

Ело Ринпоче

Краткое объяснение сущности Ламрима

«Краткое объяснение сущности Ламрима»: БЦ "Ринпоче-багша"; Улан-удэ; 2006
ISBN 5-901941-03-9

Аннотация

В книге описана последовательность практик, позволяющих пройти путь духовного развития личности от низшего уровня до высшего — достижения Просветления (этапы Пути к Просветлению). Досточтимый Ело Ринпоче после семи лет интенсивной работы в России пришел к выводу о необходимости объяснения этапов Пути современным практикующим, поэтому он создал данный труд. При этом он адаптировал классическое изложение этапов к современному, претерпевшему значительные изменения за последнее столетие, миру. В книге можно найти ответы на многие вопросы, волнующие современных людей, в том числе имеется объяснение устройства мира и собственной жизни каждого из нас.

Ело Ринпоче

Краткое объяснение сущности Ламрима

Издание второе

Ответственный за издание Геше-лхарамба Тензин Лама

Введение

Что такое религия? Почему люди исповедуют ту или иную религию? Ответ на этот вопрос начнем с того, что все живые существа равны в желании быть счастливыми и в нежелании испытывать страдания. Человек начинает исповедовать какую-нибудь религию, надеясь найти в ней средство достижения искомого счастья и гармонии. Каждая религия имеет свою высшую ценность и обращает внимание человека на нее. В каждой религии говорится, что, обращаясь к высшей ценности, уповая на нее, найдя прибежище в ней, можно достичь счастья. Так, мусульмане верят, что единственный Бог (Аллах) избавит их от мучений, христиане в этом полагаются на Христа и т.д. Таким образом, у всех религий имеется одна цель, но каждая из них имеет свои взгляды о предмете счастья и свой путь достижения цели.

Многие религиозные школы утверждают, что мир (сосуд — сансара) и живые существа, обитающие в нем (соки — живые существа), созданы Богом или неким абсолютом, и поэтому не признают перерождения существ. В буддизме же утверждается, что и сосуд — сансара, и соки — живые существа формируются кармой, что все сансарное бытие подчиняется закону зависимого происхождения. Величина счастья или страданий живых существ тоже зависит от имеющихся у них кармы и клеш. Согласно закону кармы, ни одно действие не пропадает бесследно. Если заложено семя-причина, то плод-следствие обязательно будет: в этой или в какой-нибудь из будущих жизней.

Тело индивида берет начало от семени отца и крови матери. Семя отца и кровь матери являются причиной возникновения тела, физической составляющей индивида. Как же обстоит дело с сознанием? Многие считают, что родители передают детям часть своего сознания. Так ли это? Конечно, нет, поскольку сознание ребенка берет начало от сознания того существа, которым он был раньше. Каждый момент сознания происходит от предыдущего момента сознания. Так, сознание родившегося ребенка есть продолжение сознания ребенка, находившегося в утробе матери. Сознание же ребенка в чреве матери

берет начало от сознания существа, находившегося в промежуточном состоянии — бардо. В поисках первоначального момента возникновения сознания мы будем уходить во все более ранние рождения, и вряд ли удастся найти начало. Поэтому нет ничего общего между сознанием рожденного и сознанием родителя. Как же тогда быть с наследственностью?

Бывает так, что, например, отец не обладает хорошими умственными способностями и его ребенок тоже не имеет их, поэтому кажется, что эти качества ума-сознания отца передались по наследству ребенку. На самом деле это не так. Наследственно от родителей детям передаются качества тела. Именно погрешности тела придают такие качества уму-сознанию ребенка. Умственные способности не отделяются от отца и не переходят к ребенку. Однако, если у человека есть какие-то недостатки тела, то они влияют на состояние ума-сознания. Из-за них человек имеет слабые умственные способности или другие недостатки. Состояние сознания, таким образом, зависит от того, какое тело человек получил от своих родителей. Тело является средой, в которой сознание проявляется. Можно сказать, что в условиях, которые предоставляет тело, сознание чувствует себя определенным образом. Рождение же у тех или иных родителей происходит в зависимости от индивидуальной кармы. Если у человека плохая карма, то он рождается у людей умственно слабых, материально несостоятельных и безнравственных. Зачастую это происходит с теми, кто был в течение многих рождений животным. Если он был животным, то, конечно, не учился, и поэтому, у него нет навыков к обучению и, соответственно, он не будет обладать большими способностями к обучению. Очень неспособным бывает человек, который несколько предыдущих жизней подряд рождался в мире животных или других низших мирах. Если его рождения чередовались, например, одну жизнь он был человеком, другую — существом из низших миров, то у такого человека могут быть небольшие способности.

Если в прошлых жизнях человек совершал много добрых дел, делал благопожелания о рождении в счастливой участи, то в этой жизни его благопожелания исполняются, и он рождается в среде, где имеются подходящие условия для дальнейшего совершения благодеяний, у него будет предрасположенность к совершению благих дел, а также умственные способности будут такими, что можно развивать ум, все более и более освобождаясь от неведения. И, наоборот, если он привык к греховным деяниям, то и в этой жизни у него будет склонность к неблагоприятиям, которые приводят к накоплению неблаготворной кармы, и, в конце концов, у него заканчивается запас благой кармы, благодаря которой он родился человеком, и следующее рождение он находит в низших мирах, приобретая бесконечные и ужасные мучения.

Другим доказательством того, что сознание не передается при формировании тела, служит появление внутри ствола дерева древесного червя. Тело древесного червя берет начало из материала дерева, но сознание его не происходит от дерева, оно возникает из сознания существа, находившегося в бардо.

О существовании перерождений говорят врожденные навыки, имеющиеся у только что рожденного существа. Так, родившегося теленка не надо учить искать вымя матери, поскольку это навык, приобретенный в предыдущих жизнях, следуя которому, животное безошибочно находит вымя матери. Или же некоторые от рождения бывают злыми, а некоторые — добрыми. Это тоже говорит о том, что соответствующие склонности были выработаны в предыдущих жизнях.

Если не признавать существование перерождений, то невозможно возвращать в себе правильные воззрения, благодаря которым люди встают на Путь Освобождения, проходят по нему и достигают, в конце концов, Освобождения.

Буддизм подразделяется на две ветви: Хинаяну (малая Колесница) и Махаяну (большая Колесница). В свою очередь, Махаяна имеет две ветви: причинную Колесницу Праджняпарамиты и следственную Колесницу тайной Тантры. Учение Махаяны получило более выраженное развитие в Тибете, Монголии, Бурятии, Туве, Калмыкии, Вьетнаме, Китае, Японии и т.д. Учение Хинаяны более развито в Шри-Ланке, Бирме, Таиланде и в других странах. Мы же с вами можем по праву считать себя приверженцами большой Колесницы.

Однако не надо думать, что Учение Хинаяны нам чуждо. Четыре Истины Святых¹, Двенадцатичленная формула зависимого происхождения, Виная, Абхидхарма — все это относится к разделам Учения малой Колесницы. Разница между Махаяной и Хинаяной не в содержании Учения, а в мотивации практикующих. Например, есть два монаха, один из которых — махаянист, а другой — хинаянист, занимающихся одной и той же по содержанию практикой. Побуждения же у них к выполнению этой практики разные: махаянист выполняет эту практику ради блага всех, хинаянист — ради личного блага. Именно такая разница в мотивации является определяющим критерием различия между махаянистом и хинаянистом.

Характеризуя современное состояние буддизма на Земле, в особенности Учения Махаяны, к которой мы относимся, надо сказать, что оно не везде сохранилось в полноте. Так, во Вьетнаме распространена только следственная Колесница Махаяны — Колесница тайной Тантры, в Китае тоже распространена традиция тайной Тантры, особенно ануттарайога-тантра, хотя известно, что тайная Тантра имеет четыре системы тантр: крия-тантра, чарья-тантра, йога-тантра и ануттарайога-тантра. Есть регионы, в которых имеется только причинная Колесница и нет следственной. В Японии находят книги и магические круги, говорящие о развитии Учения тайной Тантры вплоть до йога-тантры, но там не получила распространение ануттарайога-тантра, то есть опять нельзя говорить о полном Учении.

В Тибете и России распространены обе ветви махаянского буддизма. Здесь в полноте представлены причинная Колесница Праджняпарамиты и следственная Колесница тайной Тантры. То, что здесь буддизм представлен во всей полноте, является особенностью нашего региона.

Итак, что же представляет собой махаянский буддизм? Это, во-первых, образ жизни, направленный на благо живых существ. Следуя этому Учению, человек должен приносить пользу другим или, по крайней мере, не вредить. Стремление оказывать помощь другим порождает стремление оказывать ее наилучшим образом. А это невозможно без полного совершенствования тела, речи и ума или, другими словами, без достижения состояния Просветленного Будды. Поэтому, практикующий-махаянист должен понимать, что действительную помощь другим он может оказать лишь достигнув полного совершенства, а до этого он не сможет полностью помочь даже себе, не говоря уже о других. Поняв это, человек становится на Путь духовного совершенствования, который состоит из этапов совершенствования низшей, средней и высшей личности.

В буддийских произведениях этапам духовного развития личности отводится главная роль. Основным трудом, излагающим этапы, является работа богдо Цонкапы «Ламрим Ченмо» («Большое Руководство к этапам Пути Пробуждения»). Эта работа очень объемна, насыщена специальными терминами, и чтобы освоить ее начинающему, требуется предварительная подготовка.

Сейчас вы держите в руках книгу, в которой основные положения Ламрима представлены в более доступной форме. В этой книге сделана попытка изложить материал применительно к уровню подготовки учеников.

Ламрим делится на подготовительную и основную части. В подготовительную часть входят шесть подготовительных действий. Основную часть составляют практики вверения себя Благому Другу (Гуру-йога), осознания драгоценности человеческой жизни, этапов духовного совершенствования низшей, средней и высшей личности. Отметим, что шесть подготовительных действий и практика Гуру-йоги предваряют не только практики Ламрима, но и многие другие практики.

¹ Устоявшийся в российской переводческой литературе термин «Четыре Благородные Истины» более точно переводится с тибетского как «Четыре Истины Святых». Эти Истины должны называться так, потому что: (1) они являются истинами только для Святых; (2) объясняются Святыми; (3) делают обычных людей Святыми.

Подготовительная часть

Шесть подготовительных действий

Перед началом выполнения практики необходимы шесть видов подготовки:

1. Очищение помещения и устройство алтаря.
 2. Совершение подношений.
 3. Принятие правильного созерцательного положения.
 4. Созерцание Ламрим-цогшина (Поля заслуг).
 5. Выполнение семеричного ритуала и подношение мандала.
 6. Чтение сольдев — просьбы о благословении на этапах Пути.
- Рассмотрим их более подробно.

1. Очищение помещения и устройство алтаря

Для выполнения практик Ламрима мы приглашаем цогшин — всех будд, бодхисаттв и хранителей Учения во главе с Учителем. В обыденной жизни перед приходом гостей обычно производят в доме уборку. Также и здесь, перед приглашением цогшина мы должны прибраться в доме. Сам Будда Шакьямуни, а затем бодхисаттвы Майтрея и Манджушри говорили о том, что помещение практикующего должно быть чистым.

В результате содержания помещения в чистоте у практикующего будет пять плодов (результатов):

- 1) в чистом помещении у практикующего ум пребывает в спокойном, невозбужденном состоянии;
- 2) так же спокойны умы других людей, находящихся в этом помещении;
- 3) чистоте в доме будут рады божества, невидимые практикующему;
- 4) поддерживая порядок и чистоту в доме, практикующий создает причины своего будущего рождения в красивом (чистом) облике в чистых землях, таких, как Девачен, Тушита, Шамбала и пр.;
- 5) в чистый дом могут приходиться местные боги, наги, небожители для помощи практикующему; если же в доме будут, например, неприятные запахи, то они не смогут войти в дом и помочь ему.

Есть поучительный рассказ о том, какие плоды пожинает тот, кто поддерживает чистоту с правильной мотивацией.

У Будды Шакьямуни первыми учениками были шестнадцать архатов. Среди них был архат по имени Ламтан. Он достиг архатства благодаря усилиям по поддержанию чистоты.

В те времена в Индии жила семья брахмана, в которой все рождавшиеся дети умирали. По соседству с ними жила пожилая женщина. Она посоветовала им после рождения очередного ребенка пойти с ним на перекресток больших дорог и просить благословения на долгую жизнь у всех проходящих. Они послушались ее совета, и после рождения сына отправили служанку с ребенком в указанное место просить проходящих по дороге людей читать молитву и благословлять на долгую жизнь. Целый день простояла служанка с ребенком на дороге. Благословляли мальчика все проходящие: брахманы, отшельники, простые крестьяне. Мальчик выжил. В честь того, что он остался жив благодаря благословениям, полученным на большой дороге, его назвали Ламчен (Большая дорога).

Через какое-то время у супругов родился второй мальчик. Вновь они отправили служанку на перекресток дорог просить благословения. Взяла служанка ребенка и пошла, но в этот раз она поленилась идти на перекресток больших дорог и остановилась на перекрестке маленьких дорог. Также, как и в предыдущий раз, она простояла на перекрестке целый день, но ни один человек не прошел мимо и не благословил бедного мальчика. В это время Будда Шакьямуни своим ясным зрением увидел несчастного мальчика и, преисполненный сострадания, явился на дороге и благословил его. Второй мальчик также остался жив.

Назвали его Ламтан (Малая дорога).

Старший сын брахмана рос очень способным человеком. Вскоре он пошел учиться в школу брахманов. В это время родители мальчиков умерли. После смерти родителей Ламчен стал учеником Будды Шакьямуни. Он очень успешно изучал Трипитаку и смог достичь состояния архата. Младший же сын не обладал никакими способностями. Однако он тоже пошел в школу брахманов. Учиться там ему было тяжело, и, в конце концов, он вынужден был оставить школу. Вернувшись домой, он долго жил на то, что осталось после родителей. Но все припасы кончились, и он пошел просить помощи к старшему брату. «Я не смог учиться в школе брахманов», — сказал он, — «Помоги, пожалуйста, мне». Старший брат стал исследовать: есть ли у Ламтана кармические предпосылки изучать и практиковать Учение Будды (стать на Путь)? Оказалось, что такие предпосылки у Ламтана есть, но помочь ему стать на Путь мог только старший брат. Ламчен в это время уже был очень большим Учителем. Он передал Ламтану обеты гелонга (поскольку Ламтан передал ему обеты гелонга, то стал его Учителем — хамбо). Затем он стал заниматься с Ламтаном. Для начала Ламчен передал ему наставления в четверостишии. Долго учил четверостишие Ламтан, так долго, что все проходящие мимо пастухи выучили его, но он так и не смог его выучить. Ламчен занимался с ним в течение двух-трех месяцев, но никакого продвижения: Ламтан не мог ничего ни выучить, ни понять. Ламчен думал, чем же он может помочь бедному брату? Следует его отругать или похвалить? Для начала он решил его отругать. Он взял Ламтана за шиворот и выкинул его за ворота: «Ты не способен быть ни гецулом, ни гелонгом. У тебя нет никаких способностей. Сиди за оградой!!!»

Мальчик горько плакал. В это время подошел к нему Будда-Просветленный. Он спросил у мальчика: «Чем ты так огорчен? Почему так горько плачешь?» Мальчик ответил: «Хамбо отругал меня и выгнал из общины. Я теперь ни брахман, ни гелонг. Я такой неспособный, что нигде и ничему не могу обучиться». Тогда Будда сказал: «Не огорчайся. Тебя отругал большой Учитель, это намного лучше, чем если бы тебя похвалил обычный человек. Однако тебе надо как-то находить пропитание... Умеешь ли ты чисто жить? Я возьму тебя к себе на работу. Ты будешь заниматься уборкой помещения и чистить обувь архатов. Во время уборки думай, что очищаются все грехи, клеши и загрязнения твоего сознания, и произноси такие слова: „ДУЛЬ ПАН НО ДЭМА ПАН НО — пусть исчезнут загрязнения, пусть исчезнут неприятные запахи“».

Мальчик начал выполнять порученную работу. Постепенно грехи его уменьшались, а сознание стало проясняться. Через несколько лет он вдруг вспомнил слова четверостишия, которому учил его Хамбо. Мальчик не только вспомнил слова, он понял смысл наставлений, имеющихся в четверостишии и начал практиковать. В результате ум его окончательно прояснился, и он смог достичь состояния архата.

Из этой истории следует, что очищение места проведения практики очень важно. Вы тоже можете произносить эти слова, убирая помещение, вытирая пыль и т.д., думая при этом, что очищаются гнев, неведение, страсть и другие изъяны вашего сознания.

После уборки помещения в комнате устанавливается алтарь. В алтаре можно установить как множество предметов почитания, так и одно изображение или статуэтку Будды Шакьямуни.

В алтаре должны находиться предметы почитания Тела, Речи и Ума Будды. Для почитания Тела Будды устанавливаются изображения, танки, статуи Будды. Это могут быть статуи из любого материала: глины, бронзы, золота. Для почитания Речи Будды — книги, сутры. Для практики Ламрима хорошо положить в алтарь такие книги, как Праджняпарамита, Дуйба (сжатое изложение Праджняпарамиты), Шейраб-Нимбу, Ламрим. Нельзя располагать статуэтки или что-нибудь другое на предметах почитания Речи Будды. Для почитания Ума Будды — ступу, ее можно заменить цаца (репродукцией ступы — уникальной работы мастера) или просто изображением ступы (например, фотографией). Если нет ни того, ни другого, можно поставить колокольчик и ваджр. Все это является драгоценностью Будды.

Существует много правил размещения предметов почитания. Здесь приводится одно из них. Обычно алтарь устанавливают по правилу организации цогшина, но можно допускать и небольшие отклонения. Вначале необходимо установить изображение Коренного Учителя или в Его собственном облике, или в облике Будды Шакьямуни, или богдо Цонкапы, Атиши, Падмасамбавы и т.д. После этого устанавливают статуэтки или изображения идамов: Ямантаки, Гухьясамаджи, Чакрасамвары и Калачакры. Если это танки, их следует повесить, а перед ними расположить статуи. Третьими идут изображения будд десяти сторон света. Затем устанавливают изображения бодхисаттв Манджушри, Авалокитешвары, Тары и т.п. Их относят к классу бодхисаттв, но, по сути, это будды. После этого размещают изображения хранителей: даков, дакинй, защитников Учения.

Нельзя в центр алтаря ставить какую-нибудь статуэтку лишь потому, что она красива. Например, если вы приобрели очень красивую статуэтку хранителя и, решив, что она выглядит красивее или дороже статуи Будды, переставите их, то это неправильно.

Если сломалась освященная статуэтка, то необходимо прочитать специальную молитву (*тиб.* чоґ), снимающую освященность. Только после этого ее можно починить или предать огню.

Постоянный уход и почитание домашнего алтаря является также собиранием больших заслуг — так написано в Сутре Падма-Гарбу. Постоянное почитание Будды в любом вашем (хорошем или плохом) состоянии, тоже является благим деянием.

У Будды Шакьямуни был ученик по имени Шарипутра. В одной из жизней Шарипутра был почтальоном. Он разносил письма и посылки по деревням, поэтому ему приходилось ночевать в самых разных местах. Так, однажды ночь его застала у заброшенного буддийского монастыря. Он остановился в нем на ночлег, зажег свечу и стал чинить обувь. Починив ее, он устроился поудобней, чтобы отдохнуть. Вдруг на стене он увидел изображение Будды. Почтальон был поражен красотой изображения. «Бывают ли на самом деле такие прекрасные люди?», — думал он, — «Возможно ли такое? Если возможно, пусть я встречу с таким прекрасным человеком и пусть в будущем я достигну такой же красоты!». Почтальон сделал пожелание со всей силой искренности. В результате заслуги, приобретенной этим пожеланием, почтальон в следующем рождении стал учеником Будды по имени Шарипутра.

Поэтому очень хорошо обращаться к домашнему алтарю время от времени с очень хорошими, чистыми мыслями. Обращаясь к алтарю, вы должны думать, что все будды и бодхисаттвы, непосредственно находятся в нем, т.е. все статуэтки и танки являются живыми воплощениями будд и бодхисаттв.

2. Совершение подношений

Установив алтарь, приступают к совершению подношений. Нельзя подносить грязные, старые, испорченные, ворованные, полученные обманым путем вещи или продукты. Например, в торговле иногда прибыль может быть получена обманым путем. Деньги, вырученные таким образом, нельзя преподносить в качестве подношения ламам и на алтарь. Однако, если подношения выполняет раскаивающийся вор или разбойник для очищения от греховных деяний, то это возможно.

Выполнение подношений по-бурятски называется тахил, по-тибетски — чодпа, на санскрите — пуджа. Какой смысл имеет пуджа? Смысл пуджи в том, чтобы радовать будд и бодхисаттв. Необходимо делать подношения без всякого притворства, наигранности, от всего сердца, с чувством глубокого уважения. Радость будд и бодхисаттв тем больше, чем больше степень искренности человека, выполняющего подношения.

Когда-то давно в Тибете жил геше Бан, последователь школы Кадампа. Он был очень хорошим геше. Однажды он пригласил к себе домой большого Учителя. Геше Бан решил, что к приходу такого высокого гостя нужно сделать особенно хорошие подношения. С утра он преподнес свежий чай, затем сделал особенные подношения и стал ожидать гостя.

Учитель не пришел. Тогда он стал анализировать свои мысли: «О чем я думал, делая подношения?», — и понял, — «Я делал подношения не буддам, а для того, чтобы показать высокому гостю как я выполняю подношения?!» Тогда он взял грязь и положил ее рядом с теми особенными подношениями. От этого подношения стали нечистыми.

В это время в Западном Тибете находился Учитель из Индии Падамба-Санжей, который обладал ясновидением. Он увидел своим особым зрением сделанное геше Баном и произнес: «Во всем Тибете нет лучшего подношения, чем то, что поднес геше Бан. Это самое лучшее подношение, потому что он поднес грязь своему нечистому сознанию». Под хорошим подношением он имел в виду подношение грязи своего нечистого сознания, а не то, что подношения стали нечистыми.

Существует много разновидностей подношений: специальное подношение для Учителя, для идама и т.д. Совсем не обязательно совершать большое подношение, можно подносить только воду, разливая ее в семь чашечек, согласно правилам, указанным ниже. Здесь укажем вид подношения, который можно подносить при выполнении любой практики: две первые чаши — чистая вода, затем цветы, благовоние, свет (в виде лампадки), вода с ароматным запахом, пища (это может быть рис или конфеты и т.п.), звук (звук можно воспроизводить при помощи колокольчика). Символом подношения звука может быть колокольчик или раковина.

Подношения совершают, соблюдая определенные правила. Нарушения правил могут повлечь за собой нежелательные последствия. Они, однако, возможны только тогда, когда человек, имея возможность сделать подношение по всем правилам, из-за лени или пренебрежительного отношения не делает это достаточно хорошо. Если же человек не может физически сделать подношения правильно, то это не является нарушением правил и, соответственно, нежелательных последствий у этого человека не будет.

В качестве чашечек для подношения можно использовать специальные чашечки, изготовленные из серебра, меди, латуни или алюминия. Если таковых нет, то можно использовать любую другую подходящую посуду, например, небольшие стеклянные вазочки.

Чашечки для подношений предварительно нужно тщательно вытереть. Необходимо наливать воду, удерживая сосуд, в котором находится вода двумя руками до того уровня, до какого наливают чай самым дорогим гостям. Нельзя переливать или недоливать воду. Если наливать воду до самых краев чашечек, что называется «с горкой», то это может означать, что будут душевные беспокойства. Переливание воды через край означает, что возможно нарушение обетов. Если недоливать воду, могут быть материальные проблемы.

Расстояние между чашечками должно быть равным двум-трем миллиметрам. Если же это расстояние больше указанного, то возможно отдаление практикующего от Учителя. Если оно меньше, то возможно помрачение разума. Оно также возможно, если выполнять подношение шумно, например, роняя что-нибудь. Нельзя переливать воду из чашечки в чашечку.

Если подносить пустые чашечки, то ожидает бедность. Поэтому предварительно нужно налить немного воды в чашечки, затем поставить их на алтарь, выстраивая их в строго прямую линию, а затем уже долить в них воду до необходимого уровня. В чашечки следует наливать воду с очень хорошими мыслями, произнося при этом «ОМ А ХУМ».

После этого нужно воскурить благовония и зажечь светильник. Хорошо, если светильник горит ровно и пламя его не велико и не мало. Если пламя светильника горит хорошо, то это, с одной стороны, приносит радость буддам и бодхисаттвам, с другой — повышается познавательная способность ума и удлиняется жизнь практикующего.

После этого очищают и освящают все подношения, окропляя нектаром с помощью специального веера или небольшой веточки, которые находятся в сосуде (бумпа) с нектаром. При окроплении трижды произносят «ОМ А ХУМ», в противном случае подношения могут достаться злым духам, которые питаются ими. Троекратное произношение «ОМ А ХУМ» делают ваши подношения Трем Драгоценностям чистыми.

3. Принятие правильного созерцательного положения

Устройство сидения тоже должно отвечать некоторым требованиям. Для сидения нужно приготовить квадратную подстилку размером примерно метр на метр (*бур.* олбог). Сидение нужно устроить так, чтобы сзади оно было немного приподнято. Под ним надо нарисовать мелом или выложить рисом свастику следующего вида:

Свастика является символом скрещенного ваджра (Нацог-Дорже). В свою очередь, Нацог-Дорже является символом Ума Будды. Поэтому под сидение нужно класть символ скрещенного ваджра, а не сам скрещенный ваджр. При этом надо представлять, что сидение является тронем, созданным из Нацог-Дорже, и что ваше созерцание на нем длится очень долго, с незапамятных времен. Вместо свастики под сидение можно положить траву куша или дурва. Если имеется одна веточка, то ее кладут верхним концом в сторону, куда смотрит практикующий. Если веточек больше, то их делят на две части и кладут так, чтобы верхушки веточек каждой из частей были направлены друг к другу:

Будда Шакьямуни достиг Просветления, сидя под деревом Бодхи. При этом у него было сидение, сделанное из травы куша. Поэтому хорошо подложить под сидение траву куша и представлять себя подобным Будде. Кроме того, куша обладает свойством очищения, снятия порчи, а дурва — удлинения жизни. Для удлинения жизни сжигают дурва на ритуале женриг. В Индии люди, на которых навели порчу, проводили ночь в зарослях травы куша, после чего происходило их очищение.

Важно принять правильную позу для выполнения созерцания. Существует семь правил принятия правильного положения (образцом правильного созерцательного положения является Будда Вайрочана):

1. Наилучшей является «ваджрная поза». Однако не все люди могут принять ее, поэтому можно сидеть, просто скрестив ноги. Те, кому и это трудно, могут сидеть на стуле, опустив ноги.

2. После этого необходимо правильно установить руки. Для этого тыльную сторону правой ладони укладывают на левую ладонь. Сложенные ладони устанавливаются на уровне пупка и большие пальцы соединяются.

3. При практике важно держать позвоночник очень прямо, потому что в теле каждого человека есть энергетические каналы (центральный, левый и правый), проходящие вдоль позвоночника, по которым движется энергия ветров, и если позвоночник искривлен, нарушается их ток. При выпрямленном позвоночнике каналы свободно проходимы и достигается равновесие ума.

4. Рот полуоткрыт, язык приподнят к небу — при этом не будет ощущаться жажда; верхний и нижний ряды зубов слегка соприкасаются.

5. Голова немного наклонена вперед.

6. Взгляд направлен на кончик носа. Надо стараться, чтобы взгляд не переходил от предмета к предмету, так как при этом будет блуждание мыслей. Установив взгляд на кончик носа, следует находиться в таком положении до конца созерцания. Если взгляд все же блуждает, то можно закрывать глаза. Желательно все же приучить себя созерцать с полуоткрытыми глазами, направленными к кончику носа.

7. Плечи выпрямлены и находятся на одном уровне.

После установления тела в правильном положении практикующему необходимо привести ум в спокойное, сосредоточенное состояние. Для этого нужно поочередно

выполнять медленный вдох и медленный выдох через нос. Циклы вдохов/выдохов нужно повторять пять, семь, двадцать один или сто восемь раз — столько, сколько нужно до достижения нужного состояния. При этом необходимо созерцать, что при вдохе в вас входит белый свет, исходящий от будд и бодхисаттв, очищающий все загрязнения, в том числе и болезни. При выдохе все загрязнения и болезни выходят из вас в виде черного облака.

Иногда правильное дыхание считают восьмым правилом, направленным на приведение ума практикующего в спокойное состояние и возвращение тем самым правильной установки. Если же ум практикующего уже находится в спокойном, сосредоточенном состоянии, то выполнение циклов вдохов/выдохов необязательно.

Перед выполнением любой практики необходимо исследовать состояние своего сознания. Сознание практикующего должно быть устремлено к выполнению благого. Практикующий не должен выполнять практику с корыстной целью достижения счастья только для себя. В книге ламы Цонкапы есть вопрос: «Что нужно сделать человеку, собирающемуся созерцать?» Ответ на этот вопрос дал Панчен-лама: «Перед созерцанием очень важно исследовать состояние своего сознания». Нагарджуна говорил: «Сознание, находящееся во власти гнева, неведения или страсти, греховно». Добавим к этому: то, что исходит от такого сознания, греховно и в результате происходит накопление неблагодатной кармы. Атиша говорил: «Если корень растения вреден, то и произросшие из него стебель, листья и цветы вредны и, наоборот, если корень целебен, то и все остальное, произросшее из него, целебно».

Если в результате исследования сознания, практикующий нашел, что у него есть желание заниматься практикой для достижения славы или богатства, то это совершенно неверная мотивация, подобная вредоносному корню растения. С такой мотивацией невозможно достичь положительных результатов в практике. Правильным состоянием сознания является бесконечное сострадание ко всем живым существам, не разделяющее их на друзей, врагов и посторонних, и желание помочь им всеми возможными способами. С таким состоянием сознания даже убийство не является грехом.

Есть джатака «Малаку» — жизнеописание Будды в одном из его предыдущих рождений. В том рождении Будда Шакьямуни был торговцем. Однажды он плыл на корабле по морю.

На корабле кроме него находилось много людей, среди которых был разбойник по имени Минаг Дунтунгэ. Разбойник знал, что торговец очень хорошо наторговал, и у него теперь много денег, поэтому он решил всех людей убить, завладеть всеми деньгами и имуществом. Поскольку торговцем был Будда Шакьямуни, то он своим ясным сознанием понял замысел разбойника и у него появилось великое сострадание к нему, а также ко всем плывущим на корабле. С чувством огромного сострадания торговец убил разбойника. Как оценить поступок торговца? С одной стороны, если бы разбойник убил много сотен человек, то совершил бы тягчайший грех и непременно попал бы в ад. С другой — этим поступком торговец спас жизни многих людей. Поэтому, этим поступком торговец накопил столько благих заслуг, сколько другим невозможно собрать в течение многих жизней. Величина благой заслуги определяется глубиной сострадания к живым существам.

Еще один пример. Группа людей читала «Хвалу Зеленой Таре» в течение четырех ночей. В первую ночь они читали с мыслью удлинения их жизней и в будущем обретения жизни в лучших мирах; во вторую — с пожеланием вырваться им из круга Сансары; в третью — с пожеланием блага всем живым существам; в четвертую — достичь состояния Будды ради спасения всех живых существ. Несмотря на то, что читался один и тот же текст «Хвалы Зеленой Таре», результаты каждой из ночей были различны. В первую ночь не произошло собраний благих заслуг. Стремление этих людей реализовать состояние Будды ради блага всех живых существ, выраженное в пожелании четвертой ночи, есть махаянская мотивация, и это является причиной достижения состояния Будды в будущем. Именно из-за этих пожеланий собраны наибольшие заслуги в четвертую ночь. Результат зависит от мотивации, с которой выполняется практика.

Практики Ламрима являются махаянскими практиками. При их выполнении необходимо возвращение бодхичитты.

Величина сострадания у людей различна и, в действительности, невозможно немедленно зародить бодхичитту, но несмотря на это, нужно пытаться взрастить в себе подобное состояние.

Приняв правильную позу для созерцания и установив ум в спокойное, уравновешенное состояние, можно приступать к созерцанию Объектов Прибежища и чтению текста Прибежища.

4. Принятие прибежища и созерцание цогшина (Поля Заслуг)

При чтении Прибежища необходимо созерцать Объекты Прибежища. Приведем их описание.

На расстоянии вытянутой руки чуть выше уровня лба находится прекрасный трон очень больших размеров. Он подпирается восемью львами, которые находятся попарно в четырех углах. Нужно созерцать его не слишком высоко, так как при этом созерцание не будет успешным из-за блуждания мыслей и возникновения возбужденного состояния. Также трон не надо созерцать очень низко, так как при этом возникает сонливость и, вследствие этого, уменьшение сосредоточения, внимательности. На этом троне, в центре и по четырем сторонам, расположены еще пять тронов. Размеры центрального трона чуть больше остальных. На нем восседает Коренной Учитель, в образе Будды Шакьямуни. Необходимо созерцать Учителя именно в этом образе, потому что Будда Шакьямуни является Владыкой Учения. Он сидит в ваджрной позе, правая рука опущена на землю, левая рука в жесте созерцания держит монашескую чашу для сбора подаяния, наполненную нектаром.

Будда подавил четырех мар, препятствующих освобождению живого существа: мару скандх, мару клеш, мару Хозяина смерти, мару Сына небожителя. Из них первые три мары являются внутренними, присущими неочищенному сознанию, а четвертый — внешним. Нектар, находящийся в чаше, символизирует подавление Буддой трех внутренних мар: он подавил действия всех скандх: нектар является символом победы над скандхами и обладает целительным свойством. Он подавил действия всех клеш: нектар также является символом победы над клешами и дарует мудрость, посредством которой подавляются клешы. Он победил смерть: нектар является символом победы над смертью и дарует удлинение жизни. Таким образом, нектар, находящийся в чаше, обладает различными свойствами для разных людей: для тех, у кого заканчивается жизнь — это нектар, удлиняющий жизнь; для больных — исцеляющий нектар; одновременно с этим это нектар неизмеримой мудрости, обладая которой человек избавляется от страданий, обусловленных клешами. Правая рука, опущенная на землю, означает подавление Буддой мары Сына небожителя. Мара Сын небожителя — это привязанности, из-за которых человек, постоянно отвлекаясь, не может практиковать Дхарму. Например, привязанность к алкоголю — это действие мары Сына небожителя.

Имея неизмеримую бодхичитту, всепроникающую мудрость и абсолютную неустрашимость, Будда всеми способами помогает живым существам избавляться от страданий. Он благословляет нектаром, находящимся в чаше, всех живых существ. Будда прошел весь Путь: от зависимости до полного подавления мар, и, если следовать этому Пути, то и мы также можем победить их.

Обычный человек не может подавить мару. Если во время созерцания возникает блуждание мыслей или возбужденное состояние, то это действие мары Сына небожителя. Если у человека появляются чувства гнева, зависти или алчности, то это действие мары клеш. Живое существо болеет, умирает, но это происходит не по его желанию, а является действием мары Хозяина смерти.

На голове у Будды имеется ушниша (выпуклость на макушке головы, являющаяся признаком буддовости, *тиб.* зугдор), которая является признаком практики в течение

многих сотен жизней практик даяния, нравственности и терпения. Ушниша имеет снаружи черный, а изнутри голубой цвет. Эти цвета являются признаками достижения парамиты даяния. Ушнишу обвивают волосы, сами по себе скрученные в спираль. Это свойство волос Будды является признаком достижения парамиты нравственности. Ушниша никогда не покрывается пылью. Это свойство является признаком достижения Буддой парамиты терпения. Ушниша также имеет свойство неизмеримости, то есть обычному человеку кажется, что она имеет определенный размер, однако измерить ее невозможно. Это свойство является признаком практики Буддой в течение многих жизней всех парамит. Как известно, Будда, достигнув Просветления, в течение всей последующей жизни проповедовал Дхарму. Многие из своих проповедей Будда передал не изустно, а через ушнишу, находясь в состоянии глубокого сосредоточения (шаматхи). Например, божества Сагаан Шухэртэ (*тиб.* Дугкар, *санскр.* Ушнишаситапатра), Зугдор Намжилма (*санскр.* Ушнишавиджая) вышли из ушниши Будды Шакьямуни в том виде, в каком они изображены на танках. Их проповедь впервые произошла также из ушниши (из ушниши исходил звук проповеди, например, читался текст Сутры Дугкар).

На лбу у Будды имеется длинный, свернутый в спираль волос (*тиб.* зодбу). Эта отметина имеет такую же природу, что и ушниша: Будда в течение многих калп практиковал все парамиты. Если попытаться вытянуть волос и измерить его длину, то он будет тянуться бесконечно, а если отпустить, он сразу сворачивается в спираль. На танках зодбу изображают иногда черным цветом, иногда белым, иногда изображают ее в виде драгоценного камня.

Эти два признака являются самыми важными из 32 признаков буддовости. Кроме них остальные признаки на танке не обозначаются. Для созерцания важно знать смысл этих двух признаков. Это есть описание внешнего вида Будды Шакьямуни, Владыки Учения, восседающего на центральном троне.

Все феномены обладают двумя свойствами, которые условно можно подразделить на широкое и глубинное. Соответственно этому существует Путь широкого действия и Путь глубокого взгляда. Оба Пути изложил Будда Шакьямуни в своих проповедях. Будда проповедовал их применительно к состоянию сознания учеников. Тогда оно было очень высоким. Однако в настоящее время уровень сознания людей не так высок. Если сейчас давать Учение только по проповедям Будды, то для нас оно не будет понятным. Не будет понятно, в какой последовательности следует идти по Пути: что делать сначала, что потом и т.д. Предвидя это, Будда поручил развить и дополнить комментариями Путь широкого действия Майтрея, а Путь глубокого взгляда — Манджушри. Бодхисаттва Майтрея проповедовал Учение Пути широкого действия более полно. Затем Его ученик Асанга еще более дополнил Учение комментариями соответственно своему времени и уровню сознания своих учеников. Впоследствии это Учение дополнялось комментариями другими Учителями этой линии преемственности, вплоть до наших Учителей, которые передают Его нам в полном соответствии с Учением Будды, изменяя применительно к настоящему времени и состоянию нашего сознания лишь методику изложения. К этому Учению относятся не все описание постоянно изменяющегося, богатого красками феноменального мира, а только то, что касается Пути Освобождения. То же самое можно сказать о Манджушри и Его линии преемственности, как о держателях Пути глубокого взгляда.

По правую сторону от Будды Шакьямуни восседает на троне Майтрея, держатель Пути широкого действия. Вокруг него восседают Учителя линии преемственности: Асанга, Васубандху и другие. По левую сторону от Будды Шакьямуни восседает на троне Манджушри, держатель Пути глубокого взгляда. Вокруг него располагаются держатели линии преемственности: Нагарджуна, Чандракирти, Арьядева и другие. Позади Будды Шакьямуни восседает на троне Будда Ваджрадара. Он является держателем Пути сокровенной мантры. Вокруг него располагаются держатели этой линии преемственности: Тилопа, Наропа, Домбипа, Атиша, 82 индийских махасиддха и другие.

Перед Буддой Шакьямуни находится на троне Коренной Учитель в том виде, каким вы

его знаете. Если у Учителя есть какие-нибудь телесные недостатки, то можно их не представлять. Правая рука Учителя находится в жесте проповеди, а левая в жесте созерцания держит чашу, наполненную нектаром. Жест проповеди символизирует проповедь Учения. Слушая проповедь Учения, размышляя, а затем, применяя на практике методы освобождения, переданные в проповеди, человек имеет возможность вырваться из-под власти мар. То, что руки Учителя сложены именно в эти жесты, имеет глубокий смысл: Учитель дает проповедь Учения, находясь в состоянии шаматхи. Совмещение глубокой сосредоточенности и проповеди Учения является одним из признаков буддовости. Такое совмещение невозможно для обычного человека, который неспособен одновременно и проповедовать Учение, и находиться в состоянии глубокой сосредоточенности. Кроме того, жест проповеди имеет для ученика следующий смысл: получив и поняв наставления, необходимо реализовать их. Нельзя оставлять практику!

Если практикующий имеет несколько Учителей, то на троне перед Буддой Шакьямуни располагаются все Учителя, а в центре находится Коренной Учитель. Если в момент созерцания Учитель жив, то нужно представлять, что он восседает на олбоке, если он уже покинул этот мир, то восседает на лотосе, на котором расположены лунный и солнечный диски.

Большой трон, на котором находятся пять тронов, окружают идамы ануттарайога-тантры: Ямантака, Гухьясамаджа,

Чакрасамвара и Калачакра. При этом нужно представлять, что идам, которого вы практикуете, находится в центре. Вокруг них кругами располагаются идамы йога-, чарья- и крия- тантры. Затем следуют тысяча будд настоящей махакальпы. Вокруг этой группы находятся 35 будд покаяния, за которыми следуют бодхисаттвы: Авалокитешвара, Манджушри, Ваджрапани, Самантабhadра, Саяг-ринпоче, Саяг Нимбу, Намхай Нимбу и т.д. В цогшине будды выглядят так же, как и Будда Шакьямуни, т.е. одеты в монашеские одежды, а бодхисаттвы одеты в прекрасные, божественные одежды (отличающиеся от монашеской). На бодхисаттвах имеются красивые украшения. За ними следуют пратьекабудды и шраваки — святые хинаянской Колесницы. Шраваки держат в руках монашеские чаши, как шестнадцать архатов, первых учеников Будды. У пратьекабудд на голове ушниша, размерами меньше ушнишы Будды. Архатов окружают даки и дакини 24 местностей (священные места на Джамбудвипе), 32 мест поклонения (24 упомянутых святых мест + 8 великих кладбищ — мест выполнения тантрийских практик великими йогинами). Затем следуют хранители Учения. Существуют два вида хранителей:

— хранители-арьи. Это хранители, вышедшие из круговорота Сансары.

— хранители, не покинувшие круговорот Сансары, например: Табан хан (*санскр.* Панзамахаранза), Дорже Легпа, Дамчжан Дорлиг, Цанба, Сагаан Убгэн, Табок и т.д.

К Объектам прибежания относятся только хранители-арьи. В центре находится Гомбо (шестирукий Махакала темно-синего цвета). За ним по правую сторону следуют: Чойжил (три вида: внешний, внутренний и тайный; *санскр.* Яма), Намсарай (*санскр.* Кубера), Лхамо, Гомбо-шалжи (четырёхголовый Махакала). По левую сторону находятся белый Махакала, Сэндэма и др. За хранителями, по четырем сторонам света находятся четыре махараджи — хранители сторон света. Все святые, относящиеся к Объектам прибежания, от Будды Шакьямуни до махараджей, на самом деле являются эманациями Будды Шакьямуни и обладают телами, светящимися изнутри. Все Объекты прибежания излучают безмерную доброту и сострадание ко всем живым существам, томящимся в круговороте Сансары.

Объекты прибежания являют собой Три Драгоценности. Живые существа прибегают к Трем Драгоценностям по двум причинам: из-за боязни страданий, которые неизбежны для находящегося в Сансаре; из-за веры, что Три Драгоценности помогут избавиться от страданий.

Понятие Прибежища подразделяется на махаянское и хинаянское Прибежище.

Хинаянское Прибежище: если действия человека негативны, то накапливается неблагая карма, и он находит следующие рождения в низших мирах. Имея такое понятие,

практикующий прибегает к Трем Драгоценностям с верой в то, что они помогут избавиться от страданий Сансары. Махаянское Прибежище: практикующий прибегает к Трем Драгоценностям, веруя, что Они дают освобождение всем живым существам, не желающим страданий, но страдающим в Сансаре из-за своего неведения. Махаянское Прибежище приводит практикующего к состоянию Будды. Хинаянское Прибежище приводит к достижению хинаянской Нирваны.

Сосредоточившись на Объектах прибегания, нужно читать текст Прибежища. При этом созерцайте, что вас окружает бесчисленное количество живых существ всех шести миров в облике людей и читают текст вместе с вами.

Созерцая пять будд, восседающих на большом троне, читайте первую строку Прибежища: «ЛАМАЛА ЧЖЯВСУЧИО» — «Принимаю Прибежище в Учителе». Повторяете эту строку десять раз (дважды по пять раз). При этом: читая первые пять раз, созерцаете, что от пяти Будд исходят потоки света и нектара белого цвета и очищают неблаговую карму, в особенности произошедшую от непочитания Учителя. Это такие греховные мысли, как предположение о том, что Учитель недостаточно глубоко знает Учение, не может выполнять некоторые практики и т.д. Также этот свет и нектар устраняют препятствия, возникающие при выполнении практики. Например, такие, как невозможность принятия Прибежища (не можете возрастить веру в Три Драгоценности) или болезнь.

Читая следующие пять раз, созерцаете, что от пяти будд исходят свет и нектар желтого цвета и, проникая в вас, дают благословение Тела, Речи и Ума Будды. Тем самым увеличиваются благие заслуги и привносятся в вас качества Будды. У Будды имеются такие качества, как десять сил Будды, четыре вида бесстрашия, восемнадцать видов особых свойств. При чтении надо думать, что все эти качества вливаются в вас и что ваша сущность становится сущностью Будды. Также можно думать, что все качества Будды образуют нектар, и в виде нектара вливаются в вас.

Созерцая идамов Тантр четырех разделов (по части Тантры), 1000 будд настоящей махакальпы, 35 будд покаяния (по части Сутры), читаете следующую строку Прибежища: «САНДЖЭЙЛА ЧЖЯВСУЧИО» — «Принимаю Прибежище в Будде» также десять раз. Читая первые пять раз, созерцаете, что от объектов созерцания исходят белый свет и нектар и очищают от препятствий и отрицательной кармы, в особенности произошедшей от непочитания выделенных Объектов прибегания. Это могут быть такие мысли и действия, как, например: «эта статуэтка Будды хорошая, а та плохая»; забрать назад некоторую часть преподнесенных денег. Иногда люди оставляют в залог статуэтки или танки, имеющие большую ценность. Это является прегрешением по отношению к Объектам прибегания. Обычно мастера распространяют статуэтки или ритуальные принадлежности для собирания благих заслуг, но некоторые делают это для своего обогащения. Такая продажа является прегрешением и ведет к накоплению неблаговой кармы. И, наоборот, если мастер предоставляет кому-нибудь статуэтку с целью накопления благих заслуг, то это очень хорошо. В прежние времена в большом количестве уничтожали буддийские предметы почитания. Это также является прегрешением по отношению к Трем Драгоценностям.

При чтении следующих пяти раз от Объектов созерцания исходят желтый свет и нектар и, проникая в вас, привносят качества Объектов прибегания.

При чтении третьей строки Прибежища: «ЧОЙЛА ЧЖЯВСУЧИО» — «Принимаю Прибежище в Учении», прибегаете к высоким качествам Просветленных. Понятие «высокие качества» означает наличие в потоке сознания Просветленных Истины Прекращения и Истины Пути (третьей и четвертой из Четырех Истин Святых). Сущностью всего Учения являются эти две Истины, образ же их представляется в виде золотых книжечек, находящихся перед каждым из Просветленных.

Все Учение подразделяется на теоретическое и практическое. Теоретическое Учение излагается в книгах. Практическое Учение заключается в привнесении высоких качеств Просветленных в наш поток сознания. Можно было бы созерцать знания (*тиб.* чой) своего Учителя и всех Просветленных, однако знания не имеют формы, так же как и Ум Будды (*тиб.*

. тук) не имеет формы, и мы созерцаем его как слог «ХУМ».

Так же, как и предыдущие, читайте эту строку десять раз. Читая ее первые пять раз, представляйте, что от золотых книжечек исходят белый свет и нектар и, проникая в вас, очищают от множества греховных деяний, совершенных вами, особенно по отношению к Учению. Например, разделение на плохую и хорошую проповедь Будды Шакьямуни (Махаяна — хорошее Учение, Хинаяна — плохое); непочитание книг, в которых излагается Учение (класть такие книги ниже себя: на пол, на землю и т.д.).

При чтении следующих пяти раз представляйте, что от них исходят желтый свет и нектар и, проникая, привносят все Учение в вас.

Читайте четвертую строку Прибежища: «ГЕНДУНЛА ЧЖЯВСУЧИО» — «Принимаю Прибежище в Общине» также десять раз. Под общиной здесь понимается Высшая Община Святых, к которой относятся пратьекабудды, архаты (это община практикующих Сутру), даки, дакини и защитники Учения (это община тантристов).

В общем, Община делится на высшую и обычную. К высшей Общине относятся перечисленные Просветленные. Эти Святые невидимы обычному человеку и наряду с ними к высшей Общине относятся также люди, имеющие прямое постижение Пустоты. Это могут быть как полные или неполные монахи (*тиб.* соответственно: гелонг, гецул), так и светские люди.

Обычную Общину составляют, по крайней мере, четыре гелонга. Трое гелонгов еще не являются Общиной. Но если есть один человек, имеющий прямое постижение Пустоты, то он единственный составляет высшую Общину.

Таким образом, свет и нектар исходят от указанных Объектов Прибегания. Читая первые пять раз, представляйте, что белый свет и нектар очищают все греховные деяния и препятствия, возникшие от негативных поступков, особенно по отношению к Общине. К таким поступкам относятся:

- раскол Общины;
- пользование имуществом Общины;
- плохие отзывы об Общине;
- прекращение ежедневных молебнов, посвященных хранителям Учения в дацанах;
- вызывание распрей между светскими людьми.

Раскол Общины считается особенно тяжким грехом, если в результате раскола в дацане разрушилась Община. Например, если в Общине было восемь гелонгов, а после раскола появилось две группы монахов по четыре в каждой, то каждая из этих групп является Общиной, т.е. образовалось две Общины. Если же раскол произошел в Общине, насчитывающей, например, пять гелонгов, то в результате раскола не останется ни одной Общины (так как в каждой группе оказывается меньше четырех гелонгов), т.е. разрушается Община — этот грех больший по сравнению с предыдущим.

При чтении следующих пяти раз желтый свет и нектар привносят в вас мудрость пратьекабудд, шравак, даков, дакинь, хранителей Учения.

В созерцании постоянно используются понятия «ниспадание света и нектара». Рассмотрим более подробно созерцание этих двух. Понятие ниспадания лучей света относится к Сутре, а ниспадания нектара — к Тантре. Когда согласно тексту в созерцании нисходят лучи света и, растворяясь в нашем теле, очищают от негативных факторов, наделяют высокими качествами будд, — в этот момент можно также созерцать и ниспадание нектара. Есть три способа созерцания света и нектара:

- 1) луч света представить полый трубочкой, и по полости протекает нектар;
- 2) луч света представить как желоб, по которому протекает нектар и попадает к нам;
- 3) распространяются лучи света, и, как дождь, падает нектар.

После чтения текста Прибежища, читайте следующие строки, возвращающие бодхичитту:

САНДЖЭЙ ЧОЙДАН ЦОГЧЖИ ЧОГНАМЛА

ДЖЯНЧУБ ВАРДУ ДАГНИ ЧЖЯВСУЧИ
ДАГГИЙ ДЖИНСОГ ДЖИЙПА ДИДАГГИЙ
ЧЖОЛА ПЭНТЧИР САНДЖЭЙ ЧЖУВПАРШЁГ

В четверостишии первые две строки также являются принятием Прибежища: «Я прихожу под защиту Будды, Дхармы и Высшего Собрания Святых вплоть до достижения Пробуждения». В следующих двух строках говорится: «Пусть я даянием и другими деяниями на благо всех живущих достигну состояния Будды». Созерцание при чтении такое же, как и в Прибежище. Так же, как и при чтении текста Прибежища, каждую строку четверостишия можно многократно повторять, удерживая в сознании соответствующие Объекты прибежания:

САНДЖЭЙЛА ЧЖЯВСУЧИО...

— читаете произвольное количество раз

ЧОЙЛА ЧЖЯВСУЧИО...

— читаете произвольное количество раз

ГЕНДУНЛА ЧЖЯВСУЧИО...

— читаете произвольное количество раз

ДАГГИЙ ДЖИНСОГ ДЖИЙПА ДИДАГГИЙ
ЧЖОЛА ПЭНТЧИР САНДЖЭЙ ЧЖУВПАРШЁГ

Принятие Прибежища и возвращение бодхичитты являются особыми методами накопления благих заслуг. Есть определенные виды заслуг, которые позволяют рождаться, например, в мире Брахмы. Мы же не накапливаем благие заслуги ради того, чтобы находить рождение в каком-либо раю. У нас другие цели: всемерно содействовать освобождению от страданий всех живых существ.

Вообще, Путь к Просветлению состоит из того, что человек принимает Прибежище, возвращает бодхичитту, практикует шесть парамит и, в конце концов, достигает Просветления. Здесь предлагается другой метод.

После принятия Прибежища и возвращения бодхичитты нужно по-прежнему созерцать перед собой Объекты прибежания. Затем созерцаете, что от Будды Шакьямуни отделяется такой же образ Будды Шакьямуни, растворяется в вас, и вы преображаетесь в Будду. Таким образом, вы достигаете Просветления. После этого от вас отделяется очень много образов Будды. Они растворяются в окружающих вас живых существах, и все они также преображаются в Будду.

Эта практика называется применением на Пути плода — бодхичитты. Бодхичитта подразделяется на относительную и абсолютную. Относительная бодхичитта является причиной достижения Просветления, а абсолютная — плодом. Таким образом, Просветление означает наличие абсолютной бодхичитты. Вы, мгновенно преображаясь в Будду, мгновенно обретаете Просветление, т.е. у вас мгновенно появляется абсолютная бодхичитта. Приведя всех живых существ к Просветлению, вы достигли всех целей, стоявших перед вами. В этот момент, созерцая достижение Просветления вами и всеми живыми существами, вы испытываете радость от того, что достигли Просветления, состояния Будды, радость от того, что все это вы сделали ради блага живых существ, радость от того, что привели всех живых существ к Просветлению. И затем некоторое время переживаете это состояние. От этого возникает очень большая польза.

После этого читаете и созерцаете Четыре Безмерные. При чтении текста нужно созерцать перед собой Объекты прибежания:

СЕМЧЭН ТАМЧЕД ДЕВАДАН ДЕВИ ДЖЮДАН ДЭНПАР
ДЖЮРЧИГ |

Пусть все живые существа обретут счастье и причины для счастья.

СЕМЧЕН ТАМЧЕД ДУГНАЛЬДАН ДУГНАЛЬ ДЖИ
ДЖЮДАН ЧЖАЛЬВАР ДЖЮРЧИГ |

Пусть все живые существа избавятся от страданий и от причин страданий.

СЕМЧЭН ТАЧЕД ДУГНАЛЬ МЕДПИ ДЕВАДАН
МИЧЖАЛЬВАР ДЖЮРЧИГ |

Пусть все живые существа не расстаются с блаженством, в котором нет страданий.

СЕМЧЭН ТАМЧЕД НЕРИН ЧАГДАН НИДАН ЧЖАЛЬВИ
ТАННЮМЛА НЭЙПАР ДЖЮРЧИГ ||

Пусть все живые существа пребудут в беспристрастии, избавляющем от привязанности к близким и ненависти к врагам.

Текст Четырех Безмерных состоит из четырех предложений, каждое из которых нужно хорошо обдумать и созерцать.

Несмотря на то, что вы переживаете радость, на самом деле Просветление еще не достигнуто. Все это происходит лишь созерцательно. Почему Просветление не реализовано по-настоящему? Оно не реализовано из-за пристрастностей: привязанности к друзьям, ненависти к врагам, совершенного безразличия к незнакомцам. Пристрастности не дают возможность достигнуть Просветления. Следовательно, от них нужно избавиться.

Для избавления от пристрастностей необходимо взращивать в себе состояние безмерной любви, сострадания, сорадования, равностного отношения ко всем живым существам. Однако невозможно сразу полюбить врага. Поэтому сначала нужно взрастить в себе безмерное равностное отношение, а затем безмерную любовь, сострадание и сорадование ко всем живым существам.

После чтения и созерцания Четырех Безмерных происходит процесс сворачивания Объектов прибежания.

Есть три метода сворачивания:

1. Сворачивание начинается с внешнего края: каждый наружный круг входит во внутренний. Четыре махараджи растворяются в хранителях Учения, хранители — в даках, дакинях, и так далее. Будды, окружающие Будду Шакьямуни, вместе с учениками преобразуются в ясный свет и растворяются в Будде Шакьямуни через межбровье. Будда Шакьямуни, в свою очередь, преобразовавшись в ясный свет, растворяется в вас через межбровье.

2. Объекты Прибежища растворяются в Пустоте.

3. Объекты Прибежища приподнимаются чуть вверх. После этого нужно призвать божеств мудрости. Божества мудрости растворяются в Объектах прибежания и все это преобразуется в цогшин Лама Чодпа.

Третий метод является не сворачиванием, а преобразованием Объектов прибежания в цогшин. При выполнении созерцания третьим методом, после приподнимания Объектов прибежания нужно читать текст, очищающий и благословляющий окружающее

пространство:

ТАМЧЕД ДУНИ САЩИДАГ

Пусть повсюду земля

СЕГМА ЛАСОГ МЕДПАДАН

Будет без камней и [трещин],

ЛАГТИЛЬ ТАРНЯМ БЕНДУРЬИ

Ровной, как ладонь,

РАНШИН ДЖАМПОР НЭЙДЖЮРЧИГ

И гладкой, как лазурит.

Если помещение, в котором вы находитесь невелико, то надо представлять его достаточно просторным и, читая, нужно думать, что ваш дом и земля — все очищается и благословляется. Затем читается текст благословения подношений:

ЛХАДАН МИИ ЧОДПИЦЗЭЙ

Жертвоприношения богов и людей,

НОЙСУ ШЯМДАН ИДЖИЙДЖУЛЬ

риготовленные мной наяву и умноженные в мысли,

КУНЗАН ЧОДДЖИН ЛАНАМЕД

непревзойденными облаками подношений Самантабхадры

НАМКИ КАМГУН ТЧАВДЖЮРЧИГ

пусть заполнят всю вселенную.

На очищенном и благословленном месте возникает цогшин Лама Чодпа.

Цогшин — это собрание будд, бодхисаттв, пратьекабудд, шравак, даков, дакинй, хранителей Учения во главе с Учителем, расположенных в определенном порядке. По построению Объекты прибежания и цогшин похожи, но различны их функции. Функция Объектов прибежания заключается в том, что при чтении текста Прибежища выполняется прибежание к Трем Драгоценностям. У цогшина другая функция. Созерцая цогшин, практикующий выполняет семеричный ритуал, ритуалы омовения, подношения мандалы. Это практики, позволяющие собрать благие заслуги, поэтому цогшин называют полем заслуг.

С другой стороны, цогшин — это непрерывная линия преемственности, по которой, начиная от Будды Шакьямуни, через держателей Учения, Учение передалось Коренному Учителю, и Он передает Его вам в полной чистоте и соответствии с коренным Учением. Созерцание цогшина, таким образом, является созерцанием всей линии преемственности от Будды Шакьямуни до Коренного Учителя и осознанием принадлежности к этой традиции вас лично.

Существует много разновидностей цогшинов. В данном случае созерцаете цогшин

Лама Чодпа. Приведем его описание.

Цогшин располагается на прекрасном дереве Пагсам Шин (название дерева), произрастающем на очищенной и благословленной земле или из молочного моря. Наверху у дерева имеются четыре ветви, среди которых цветет большой и прекрасный цветок. На цветке находится прекрасный трон, подпираемый восемью львами. Лев является царем зверей, и то, что они подпирают трон, является символом бесстрашия Будды. На троне находится лотос, на нем солнечный, а поверх него — лунный диск. На этом сидении располагается весь цогшин. Лотос является символом чистоты: произрастая в болотистой местности, в грязи, лотос совершенно чист и никакая грязь не пристает к нему. Солнечный диск так горяч, что от его жара все тает, т.е. познается истинная природа всего — так же и мудрость, познавшая пустоту, познает истинную природу всех феноменов. Таким образом, солнечный диск является символом познания пустоты. Лунный диск является символом бодхичитты. Силой бодхичитты очищаются от клеш.

В центре цогшина находится лама Цонкапа. В его сердце — Будда Шакьямуни. В сердце Будды Шакьямуни — Будда Ваджрадара яб-юм. В сердце Будды Ваджрадара находится слог «ХУМ». Этот комплекс по-тибетски называется Лама

Ловсан Туван Дордже Чанг. Лама — Коренной Учитель; Ловсан — лама Цонкапа; Туван — Будда Шакьямуни; Дордже Чанг — Будда Ваджрадара.

Комплекс называется три-саттва:

- образы ламы Цонкапы и Будды Шакьямуни — самая-саттва (существа обета);
- образ Будды Ваджрадара — джняна-саттва (существо мудрости);
- образ слога «ХУМ» — самадхи-саттва (существо сосредоточения).

Созерцая этот комплекс, практикующий через ламу Цонкапу, Будду Шакьямуни, устанавливает непосредственную связь с Ваджрадарой, изначальным Ади-буддой, находящимся всегда в состоянии глубокого сосредоточения. С другой стороны, у практикующего есть три предмета обучения: нравственность, символизирующаяся самая-саттвой; самадхи, символизирующаяся самадхи-саттвой; мудрость, символизирующаяся джняна-саттвой. Созерцание три-саттвы, таким образом, является, во-первых, установлением непосредственной связи с Ваджрадарой, во-вторых, созерцанием последовательности трех предметов обучения.

В таком облике три-саттвы нужно представлять сущность своего Коренного Учителя. Впереди центральной фигуры располагается лама Цонкапа с двумя ближайшими учениками. Здесь в образе ламы Цонкапы также представлен Коренной Учитель и все остальные Учителя. Согласно традиции Гаден Чойджи Ченба из сердца Коренного Учителя (центральной фигуры цогшина) появляется луч света и направляется вправо, и по эту сторону проявляется линия преемственности традиции широкого действия. Луч направляется влево, и появляется линия преемственности традиции глубокого взгляда. Луч направляется вверх и образует линию преемственности благословенной практики, которая размещается пятью колоннами. В начале центральной колонны находится Будда Ваджрадара, от него вниз по колонне исходят множество Манджушри. По правую сторону от Будды Ваджрадара находится Гухьясамаджа, за ним Ямантака; по левую сторону от Ваджрадара находятся Хеваджра и Чакрасамвара. От них вниз по колоннам исходят линии преемственности каждого из перечисленных идамов. Коренной Учитель располагается посередине лотоса. Лотос имеет очень много лепестков, которые образуют 12 ярусов дерева Пагсам Шин. На самом верхнем ярусе, имеющем четыре лепестка, находятся четыре идама ануттарайога-тантры: Гухьясамаджа, Ямантака, Хеваджра, Чакрасамвара. На следующем ярусе находятся идамы ануттарайога-тантры во главе с Калачакрой. Далее по порядку следуют:

- на 3-м ярусе — идамы йога-тантры;
- на 4-м ярусе — идамы чарья-тантры;
- на 5-м ярусе — идамы крия-тантры;
- на 6-м ярусе — все будды трех времен (1000 будд настоящей махакальпы, 35 будд

покаяния и пр.);

— на 7-м ярусе — бодхисаттвы;

— на 8-м ярусе — пратьекабудды;

— на 9-м ярусе — шраваки;

— на 10-м ярусе — даки и дакини;

— на 11-м ярусе — хранители Учения, в центре — Гомбо;

— на 12-м ярусе — четыре махараджи — хранители сторон света, они располагаются на облаках.

После этого полезно выполнить ритуал омовения божеств цогшина. Смысл этого ритуала в том, что с его помощью очищаются страдания и болезни живых существ. Для проведения ритуала омовения нужны следующие атрибуты: сосуд (бумпа), наполненный ароматной водой, зеркало, хадак, небольшой таз.

Ритуал омовения

Цогшин нужно оповестить об омовении. Для символизации омовения на зеркало нужно нанести следующий рисунок:

Рисунок наносится водой из бумпы специальным веером, сделанным из павлиньих перьев и веточек травы куша, на конец которого надет наконечник. Зеркало нужно повернуть в сторону цогшина так, чтобы в нем отразилось его изображение. Созерцая отражение как сам цогшин, необходимо провести ритуал омовения, поднести ароматное масло, благовония, одежды и украшения. Эти подношения отражению равносильны подношениям непосредственно цогшину.

Оповещение о совершении омовения:

КУТЧУЙ СОЛЬВАРЦЮ,
ГАНДИР ЧОМДЕНДЭЙ ДЕШИН ШЕГПА ЧЖАЖОМПА,
ЯНДАГПАР ЦЗОГПИ САНДЖЭЙ РИГПАДАН,
ШАВСУ ДЕНПА, ДЕВАР ШЕГПА, ДЖИГТЕН ТЧЕНПА
ЧЖЕВУ ДУЛЬВИ КАЛО ДЖЮРВА, ЛАНА МЕДПА,
ЛХАДАН МИНАМЧЖИ ТОНПА САНДЖЭЙ
ЧОМДЕНДЭЙ ДЕДАГ ТАМЧЕДЛА ЁДЖЕД
ТАМЧЕДДАН ДЕНПИ ТЧУЙДИ СОЛЬВАРДЖИО.

Позвольте совершить омовение! Победоносный Сугата и Архат, истинно совершенно Пробужденный, обладающий мудростью и шествующий во благе, Мудрец мира, Знаток обуздания человеческого ума, непревзойденный Учитель богов и людей, все Просветленные, Победоносные, позвольте совершить Ваше омовение со всеми атрибутами. На зеркало налейте немного воды из бумпы. Четырехугольник, обозначенный на зеркале, и хадак образуют храм для омовения.

Созерцание храма для омовения:

Поддерживая с двух концов хадак тыльной стороной ладоней, поднесите его к зеркалу и при этом произнесите:

ТЧУДЖИ КАНПА ШИНТУ ЧЖИШИМПА
ШЕЛЬДЖИ САШИ САЛЬШИН ЦЕРВАТАР
РИНЧЕН БАРВИИ КАВА ИД ОНДЕН

МУТИГ ОДЧАГ ЛАРЕ ЧЖЭПАДЕР

В благоуханнейшем храме для омовения с прозрачным и сверкающим изумрудным полом, с изумительными столбами с драгоценным блеском, под сверкающим жемчужиной балдахином...

После произношения четверостишия приступайте к омовению. При этом правой рукой придерживайте бумпу и один конец хадака, другой конец перекиньте через левое плечо и продолжайте далее:

ДЖИТАР ТАМПА ЦАМДЖИЙНИ
ЛХАНАМ ЧЖИЙНИ ТЧУЙСОЛЬТАР
ЛХАИ ЧУНИ ДАГПАЙЙ
ЕШИН ДАГГИЙ КУТЧУЙСОЛЬ

Подобно божествам, совершившим омовение [Будде Шакьямуни] сразу при рождении, божественным чистейшим нектаром я так лее Тела Ваши омываю.

ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБИКЕГАТА САМАЯ ШИРИЕ А ХУМ

При произнесении этой мантры нужно понемногу наливать воду из бумпы на зеркало. В дальнейшем, при следующих произнесениях мантры, выполняйте те же действия.

САНДЖЭЙ ТАМЧЕД ДУЙБИКУ
ДОДЖЕ ЦЗИНПИ НОВОНИД
ОНЧОГ СУМДЖИ ЦАВАТЕ
ЛАМА НАМЛА КУТЧУЙСОЛЬ

ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБИКЕГАТА САМАЯ ШИРИЕ А ХУМ

[Объединившие] Тела всех будд, [являющие собой] природу Ваджрадержца, [составляющие] основу Трех Драгоценностей — Учителя, позвольте омыть Ваши Тела!

ПУНЦОГ ГЕЛЕГ ДЖЕВЭЙ ДЖУНПИКУ
ТАЙЕ ЧЖОВИ РЕВА КОНВИСУН
МАЛЮЙ ШЕЙДЖЯ ДЖИШИН ЗИГПИТУГ
ЩАКДЖЕ ЦОВО ДЕЛА КУТЧУЙСОЛЬ

ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБИКЕГАТА САМАЯ ШИРИЕ А ХУМ

Имеющий Тело, рожденное из миллиардов совершенных благих деяний, Речь, исполняющую надежды бесчисленных живущих, Ум, узревший таковость всего познаваемого — Владыка Шакьев, позвольте омыть ваше Тело!

САМПИ РЕВА КОНЦЗЭД ЛАМАДАН
НОЙЧЖУВ ДЖУННЭЙ ИДАМ ЧЖИЛЬКОРЛХА
ДЕШЕГ СЭЙЧЭЙ ПАВО КАЧЖОЙЦОГ
ТУДЕН СУНМИ ЦОГЛА КУТЧУЙСОЛЬ

ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБИКЕГАТА САМАЯ ШИРИЕ А ХУМ

Учителя, исполняющие желания, Идамы, божества мандалы, Сыновья Татхагат, собрания даков и дакинй, Защитники мощные, позвольте омыть ваши Тела!

ТЧУЙСОЛЬ ОЙПА ТАМЧЕДЛА
ШИНДУЛЬ КУНДЖИ ЧЖАННЕЧЖИ
ЛЮЙТУД ПАЙЙ НАМКУНТУ
ЧОГТУ ДЕДПАЭЙ ТЧУЙДЖИО

ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБИКЕГАТА САМАЯ ШИРИЕ А ХУМ

Исходя из высшей веры, всем достойнейшим совершаю омовение, непрестанно почитая телами, равными числу всех пылинок во Вселенной.

Вытирание Тела:

Представляя, что прикасаетесь к пяти местам (макушка, горло, сердце, правое и левое плечо) на телах божеств цогшина, читайте:

ДЕДАГ КУЛА ЦУНПА МЕДПИГОЙ
ЦАНЛА ЧЖИРАБ ГОЙПЭЙ КУТЧИО

Несравненными, чистейшими тканями их тела очищая, чудесными ароматами умащиваю.

ОМ, ХУМ, ТАМ, ХРИ, АА, КАЯ БИШО ДАНА ЙЭ СОХА

При чтении мантры прикасайтесь душистым хадаком к пяти местам на зеркале:

- касаясь хадаком макушки, произнесите первый слог — ОМ;
- горла — ХУМ;
- сердца — ТАМ;
- правого плеча — ХРИ;
- левого плеча — АА.

Произнося оставшиеся слоги мантры, вращайте хадаком (имитируйте вытирание) над зеркалом по часовой стрелке.

Подношение благовонных масел:

Хорошо, если есть в действительности благовонные масла. Если их нет, то представьте, что натираете ими тела божеств цогшина, и вместе с этим читайте:

ТОНСУМ КУНТУ ЧЖИНЕД ДАНВАИ
ЧЖИЧОГ НАМЧЖИЙ ТУВВАН НАМЧЖИКУ
СЕРДЖАН ЦОМА ДЖИДОР ДЖЭЙПАТАР
ОДЧАГ БАРВА ДЕДАГ ДЖУГПАРДЖИ

Лучшими маслами, ароматы которых наполняют все три мира, Тела многих Владык Аскетов, [подобно тому,] как чистят золото, до ослепительного блеска умащиваю.

Подношение одежды:

Возьмите за два конца большими и указательными пальцами обеих рук хорошую ткань или хадак и представьте, что преподносите подходящую одежду каждому божеству цогшина:

САВДЖЯМ ЯНВА ЛХАИГОЙ
МИТЧЕД ДОДЖЕЙ КУНЕЙЛА
МИТЧЕД ДЭДПЭЙ ДАГБУЛЬНА
ДАГДЖЯН ДОДЖЕЙ КУТОВШЭГ

Нежнейшие и легкие одеяния богов нерушимо Ваджрному Телу с непоколебимой верой преподношу, и этой заслугой пусть я впоследствии обрету такое же Ваджрное Тело.

Подношение украшений:

Если у вас нет в действительности украшений для подношения, то представляйте, что преподнесите каждому из божеств достойные украшения. При этом читайте:

ДЖЯЛЬВА ЦЕНПЕИ РАНШИН ДЖЕНДЕНТЧИР
ДЖЕНШЕН ДАГГИЙ ДЖЕНПАР МИЦАЛЬЯН
РИНЧЕН ДЖЕНЧОГ ПУЛЬВЭЙ ЧЖОВАКУН
ЦЕНПЕЙ ДЖЕНПИ КУЛЮЙ ТОВПАРШЁГ

Будду, украшенного естественными благими признаками, не украсят другие украшения, но пусть живые существа подношениями драгоценных украшений обретут тела, украшенные благими признаками.

Возвращение божеств в свои измерения:

Зеркало поверните в сторону дерева Пагсам Шин и представляйте, что божества возвращаются на него и располагаются на своих местах.

ДАГДАН ЧЖОЛА ТУГЦЕИТЧИР
НИДЧЖИ ЦЗУТЧУЛЬ ТУИЙНИ
ДЖИСИД ЧОДПА ДАГДЖИДНА
ДЕСИД ЧОМДЕН ШЕКСУСОЛЬ

Из сострадания и любви ко мне и живым существам, мощью ваших сверхъестественных сил, придите столько Победоносных, сколько я сделал подношений.

5. Выполнение семеричного ритуала и подношение мандалы

Семеричный ритуал

Семеричный ритуал выполняется в начале многих практик. Выполнение его очень важно. Он состоит из семи частей:

1. почитание телом, речью и умом;
2. подношение даров;
3. раскаяние;
4. сорадование благим деяниям;
5. просьба о повороте колеса Учения;
6. просьба к Учителю оставаться до угасания Сансары;
7. посвящение заслуг.

Каждая часть имеет текст, который прочитывается и созерцается. Рассмотрим каждую часть более подробно.

1. Почитание телом, речью и умом

Поклоны, почитание телом, бывают полные и неполные. Для выполнения поклонов нужно правильно сложить ладони: два больших пальца должны находиться внутри сложенных ладоней. Затем сложенными ладонями следует прикасаться к трем или четырем частям тела:

- прикосновение к макушке головы посвящаете обретению ушнишы Будды;
- прикосновение к области межбровья посвящаете обретению Тела Будды;

- прикосновение к области горла посвящаете обретению Речи Будды;
 - прикосновение к области сердца посвящаете обретению Ума Будды.
- Затем выполняете полный или неполный поклон.

При полном поклоне ложитесь на землю, полностью выпрямив тело, руки вытягиваете вперед. В момент прикосновения головы к земле, приподнимаете выпрямленные ноги и подносите сложенные ладони к макушке. Нельзя держать голову на земле долго, прикоснувшись головой земли, следует быстро встать. Очень полезно держать туловище прямо. При неполном поклоне касаетесь земли пятью частями тела: коленями, руками и головой.

Если во время поклонов читаете хвалу Будде (Учителю) или текст Прибежища, то это является почитанием речью. Если выполняете поклоны с большой верой, с хорошей, правильной мотивацией, то это есть почитание умом. Наибольшее накопление заслуг происходит, когда практикующий выполняет все три вида почитания.

Выполнение поклонов также полезно для здоровья. Поклоны можно выполнять в неограниченном количестве. Обычно их выполняют 3, 7, 21, 108 и т.д. раз.

Приведем порядок созерцания и текст, который читается при почитании телом, речью и умом.

Представьте, что вас стало столько, сколько атомов в Сансаре. Каждого из вас окружают живые существа, готовые вместе с вами почитать поле заслуг телом, речью и умом. Созерцайте, что перед каждым из вас находится цогшин. Памятуя о достоинствах божеств цогшина, телом — поклоняйтесь, умом — веруйте, речью — произносите восхваления:

ДЖИНЕД СУДАГ ЧОКЧУ ДЖИГДЕННА
ДУЙСУМ ШЕГПА МНИ СЕНГЕКУН
ДАГГИЙ МАЛЮЙ ДЕДАГ ТАМЧЕДЛА
ЛЮЙДАН НАГИД ТАНВЭЙ ЧАГДЖИО

Те, кто приходит в трех временах в миры всех направлений, [являются] «львами» среди людей. Я всех их возношу умом, речью и почитаю, сложив ладони.

2. Подношение даров

Дары бывают явные (ограниченные) и мысленные (неограниченные). Хорошо использовать для явных даров всевозможные цветы, воду, различные яства и т.д. Поднося явные дары, читайте следующий текст:

МЕТОК ДАМПА ТЧЕНВА ДАМПАДАН
СИЛЬНЕН НАМДАН ШЮГПА ДУГЧОГДАН
МАРМЕ ЧОГДАН ДУГПЁ ДАМПАЙИ
ДЖЯЛЬВА ДЕДАГ ЛАНИ ЧЁДПАРДЖИ

Лучшие цветы, удивительные гирлянды, мелодичные звуки, воскурения из можжевельника, лампадки и нежнейшие благовония — все это подношу буддам.

НАСА ДАМБА НАМДАН ЧЖИЧОГДАН
ДЖЕМА ПУРМА РИРАП НЯМПАДАН
КОДПА ТЧЕПАР ПАГПИЙ ТЧОНКУНДЖИЙ
ДЖЯЛЬВА ДЕДАГ ЛАНИ ЧОДПАРЖИЙ

Превосходную одежду, лучшие ароматы, горы благовонных порошков, равные горе Сумеру, — все наилучшее и особенно возвышенное всем буддам подношу.

Безграничные дары — это дары, которые могут быть явлены буддами и бодхисаттвами благодаря силе ума и благопожеланий. Наши корни добра, такие, как устремленность к Пробуждению и прочие, обращенные в различные предметы и субстанции для подношений, тоже являются безграничными дарами. А также все, что подносите явно, в мыслях увеличивайте до безграничности, заполняйте этим все пространство и, поднося все это цогшину с самой хорошей мотивацией, читайте:

ЧОДПА ГАННАМ ЛАМЕД ДЖЯЧЕВА
ДЕДАГ ДЖЯЛЬВА ТАМЧЕД ЛАЯНМОЙ
ЗАНПО ЧЖОДЛА ДЭДПЭЙ ТОВДАГГИЙ
ДЖЯЛЬВА КУНЛА ЧАГЦАЛ ЧОДПАРЖИЙ

Несравненные великие дары посвящаю всем Победоносным. Силой веры в благие пожелания всем буддам подношу и поклоняюсь.

3. Раскаяние

В цогшине есть 35 будд покаяния (Согто Зандан). Если есть текст 35 будд, то хорошо читать этот текст. Сказано, что плоды от совершенных проступков не проявляются, если их очистить, используя четыре силы-противоядия:

1. Сила раскаяния — это сильное сожаление о множестве ошибок, совершенных с безначального времени под действием страсти, гнева и неведения. По величине эта сила должна быть подобна силе раскаяния после принятия яда.

2. Сила отказа — это обещание даже ценой жизни не совершать ошибки в будущем.

3. Сила опоры. Проступки по отношению к Просветленным очищаются принятием Прибежища, по отношению к обычным существам — через возвращение бодхичитты. Поэтому, прежде всего, нужно проводить глубокие размышления о Прибежище и об устремленности к Пробуждению. Такие размышления в результате приводят к убеждению о необходимости принятия Прибежища и возвращения бодхичитты. Наличие такой убежденности в начале, середине и конце практики Гуру-йоги является реализацией силы опоры.

Сила противоядия — это созерцательное очищение своих и чужих ошибок потоками нектара, исходящими из тел божеств цогшина.

ДОДЧАГ ШЕДАН ТИМУГ ВАНГИЙНИ
ЛЮЙДАН НАГДАН ДЕШИН ИДДЖИЙЧЖЯН
ДИГПА ДАГГИЙ ДЖИПА ЧИЧЭЙПА
ДЕДАГ ТАМЧЕД ДАГГИЙ СОСОРШЯГ

В силу страсти, гнева и заблуждений [накапливаются] проступки тела, речи и ума. Я все их по отдельности признаю-каюсь.

4. Сорадование благим деяниям

В момент выполнения практики (созерцание цогшина, почитания телом, речью и мыслью, подношения даров и т.д.) накапливается большое количество заслуг. Выполняя практику сорадования, следует думать: «Пусть все благие заслуги, которые я накапливаю, будут заслугами всех живых существ». А также следует искренне радоваться, а не завидовать накоплению благих заслуг другими людьми. Например, во сне человек не выполняет никакую практику, т.е. он не накапливает благих заслуг. Однако если в это время он сорадуется накоплению заслуг другим человеком, то это тоже является благой заслугой. Таким образом, сорадование — это бескорыстное сорадование благим заслугам,

совершенным вами и другими без зависти и сожаления.

ЧОКЧУ ДЖЯЛЬВА КУНДАН САНДЖЭЙСЭЙ
РАНДЖЯЛЬ НАМДАН ЛХОВДАН МИЛХОВДАН
ЧЖОВА КУНДЖИ СОДНАМ ГАНЛЯЯН
ДЕДАГ КУНДЖИ ДЖЕЙСУ ДАГИРАН

Я сорадуюсь всем благим заслугам живых существ: будд десяти сторон, сыновей сугат, одиноких просветленных [пратьекабудд], учащихся и неучащихся [шравак].

5. Призыв повернуть Колесо Учения

Будда Шакьямуни, достигнув Просветления, молчал целую неделю, потому что никто не просил Его о проповеди Учения. Для получения Учения, необходимо просить Учителя передать Учение. Такая просьба сама по себе является большой благой заслугой, и она не пропадет ни в этой, ни в последующих жизнях. Таким образом, призыв повернуть Колесо Учения — это обращение ко всем буддам и бодхисаттвам повернуть Колесо Учения, указывающего, что необходимо принимать, а что отвергать ради быстрого освобождения от всех страданий Сансары и достижения полного покоя для себя и для всех живых существ.

ГАННАМ ЧОГЧУ ДЖИГТЕН ЧЖОНМАНАМ
ДЖЯНЧУБ РИМБАР САНДЖЭЙ МАЧАГНЕЙ
ГОНПО ДЕДАГ ДАГГИЙ ТАМЧЕДЛА
КОРЛО ЛАНА МЕДПА КОРВАРКУЛЬ

Спасителей, обретших беспристрастность и Просветление на этапах Пробуждения, и всех, кто является Светочем во всех мирах, призываю повернуть наивысшее Колесо Учения.

6. Моление о долгой жизни

Это обращение ко множеству будд, осуществляющим благо для своих учеников во многих мирах, с просьбой оставаться в течение многих калп нашим полем духовных заслуг.

НЯНЕН ДАТОН ГАНШЕД ДЕДАГЛА
ЧЖОВА КУНЛА ПЕНШИН ДЕВИЧИР
КАЛЬВА ШИНГИ ДУЛНЭД ШУГПАРЬЯН
ДАГГИЙ ТАЛЬМО РАВДЖЯР СОЛЬВАРДЖИ

Всех, кто желает показать «уход в Нирвану», сложив ладони, прошу остаться на столько калп, сколько пылинок во Вселенной, чтобы приносить благо и пользу всем существам.

7. Посвящение заслуг

Посвящение заслуг является необходимой частью всякой практики, так как благие заслуги могут как накапливаться, так и исчерпываться. Например, если практикующий, накопив благие заслуги, очень сильно разгневался на кого-нибудь (а это может быть бодхисаттва или другой святой), то они исчезают. Чтобы этого не было, необходимо посвящать заслуги достижению определенных целей. Это подобно вкладыванию денег на специальные счета в банке. Для того чтобы заслуги, накопленные выполнением шести предыдущих частей семеричного ритуала, не растрчиваясь даром, а все более и более

преумножаясь, обращались в огромную пользу для себя и других, посвящайте их скорейшему достижению состояния наивысшего Пробуждения.

ЧАГЦАЛ ВАДАН ЧОДЧИН ШЯГПАДАН
ДЖЕЙСУ ИРАН КУЛЬШИН СОЛЬВАИ
ГЕВА ЧУНЗЕД ДАГГИЙ ЧИСАГПА
ТАМЧЕД ДАГГИЙ ДЖЯНЧУБ ЧИРНОО

Те малые заслуги, которые я накопил поклонами, подношениями, раскаянием в проступках, сорадованием, призывом и [просьбой о долгой жизни] — все посвящаю достижению Пробуждения.

Подношение мандалы

У некой площадки есть середина — центр. В центре есть еще более глубокая середина — сердцевина. Значение слова мандала таково. Санскритское слово мандала означает середину, сердцевину чего-либо. Слово мандала на тибетском звучит как «жилы». «Жилы кор» — центр круга. Подношение мандалы является подношением сердцевины всего самого прекрасного во вселенной. А также это есть собрание заслуг с самой сердцевины. Когда мы подносим мандалу, делаем самое что ни есть благое деяние.

При подношении мандалы необходимо созерцать цогшин. Цогшину подносите все наилучшее из того, что есть во вселенной. Также цогшину подносите все свои благие деяния, которые вы совершали в трех временах, обращая их в предметы подношения, в семь драгоценностей, в знаки-символы счастья, и, наполнив все пространство этим, делаете подношение цогшину.

Есть история о царе Ашоке, у которого были огромные благие заслуги. Во времена Будды Шакьямуни будучи мальчиком, он увидел Будду, и в нем неизвестно откуда зародилась великая вера в него. Он так обрадовался, что захотел что-нибудь поднести. Под рукой у него ничего не было, кругом был только песок. Тогда мальчик взял горсть песка и поднес его Будде. Этот песок он поднес Будде как золото. Благодаря заслуге от этого благого деяния, в будущем мальчик стал царем по имени Ашока. Царь Ашока был очень могущественным, богатым, завоевал почти всю Индию и построил миллиард ступ. Есть история о том, как царь Ашока за одну ночь построил миллиард ступ. Если подносить мандалу с такой же установкой, то в будущем также можно достичь такого же величия.

Мандала собирается из множества драгоценностей: золота, серебра и т.д. Бывает много разновидностей мандал: имеющих множество драгоценностей и не имеющих их, больших по размеру и очень маленьких. Все зависит от возможностей практикующего. Если нет драгоценностей, можно в мандалу включать изделия из дерева, камней и прочих.

Для построения мандалы используются основание (плоская чаша) и кольца. Обычно они изготавливаются из серебра, а также они могут быть изготовлены из других доступных материалов: металла, камня, папье-маше и т.д. На боках основания и колец изображаются восемь символов счастья. Нужно внимательно рассмотреть их и расположить кольца и основание так, чтобы рисунки не были перевернутыми. Также для построения нужны рис или другие виды зерна, драгоценности. Все составляющие мандалы должны быть тщательно очищены, зерна можно промыть в ароматизированной воде² и окрасить. Практика подношения мандалы выполняется постоянно, поэтому рекомендуется ежемесячно очищать составляющие мандалы. Кольца должны иметь одинаковую высоту и разные диаметры, такие, чтобы их можно было вкладывать друг в друга.

У мандалы есть четыре направления (север, юг, восток, запад). Есть две возможности

² Воду ароматизируют добавлением шафрана или кукурузы.

построения мандалы: (1) практикующий находится в восточной стороне мандалы; (2) цогшин находится в восточной стороне мандалы. Обычно считают, что практикующий находится на востоке.

Структура мандалы отражает представление о строении Вселенной в Древней Индии. Согласно этим представлениям в центре Вселенной находится гора Меру (Сумеру), вокруг которой по четырем сторонам расположены континенты: на востоке — Лупагпо, на юге — Цзамбулин, на западе — Баланчжод, на севере — Чжаминьен. Каждый континент имеет по два острова-спутника. Земля здесь называется Цзамбулин, то есть мы находимся на южной стороне мироздания. Все это окружает бескрайний океан.

Построение мандала:

Построение мандалы сопровождается чтением текста.

1. Рядом с собой поставьте чашу с ароматной водой, обмакните палец и проведите им по краю основания (в наше время, однако, трудно найти специальную ароматную воду, поэтому можно обойтись без нее).

ШИНКАМ БУЛЬВАР ЦУ

Подношу всю Вселенную

2. В левую руку возьмите немного зерна, и поддерживайте ею основание мандалы снизу. Правой рукой насыпаете на него горсть зерна, смешанного с драгоценностями. Затем трижды проводите этой рукой по основанию по кругу по часовой стрелке. Это действие означает следующее: левая рука как бы идет от тела — что-то отталкивает от себя. Это символизирует удаление от себя греховных поступков, накопленных в этой и прошлых жизнях.

ОМ ВАДЖРА БУМИ А ХУМ, ВАНЧЕН СЕРДЖИ САЦИ

Вот могущественное золотое основание

3. Снова правой рукой насыпаете на основание горсть зерна, смешанного с драгоценностями. Затем трижды проводите этой рукой по основанию по кругу против часовой стрелки. Здесь рука идет к телу — приближает к себе нечто. Это символизирует приближение к себе благословения Тела, Речи и Ума Будды, т.е. собирание всех возможных благих заслуг.

ОМ ВАДЖРА РЕКХЕ А ХУМ, ТЧИ ЧАГРИ КОРЬЮГГИЙ, КОРВИ УЙСУ

Окруженное снаружи железной оградой.

4. Горсть зерна высыпаете в середину основания. После этого на основание устанавливаете первое кольцо (самого большого диаметра). Отмечаете места нахождения континентов во Вселенной, т.е. читая текст, нужно сыпать горсти зерен в те места, где должны находиться континенты, начиная с континента Лупагпо, т.е. с восточной стороны и далее по часовой стрелке. Отметив горстями зерен континенты, следует отметить их острова-спутники. Для этого, начиная с восточной стороны, насыпаете по две горсточки зерна по обе стороны каждого континента.

РИДЖЯЛПО РИРАП,

В центре — царь гор Меру,

ЩЯР ЛЮПАГПО

На востоке — континент Лупагпо,

ЛХУР ЦЗАМБУЛИН, НУБ БАЛАНЧЖОД,

На юге — Цзамбулин, на западе — Баланчжод,

ДЖЯН ЧЖАМИНЬЕН,

На севере — Чжаминьен.

ЛЮЙДАН ЛЮПАГ

возле восточного континента — острова Лу и Лупаг,

НАЯБДАН НАЯБДЖЕН

Около южного — Нгаяб и Нгаябджен,

ЧЖАМИ НЕНДАН ЧЖАМИ НЬЕНДЖИДА

Около западного — Енден и Ламчокджо,

5. Поверх заполненного зерном первого кольца, устанавливаете второе кольцо, и в него высыпаете горсть зерна. На восточной стороне отмечаете горстью зерна Гору драгоценностей, на южной — Древо, исполняющее желания, на западной — Волшебную корову, на северной — Неистошимый урожай. Далее по кругу по часовой стрелке, начиная с восточной стороны (т.е. от себя), располагаете семь драгоценностей: Драгоценное колесо, Драгоценную жемчужину, Царицу, Советника, Драгоценного слона, Драгоценного коня, Военачальника.

РИНПОЧЕИ РИВО,

[На всем этом я помещаю] Гору драгоценностей,

ПАГСАМ ДЖИ ШИН,

Древо, исполняющее желания,

ДОД ДЖОИВА, МАМОЙПАИ ЛОТОГ,

Волшебную корову, Неистошимый урожай,

КОРЛО РИНПОЧЕ, НОРБУ РИНПОЧЕ,

Драгоценное колесо, Драгоценную жемчужину,

ЦУНМО РИНПОЧЕ, ЛОНПО РИНПОЧЕ,

Царицу, Советника,

ЛАНПО РИНПОЧЕ, ТАЧОГ РИНПОЧЕ,

Драгоценного слона. Драгоценного коня,

МАГПУН РИНПОЧЕ,

Военачальника,

6. Устанавливается третье кольцо. В центр ставите сосуд с драгоценностями (это могут быть различные ювелирные украшения, изготовленные из золота, серебра и т.д.) Поверх драгоценностей помещаете богинь красоты, цветочных гирлянд (четок), пения, танца, цветов, воскурений, светильников и благовонной воды. Поверх этого помещаете Солнце и Луну, Драгоценный зонт, Победное знамя — признаки благого времени.

ТЕРЧЕНПОИ БУМПА, ГЕГМОМА,

Сокровищницу и богинь красоты,

ТЧЕНВАМА, ЛУМА, ГАРМА, МЕТОГМА,

Цветочных гирлянд, пения, танца, цветов,

ДУГПЮМА, НАНСАЛЬМА, ЧЖИЧАВМА,

воскурений, светильников и благовонной воды.

НИМА, ДАВА, РИНПОЧЕИ ДУГ,

Еще я помещаю здесь Солнце, Луну,

ЧОГЛЕЙ НАМПАР ДЖЯЛЬВИ ДЖЯЛЫДЕН,

Драгоценный зонт, Победное знамя,

7. В центр помещаете все самое лучшее, что есть в мире людей и богов (символически — в виде горсти зерна).

УЙСУ ЛХАДАН МИИ ПЕЛЬДЖОР ПУНСУМ ЦОГПА

А посреди — все самое лучшее, что есть в мирах богов и людей.

Все это благоговейно подносите цогшину:

МАЦАНВА МЕДПА ДИДАГ ЧЖИНЧЕН ЦАВАДАН ДЖЮДПАР ЧИПИ ПАЛЬДЕН
ЛАМА ДАМПА НАМ ДАН ЛАМА ТУВПИ ВАНПОЙ ЛХАЦОГ КОРДАН ЧЭЙПА НАМЛА
БУЛЬВАР ДЖИО ТУКДЖЕ ЧЖОВИ ДОНДУ ШЕЙСУСОЛЬ ШЕНИ ДАГСОГ СЕМЧЭН
ТАМЧЕДЛА ЧОГДАН ТУНМОНГИ НОЙЧЖУВ НЮРТУ ТОВПАР ДЖИНДЖИЙ
ЛАВДУСОЛЬ

Все это я благоговейно подношу всем святым Учителям — моему главному Учителю и Учителям линии преемственности, а также ламе Цонкапе, в котором соединились Будда Шакьямуни и Будда Ваджрадара и все божества с бесчисленной свитой. Для блага всех

живых существ примите подношения с милосердием. Приняв их, даруйте мне свое благословение.

Укороченный вариант подношения мандалы:

САШИ ПЬЮЧЖИЙ ДЖЮГШИН МЕТОГДЖАМ,

Эту землю, окуренную благовониями, усыпанную цветами,

РИРАП ЛИНШИ НИДЕ ДЖЕНПАДИ,

Украшенную горой Меру, Солнцем и Луной,

САНДЖЭЙ ШИНДУ МИГТЕ ПУЛЬВАИ,

Подношу в мыслях как землю для будд.

ЧЖОКУН НАМДАГ ШИНЛА ЧЖОДПАРШЕГ.

[Этим моим добродееанием] пусть живые существа в совершенно чистые земли направлятся.

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛА КАМ НИРЬЯ ТАЯМИ

Совершая подношение мандалы, не нужно привязываться к каким-либо географическим представлениям о строении вселенной. Основной смысл здесь все-таки в том, что совершается подношение цогшину всего самого наилучшего, что есть во вселенной. С какой целью выполняется это подношение? Ради блага всех живых существ. Ради того, чтобы овладеть двумя видами сиддхи.

Практика подношения мандалы является одной из составных частей практики нендро. Эту практику обычно выполняют перед удалением в затворничество для устранения всех препятствий, которые могут возникнуть в затворничестве и для того чтобы пришли все высокие понимания. Выполняя ее, практикующий должен совершить подношение мандалы 100000 раз. Подношение мандалы в нендро выполняется совместно с чтением Прибежища и возвращением бодхичитты.

Порядок при этом следующий:

1. Читаете строки Прибежища и возвращения бодхичитты:

САНДЖЭЙ ЧОЙДАН ЦОГЧЖИ ЧОГНАМЛА
ДЖЯНЧУБ ВАРДУ ДАГНИ ЧЖЯВСУЧИ
ДАГГИЙ ДЖИНСОГ ДЖИЙПА ДИДАГГИЙ
ЧЖОЛА ПЭНТЧИР САНДЖЭЙ ЧЖУВПАРШЕГ

Во время чтения держите в левой руке (в ладони имеется небольшая горсть зерна) основание мандала, правой рукой проводите вращательным движением по основанию трижды по часовой, а затем трижды против часовой стрелки.

2. Читаете строки укороченного варианта текста подношения мандалы:

САШИ ПЬЮЧЖИЙ ДЖЮГШИН МЕТОКДЖАМ
РИРАП ЛИНШИ НИДЕ ДЖЕНПАДИ
САНДЖЭЙ ШИНДУ МИГТЕ ПУЛЬВАЙИ
ЧЖОКУН НАМДАГ ШИНЛА ЧЖОДПАРШЕГ

Во время чтения на основании мандала сооружаете горку из зерен.

3. Приподнимаете мандалу и читаете мантру подношения мандалы:

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛА КАМ НИРЬЯ ТАЯМИ

Иногда приходится выполнять практику подношения мандала при отсутствии основания и колец. Тогда во время чтения мантры нужно взять в обе ладони по горсти зерна и сложить руки в жест выполнения подношений. Не рекомендуется складывать руки в этот жест с пустыми ладонями.

4. Выполнив построение мандалы, наклоняете его в свою сторону, что означает приближение к себе благословений и сиддхи.

5. Заново выполняете подношение мандалы и наклоняете его от себя, что означает удаление от себя всех препятствий.

6. Чтение сольдев — просьбы о благословении

Заключительной частью шести подготовительных действий является просьба о передаче благословений на этапах Пути. При чтении текста созерцание должно быть скользящего характера. Скользящая медитация отличается от аналитической тем, что нужно за время прочтения текста созерцать поэтапно все, о чем говорится в тексте.

Просьба Коренному Учителю о благословении на успешную практику опоры на Благого Друга:

ЁНДЕН КУНДЖИ ШИРДЖЮР ЧЖИНЧЕНДЖЕ
ЦУЛЬШИН ТЕНПА ЛАМДЖИ ЦАВАРУ
ЛЕГПОР ТОННЭЙ БЕДПА ДУМАИ
ГУЙПА ЧЕНПОЙ ТЕНПАР ДЖИНДЖИЙЛОВ

Увидев в основе Пути правильное вверение себя милосердному Владыке, являющемуся корнем всех достоинств, ввериться ему с великим почтением и рвением благослови.

Практика обычного этапа Пути

Этап совершенствования низшей личности

Просьба о благословении осознания трудности обретения и драгоценности человеческой жизни:

ЛЕНЧИГ НЕДПИ ДАЛЬВИ ТЕНЗАНДИ
ШИНТУ НЕДКА ДОНЧЕ ШЕЙДЖЮРНЭЙ
НИНЦЕН КУНТУ НИНПО ЛЕНПИЛО
ДЖУНЧЕД МЕДПАР ЧЖЕВАР ДЖИНДЖИЙЛОВ

Осознав великое значение труднообретаемого и уникального человеческого тела, стремление постичь Сущность, и днем, и ночью не прекращая, благослови Моление о благословении осознания непостоянства, смерти и закона кармы:

ЛЮЙСОГ ЁВА ЧУИ ЧУБУРШИН
НЮРТУ ДЖИГПЭЙ ЧИВА ЧЖЭНПАДАН
ШИВИ ДЖЕЙСУ ЛЮЙДАН ЧЖИВМАШИН
КАРНАГ ЛЭЙДЖЕ ДЖЕЙШИН ЧЖАНВАЛА

НЕЙПА ТЕНПО НЕДНЭЙ НЕЙПИЦОГ
ТЧАШИН ТЧАВА НАМЧЖЯН ПОНВАДАН
ГЕЦОГ ТАДАГ ЧЖУВПАР ДЖЕДПАЛА
ТАКТУ БАГДАН ДЕНПАР ДЖИНДЖИЙЛОВ

Памятуя о смертности от быстрого разрушения тела и жизни, подобных водяному пузырьку, обретая уверенность в том, что белая и черная кармы идут вслед, как тень за телом, при устранении накопленных проступков и при собрании трех видов благодетелей быть внимательным благослови.

Этап совершенствования средней личности

Моление о благословении для зарождения стремления к Освобождению через осознание пороков Сансары:

ЧЖЕДПЭЙ МИНОМ ДУГНАЛЬ КУНДЖИГО
ИДТЕН МИРУН СИДПИ ПУНЦОГ ДЖИ
НЕЙМИГ РИГНЭЙ ТАРВИ ДЕВАЛА
ДОННЕР ЧЕНПО ЧЖЕВАР ДЖИНДЖИЙЛОВ

Помня о порочности всего, что есть в Сансаре, о ненадежности ее, о том, что дверь всех страданий — это неудовлетворенность ее благом, породить великое стремление к блаженству Нирваны благослови.

НАМДАГ САМПА ДЕИ ЧЖАНВАИ
ЖЕНДАН ШЕЙШИН БАГЪЁ ЧЕНПОИ
ТЕНПИ ЦАВА СОСОР ТАРВАЛА
ЧЖУВПА НИНПОР ДЖЕДПАР ДЖИНДЖИЙЛОВ

Благослови с великим памятованием, осознанием и вниманием, следующим из этой чистой устремленности, суть заложить принятием обетов личного освобождения, являющихся основой Учения.

Этап совершенствования высшей личности

Моление о благословении на зарождение бодхичитты:

РАННИД СИДЦОР ЛХУНВА ДЖИШИНДУ
МАРДЖЮР ЧЖОВА КУНЧЖЯН ДЕЧЖЕВАР
ТОННЭЙ ЧЖОВА ЧЖОЛЬВИ КУРТЧЕРВИ
ДЖЯНЧУБ СЕМЧОГ ЧЖОНВАР ДЖИНДЖИЙЛОВ

Увидев равность матерей — живых существ и себя самого, тонущего в океане Сансары, породить великую Устремленность, несущую груз освобождения живых существ, благослови.

Моление о благословении на практику общего Пути бодхисаттвы и практику соблюдения обетов бодхисаттвы:

СЕМЦАМ ЧЖЕДЖЯН ЦУЛЬТЧИМ НАМСУМЛА
ГОМПА МЕДИА ДЖЯНЧУБ МИЧЖУВПАР
ЛЕГПАР ТОННЭЙ ДЖЯЛЬСЭЙ ДОМПАЛА
ОНПА ЧЖАГПОЙ ЛХОВПАР ДЖИНДЖИЙЛОВ

Увидев, что Пробуждения не достичь без навыка в тройкой нравственности, хоть и порождена Устремленность, с сильным рвением практиковать обеты бодхисаттвы благослови.

Моление о благословении на практику двух последних парамит для достижения спокойствия и проникновенности ума:

ЛОГПИ ЮЛЬЛА ЕНВА ШИДЖЕДЧИН
ЯНДАГ ДОНЛА ЦУЛЬШИН ЧЖОДПАИ
ШИНЭЙ ЛХАГТОН ЗУНДУ ЧЖЕЛЬВИЛАМ
НЮРТУ ДЖЮДЛА ЧЖЕВАР ДЖИНДЖИЙЛОВ

Прекратив отвлечения на ложные объекты, через правильный анализ истинного смысла путь слияния безмятежности и проникновенности зародить в сознании благослови.

Практика необычного этапа пути

Моление о совершенствовании на Пути тайной Тантры:

ТУНМОН ЛАМЧЖАН НОДДУ ДЖЮРВАНА
ТЕГПА КУНДЖИ ЧОГДЖЮР ДОДЖЕТЕГ
КАЛЬЗАН ЧЖЕВОИ ДЖУГНОГ ДАМБАДЕР
ДЕЛАГ НИДДУ ДЖУГПАР ДЖИНДЖИЙЛОВ

Для сосуда, практикующего необычный Путь, самая высокая из всех Колесниц — Алмазная Колесница. На этот спасительный Путь счастливых с легкостью ступить благослови.

Моление о благословении на сохранение в совершенной чистоте обетов:

ДЕЦЕ НОЙЧЖУВ НАМНИЙ ЧЖУВПИШИ
АМДАГ ДАМЦИГ ДОМПАР СУНВАЛА
ЧОЙМА МИНПИ НЕВА НЕЙДЖЮРНЭЙ
СОГДАН ДОЙТЕ СУНВАР ДЖИНДЖИЙЛОВ

Также сказано, что основа двух сиддхи — это принятие совершенно чистых обязательств и обетов. Неподдельно уверовав в это, даже ценой жизни оберегать их благослови.

Моление о благословении на совершенствование на двух этапах (зарождения и завершения):

ДЕНЭЙ ДЖЮДДЭЙ НИНПО РИМНИЙДЖИ
НЕДНАМ ДЖИШИН ТОГНЭЙ ЦОНПАЙИ
ТУНШИ НАЛЬДЖОР ЧЖОДЛЭЙ МИЯЛЬВАР
ДАМПИ СУНШИН ЧЖУВПАР ДЖИНДЖИЙЛОВ

Истинно усвоив принципы двух этапов Пути и сердцевину Учения Тантры, через упорство, не отступая от четырехчастной йогической практики, реализовать истинно проповеданное благослови.

Посвящение заслуг:

ДЕТАР ЛАМЗАН ТОНПИ ШЕЙНЕНДАН
ЦУЛЬШИН ЧЖУВПЭЙ ЧЖОГНАМ ШАВТЕНЧИН
ТЧИДАН НАНГИ ВАРДУ ЧОЛПИЦОГ
НЕВАР ШИВАР ДЖИНДЖИЙ ЛАВДУСОЛЬ

ЧЖЕВА КУНТУ ЯНДАГ ЛАМАДАН
ДАЛЬМЕД ЧОЙДЖИ ПЕЛЬЛА ЛОНЧЖОДЧИН
САДАН ЛАМДЖИ ЁНТЕН РАВЦЗОГНЭЙ
ДОДЖЕ ЧАНГИ ГОПАН НЮРТОВЦЁГ

Чтобы долго жили Благие Друзья, указывающие верный Путь и являющиеся товарищами на правильном Пути, и утихомирились сонмы внешних и внутренних преград, даруй благословение.

Пусть во всех перерождениях неразрывно с истинным Учителем, наслаждаясь богатством несравненной Дхармы, реализовав достоинства ступеней и Пути, быстрее достигну состояния Ваджрадара!

Основная часть

Вверение себя благому другу

Началом Ламрима, его основой является вверение себя Благому Другу. С этой практики начинаются все остальные практики, вплоть до практик, приводящих непосредственно к достижению состояния Будды. От вверения себя Благому Другу зависит успех в выполнении всех других практик на этапах Пути Пробуждения. Вверение Учителю, способному правильно руководить умом ученика посредством совершеннейших наставлений, состоит из двух частей: (1) вверение мыслями; (2) вверение делами.

Вверение мыслями делится на (1) воспитание коренной веры, (2) возвращение почитания Учителя.

Качества благого друга

Говорится, что перед вверением необходимо всесторонне изучить будущего Учителя. Сначала нужно исследовать наличие или отсутствие у Него существенных признаков Учителя. Совершеннейший Учитель имеет десять признаков:

- 1) обуздавший свой ум;
- 2) спокойный (прекративший блуждание ума, достигший Шаматхи);
- 3) умиротворенный (мудростью постигший бессамость явлений);
- 4) достоинством выше (т.е. выше ученика);
- 5) осознавший реальность (постигший Пустотность или хотя бы способный хорошо объяснить ее);
- 6) богатый теоретическими знаниями;
- 7) красноречивый;
- 8) усердный;
- 9) сострадательный к своим ученикам;
- 10) неутомимый.

Встретить Учителя, обладающего всеми перечисленными признаками, конечно, большая удача. Но в наш век упадка мало настоящих Учителей, поэтому, если встретите человека, обладающего хотя бы частью этих достоинств, верьте ему, иначе ваша жизнь пройдет в бесплодных поисках.

Из этих десяти признаков главными являются высокие знания Учителя и сострадание к своим ученикам. Если Учитель не будет иметь знания выше, чем у ученика, то ученик будет пребывать в застое или хуже того — будет опускаться. Не следует попадаться на приманку

недостойных людей, которые, объявляя себя Учителем, преследуют меркантильные цели. Такое зачастую происходит с приверженцами тоталитарных сект, где человек обычно теряет право распоряжаться собой, зомбируется и беспрекословно выполняет чужую волю. Нам приходилось сталкиваться с жертвами подобных сект. Раньше буддийские практики выбирали Учителя в течение двенадцати лет.

Ученик, со своей стороны, тоже должен обладать существенными признаками (являться подходящим сосудом). Основными качествами ученика должны быть: вера и радостное усердие в учебе. Он также должен быть скромным и нелицемерным.

В общем, Учитель и ученик должны больше думать о Дхарме, чем о мирском. Ученик должен больше заботиться о будущей жизни, чем об этой, иначе изучение Дхармы не даст хороших плодов. Слава, известность, богатство и т.п. не должны интересовать практикующего Дхарму.

Бывает, что Коренного Учителя воспринимают как обычного человека, а идамов и других божеств — как более высоких, могущественных существ по рождению, предназначению и прочее. Это большая ошибка, потому что идамы и другие божества являются эманациями Коренного Учителя. Их сущностью является Коренной Учитель. Без этой сущности они ничего не значат. Коренной Учитель — это основа всех ваших положительных качеств. Он выше всех Будд десяти сторон, именно поэтому в центре цогшина располагается сущность Коренного Учителя в образе Будды Шакьямуни, или богдо Цонкапы, или Ямантаки, или Махакалы, или других божеств. Из-за такого толкования смысла Коренного Учителя европейцы ошибочно полагали, что буддизм в Тибете принял форму ламаизма — почитания Учителя вместо почитания Будды. В действительности индийский буддизм и тибетский ламаизм в сущности одно и то же Учение.

Вверение мыслями

Вверение мыслями делится на (1) воспитание коренной веры, (2) возвращение почитания Учителя.

Воспитание коренной веры происходит через размышления о пользе вверения и вреде неверения себя Благому Другу. Основополагающая или коренная вера приходит тогда, когда ученик выучивается не искать у Учителя мелкие изъяны, а находить в Нем наилучшие достоинства. Правильное вверение несет за собой такие плоды, как:

- 1) быстрое приближение к Просветлению;
- 2) радование Будд;
- 3) неоставление его Благими Друзьями в будущих рождениях;
- 4) отсутствие падения в низшие миры;
- 5) защищенность от плохой кармы и клеш;
- 6) ненарушение обетов Бодхисаттвы;
- 7) накопление благих заслуг;
- 8) достижение временных и конечных целей.

От неверения приходит все противоположное пользе: всевозможные препятствия на Пути к Просветлению, влияние ложных взглядов, незащищенность от мары и злых духов, рождение в низших мирах, постоянное невезение и многое другое.

Проступок по отношению к Учителю равен проступку по отношению ко всем Буддам. Гнев на Учителя в один миг уничтожает огромное количество благих заслуг. Гнев на Учителя очень сильно сказывается при выполнении практик тайной Тантры как непреодолимое препятствие. Более того, здесь есть опасность в следующей жизни попасть в ад.

Большой вред заключается в оставлении Благого Друга. Это влечет за собой разные болезни, порчи, проживание в окружении плохих людей, а также невозможность встречи с Благим Другом в череде многих перерождений.

Познание пользы вверения и вреда неверения порождает истинную и совершенную

веру в Учителя.

Взрачивание почитания Учителя. Истинное почитание Учителя само по себе не возникает, его можно развить, размышляя о милосердии Учителя. Учитель милосерден, потому что только встретившись с Ним, мы получаем бесценное Учение, иначе, находясь в неведении, накапливали бы неблагоприятия, которые являются причиной наших же страданий и из-за них наверняка пришлось бы последовать в низшие миры. То, что мы узнаем

Учение, начинаем разбираться в благом и неблагом, идем по Пути к счастью, все это есть милосердие Учителя. Сейчас же в меру своих сил мы можем отказаться от неблагоприятного и принимать благое, что в итоге приведет к Просветлению.

Говорится, что Учитель милосерднее самого Будды Шакьямуни и Будд десяти сторон света. У нас не было счастья родиться во времена Будды Шакьямуни, слышать Учение, которое Он излагал голосом, наделенным шестьюдесятью совершенствами, но это совершенное Учение мы слышим от Учителя. Если бы даже появился сам Будда, Он не сделал бы для нас большего, чем Учитель — Благой Друг. Благой Друг ввел нас во врата Учения, поэтому Он особенно милосерден именно к нам.

Люди накапливают очень большие заслуги от почитания всех Будд, но гораздо больше заслуг накопит человек, который хотя бы один раз окажет почитание Учителю. Велика ли была бы польза, без раздумий поднести голову, руки, ноги ради живых существ? Может быть, и была бы какая-то польза, но даже единичное радование своего Учителя приносит гораздо больше пользы.

В результате таких размышлений о милосердии Учителя взращивается почитание Учителя.

Вверение делами

Стараться исполнять приятное и избегать неприятного для Учителя — таково толкование Цонкапы по практике вверения делами. Невозможно верить и уважать Учение Будды без веры и уважения к проповеднику этого Учения.

Исполнение приятного бывает трех видов: подношение даров, оказание почета при помощи собственного тела и языка, исполнение указаний Учителя, касающихся практики «принятия и отвергания». Из этих трех самое главное — исполнение указаний Учителя. Прежде чем выполнять это положение, ученик должен полностью и бесповоротно ввериться своему Учителю, хорошо зная Его достоинства. Он не должен легкомысленно, из-за одного эмоционального порыва доверяться проходящему (незнакомцу). Только убедившись в том, что Учитель не будет выходить за рамки буддийской нравственности, можно выполнять Его указания. Если же эти указания выходят за рамки, то надо отказываться их выполнять. Так нужно действовать в традиции причинной Колесницы Праджняпарамиты. Но в традиции следственной Колесницы тайной Тантры существует несколько иное положение. Здесь указания Учителя могут быть такими, что внешне идут вразрез с положениями буддийской нравственности, но внутренне не противоречат ей и главное — приводят к более быстрым и эффективным результатам. Классическим примером таких указаний являются указания Тилопы Наропе.

Тилопа был величайшим Учителем, а Наропа — величайшим Учеником. Между ними была сильная кармическая связь с прошлых жизней. Тилопа обладал ясновидением и знал с точностью до каждого действия, что поможет его ученику получить новые реализации. Тилопа доподлинно знал, что происходит каждую секунду в потоке сознания его ученика. В силу добрых пожеланий, произнесенных ими еще в прошлых жизнях, они имели особые взаимоотношения.

Чтобы освободиться от негативной кармы, Наропа должен был испытать двенадцать сильных потрясений. Поэтому Тилопа приказывал ему воровать еду, похищать женщину, покушаться на жизнь царя и т.д. Наропа беспрекословно выполнял их и в результате получал от людей такие унижения и побои, что зачастую оказывался на волосок от гибели.

На первый взгляд Тилопа давал приказания, противоречащие нравственным заповедям буддизма, но он знал, что именно они лучше всего помогут созреванию ума его ученика. В конечном итоге великий Учитель Тилопа привел своего ученика Наропу к состоянию Просветленного Будды. Тилопа был реализовавшимся Буддой и поэтому мог так поступать, ибо он знал, какое действие и в какой момент принесет максимальную пользу. Если кто-то не достиг всеведения Будды и не знает, что может доподлинно приносить людям пользу, не имеет права уподобляться ему.

Порядок созерцания

После выполнения шести подготовительных действий цогшин растворяется в центральной фигуре-ламе Цонкапе, в образе которого созерцаете Коренного Учителя. Находясь перед вами на расстоянии вытянутой руки на уровне пупка, Он уменьшается до размера большого пальца. Затем вы обращаетесь к нему с мольбой, после чего он медленно поднимается и располагается на макушке вашей головы. Вы последовательно созерцаете все этапы вверения себя Благому Другу. Из сердца ламы Цонкапы исходит нектар, заполняет все ваше тело и у вас появляется искренняя вера в Учителя. Созерцание проводится сессиями, во время которых надо подолгу обдумывать один этап, а на следующей сессии — следующий. В конце сессии начитывайте мантру Коренного Учителя или мантру Будды Шакьямуни и созерцайте, что Он по центральному каналу опускается до сердца. Затем Он восседает в сердце и остается там. Таким образом, Коренный Учитель, который соединяет в себе все Прибежища, является сущностью всех божеств цогшина, находится в единстве с вами. Вы можете созерцать это весь день, занимаясь повседневными делами. Это самая лучшая защита от всего негативного. Закончив чтение мантр, произнесите благопожелания. В заключение не следует думать: «Все, что надо было сделать сделано, теперь можно об этом не задумываться». Не ограничивайте эти размышления временными рамками. Пусть раздумья об Учителе сопровождают вас целый день, чтобы вера в Него росла каждую минуту. Вера в Благого Друга должна укрепляться постоянно, думайте о благих качествах Учителя в повседневной жизни, выполняя обычную работу.

Что может быть лучше этого? Это самое ценное, что может быть проповедано!

Вера не может зародиться вдруг, без усилий. Ламы старой Кадампы проводили в созерцании долгие месяцы, развивая веру в Учителя. В результате у них взращивалась такая вера, что они видели в каждом изображении божества сущность своего Учителя. Такие же результаты должны быть у всех, кто выполняет практику вверения: в практиках, связанных с идами Ямантакой, или Калачакрой, или Зеленой Тарой и прочими, в образе идамов нужно видеть сущность своего милосердного Коренного Учителя. В образе Будды Шакьямуни, или богдо Цонкапы, или Его Святейшества Далай Ламы также нужно видеть сущность своего Коренного Учителя.

Созерцание по вверению себя Благому Другу можно проводить также следующим образом: в первый день основное внимание уделяете взращиванию коренной веры в Учителя, а остальные размышления проводите в сжатом виде. На следующий день основное внимание уделяете развитию почитания Учителя, а все остальные размышления проводите в сжатом виде и т.д. В перерывах между сессиями нужно читать биографии великих Учителей прошлого, обращая внимание на то, как они выполняли практику вверения. Этот метод используется во всех практиках Ламрима. Например, если выполняется практика по драгоценности человеческой жизни, то надо ее выполнять особенно тщательно, проводя сжатые размышления по другим практикам Ламрима. В перерывах следует читать книги на эту тему. Во время сессии не забывайте созерцать, что потоки нектара, исходящие от Учителя, проникают в вас и очищают от негативных мыслей и порождают положительные мысли и новые понимания.

Практика после вверения

Здесь имеются два раздела:

1. Призыв наделить смыслом благое рождение.
2. Способ наделения смыслом благого рождения.

Размышления о свободах и благах человеческого рождения

В настоящее время мы все родились в мире людей. В буддизме говорится, что человеческая жизнь может быть драгоценной. Есть восемнадцать признаков, определяющих свободы и блага человеческой жизни, из-за наличия которых она и является драгоценной, но, однако, далеко не все люди их имеют. Рассмотрим их.

Что такое несвобода человеческого рождения? Это восемь несвободных состояний, имеющих у человека. В них нет свободы для благих занятий — занятий буддийской практикой, т.е. накоплением благих заслуг. Так, несвободным является состояние, когда человек рождается в «темной» кальпе, когда на Земле нет Учения Будды, или в благой кальпе, но там, где нет Учения Будды — в стране варваров. В этих случаях нет никакой возможности соприкосновения с Дхармой, и, соответственно, нет возможности практиковать Дхарму. Но даже если и родился в мире людей там, где есть проповедь Дхармы, чтобы иметь возможность слушать и практиковать Учение, нужно родиться полноценным человеком, так как нужно иметь ясный ум и развитые органы чувств (не быть слепым, глухим, немым и пр.) Но и этого недостаточно, так как, являясь полноценным человеком, не следует быть приверженцем ложных воззрений. Таким образом, четыре состояния, характеризующие несвободу в человеческом рождении, таковы:

- 1) рождение в «темной» кальпе, когда на Земле нет Учения Будды;
- 2) рождение в стране варваров;
- 3) рождение неполноценным человеком (идиотом, немым или с другими телесными или умственными недостатками);
- 4) рождение приверженцем ложных воззрений.

Также человек не имеет четыре несвободных состояний нечеловеческого рождения:

- 1) рождение в аду;
- 2) рождение голодным духом;
- 3) рождение животным;
- 4) рождение небожителем.

Отсутствие у человека указанных восьми несвободных состояний говорит об отсутствии всех неблагоприятных условий для буддийской практики. Кроме того, существует десять благ человеческого рождения, которые говорят о присутствии всех благоприятных условий для практики.

Десять благ делятся на пять субъективных и пять объективных благ.

Пять субъективных благ это:

- 1) рождение в центральной стране;
- 2) полноценные органы чувств;
- 3) несовершенство крайних проступков;
- 4) вера в источник (в три философские корзины буддизма);
- 5) рождение человеком.

Это то, что должен иметь сам практикующий. Перечисленные благоприятные факторы помогают человеку осуществлять Дхарму.

Пять объективных благ это:

- 1) появление Будды;
- 2) проповедь Учения;
- 3) пребывание Учения в мире;
- 4) наличие последователей Учения;

5) милосердие других.

Первую группу благ называли субъективными, потому что они зависят от самого человека, вторая же группа благ названа объективными, так как их существование находится в зависимости от других. Так, первое, второе и третье объективные блага исполняет Будда. Четвертое и пятое объективные блага исполняются другими.

Но даже при наличии всех свобод и благ, если у человека накоплена карма неотступного возмездия, то она не даст вырваться в этой жизни из Сансары. А также, если и имеются все благоприятные условия, и нет преград, практиковать Дхарму тяжело.

Поэтому восемь свобод и десять благ нужно распознать в себе, иначе, не определив, является ли ваша жизнь драгоценной, не будет понимания, что надо наделять драгоценную человеческую жизнь смыслом.

Есть одна легенда, которую рассказывают в данном случае для сравнения. Один практик восемнадцать лет занимался созерцанием Арья-Замбалы. И, наконец, Арья-Замбала, обратившись в журавля, подкинул ему свой талисман бенцапару (он напоминает нож). Не распознав знака, практик выбросил талисман. Если бы он сохранил его, то приобрел бы богатство. Так и мы, имея в этой жизни восемь свобод и десять благ, но, не распознав, неправильно используем их. Надо осознать, что сейчас у нас нет всех неблагоприятных факторов, а есть все благоприятные факторы. Так же, как у того практика все старания и усилия увенчались бы успехом, если бы он распознал подаренный талисман, так и мы не проживали бы жизнь впустую, если бы распознали свободы и блага благоприятного человеческого рождения.

Есть еще одна поучительная история. Один практикующий длительное время созерцал Бейшравану (*тиб.* Намсарай). Каждый день он читал молитвы, делал подношения из торма и прочего. Однажды Бейшравана, обратившись в мышь, так как он не может приходить к людям в таком виде, как он есть, стал поедать торма. Практик рассердился, ударил мышь палкой, убил ее и выбросил наружу. В это время мимо жилища отшельника проходил охотник и подобрал мертвую мышь. Заметив, что мышь довольно тяжела, он распорол ее брюхо и нашел там самородок. Весть о чудесной находке охотника обошла всю округу и дошла до отшельника. Решив, что по праву мышь принадлежала ему, отшельник подал царю жалобу. Царь рассудил так. Отшельник бездумно выбросил свое добро как ненужное. Следовательно, оно не может быть его собственностью. А за то, что отшельник начал судебную тяжбу, царь повелел посадить его в тюрьму. Таким образом, он не только потерял богатство, которое у него было в руках, но и лишился свободы. Так же и мы: не распознав свободы и блага благоприятного человеческого рождения, не только не достигаем желаемого счастья, но и переносим множество страданий.

Сначала очень важно распознать свободы и блага, а затем подумать о великом значении присутствия их в человеческой жизни. Значение этих свобод и благ таковы:

- имея их, в будущем можно достичь рождения в мире небожителей или людей;
- можно избавиться от страданий Сансары, достигнув уровня шравак или пратьекабудд;
- позволяет достигнуть состояния всепросветленного Будды;
- позволяет осуществить цели как этого, так и бесконечной череды будущих рождений.

Свободы и блага труднообретаемы с точки зрения сравнений, причин и сущности. Какие же сравнения нужно привести, чтобы понять трудность их обретения?

Если на гладкую стену бросить горсть риса, вряд ли хоть одно зернышко останется на ней. Даже если в стене будут маленькие углубления, то и в этом случае трудно зернышку попасть туда. Существует очень маленькая вероятность того, что зернышко может остаться на стене. Так же трудно найти эти свободы и блага.

Есть известное сравнение трудности обретения драгоценной человеческой жизни. Приведем его.

Черепаша живет на дне океана и выплывает на поверхность раз в сто лет. На

поверхности океана плавают золотые кольца. Какова вероятность того, что черепаха попадет головой в это кольцо? Лишь теоретически можно предположить, что черепаха может попасть в него, но практически это невозможно. Такова же вероятность получения драгоценной человеческой жизни. В этом сравнении океан — это Сансара; дно океана — низшие миры; поверхность океана — мир людей; золотое кольцо — свободы и блага драгоценного человеческого рождения; черепаха — живое существо, находящееся в круговороте Сансары. Отсюда видно, что живые существа в основном находятся в низших мирах, переживая ужасные страдания, и только раз в сто лет (а в нашем случае это могут быть многие кальпы) живое существо выходит на поверхность океана — получает человеческую жизнь — очень небольшую передышку от непрерывных страданий. И, к сожалению, рождение человеком не означает присутствия в ней свобод и благ драгоценной человеческой жизни. Она (драгоценная человеческая жизнь) так же трудно достижима, как и вероятность попадания черепахи в золотое кольцо.

Таким образом, распознав и убедившись в присутствии восемнадцати признаков драгоценной человеческой жизни у себя, человек должен осознать, какую величайшую и редчайшую драгоценность он имеет сейчас. Он должен оглянуться вокруг себя и увидеть океан страданий, в который его толкают его же собственные неблагие деяния. Тогда он должен схватиться за золотое кольцо, которое он имеет сейчас, и всеми силами стараться противостоять могучей силе отрицательной кармы, несущей его вновь в пучины океана страданий на многие кальпы, практически навсегда. Как же удержаться в кольце драгоценных восьми свобод и десяти благ — освободиться от страданий? Три Драгоценности, сияя ясным светом во мраке бесконечных страданий, указывают Путь к Освобождению от них.

Трудно найти указанные свободы и блага в человеческом рождении, хотя найти рождение в мире людей может быть легче, чем в других, более высоких мирах. Для приобретения драгоценного человеческого рождения нужно соблюдать нравственность, охраняющую человека от десяти видов неблагих деяний. С благородным мотивом — ради блага живых существ достичь состояния Будды, соблюдая нравственность и проявляя терпение, силой благопожеланий, человек может достичь свобод и благ драгоценной человеческой жизни. В Сутрах говорится: «...наичистейшими благопожеланиями заканчивайте практику...» — и это очень важно. Как раз эти причины создать очень сложно. Еще раз подчеркнем, так как это очень важно: для того, чтобы найти драгоценную человеческую жизнь в следующем рождении нужно:

- осуществлять десять видов добродетелей;
- заниматься практикой парамит;
- произносить искренние благопожелания.

Будда сказал, что существ, находящихся в низших мирах так же много, как пылинок на большом материке, а жителей высших миров столько, сколько пылинок под ногтем у Татхагаты. Если так, то каково же количество имеющих свободы и блага благоприятного рождения? Ведь не все, кто рождается в высших мирах, обладает ими? Во-первых, большинство небожителей не обладают ими. Во-вторых, очень мало людей имеют все восемнадцать признаков драгоценной человеческой жизни. Но, может быть, по сравнению с людьми небожителей гораздо меньше, так как по рождению они находятся в более высоком мире? И тогда людей с драгоценной человеческой жизнью столько же сколько небожителей? Небожители живут в трех областях: (1) мире неформы (*санскр.* Арупадхату); (2) мире формы (*санскр.* Рупадхату); (3) мире желаний (*санскр.* Камадхату). Их очень много. Люди живут не только на Земле (*тиб.* Цзамбулинг), но и в других местах. Поэтому трудно сказать, кого больше, небожителей или людей. Отсюда можно сделать вывод, что количество людей и небожителей соизмеримо. И следующий вывод: свободы и блага благоприятного человеческого рождения обретаются гораздо реже, чем рождение небожителем, а благоприятное человеческое рождение по значению намного превосходит рождение небожителем.

Убедившись, что мы имеем невероятно редкое и труднообъемное благоприятное человеческое рождение, нужно, не теряя времени, воспользоваться им, чтобы создать причины непопадания в низшие миры в будущих жизнях, освобождения от Сансары, выхода из нее вообще и, в конечном счете, достижения Просветления — состояния все совершенного Будды, ради блага всех живых существ — то есть наделить смыслом это благоприятное человеческое рождение.

Наделение смыслом благоприятного человеческого рождения и есть практика Ламрима. В этой практике имеются три основных раздела:

1. Этап совершенствования низшей личности.
2. Этап совершенствования средней личности.
3. Этап совершенствования высшей личности.

Этап совершенствования низшей личности

Низшая личность — это человек, который заботится о будущей жизни больше, чем об этой.

Этап совершенствования низшей личности состоит из двух частей:

1. Забота о будущих рождениях.
2. Применение способа достижения счастья в будущем.

Забота о будущих рождениях

Все подчинено причинно-следственному закону. Счастливое, нейтральное или несчастливое состояния, переживаемые в этой жизни, являются следствиями причин, созданных когда-то в прошлых жизнях — сейчас же мы переживаем результат. Наши нынешние деяния тоже когда-то станут причиной соответствующих переживаний, поэтому в каждый момент нужно создавать причины для будущего счастья. Что же является причиной будущей счастливой жизни? Это накопление благих заслуг.

Если не заботиться о будущей жизни в этой, то можно сделать очень много неблагих деяний и не суметь накопить благих заслуг. Если заботиться только об этой жизни, то не накапливаются благие заслуги, которые становятся причиной счастья в будущем. Очень правильно заботиться о будущей жизни, потому что важнее забота о счастье будущем, чем о счастье нынешнем. Конечно, отсутствие страдания, счастье нужны и в этой жизни, но все же важнее забота о будущем счастье. Однако мы очень привязаны к этой жизни. Блага и возможности удовлетворения желаний сейчас, в данный момент очень привлекают нас, но эти возможности не всегда приводят к благим деяниям.

Здесь нужна некоторая степень отречения от привязанностей к этой жизни. Для реализации отречения нужно размышлять о большом значении и редкости человеческой жизни, о непостоянстве и смерти. Если больше задумываться об этом, то все привязанности, связанные с этой жизнью, постепенно будут ослабевать и, наконец, исчезнут, и мы сможем создавать причины достижения счастья в будущем. Например, забивание барана для того чтобы поесть свежего мяса, создает причины будущих страданий. Но мы очень любим свежее мясо и, несмотря на то, что это неблагое деяние, мы делаем это. Так собирается очень много причин для будущей несчастливой жизни, будущих страданий. Поэтому, если не задумываться о будущем, то скорее всего создадутся причины для рождения в низших мирах — мирах очень больших страданий.

Таким образом, забота о будущих рождениях означает зарождение у человека мысли о том, что гораздо важнее заботиться о будущей жизни, чем о нынешней. Эта мысль зарождается вследствие размышлений о смерти и непостоянстве и осознания страданий низших миров.

Размышления о смерти и непостоянстве

Мы все знаем, что когда-то к нам придет смерть, но, тем не менее, предполагаем, что завтра и послезавтра и т.д. мы еще не умрем. Знание о неминуемости смерти не дает понимания смерти и непостоянства. Есть польза от размышления о непостоянстве и смерти и вред от не размышления. Польза заключается в том, что в этом случае человек будет практиковать Учение, и, соответственно, вред в том, что от идеи постоянства, имеющейся у человека, он не будет заниматься всецело практикой.

Размышления о смерти и непостоянстве включают три основы, девять размышлений и три решения. Три основы составляют:

- 1) неотвратимость смерти;
- 2) непредсказуемость смерти;
- 3) ничто, кроме Дхармы, не поможет человеку во время прихода смерти.

Неотвратимость смерти. Здесь есть три вида размышлений.

К человеку когда-то обязательно придет мара Хозяин смерти. Никакие лекарства, мантры, мощь и богатства не остановят его. Нет ни одного человека, достигшего двухсотлетнего возраста. Смерть равно относится и к богатым и к бедным, сильным и слабым — она уносит всех.

Жизнь постоянно утекает, подобно воде в дырявом сосуде. Так же, как вода, постоянно уменьшаясь, закончится, так и жизнь, постоянно укорачиваясь, закончится — нет ни одного мгновения, когда бы она удлинялась.

В течение жизни человек обращает большое внимание на еду, питье, сон и праздное безделье. На практику Учения, как правило, не находится времени, и человек, ничего не постигнув и не достигнув, умирает.

Осознание неотвратимости смерти должно вызвать у практика решение: «Необходимо заниматься практикой Дхармы, иначе жизнь пропадет бессмысленно».

Непредсказуемость смерти. Здесь тоже есть три вида размышлений.

Продолжительность жизни на Земле неопределенна. Во времена Будды средняя продолжительность жизни на Земле была сто лет, в наше время она составляет шестьдесят лет. Никто не знает, сколько лет он будет жить и когда придет смерть. Умирают и дети, и молодые люди, и старики — нет возможности знать, когда к нам придет смерть.

Условий прекращения жизни гораздо больше, чем условий ее продолжения. Неизвестно, отчего придет смерть. Она может прийти от самых незначительных причин, их очень много вокруг нас, мы постоянно окружены ими. Даже то, что нужно для поддержания жизни: воздух, вода, еда и прочее при определенных условиях могут стать причинами ее прекращения. Эти размышления также приводят к выводу, что смерть непредсказуема.

Наше тело очень ранимо. Раны на теле, даже занозы, могут стать причинами смерти. Условия, при которых может жизнь существовать, крайне ограничены. Даже очень небольшие колебания температуры приводят к большим страданиям и смерти.

Результатом таких размышлений становится осознание неопределенности момента прихода смерти и зарождение решимости заниматься практикой Дхармы немедленно, не откладывая на потом.

Ничто, кроме Дхармы, не поможет человеку во время прихода смерти. В момент смерти Дхарма помогает людям обрести счастье и уйти от страданий в будущей жизни.

Как бы мы ни были привязаны к своим близким, родным, мы не сможем взять их с собой. Как бы они ни любили нас, они не смогут пойти вместе с нами. В поисках будущих рождений человек всегда одинок. Сколько бы ни было друзей, богатства и славы в жизни — никто и ничто не может помочь человеку в момент смерти. Даже свое тело, которое было единым с сознанием с момента соединения семени отца и крови матери, приходится оставлять, не говоря о других людях.

Из этих размышлений следует один вывод: Дхарма и только она может помочь человеку в тяжелейший момент перехода в новую жизнь. Какое новое рождение ожидает нас? В этот момент уповаем на Три Драгоценности, молим спасти и помочь не упасть в

низшие миры, откуда нет спасения!

Страдания низших миров

В Сансаре есть шесть миров, и каждому из них присущи определенные виды страданий. Эти миры делятся на три высших и три низших мира. Три низших мира составляют: миры адов, мир голодных духов (претов), мир животных.

Существо, совершившее в жизни очень тяжелый проступок, после ее окончания обязательно попадет в ад. Ады бывают горячие и холодные. Во всех этих адах существо испытывает ужасные муки до тех пор, пока не закончатся причины, повлекшие рождение в аду. Из всех страданий трех низших миров самыми страшными являются страдания в мирах адов.

Если человек в этой жизни совершал проступки средней тяжести, то следующее рождение он, в результате созданной кармы, найдет в мире голодных духов (претов). К рождению в этом мире ведет большая жадность. Преты изображаются как существа, имеющие очень большие животы и очень тонкие и длинные шеи. У них страдания происходят от жажды и голода. Если даже они и находят пищу, то не могут ее съесть из-за очень узкого пищевода — еда не проходит через него. Когда небольшое количество еды все же проходит через пищевод, она превращается в огонь и нестерпимо жжет желудок. От этого преты испытывают очень большие страдания.

Если живое существо накопило незначительные по тяжести проступки, то рождается в мире животных. У животных страдания происходят от тупости и духовного неведения. Нет нужды говорить о том, какие страдания испытывают животные, так как мы видим их жизнь.

У нас есть много причин для рождения в адах, среди голодных духов или в мире животных. Тот, кто знает это, не может быть спокойным и счастливым, так как в этой жизни, а тем более в предыдущих жизнях создавалось много причин для рождения в низших мирах и ничто, кроме окончания этой жизни, не отделяет нас от рождения там.

Что же нужно сделать для отбрасывания этих причин? Что может спасти нас от рождения в низших мирах?

Итак, если не беспокоиться о будущей жизни, то быстрее всего собираются причины для рождения в низших мирах. Причин для рождения в этих мирах уже сейчас достаточно много, и они постоянно создаются нами из-за привязанностей к этой жизни, неправильного понимания благого и неблагого. Для того чтобы прекратить создание новых причин, ведущих к страданиям, нужно знать какие деяния являются благими и какие неблагими, а также способы отбрасывания устранения причин, которые уже имеются у нас в результате неблагой деятельности в этой и в прошлых жизнях.

Применение способа достижения счастья в будущем

Способом достижения счастья в будущем являются принятие Прибежища в Трех Драгоценностях и знание закона кармы (закона деяния и плода)

Принятие прибежища

Здесь имеются пять пунктов:

1. Причины принятия Прибежища.
2. Объекты прибегания.
3. Способ обращения к Прибежищу.
4. Польза принятия Прибежища.
5. Обязательства обратившихся к Прибежищу.

Причины принятия Прибежища

Когда человек узнает, какие причины он создавал до сих пор и что его ожидает, у него возникает страх перед надвигающейся перспективой смерти и попадания в низшие миры. Он должен стремиться спастись от того, что его ожидает. Здесь единственным средством спасения оказывается нахождение Прибежища в Трех Драгоценностях.

Объекты прибежания

Здесь нужно подчеркнуть два пункта: (1) узнавание Прибежища и (2) смысл прибежания к Трех Драгоценностям. Узнавание Прибежища происходит через знание того, что представляют собой Три Драгоценности, и необходимости прибежания к Трех Драгоценностям.

Три Драгоценности: Драгоценный Будда, Драгоценное Учение и Драгоценная Община являются Объектами Прибежания. Что же это такое? Почему они являются Объектами Прибежания?

Будду называют Драгоценным, и Он является наилучшим Прибежищем, потому что:

- 1) избавился от всех страданий;
- 2) владеет всеми методами спасения других;
- 3) милосерден ко всем без исключения. Он не разделяет живых существ на своих и чужих;
- 4) творит благо всех независимо от того, полезен или не имеет пользы, имеет благодарность или не имеет ее.

Чтобы спасти других, человек сам должен быть спасенным. Если человек связан путами, должен быть кто-то свободный от них, чтобы спасти связанного. Так, если у матери и сына отрублены руки, и если кто-то из них упадет в воду, то другой не сможет спасти упавшего. Сабдаки, духи — хозяева местностей не могут осуществлять благо других как относительно временных, (достижение благополучной жизни и благих рождений), так и конечных (достижение окончательного Освобождения и состояния Будды) целей. Сансарические божества, такие как Брахма, Индра, могут помочь только в отдельных случаях, освобождение же от Сансары они не могут гарантировать и самим себе. Будда свободен от двух покровов (клеш и познаваемого), свободен от Сансары, поэтому только Он может творить благо других для достижения ими обеих целей: временных и конечной.

Будда знает все методы спасения других, знает, что может принести ученику наибольшую пользу. Он знает наиболее эффективные методы помощи ученику. Так, перед тем, как проповедать Учение для пользы ученика Он может дать ему какую-нибудь работу в виде испытания или для очищения от неблагодатной кармы.

Младший брат Будды Шакьямуни, Чунгава не хотел принимать монашество, но именно это могло бы помочь ему освободиться от Сансары. Будда прибегал к разным средствам, уговаривая его стать монахом. У Чунгавы была сильная страсть к женщинам и была у него избранница, от которой он не мог отказаться. Чтобы отвести его от этой женщины, Будда показал ему небесный рай. Там жили небесно красивые богини, среди которых была одна одноглазая. Она покорила сердце Чунгавы и он забыл о своей земной избраннице. Будда спросил: «Что же ты будешь делать с той, земной женщиной?» «Она мне не нужна», — был ответ. Будда сказал брату, что он ее получит, если примет монашество и будет соблюдать нравственность. Тогда Чунгава стал монахом с расчетом получить в будущем красавицу одноглазую богиню.

Просветленный, освободившийся от страданий и имеющий возможность освободить других, относится равно ко всем без исключения. Будда Шакьямуни не делал разницы между своим сыном и Девадаттой, который постоянно чинил Ему препятствия.

Однажды Девадатта, стремясь выиграть соперничество с Буддой, проглотил красные угли. Он надеялся приобрести этим необычайные силы, но на самом деле ему стало плохо. Девадатте становилось все хуже, он был на волосок от смерти. Тогда к нему пришел Будда и

вызвался помочь. Он сказал, что легко избавит его от страданий и смерти, произнеся слово истины. Девадатта не поверил. На это Будда ответил, что любит и желает ему помочь так же, как Он любит и желал бы помочь своему сыну Рахуле, и если слова Его правдивы, то пусть силой истины сказанных слов Девадатта избавится от страданий. После этого Девадатте сразу стало легче.

У одного домохозяина по имени Тогден родился сын Логон («Приносящий счастье»). Оказалось, что у него не было благих заслуг, поэтому ему не везло везде и во всем. Так же он действовал и на всех окружающих: отец лишился всего, стал нищим; сам он тоже стал нищим и ходил в толпе таких же нищих с протянутой рукой. Когда он находился в толпе попрошайек, не везло всем, поэтому его стали звать Неон («Приносящий беду»). Будда дал ему особые указания, и, выполняя их, он смог собрать заслуги, которые помогли ему дойти вплоть до самого Освобождения.

Таким образом, именно Будда является полностью творящим благо других и является истинным Прибежищем. Нет

Прибежища выше Будды, нет Прибежища совершеннее Будды. Поэтому Учение, проповеданное Им, и Община Его учеников являются истинным Прибежищем.

Драгоценного Будду, как Объект прибежания, мы ассоциируем с Буддой Шакьямуни. Это, конечно, верно. Однако Драгоценный Будда это не только Будда Шакьямуни — это Будда истинно совершенно Просветленный, полностью достигший двух целей и потому являющийся совершенным Прибежищем

нет более совершенного Прибежища, чем Он.

Итак, Прибежищем являются Три Драгоценности. Однако есть ситуации, когда человек может прибегать к отдельным Драгоценностям. Если человек страдает от огня, воды, яда, подвергся нападению слона, разбойника, змеи, нечистой силы или льва, он может прибегать к Зеленой Таре. Зеленая Тара, согласно легенде, сама сказала, что в этих или подобных им ситуациях можно призывать Ее на помощь. В таких ситуациях не обязательно прибегать ко всем Трем Драгоценностям

Зеленая Тара здесь является Драгоценным Буддой, и мы прибегаем к Нему в образе Зеленой Тары.

Есть легенда, показывающая пример прибежания к Драгоценной Общине. У архата по имени Канбо брат отправился в морское плавание и попал в шторм. Его несло на рифы. В этот момент он мысленно призвал на помощь брата-архата и тот спас его от неминуемой гибели.

Но есть ситуации, в которых для спасения нужно обратиться с призывом о помощи ко всем Трем Драгоценностям (прибегать ко всем Трем Драгоценностям). Какие же это ситуации? Это ситуация нахождения в Сансаре, тем более нахождения в низших мирах Сансары.

Способ обращения к Прибежищу

Обращение к Прибежищу может быть:

- а) из знания достоинств Трех Драгоценностей;
- б) из знания особенностей Трех Драгоценностей;
- в) из признания истинного Прибежища;
- г) из неприятия в качестве Прибежища других объектов;

Достоинства Трех Драгоценностей. Здесь рассматриваются качества Будды, Учения и Общины. Все качества Трех Драгоценностей являются достоинствами, нет ни одного качества, не являющегося достоинством.

Качества Будды. У Будды имеются особые качества Тела, Речи, Ума и Деятельности.

Качества Тела Будды. Будда имеет Тело, отмеченное тридцатью двумя знаками и восьмидесятью признаками. Цвет Тела — золотой, от него исходит сияние. На голове — зугдор (ушниша), на лбу — отметина зодбу — золотой завиток волос, на ладонях —

изображения колеса, символизирующего Колесо Учения и т.д.

Качества Речи Будды. Будда имеет шестьдесят различных качеств Речи. Основными из них являются: Он имеет голос, мелодичный как у Брахмы; если сто людей зададут разные вопросы, то Он может в одно мгновение понять смысл всех вопросов и одним словом ответить на каждый вопрос, причем каждый из задававших людей поймет ответ на своем языке. Любой человек может высказать проблему, и Он одним ответом одновременно решает проблемы всех их; Речь Его одинаково слышна всем — и находящимся рядом, и находящимся очень далеко от места Проповеди.

Качества Ума Будды. Качества Ума разделяются на два: (1) качество Мудрости и (2) качество Сострадания.

Качество Мудрости. Будда обладает знаниями всех аспектов бытия.

Качество Сострадания. Будда обладает к каждому живому существу состраданием и не разделяет их на своих и чужих. Для сравнения: мы любим себя больше всего, любовь Будды к живым существам во много тысяч раз больше нашей любви к себе.

Деятельность Будды. Она бывает двух видов (1) мгновенная и (2) непрерывная. Когда человек создаст все условия, при которых Будда может помочь, Будда немедленно помогает ему. Крючок, которым Будда вытягивает нас из упадка, всегда находится над нами, и как только у нас появляется колечко, Он немедленно зацепляет крючок за колечко и вытягивает из Сансары. Это есть проявление мгновенной деятельности Будды.

Непрерывная деятельность Будды проявляется в том, что он всегда, без отдыха и усталости способствует тому, чтобы это колечко у нас появилось. Как это проявляется? Будда ради помощи живым существам проявляется в Теле Самбхогакаи, но мы из-за тяжелой (отягчающей) кармы не можем увидеть его. Тогда он проявляется в Теле Нирманакаи.

Все благие деяния, которые мы совершаем, есть помощь Будды. Если возникает желание достичь Тела Будды, то это есть проявление деятельности Будды через Тело. Если идет проповедь Учения, это деятельность Будды через Речь. Возникновение добродетельных мыслей в потоке сознания ученика — есть деятельность Будды через Ум. Всякая благая мысль, имеющая бурное развитие в потоке сознания индивида, является проявлением деятельности Ума Будды. Рассмотрим пример для сравнения. Идет дождь. Благодаря ему растут растения, появляются цветы и плоды. Но всему этому предшествует образование облака. Все, что последовало за образованием облака, есть следствие этого образования. Таким образом, рост, цветение и плодоношение растения является следствием возникновения облака. Так и здесь: когда зарождается благая мысль, то за ней следует благое действие, а затем появляются благие плоды.

Тело Будды имеет два аспекта: на уровне абсолютного (истинного) бытия — Дхармакакая, а на уровне относительного бытия — Рупакакая. В Дхармакае, в свою очередь, различаются: Свабхавикакая — Тело собственного бытия, в определенном смысле это Тело полностью очищенного от клеш; и Джнянакакая — Тело мудрости — Тело полностью познавшего бытие.

В Рупакае различаются: Самбхогакакая (Тело Блаженства) и Нирманакакая (Тело Воплощения). Рассматривая Драгоценность Будды, нужно иметь в виду абсолютную (Дхармакакая) и относительную (Рупакакая) Драгоценность Будды.

Качества Учения. Человек, проходя Путь, т.е. практикуя Дхарму, отбрасывает все пороки и приобретает все достоинства — это является Драгоценным качеством Учения. Также Драгоценным качеством Учения является то, что достигается результат — истина Прекращения. Таким образом, достоинства Драгоценного Учения — это практика Пути — Истины Пути и достижение результата — Истины Прекращения.

Драгоценное Учение имеет два аспекта: абсолютный и относительный. Истина Пути и Истина Прекращения — абсолютная Драгоценность Учения. Относительная Драгоценность Учения — это двенадцать форм писаний Будды (двенадцать разделов Ганджура) — в них изложена Истина Пути.

Качества Общины. Человек, который, памятуя о достоинствах Учения, претворяет

Его в жизнь по всем правилам, является Драгоценностью Общины. Это означает, что он стал на Путь, отбрасывает все пороки, постигает благое — это и является Достоинством Общины.

Святой, реализовавший Истину Пути, является абсолютной Драгоценностью Общины. Относительную Драгоценность Общины составляет община монахов-гелонгов, количеством не менее четырех.

Особенности Трех Драгоценностей. Здесь рассматриваются шесть видов особенностей:

- 1) особенности характеристик;
- 2) особенности деятельности;
- 3) особенности помыслов;
- 4) особенности достижения;
- 5) особенности памятований;
- 6) особенности возрастания поля благих заслуг.

Особенности характеристик

Характеристика Будды. Кто такой Будда? Какова особенность Драгоценности Будды? Он характеризуется как истинно совершенно Просветленный, достигший совершеннейшего понимания. Будды появляются как следствие практикующего — результат реализации Учения.

Характеристика Учения. Учение характеризуется как плод (результат) Драгоценности Будды. В предыдущем пункте отмечалось, что Будда появляется в результате реализации Учения практикующим. Здесь же говорится об Учении, возникающем в сознании ученика благодаря проявлению Будды, в результате деятельности Будды.

У Будды было пять первых учеников. Будда произнес первые слова, и у первого ученика Кунши Когудуна сразу возник этап видения. У второго ученика этап видения возник после вторых слов, произнесенных Буддой. У третьего — после третьих и т.д. Это говорит о том, что между Буддой и учениками существовали очень сильные кармические связи, установившиеся в предыдущих жизнях. Истина Прекращения и Истина Пути, имеющаяся в сознании Будды, зародились в сознании учеников как следствие проповеди Будды. Таким образом, Учение проповедуется и реализуется учениками, потому что Будда проявился.

Характеристика Общины. Община характеризуется как точный исполнитель практических указаний Учителя.

Особенности деятельности

Деятельность Будды выражается в проповеди Учения.

Деятельность Учения направлена на уничтожение страдания, клеш и неведения.

Деятельность Общины. Община — это люди, которые приносят радость, так как мы, видя, как они практикуют Учение, радуемся и следуем за ними.

Особенности помыслов

Приходя под Прибежище Будды, мы должны всемерно Его радовать.

Мы должны стремиться реализовать Учение.

Мы должны думать о том, чтобы достичь Освобождения и войти в Общину.

Сравнение. Чтобы переправиться через большую реку, нужен лодочник, лодка и друг. Это соответственно Будда, Учение и Община. Таковы особенности помыслов.

Особенности достижения

Мы должны почитать Будду, практиковать и почитать Учение, делить с Общиной материальные вещи.

Особенности памятования

Памятование достоинств Будды, достоинств Учения, достоинств Общины.

Есть специальная Сутра, в которой перечисляются достоинства Трех Драгоценностей. Ее читают специально, например, в ритуале Мандалшива.

Особенности возрастания собрания благих заслуг

Благие заслуги возрастают через почитание отдельного олицетворенного, группы олицетворенных и неолицетворенного. Почитанием Будды собрание заслуг возрастает через почитание олицетворенного. Почитанием Общины собрание заслуг возрастает через почитание группы олицетворенных. Почитанием Учения собрание заслуг возрастает через почитание неолицетворенного.

Признание истинного Прибежища. Будда являет Прибежище. Он одновременно является Прибежищем и показывает Прибежище, подобно врачу, показывающему больному метод лечения (для него врач является и спасителем, и показывающим путь к спасению).

Учение является собственно Прибежищем, подобно лекарству, непосредственно уничтожающему болезнь в организме.

Община является спутником на Пути к реализации Прибежища, подобно сиделке, ухаживающей за больным и помогающей достичь выздоровления.

Больной человек признает врачом того, кто показывает метод лечения, в лекарстве — видит спасение от болезни, в сиделке видит того, кто помогает достичь спасения. Таким образом, больной признает эти три излечивающие от болезни — он прибегает к ним в надежде на исцеление. Для него эти три являются прибежищем. Так же для человека, желающего Освобождения, Будда, Учение и Община являются истинным Прибежищем.

Непринятие Прибежища в других объектах. Надо искать Прибежище, Учителей очень осторожно, разборчиво, распознавая в них худшие и лучшие стороны. Очень важно сделать правильный выбор. Учитель, имеющий все возможные достоинства и отбросивший все пороки, только такой Учитель может быть выше и лучше других учителей. В мире очень много самых разных учений. Следуя каким-то из них, люди могут иметь какие-то благие заслуги, но также немало таких положений в учениях, которые приводят к большим страданиям. Учения, имеющие положительные результаты в начале, а затем приводящие к беде, не нужны.

Наше Учение никому не приносит вреда. Более того, в Нем излагается Путь освобождения от страданий. Тот, кто реализует это Учение, определенно достигнет Нирваны. Он никогда в этом не обманется. Три Драгоценности являются наилучшим Прибежищем. Этот вывод следует из исследования качеств и особенностей Трех Драгоценностей: у Будды нет никаких изъянов Тела, Речи и Ума. Он обладает всеми возможностями творить благо других. Он обладает таким милосердием ко всем живым существам, каким они сами к себе не обладают.

Только Он может быть Учителем, так как только Его Учение позволяет достичь полного Освобождения, а Община является другом на Пути. Поэтому нужно принимать Прибежище только в Трех Драгоценностях, а не в других объектах.

Так, двое бывших небуддистов составили восхваление-поклон Будде. Ранее они были последователями Махешвары. Однажды один из них, придя на поклон к Махешваре, увидел, что сам Махешвара поклоняется Будде. Этот иноверец имел острый ум и большие знания. Увиденное заставило его задуматься о многом. В конце концов он со своим братом принял Прибежище в Трех Драгоценностях и составил «Хвалу Возвышенному». В ней он говорит, что Будда велик, потому что Его Учение может истинно очищать все скверны.

Польза принятия Прибежища

Благодаря принятию Прибежища в Трех Драгоценностях возникает неисчислимое и неизмеримое количество заслуг. Оно служит основой для принятия всех обетов и обязательств. Принятие Прибежища:

- 1) очищает от неблагодатной кармы;
- 2) увеличивает собрание благих заслуг;
- 3) происходит непопадание в низшие миры;
- 4) имеется защищенность от людей и не являющихся людьми;
- 5) помогает достижению задуманного;
- 6) ускоряет достижение Просветления.

Обязательства обратившихся к Прибежищу

У обратившихся к Прибежищу есть обязательства по отношению к отдельным Драгоценностям и общие ко всем Трех Драгоценностям.

Обязательства по отношению к отдельным Драгоценностям. Они делятся на запрещающие и предписывающие.

Запрещающие обязательства:

- нельзя искать Прибежища в сансарических божествах;
- приняв Учение Будды, нельзя причинять вред живым существам;
- нельзя водить дружбу с плохими людьми.

Предписывающие обязательства:

— после принятия Прибежища в Будде, практикующие должны почитать любое изображение Будды;

- любую строчку, касающегося Учения, нужно почитать как само Учение;
- относительно Общины: нужно почитать любого, кто носит признаки Общины.

Общие обязательства. Их шесть. Практикующие должны всегда:

- думать о достоинствах и особенностях Трех Драгоценностей согласно описанному;
- помнить о милосердии Трех Драгоценностей;
- делать подношения Трех Драгоценностям сообразно возможностям и обстоятельствам;
- приучать других людей к почитанию Трех Драгоценностей. Объяснять, что Они непременно помогают в преодолении страданий;
- помнить, что во время всей исполняемой работы нужно полагаться на Три Драгоценности, а не на сансарических божеств, хотя иногда обстоятельства и вынуждают обращаться к ним за помощью. Главное, в любых ситуациях, при великой нужде, несчастьях и прочих всецело доверяться Трех Драгоценностям, делать подношения и иное;
- и днем, и ночью по три раза прибегать к Трех Драгоценностям. Даже в шутку или ценой жизни нельзя отказываться или пренебрежительно отзываться о Трех Драгоценностях.

Закон деяния и плода

Только обращением к Прибежищу невозможно достигнуть окончательных результатов — благоприятного рождения в будущих жизнях и, в дальнейшем, достижения Просветления. Для этого также нужно стараться не накапливать неблагодатную карму. Это происходит, если имеется вера в причинные плоды.

Рассмотрим вопрос о карме. Что такое карма? Что является благой, а что неблагодатной кармой? Как накапливать благой карму? Можно ли очиститься от неблагодатной кармы? Рассмотрение этих вопросов имеет три раздела:

1. Общие размышления о карме.
2. Специальные размышления о карме.
3. Выбор после размышлений: принятие и отвержение.

Общие размышления о карме

Здесь имеются два вида размышлений: (1) Собственно общие размышления (размышления о карме в общем); (2) Частные размышления (размышления о карме, создающейся через три двери).

Собственно общие размышления

Здесь четыре пункта:

1. Определенность кармы.
2. Разрастание кармы.
3. Невозможность встречи с плодами несодеянного.
4. Невозможность пропажи плодов содеянного.

Определенность кармы. Если создать хоть одну благую причину, плод ее будет обязательно благим, даже на тончайшем уровне она (причина) не даст неблагодарным результатом. В этом плоде не будет ничего неблагодарного. Также, если совершить неблагодарное, то абсолютно точно это породит неблагодарные плоды, даже малой толики благого от него не может быть.

Разрастание кармы. Люди иногда совершают небольшое неблагодарное деяние и, в результате, обретают огромные страдания. Иногда от малого благого приходят очень большие положительные результаты. Это подтверждается следующими историями.

Кто-то в шутку сказал гелонгу, что в следующей жизни он родится собакой. Из-за этого незначительного неблагодарного деяния, пошутивший человек в течение многих жизней рождался собакой.

Однажды монахи пошли купаться. Один из них увидел, что его друг, очень тощего телосложения, смешно прыгает в воде, напоминая ему обезьяну. Монах рассмеялся и в шутку сказал, что этот друг в следующей жизни будет обезьяной. Из-за этой незначительной недобродетели пошутивший монах в будущем многократно рождался обезьяной.

Однажды в Индии, в местности Найкрота во времена Будды женщина поднесла Будде угощение «лату» — небольшие сладкие палочки. Будда обрадовался и сказал, что в будущем, в результате этого доброго деяния, женщина достигнет состояния Пратьекабудды. Муж этой женщины не поверил пророчеству и спросил: «Неужели из-за столь незначительного подношения человек может достичь таких великих плодов?» Он попросил Будду не говорить больше таких слов, так как они, по его мнению, не соответствуют истине. В ответ на это Будда объяснил ему закон деяния и плода. Он привел в пример рощу — как из одного семени в месте, где они находились, появилась такая большая роща. Через этот пример Будда объяснил, как из небольшого благого деяния могут получаться такие великие плоды.

Во времена Будды жила монахиня по имени «Имеющая цвет белого лотоса». Перед тем, как стать на духовный путь, она пережила жуткие страдания... Она, как и многие девушки, достигнув совершеннолетия, вышла замуж, родила двух детей. Ее, не оставляя, преследовали несчастья: один из ее детей утонул, другого съел волк, мужа укусила змея, и он умер, ее родители погибли во время пожара. Женщине ничего не оставалось делать, как бродить по белу свету. Позже она стала женой бродяги и родила сына. Однажды бродяга явился домой пьяным и убил сына, затем он отрезал от трупа мальчика мясо и стал тыкать этим куском женщине в лицо: съешь, мол.

Женщина ушла. В бесконечных странствиях она попала в дом, где недавно похоронили хозяйку. Она осталась там и стала женой вдовца. Вскоре и он умер. По традициям касты, к которой принадлежал ее последний муж, она должна была быть живьем захороненной вместе с умершим мужем. Так и сделали.

Ее спас вор, который для наживы вскрывал свежие захоронения. Она стала женой вора. Через некоторое время царь поймал вора, казнил его за все, что он делал и похоронил вместе с женой. Опять ее закопали заживо.

Вторично вырвавшись из плена могилы, она пришла к Будде. Приняв монашество, практикуя Четыре Истины Святых, она достигла архатства.

То, что она, в конце концов дошла до стоп самого Будды и достигла архатства, говорит о ее огромных благих заслугах. Но что же заставило ее так страдать?

Ответ на это дал Будда — Всеведущий, видящий тончайшие переплетения кармы. Когда-то давно, много рождений назад, она была женой царя. Когда царица состарилась и не могла уже родить, царь женился на молодой женщине, и она родила ему сына. Старая царица убила сына царя. Совершив этот страшный поступок, она много, страстно и искренне каялась. Несмотря на раскаяние, это убийство стало причиной ее ужасных страданий в будущем.

Эта история наглядно показывает, как разрастаются плоды кармы. Отсюда следует вывод: не принижайте значение какого бы то ни было благого деяния, даже самого маленького, так как оно может стать причиной большого счастья; бойтесь самого незначительного неблагоприятного деяния, потому что оно также, согласно закону разрастания кармы, может стать причиной ужасных страданий.

Существуют понятия индивидуальной и общей кармы. Индивидуальная карма — это карма отдельного индивида. Это то, что обретает индивид от совершенных деяний, и она мало влияет на внешний мир. Общая карма — это воспринимаемое неким сообществом одинаково. Например, сообщество людей кармически воспринимает воду как средство существования жизни, утоления жажды и пр., преты воспринимают ее как огонь — одни и те же объекты внешнего мира воспринимаются по-разному различными сообществами живых существ. У общей кармы нет такого большого разрастания плодов, как у индивидуальной кармы.

Невозможность встречи с плодами несодеянного. Из пшеницы не произрастает рис — без причины не может быть следствия. Но проявление причинно-следственной связи не может происходить только в одной жизни. Это нужно понять тем людям, которые ведут нравственный образ жизни, никому не вредят, всегда помогают людям, посещают дацаны, делают подношения и заказывают молебны, но несмотря на это переживают много страданий, тогда как есть такие, которые воруют, грабят и живут очень богато, не испытывая особых трудностей.

Невозможность пропажи плодов содеянного. Некоторые причины не созревают в течение многих калп, однако они могут созреть и через один день. Невозможно сказать, когда это случится*. Но они ни в коем случае не ослабятся и не потеряются.

Архат свободен от страданий, но карма, накопленная им, когда он был обычным человеком, дает о себе знать. Один человек достиг уровня архата, освободился от Сансары, но у него не было благих заслуг, поэтому был вынужден питаться пеплом, смешивая его в воде. Даже у архатов карма может проявиться таким образом, не говоря уже о нас, обычных людях.

Маудгальяна, ученик Будды, славился сверхъестественными силами. Шарипутра славился мудростью. Однажды Маудгальяну до полусмерти избили иноверцы. Шарипутра удивился и спросил: «Неужели ты не мог применить хотя бы одну из сверхъестественных сил?» Маудгальяна ответил, что в тот момент он был бессилен как ребенок: карма, накопленная им в прошлом, сказав плохое матери, обернулась именно таким плодом.

Есть легенда про Нагарджуну. Он достиг долголетия и мог прожить гораздо дольше. Но какой-то человек попросил у него голову. Нагарджуна хотел отдать ее сразу же, но не сумел отсечь. Он подумал и понял, что у него нет кармы отсечь голову и отдать ее просящему. Тогда он исследовал свою карму и нашел одну возможность: он попросил принести пучок травы. Затем он обвязал ею шею и попросил потянуть за траву и таким образом оторвать голову. Только так голова Нагарджуны была отсечена, и просящий получил ее. Что же это

значит? Нагарджуна в одной жизни косил траву и срезал головы муравьям, обитающим в траве — эта карма созрела, и стало возможным отсечение головы. Во время отрезания собственной головы, Нагарджуна был Бодхисаттвой восьмого уровня, но даже это не остановило процесс созревания кармы! Когда такие великие Бодхисаттвы находятся во власти кармы, что говорить о нас, обычных людях, — плоды кармы будут созревать в любое время, когда наступят для этого подходящие условия.

Знание закона деяния и плода, размышления о карме порождают у нас желание раскаяться в грехах, содеянных ранее, и решимость очиститься от неблагод кармы, используя четыре силы.

Каждый день мы убиваем большое количество насекомых. Часто это происходит непреднамеренно. В этом случае накапливается мало неблагод кармы, но все же она есть. Здесь единственная спасающая практика — это раскаяться. Для очищения от такой неблагод кармы надо сильно сожалеть о совершенном проступке, читать мантру Ваджрасаттвы, созерцать Пустотность. Тогда, возможно, иссякнет, накопленная этим поступком неблагая карма. Также полезно читать мантру Авалокитешвары и произносить пожелания об обретении лучшей участи убитым существам. Кроме того, нужно знать, что накопленная благая карма уменьшается, если человек сильно гневается или придерживается неверных взглядов. Чтобы оберегать накопленные добродетели, нужно делать правильное посвящение добродетели — тогда они никогда не пропадут даром.

Частные размышления

Четыре пункта размышления о карме в общем даются для того, чтобы породить веру в карму. После появления у человека веры, он отвергает практику накопления неблагод кармы и принимает практику накопления благод. Но для этого нужно знать, какая деятельность приводит к накоплению неблагод кармы, а какая — благод, какие действия имеют особенно сильные последствия. И благая, и неблагая деятельность индивида осуществляется через три «двери»: тело, речь и ум. Для распознавания неблагих и благод действий и, затем, претворения этой практики в жизнь даются три пункта:

- 1) накопление неблагод (черной) кармы;
- 2) накопление благод (белой) кармы;
- 3) определение наиболее сильных деяний.

Накопление неблагод (черной) кармы

Здесь имеются три пункта:

- а) сущность пути неблагод (черной) кармы;
- б) определение факторов, усугубляющих тяжесть проступков;
- в) их плод.

Сущность пути неблагод (черной) кармы — это то, что нужно отвергать. Существует очень много проступков, приводящих к накоплению неблагод кармы. Анализ всевозможных проступков дает десять видов неблагих деяний. Три из них осуществляются через тело (убийство, воровство, прелюбодеяние), четыре — через речь (ложь, злословие, грубые слова, пустословие), три — через ум (алчность, злонамеренность, ложные воззрения).

Каждый проступок характеризуется четырьмя факторами: (1) основа-сущность; (2) помысел; (3) исполнение; (4) итог. Полностью совершенный проступок имеет все четыре фактора. Проступок, не имеющий некоторых из этих факторов, не является полностью совершенным, и в этом случае облегчается тяжесть проступка.

Рассмотрим десять видов неблагих деяний, и найдем в каждом из них указанные четыре фактора.

Три вида проступков тела

1. Убийство

Основа. Основой этого неблагоприятного деяния является объект убийства — то, над чем совершен неблагоприятный поступок. Объектом убийства обязательно должно быть какое-нибудь существо, имеющее жизнь. Тут нужно отметить, что убийство другого тяжелее убийства самого себя.

Помысел. Помысел имеет три аспекта: (1) осознание (знает, что делает); (2) мотив; (3) клеша. Для наличия полностью совершенного убийства, нужно иметь ясное осознание. Например, решившись на убийство Девадатты, думаем: «Убью Девадатту!», и приготовились для этого. Но вместо него приходит другой, и по ошибке происходит убийство этого человека. В этом поступке есть неблагоприятное деяние — само убийство, но нет основы убийства из-за неверного осознания объекта убийства.

В проступке имеется мотив — желание убить. В некоторых убийствах может не быть этой составляющей помысла, когда это происходит непреднамеренно.

Всякое неблагоприятное деяние совершается из-за действия клеш. Обычно убийство совершается вследствие действия всех трех клеш (гнева, страсти и неведения) или же какой-нибудь из них. Часто убийство совершается из-за гнева, но также оно происходит из-за страсти или неведения. Например, люди убивают животных из-за пристрастия к мясу, шерсти, коже и т.д. Некоторые иноверцы специально закалывают животных для жертвоприношения божествам, думая, что это им поможет достичь некоторого рода счастья. Такое убийство происходит из-за неведения.

Исполнение. Преступление может совершаться по-разному. Убийство может быть совершено при помощи разных средств: оружия, ножа, яда, мантры или магии.

Если преступление совершается каким-нибудь видом оружия, то с точки зрения полностью совершенного проступка, важно, чтобы объект убийства лишился жизни раньше лишения жизни убийцы. Если объект убийства был ранен, и его смерть наступила после смерти убийцы, то для убийцы этот проступок не является полностью совершенным.

Нет разницы, совершил убийство сам или побудил других — проступок является полностью совершенным. Если четыре человека закололи одну овцу, то для каждого из них накапливается неблагоприятная карма полностью совершенного убийства целой (а не четверти) овцы. Также если происходит групповое убийство, то для каждого участника группы накапливается неблагоприятная карма полностью совершенного убийства. Командующий армией во время битвы несет ответственность за убийство стольких людей, сколько убила его армия. Если один человек побудил другого совершить убийство, то, на первый взгляд, происходит одно преступное действие, но ответственность за это они несут оба. Если человек совершает преступление вынужденно, у него будет меньше неблагоприятной кармы, чем у того, кто побудил совершить преступление. Следовательно, с точки зрения облегчения участи другого, лучше самому совершить проступок, нежели поручать другому, так как в любом случае самая тяжелая неблагоприятная карма накапливается у того, кто побудил.

2. Воровство

Основа. Основой совершения данного проступка является чужое имущество.

Помысел. При совершении этого проступка нужно иметь ясное осознание. Мотивом здесь является желание взять чужое. При совершении воровства могут быть задействованы все три клеши: человек может украсть из-за гнева, из-за страсти или из невежества. У иноверцев может быть ситуация, когда брахман может украсть: если у него есть опасность стать нищим — в этом случае, по их мнению, проступок не является неблагоприятным деянием, и нет накопления неблагоприятной кармы. Это неверно.

Исполнение. Исполнение может происходить через насильственное или ненасильственное отнятие (обманным путем).

Итог — большая радость по поводу совершенного.

Взятки, обвешивание и т.п. — все это относится к данному виду неблагоприятного деяния. Они, по сути, являются воровством.

3. Прелюбоддеяние

Основа. Основой совершения данного вида проступков является половой контакт

— в извращенной форме: в несоответствующие места тела и пр.;

— в неподходящее время: в день соблюдения однодневного обета и пр.;

— в несоответствующем месте: перед символами Трех Драгоценностей, в монастыре, перед ступой и пр.;

— с несоответствующими объектами: с матерью или отцом и пр.

Необходимо отметить, что прелюбоддеяние может быть совершено не только с чужой, но и со своей супругой (супругом), если при половом контакте имеются перечисленные пункты.

Помысел. Прелюбоддеяние является полностью совершенным, если имеется осознание. Например, кто-то занимается оральным сексом, ясно осознавая, что он делает. Мотив — желание прелюбоддействовать. Прелюбоддеяние может происходить под действием всех трех клеш. Например, под влиянием гнева человек совращает жену врага, желая скомпрометировать ее.

Исполнение. Через половые органы.

Итог. Получение удовольствия. Удовлетворение желания.

Четыре вида проступков речи

4. Ложь

Основа. Сущностью данного проступка является то, что человек говорит неправду о виденном, слышанном, испытанном. Все это служит основой проступка в случае, если человек говорит ложь тому, кто может понимать и говорить. Если он лжет не человеку или умалишенному, то такая ложь не является полностью совершенным проступком.

Помысел. Говорящий ложь, должен иметь осознание: человек говорит, что видел, хотя не видел, говорит, что слышал, хотя не слышал или наоборот. Мотив — желание говорить ложь. Ложь может быть результатом действия всех трех клеш или некоторых из них.

Исполнение. Этот вид проступков может исполняться посредством речи или знаков. Человек покачал головой, отрицая что-то — т.е. дал знак или написал обманное письмо, или промолчал — все это относится к этому виду неблагих деяний. Также к этому виду проступков относится побуждение других ко лжи.

Итог. Конечный результат достигается в случае, если человек, слушавший ложь, понял смысл сказанного.

Если некто преследует кого-нибудь для того, чтобы убить и спрашивает у вас, куда побежала жертва, нужно стараться не дать повода найти жертву, но и не солгать.

5. Злословие

Основа. Разъединение людей. Сущность злословия состоит в том, чтобы установить разногласие между людьми.

Помысел. Полностью совершенный проступок должен иметь ясное осознание: человек совершенно определенно знает, что он создает препятствия в отношениях между людьми. Мотивом здесь является цель: создать распри между людьми и, даже если они уже есть, разобщить их еще больше. Злословие является следствием действия всех трех или некоторых из клеш.

Исполнение. Для исполнения указанной цели используют ложь, но и, говоря правду, можно разъединять людей.

Итог. Результат достигается, когда правдой и/или неправдой удастся разъединить людей.

6. Грубые слова

Основа. Для совершения данного проступка нужно существо, вызывающее раздражение. Основой этого вида проступка является высказывание раздражения в грубой

форме.

Помысел. Должно быть ясное осознание того, что делаешь. Мотив — желание высказать грубость. В проступке задействованы все три клеши или некоторые из них.

Исполнение. Проступок совершается через произношение правдивых и неправдивых слов.

Итог. Результат достигается, когда человек, по отношению к которому высказывается грубость, понял ее.

Говорить про человека «слепой», когда он видит — этот и подобные этому проступки также относятся к данному виду неблагодетельных.

7. Пустословие

Основа. Произнесение бессмысленных слов.

Помысел. Ясное осознание того, что делаешь. Мотив — желание пустословить. В проступке задействованы все три клеши или некоторые из них.

Исполнение. Проступок совершается через произнесение правдивых и неправдивых слов, не имеющих смысла и пользы.

Итог. Результат достигается в любом случае, даже если никто не слышал бессмысленные слова.

Напевание песен относится к данному виду проступков.

Три проступка ума

8. Алчность

Основа. Основой проступка является чужое имущество или положение.

Помысел. Проступок совершен, если имеется ясное осознание. В проступке задействованы все три клеши или некоторые из них. Мотивом служит желание завладеть чужим имуществом и/или положением.

Исполнение — заключается в том, что эта мысль выражается в действиях.

Итог. Результат достигается, когда человек принимает окончательное решение присвоить чужое. Как только закрепилась в сознании алчность — есть проступок, для этого не обязательно действовать. Особенно опасно проявление этого проступка в повседневной жизни: когда человек видит хорошие вещи, у него возникает алчность. Возникновение алчности есть накопление плохих причин.

9. Злонамеренность

Основа. Злонамеренность может быть направлена на отдельного индивидуума.

Помысел. Проступок совершен, если имеется ясное осознание. Он совершается под действием всех трех клеш или некоторых из них. Мотивом служит желание убить, избить, повредить или же желание плохого человеку.

Исполнение. Проступок совершен, если принято окончательное решение исполнить злонамеренное действие. Например, при избиении или создании невыносимых условий для человека, действия являются следствием проступка ума — злонамеренности, поэтому злонамеренность является проступком ума.

10. Ложные воззрения

Основа. В основе лежит неправильное понимание законов кармы, Четырех Истин Святых и пр. Например, к этому виду неблагих деяний относится отрицание закона кармы, Четырех Истин Святых, существования Трех Драгоценностей. Отрицание закона кармы — это отрицание существования кармических плодов десяти видов неблагих деяний. Такое отрицание вызывает соответствующее поведение и, как следствие, накопление огромного количества неблагих кармы.

Помысел. Ясным осознанием здесь является сознание того, что отрицание существующего (законов буддизма) истинно. Мотив: желание излагать ложные воззрения. Проступки данного вида могут быть обусловлены всеми тремя клешами, но в основном они являются следствием неведения.

Исполнение. Созревание твердого решения излагать ложные воззрения.

Итог. Твердое убеждение в правильности своего воззрения (ложного).

Все десять видов неблагодеяний ведут к увеличению черной кармы. И, как уже отмечалось, проступок является полностью совершенным, если в нем имеются все четыре фактора.

Умение анализировать нужно человеку для определения, в случае совершения, тяжести проступка и в дальнейшем, для выполнения практик очищения от неблагих кармы. Кроме того, имеется шесть пунктов, в которых проанализированы ситуации, усугубляющие тяжесть проступков.

Определение факторов, усугубляющих тяжесть проступков

1. Усугубление тяжести по сущности совершаемого.
2. Усугубление тяжести по степени помыслов.
3. Усугубление тяжести по типу исполнения.
4. Усугубление тяжести по объекту.
5. Усугубление тяжести по длительности проявления.
6. Усугубление тяжести по применению противоядия.

Усугубление тяжести по сущности совершаемого

Из семи проступков тела и речи, каждый предшествующий тяжелее последующего. Так, убийство тяжелее воровства, а воровство тяжелее прелюбодеяния. Почему так? Это так, потому что жизнь ценнее богатства. Человек, потеряв богатство, остается довольным тем, что удалось спасти жизнь. Главное для человека — жизнь и, соответственно, проступок — лишение жизни — является самым тяжелым. Из трех проступков ума — каждый последующий тяжелее предыдущего. Злонамеренность тяжелее алчности, а ложные воззрения тяжелее злонамеренности.

Усугубление тяжести по степени помыслов

В основном здесь рассматривается проявление какой-либо клеши. Степень тяжести каждого недобродейния определяется именно силой вызывающей его клеши. Сильная клеша влечет за собой сильный проступок, а более слабая, соответственно, более слабый проступок.

Усугубление тяжести по типу исполнения

Когда убийство совершается быстро, жертва страдает меньше, чем если бы ее мучили длительное время. Тяжесть убийства усугубляется, если оно совершается с применением пыток и других страданий. То же можно сказать и о других видах неблагих деяний.

Усугубление тяжести по объекту

Если человек убивает одного из своих родителей или своего Учителя, или же, может быть, по ошибке Бодхисаттву, то он делает тяжелейший проступок по сравнению с убийством простого существа. Убийство человека тяжелее убийства животного, убийство животного тяжелее убийства насекомого и пр. То же самое можно сказать и о других видах неблагих деяний.

Усугубление тяжести по длительности проявления

Если человек долгое время занят мыслями о намерении совершить неблагий поступок, то этим он усугубляет тяжесть проступка.

Усугубление тяжести из неприменения противоядия

Если человек не применяет противоядия, тяжесть его проступков будет значительно усугубляться. Если же он наряду с неблагими деяниями совершает много добрых дел, то они облегчают тяжесть его проступков.

Бывает, что проступок человека усугубляется одним из этих шести пунктов, иногда - всеми шестью пунктами. Если мясник всю жизнь совершал неблагие деяния (убивал животных), и, в конце концов, убил свою мать, то он усугубил тяжесть неблагих деяний по всем шести пунктам.

Плоды черной кармы

- 1) созревающие плоды;
- 2) плоды, соответствующие причинам;
- 3) преобладающие плоды.

Созревающие плоды определяются по тяжести совершенных проступков, и чем тяжелее проступок, тем быстрее происходит созревание. Очень тяжелые проступки влекут рождение в аду, средние — рождение в мире голодных духов, относительно легкие — в мире животных. Таким образом, рождение в том или ином мире определяется созревающими плодами.

Если существо избежало рождения в низших мирах и получило рождение в мире людей, то оно пожинает плоды, соответствующие причинам. Плоды, соответствующие причинам, делятся на два вида: (1) плоды-испытания, соответствующие причинам; (2) плоды-привычки, соответствующие причинам. Преобладающие плоды проявляются как внешние условия для человека.

Рассмотрим по отдельности плоды, возникающие при совершении десяти видов неблагих деяний.

Созревающие плоды для всех десяти видов проступков одинаковы: очень тяжелые проступки несут рождение в аду и т.д.

1. Убийство

Плоды, соответствующие причинам, проявляются, во-первых, как небольшая продолжительность жизни, много болезней в течение жизни (плоды-испытания), во-вторых, как склонность к совершению убийств (плоды-привычки).

Преобладающие плоды — это некалорийная пища, лекарства, которые не воздействуют на организм согласно показаниям, т.е. не излечивают болезнь.

2. Воровство

Плоды, соответствующие причинам: бедность (плоды-испытания), склонность к совершению воровства (плоды-привычки).

Преобладающие плоды проявляются в виде неурожая или засухи.

3. Прелюбодеяние

Плоды, соответствующие причинам: супружеская неверность со стороны мужа или жены (плоды-испытания), склонность к прелюбодеянию (плоды-привычки).

Преобладающие плоды: рождение в нечистых местах и появление грязных опухолей на коже.

4. Ложь

Плоды, соответствующие причинам: обман со стороны других, никто не принимает слова всерьез (плоды-испытания), склонность ко лжи (плоды-привычки).

Преобладающие плоды: неполучение результатов при выполнении работы.

5. Злословие

Плоды, соответствующие причинам: сложные отношения с друзьями (плоды-испытания), склонность к злословию (плоды-привычки).

Преобладающие плоды: рождение в местах, где много ям, камней.

6. Грубые слова

Плоды, соответствующие причинам: человек всегда слышит ругань от других (плоды-испытания), сам также склонен к ругани (плоды-привычки).

Преобладающие плоды: рождение в местах, где много колючек.

7. Пустословие

Плоды, соответствующие причинам: сказанные слова не обладают силой (плоды-испытания), большая склонность к пустословию (плоды-привычки).

Преобладающие плоды: несозреваемость плодов и злаков в местах, где живет этот человек.

8. Алчность

Плоды, соответствующие причинам : приходит в упадок благосостояние (*плоды-испытания*), склонность к алчности (*плоды-привычки*).

Преобладающие плоды : плоды на деревьях теряют вкус, сгнивают.

9. Злонамеренность

Плоды, соответствующие причинам : множество врагов и недоброжелателей (*плоды-испытания*), склонность к злонамеренности (*плоды-привычки*).

Преобладающие плоды : постоянная вражда с другими, нападение хищников на скот.

10. Ложные воззрения

Плоды, соответствующие причинам : отсутствие веры и уважения со стороны других (*плоды-испытания*), склонность к ложным воззрениям (*плоды-привычки*).

Преобладающие плоды : засыхание водных источников, исчезновение природных ресурсов. Характерным признаком нашего времени является загрязнение окружающей среды. Это говорит о том, что сейчас живут те, которые имеют соответствующие кармические плоды, хотя кажется, что загрязнение окружающей среды является следствием неграмотной (варварской) жизнедеятельности человека.

Накопление благой (белой) кармы

Говоря о белой карме: тут происходит все противоположное сказанному о черной карме. Каждое благое деяние можно рассматривать: (1) по основе; (2) по помыслам; (3) по исполнению; (4) по итогу.

При полноте всех этих факторов добродетель является более весомой, а при отсутствии некоторых из них ее сила ослабляется.

Несовершенство человеком десяти видов проступков не означает накапливание им десяти видов благих деяний. Для их накапливания нужно отказаться от совершения десяти видов неблагих деяний, осознав их порок и пользу благих деяний, т.е. принять обеты.

Сравним для примера мясника и мирянина, принявшего обеты. Мясник по мере необходимости закалывает овец, свиней, но бывает время, когда он этим не занимается. Это не означает, что во время неубивания у него произрастают благодеяния. Наоборот, если он свою жизненную перспективу рассматривает в качестве мясника и не желает отказываться от этого ремесла, то у него неблагие деяния растут и днем и ночью. Напротив, у мирянина, отказавшегося от совершения убийства, воровства, прелюбодеяния и других видов неблагих деяний (всех видов в целом и каждого по отдельности) и днем и ночью растут благие заслуги. У неполного монаха (гецул) непрерывно развивается тридцать шесть видов благих заслуг. У полного монаха (гелонга) — двести пятьдесят три, у Бодхисаттвы — еще больше.

Большое количество благих заслуг влечет за собой рождение в небесных сферах Рупадхату и Арупадхату; среднее количество — в сферах страстных богов (богов, проживающих в сфере Камадхату), небольшое количество — в мире людей.

Мы же с вами должны накапливать причины для рождения не в небесных сферах, а в мире людей. Мы относимся к традиции Махаяны и конечной целью практики является достижение состояния Всепросветленного Будды. Поэтому и посвящение-отдачу заслуг, и благопожелания нужно направлять именно на рождение в мире людей, так как в этой жизни, скорее всего, достигнуть конечной цели не удастся. Для продолжения практики обязательно нужно драгоценное рождение, которое можно найти только в мире людей, иначе, рождаясь в мире небожителей, невозможно иметь восемь свобод и десять благ драгоценного человеческого рождения.

Плоды, соответствующие причинам , созданные при совершении благих деяний, являются противоположными соответствующим плодам совершенных неблагих деяний. Плоды-испытания: долголетие, отсутствие болезней, постоянный достаток, нет воровства, крепкие семейные отношения, никто не обманывает, всегда есть хорошие друзья, от других можно всегда слышать доброе, приятное, весомость ваших слов, в основном люди помогают,

а не вредят, большое количество последователей, всеобщее уважение и так далее.

Плоды-привычки : склонность к совершению благого.

Преобладающие плоды : калорийная еда, хорошие лекарства, благоприятные условия жизни.

Определение наиболее сильных деяний

Существует четыре фактора, влияющих на силу деяния, как положительного, так и отрицательного:

- 1) поле — источник возрастания силы (возрастание силы из поля);
- 2) опора — источник возрастания силы (возрастание силы из опоры);
- 3) возрастание силы из сущности деяния;
- 4) возрастание силы из помыслов.

Поле — источник возрастания силы. Любое: благое или неблагое деяние по отношению к полю духовных заслуг будет сильно, если полем является не обычный человек, а мать (родители), или архат, или Учитель, или Бодхисаттва, или Будда.

Возьмем, например, воровство. Оно как проступок будет существенным, если совершилась кража полноценной вещи, обладающей стоимостью. Однако, если украденная вещь принадлежит Трем Драгоценностям, то не важно, обладает она стоимостью или нет — проступок будет сильным (сила его возрастает именно из-за того, что вещь принадлежала Трем Драгоценностям — Драгоценному, Наивысшему Полю Заслуг). С другой стороны, даже маленькая вещь, поднесенная Трем Драгоценностям, будет большим благом деянием. Если человек взял вещь, принадлежащую Будде и Учению, а затем, осознав свой проступок, решил вернуть ее и с сильным чувством раскаяния положил на прежнее место, у него не будет отрицательных последствий. Этого нельзя сказать относительно вещи, принадлежащей Общине. Если человек решил вернуть вещь, принадлежащую Общине, он должен оповестить об этом членов Общины и с их согласия вернуть ее, тогда проступка не будет. В данном случае проступок не очищается, если человек вернул вещь, не оповестив об этом Общину.

Опора — источник возрастания силы. Если человек не имеет четких понятий о благом и неблагом, не знает о последствиях поступков, то будет совершать тяжелые проступки и, соответственно, возвращать тяжелые плоды, по сравнению с тем, кто хорошо знает обо всем этом. Почему? Неведающий человек не будет проявлять сожаление по поводу проступка, и вследствие его действий будет постоянно накапливаться неблагая карма — у этого человека нет опоры — знания Дхармы. Приведем классический пример. Если бросить в воду необработанный кусок железа, даже очень маленький, он моментально пойдет ко дну, а если его обработать — придать форму лодочки — останется на поверхности воды. Неведающий человек подобен куску железа, идущего ко дну (накопленная неблагая карма тянет ко дну), а знающий человек подобен обработанному куску. Посредством постоянного очищения неблагодатной кармы, несовершенством проступков человек не создает силы, влекущей вниз, поэтому подобно лодочке, находящейся на плаву, он остается в благой участи, даже если есть неблагая карма. При том, что в обоих случаях материал — железо — один и тот же, имеются различные результаты.

Также возрастание силы происходит, если человек принял обеты. Если человек принял обеты и, нарушая их, совершил проступок, то его действия имеют большую тяжесть, чем такие же действия человека, не принявшего обеты. Проступок монаха будет легче такого же проступка Бодхисаттвы, проступок человека, принявшего обеты тайной Тантры, тяжелее проступка Бодхисаттвы. Бояться этого не надо. Для очищения от проступков нужно каждый день раскаиваться в совершенном ранее или недавно, развивать чувство сожаления за совершенные проступки и ответственности за свои действия. И, наоборот, добродетели выше у тех, кто принял соответствующие обеты: если человек принял обеты и соблюдает их в чистоте, то его действия имеют большую силу, по сравнению с силой благодеяний таких же действий человека, не принявшего обеты.

Возрастание силы из сущности совершенного деяния. Даяние по сути является благим деянием. По отношению к живым существам имеется два вида даяния: даяние материального и даяние Учения. Из них последний имеет большую силу. Какое даяние Будде будет наиболее сильным? Существует много самых разнообразных подношений Будде. Все они разделяются на три вида: (1) почитание Будды; (2) подношение материального; (3) осуществление практики. Из них по сущности третий вид подношений является наиболее сильным. Подношение Будде еды, цветов и тому подобного есть даяние материального, а исполнение всех заповедей, проповеданных Буддой, является осуществлением практики — третьим, самым сильным видом даяния.

Возрастание силы из помыслов. Основным фактором, определяющим возрастание силы благих деяний, является мотивация. Выполняя одну и ту же деятельность с разной мотивацией, люди приобретают разное количество благих заслуг. Так, построение множества ступ является очень большим благим деянием, но подношение Трех Драгоценностям одного маленького цветочка с мотивацией бодхичитты имеет во много раз превосходящую силу, так как это действие совершено ради блага всех живых существ.

Все это можно сказать о других благих и неблагих деяниях: их сила возрастает в зависимости от поля, опоры, сущности и помыслов. Таким образом, деяния существ могут быть одними и теми же, например, убийство, но величина накопленной кармы будет различной в зависимости от силы совершенных деяний.

Есть деяния, которые определяются характером накопления. Это такие, которые:

- 1) совершены, но не накапливают кармы;
- 2) не совершены, но накапливают карму;
- 3) совершены и накапливают карму;
- 4) не совершены и не накапливают карму.

Деяние совершенное, но не накопившее карму, может быть содеяно при условии, что человек не знал о том, что совершил или совершил это деяние во сне, нечаянно, по ошибке, по приказу, не желая сам. Если человек сделал это один раз и сильно раскаялся, его действия не накапливают кармы.

Деяние не совершенное, но накопившее карму. Если человек длительное время хотел совершить проступок, мысленно готовился к этому, но не совершил его, то у него, тем не менее, накапливается неблагая карма.

Деяние совершенное и накопившее карму. Если проступок является полностью совершенным, т.е. в нем имеются все четыре фактора: основа, помысел, исполнение, итог, то он относится к этому виду деяний.

Деяние не совершенное и не накопившее карму. Когда на тонком уровне сознания присутствует только помысел, но нет настоящего желания исполнить действие, и нет его исполнения — есть деяние не совершенное и не накопившее карму.

Из определения четырех видов деяний вытекают понятия определенной (которая обязательно даст плод) и неопределенной кармы (время плодоношения которой не определено). Деяние совершенное и накопившее карму является первым типом — определенной кармой, а остальные три — вторым типом — неопределенной кармой.

Карма также различается по времени созревания плодов. Плоды бывают: (1) созревающие в этой жизни; (2) созревающие в следующей жизни; (3) созревающие через жизнь и далее.

Все плоды от деяний, относящихся к своей матери (родителям) и объектам Трех Драгоценностей созревают в этой жизни — они наиболее весомы. Это не значит, что на этом завершается проявление этих плодов. На самом деле они только начинают проявляться в этой жизни и потом еще многократно созревают и проявляются.

Карма также делится на ввергающую и завершающую. Ввергающая карма определяет место рождения существа в одном из шести миров Сансары. Из-за неблагих деяний происходит рождение в аду, в мире голодных духов, животных; а из-за благих деяний — в мире богов, полубогов, людей. Завершающая карма определяет, как будет проходить жизнь

существа после нахождения рождения. Как ввергающая, так и завершающая карма могут быть благими или неблагими и, соответственно, могут состояться четыре вида комбинаций ввергающей и завершающей кармы:

1) ввергающая карма может быть благой, а завершающая неблагой. Это случай, когда получивший рождение человека испытывает много страданий в течение жизни;

2) ввергающая карма может быть неблагой, а завершающая благой: получивший рождение животного не испытывает страданий;

3) оба типа кармы определяются благими деяниями. В этом случае живые существа рождаются небожителями и счастливы;

4) оба типа кармы определяются неблагими деяниями. В этом случае существо — житель ада, не знает ни минуты облегчения.

Деяния также бывают следующих видов: (1) деяние, определяющее много плодов благих или неблагих; (2) множество деяний определяют только один плод; (3) одно деяние определяет одно рождение; (4) множество деяний определяет множество рождений.

Специальные размышления о карме

Общие размышления о карме дают полное представление о плодах деяний. Для того чтобы прочувствовать всю тяжесть неблагих плодов, нужно постараться представить себя на месте тех, кто испытывает страдания в данный момент в адах и других уделах низших миров.

— Легко ли терпеть зубную и другую боль?

— Нелегко.

— А нескончаемые муки в огне и холоде, по сравнению с которыми, зубная боль — ничто? ...

В результате такого рода размышлений у нас возникает страх перед перспективой переживания таких страданий, и он (страх) становится причиной обращения к Прибежищу — к Трем Драгоценностям. Но этого не достаточно. Необходимо много знать о карме, о том, какие деяния являются благими, а какие — неблагими. Нужно соблюдать нравственность, не совершать десять видов неблагих деяний, совершать десять видов благих деяний и все это должно стать причиной достижения благого рождения, имеющего восемь созревающих достоинств. Но нахождения благого рождения в будущем не является конечной целью, так как конечной целью является достижение Нирваны и Всеведения Будды. Для реализации конечной цели, нужно иметь человеческое рождение, имеющее все условия для дальнейшей практики Дхармы. Эти условия рассматриваются с трех точек зрения: (1) распознавание достоинств — созревших плодов, (2) их сила, (3) причины, приводящие к их накоплению.

Каковы же созревающие плоды? Их восемь:

1. Долголетие.
2. Прекрасная внешность.
3. Благородное происхождение.
4. Богатство и большое количество почитателей.
5. Уважение других.
6. Широкая влияние.
7. Мужской пол.
8. Сильная натура.

Их сила:

1. Долголетие дает возможность завершить намеченные цели и возможность долгое время посвящать себя благому;

2. Прекрасная внешность дает возможность собрать вокруг себя много учеников. Например, Атиша имел успех не только своими наставлениями, но и прекрасной внешностью. Многие люди приходили к нему из веры, многие — из желания посмотреть на

него. Эти два, казалось бы, разных побуждения всегда благотворно влияли на духовный рост учеников.

3. Рождение в знатной семье придает весомость сказанным словам.

4. Богатство и большое количество почитателей дают весомый результат в наставлениях, а также дает возможность через даяние материальных вещей собирать множество учеников.

5. Уважение способствует обращению других к Прибежищу, весомые слова дают возможность порождать веру у других.

6. Широкая влияние — подобно царю, человек может претворять в жизнь добрые помыслы. Есть тибетская поговорка: «Как камень, упавший с горы, невозможно заставить направиться вверх, так и указание царя невозможно отменить».

7. Мужской пол дает возможность иметь меньше препятствий в затворничестве. У женщин, принявших обеты, бывает особенно много препятствий. Шантидева в своих сочинениях делал пожелания, чтобы «у монахинь было меньше препятствий».

8. Крепкое здоровье и сила воли позволяют пройти множество испытаний. Яркий пример тому Миларепа, много раз построивший дом. Сила воли позволяет выполнять свои и чужие цели — осуществлять благо свое и других.

Какие причины нужно создавать для того, чтобы у вас было созревание восьми плодов?

1. К долголетию приводит отказ от причинения зла живым существам, спасение жизни живых существ и так далее. Есть два метода спасения жизни: (1) выкуп жизни: за определенную сумму денег выкупается, например, у рыбака еще живая рыба и отпускается в водоем, где обычно ее не ловят; (2) спасение жизни. Например, берут овцу, козу или яка — какое-нибудь животное и на нем ставят специальную отметку, являющуюся признаком того, что его нельзя убивать. Так животное избегает насильственной смерти. В Тибете есть традиция подношения животных хранителю (сахюсану), что тоже спасает жизнь животным — являясь имуществом хранителя, оно уже не может быть убито кем-то другим.

2. Красивый облик достигается как плод тренировки терпения. Тренировка терпения не означает пребывание в спокойствии при отсутствии раздражающих факторов, а способность именно в момент гнева удержаться от него.

Был у меня в монастыре Гоман друг земляк. Он был человеком грузного телосложения, жаль, сейчас его нет в живых. Он рассказал мне одну поучительную историю. Она произошла со старым, всеми уважаемым монахом, который сам и рассказал ее моему другу. Однажды этот монах пришел к Ламе в горное убежище для совершения ретрита.

При знакомстве Лама спросил у него: «Какими достоинствами вы обладаете?»

Нет у меня выдающихся качеств, но во мне нет гнева, я поборол его.

Вы великий человек, разве можно желать лучшего, вы достигли самой высшей цели!

В течение ретрита, когда ученики собирались на полуденные занятия, Лама объявлял во всеуслышанье: «Смотрите хорошо за своими вещами, а то от новичков можно всего ожидать». Так он предупредил три раза. Тут терпению монаха пришел конец, и он разразился руганью: «Что значит новички? Вы подозреваете меня? Я никогда ни у кого не воровал, и в моем роду такого не случилось! Кроме вас, я ни от кого такого не слышал?!». Лама же удивился: «Ай, ай! Вы рассердились?! Я думал, что у вас нет гнева, но, оказывается, он есть?!»

После этого Лама объяснил монаху, что таким методом он дал ему распознать гнев, затаившийся у него внутри. Он обещал помочь монаху побороть его в действительности. Тогда монах поклонился Ламе и стал принимать ценные наставления.

Другие причины, приводящие к наличию хорошей внешности — это подношение Трех Драгоценностям светильника, яркого и не дымящего, подношение одежды и украшений неимущим.

3. Некоторые люди гордятся своей силой, знатностью, нравственностью, умом, общественным положением. Человек, не объятый гордыней, создает причину для рождения в

знатной семье.

4. Богатство тоже приходит от совершения даяний Трех Драгоценностям, а также от проявления почтения милосердной матери, от проявления почтения к мудрецам, от даяния нищим и проявления к ним сострадания и тому подобное.

5. Весомость слов достигается как результат избегания четырех проступков речи.

6. Причиной могущества является почитание старших и высших по достоинству, проявление уважения к мудрецам, к Учителям, дающим посвящения. В нескольких словах, это признание чужих достоинств и благопожелание самому себе достичь их.

7. Основной причиной возникновения преград в затворничестве является объект страсти противоположного пола. Чтобы избежать их, не следует обращать внимание на внешне заманчивые формы противоположного пола. Нужно уметь видеть пороки страсти. Причиной возникновения преград является нарушение полноценности мужских качеств у мужчин как в случае с евнухами, а также такие деяния, как стерилизация животных.

8. Причиной крепкого здоровья и силы воли могут явиться оказание эффективной помощи слабым: отказ обижать, даяние еды, питья, моральная поддержка и прочее тому подобное.

Некоторые люди, имея благоприятное рождение с сопровождающими его хорошими условиями жизни, занимаются только неблагими делами. Как видим, это неправильно и приводит к самым плохим последствиям. Поэтому, для достижения благого рождения и благих условий жизни, нужно сделать пожелание, чтобы оно (рождение) было использовано только для блага других живых существ.

Таким образом, размышления о смерти и непостоянстве дают возможность правильно выбирать между благими и неблагими делами, а размышления о карме являются отправной точкой на этапе духовного развития низшей личности.

По силе проявления неблагие деяния значительно превышают благие. Плоды неблагих деяний (неблагая карма) всегда являются преградой проявления плодов благих деяний, поэтому нужно знать способы сведения их на нет. Существуют четыре силы, способствующие очищению от неблагих карм:

1. Сила отказа от совершения неблагих деяний.
2. Сила применения противоядий;
3. Сила отказа от повторения неблагих деяний;
4. Сила опоры.

1. Сила отказа от совершения неблагих деяний заключается в том, чтобы видеть в них явные пороки и из-за всех сил отказываться от их совершения. Но для того, чтобы отказаться от их совершения, нужно сожалеть об уже совершенных проступках так, как сожалеет о совершенном человек, принявший яд. При этом нужно знать, что три клеши (неведение, гнев и страсть) приносят человеку гораздо больший вред, чем обыкновенный яд. Яд может лишить человека жизни и не более. Клеши же наносят вред человеку с безначальных времен круговорота. То есть, в действительности, совершенный проступок говорит о том, что клеши находятся внутри вас и действуют на вас гораздо хуже, чем самый сильный яд. И это достойно самого сильного сожаления. Без такого раскаяния нет силы отказа, и в таком случае все это — пустые слова.

Первая сила самая важная из четырех перечисленных. Если первая сила проявляется очень сильно и глубоко, остальные три тоже проявляются, так как раскаяние — это самый важный фактор проявления всех четырех сил.

2. Сила применения противоядий. От действия трех клеш — ядов имеются шесть противоядий:

1) повторение имен Татхагаты. Есть специальная книга «Сто тысяч имен», где перечисляются имена Будд и Бодхисаттв. Прочитывание их с чувством почитания помогает очищаться от неблагих карм;

2) повторение дхарани, мантр. Мантра Ваджрасаттвы, другие мантры и дхарани имеют силу и помогают очищению от неблагих карм;

3) чтение Сутр. Чтение Сутр Праджняпарамиты, Сутры «Поклонение тридцати пяти буддам покаяния» являются самыми лучшими методами очищения. В Сутре «Поклонение тридцати пяти буддам покаяния» имеется объяснение, соответствующее каждому имени Будды. От чтения Сутры Праджняпарамиты могут очищаться проступки, накопленные в ста тысячах кальпах. Нужно постараться выучить наизусть текст Праджняпарамиты. Есть Сутра «Великая Нирвана». Говорят, что она обладает огромной очищающей силой. После ее чтения проявляются разные знаки во сне. Наибольший эффект от применения этого вида противоядия бывает тогда, когда, читая Сутру, человек размышляет над ее смыслом;

4) созерцание Пустотности. Проявление каждой клеши связано с невежеством, которое проявляется как признание самосущности дхарм. Разрушение этого ложного воззрения является сильным противоядием от клеш. Этот метод является самым лучшим;

5) действие, которое может быть противоядием, — это воссоздание символов Трех Драгоценностей, например, восстановление ступ;

6) возвращение, усиление веры при созерцании образов Трех Драгоценностей.

Описанные шесть методов должны применяться не раз и не два, а многократно. Лишь многократное применение противоядий дает результат. Большинство практиков в качестве противоядия применяют чтение Сутры «Поклонение тридцати пяти буддам покаяния» и созерцание Ваджрасаттвы.

3. Сила отказа от повторения неблагих деяний заключается в отказе от совершения таковых с такой силой, с какой бы вы отказывались вновь принять яд.

4. Сила опоры — это принятие Прибежища и возвращение бодхичитты. Когда человек падает, он должен встать. Когда человек совершает неблагое деяние, он должен очиститься от порожденной этим неблагод кармы. Совершение неблагих деяний происходит по отношению к Трем Драгоценностям или по отношению к живым существам. Принятие Прибежища очищает карму, накопленную из-за неблагих деяний, совершенных по отношению к Трем Драгоценностям, а возвращение бодхичитты — карму, накопленную из-за неблагих деяний, совершенных по отношению к живым существам.

Мы говорили, что существуют два вида кармы: определенная и неопределенная. Определенная неблагая карма — это то, что непременно приносит страдания. Но даже в случае, когда у человека есть определенная неблагая карма, применение четырех сил дает положительный результат.

Некоторые думают, что знают принцип кармы и легко совершают неблагие деяния, считая, что через четыре силы их легко можно будет очистить. Это абсолютно неверно. Когда, например, человек ломает руку, наложением гипса и другими средствами ее сращивают и приводят в нормальное состояние, но излеченная рука всегда будет хуже здоровой. Так же и здесь: лучше не совершать неблагие деяния, чем потом их очищать. В дальнейшем они будут мешать продвижению по Уровням и Путям.

Итак, все сказанное об этапе духовного развития низшей личности сводится к порождению заботы о будущей жизни.

Этап совершенствования средней личности

Этап совершенствования средней личности состоит из двух частей:

1. Порождение мысли о достижении Нирваны.
2. Упорядочение Пути к Нирване.

Порождение мысли о достижении нирваны

На этапе совершенствования низшей личности мы говорили о том, что, соблюдая

нравственность, воздержание от десяти видов неблагого, можно получить рождение в высших мирах и избежать рождения в низших. Однако не следует думать, что такое рождение дает полное и окончательное счастье и навсегда избавляет от страданий, поэтому не надо стремиться лишь к получению рождений в благих мирах.

Рождение в Сансаре подобно описанному в следующем примере. В Тибете в давние времена действовал такой закон: человека, приговоренного к смерти, ежедневно жестоко избивали вплоть до наступления дня казни. Поэтому родственники обращались к царю с ходатайством о скорейшем приведении приговора в исполнение, чтобы приговоренный не переносил лишних страданий.

Человек, имеющий благое рождение, избегает страданий трех низших миров подобно приговоренному к казни, но не избиваемому. Достигая благого рождения, он не спасается от Сансары, а, следовательно, и от страданий — так же как тот преступник не избегает казни. Не только люди, но и все сансарные существа находятся в подобной ситуации: все существа «приговорены» к смерти. Разница только в том, что существа, имеющие благое рождение, не испытывают постоянного страдания, и, наоборот, существа, не имеющие благого рождения, подобно приговоренному, постоянно страдают. Поэтому необходимо искать возможность избавления не только от перспективы быть «постоянно избиваемым» и, впоследствии, неизбежной «казни» — нужно найти путь выхода из Сансары. Этот путь изложил в своей проповеди Будда Шакьямуни. Но вначале он проповедовал о страданиях Сансары.

Размышления о страданиях Сансары необходимы, так как не всегда Сансара воспринимается нами как то, от чего нужно отказываться. Нам кажется, что в ней достаточно много привлекательного, и к этому привлекательному имеется страстная привязанность. Но это неверный взгляд на истинное положение. Истина же заключается в том, что Сансара и страдания — суть одно и то же. Только тогда, когда узнается эта истина, возникают отвращение к Сансаре и устремленность к освобождению от нее. Для узнавания этой истины, и, как следствие, отречения от сансарных привязанностей нужно размышлять о Четырех Истинах Святых и Двенадцатичленной формуле зависимого возникновения, проповедованных Буддой Шакьямуни при первом повороте Колеса Учения. Перечислим их: (1) Истина страдания; (2) Истина причины страданий; (3) Истина прекращения страданий; (4) Истина Пути. Из них первые две указывают на то, что нужно отбрасывать

это страдания и клеши, а следующие две указывают на то, что следует принимать — это прекращение страдания и Путь.

Почему Четыре Истины Святых проповедованы Буддой именно в этом порядке? Казалось бы, что они должны рассматриваться с точки зрения причин и следствий, т.е. первой должна была бы быть изложена Истина источника страданий, а затем Истина страдания, следом должна идти Истина Пути и последняя — Истина прекращения страдания. Здесь Четыре Истины Святых даны не в причинно-следственной последовательности, а в последовательности, необходимой для достижения цели: человеку необходимо сначала распознать страдания и осознать, что он испытывает их постоянно; как следствие у него зарождается решимость избавиться от них, для избавления же от страданий нужно найти и избавиться от источника страданий — Истина источника страданий заключается в том, что у страданий существует корень (источник) — его-то и нужно найти и уничтожить. Далее о последовательности следующих Истин. Вначале человек обычно не думает о том, что путь, который нужно пройти для достижения Освобождения, очень долог и тяжел, он пытается представить результат

Нирвану. Мысль о Нирване овладевает его умом больше, чем то, как он пройдет путь. Из-за этого человек уверует, что есть состояние, когда нет и не будет никаких страданий, а есть только безмерное и нескончаемое блаженство. Веруя в это, он находит Путь, следуя которому он достигнет состояния полного освобождения от страданий и полного приобретения блаженства. Великий Жамьян Гомбо (Майтрея) в отношении Четырех Истин Святых приводил такое сравнение: больной должен осознать свою болезнь, и затем искать причины ее возникновения; он должен знать, что существует состояние блаженства —

результат отсутствия болезни, и только после этого он ищет лекарство как метод избавления от болезни. Таким образом, согласно проповеданному Буддой методу, мы должны сначала узнать и осознать свои страдания.

Рассмотрение этого вопроса состоит из двух частей:

- 1) размышления об общих страданиях Сансары;
- 2) размышления о частных страданиях Сансары.

Размышления об общих страданиях Сансары

Здесь будем говорить об Истине страданий: о том, что каждое существо, имеющее омраченные скандхи, страдает. Это даст понимание того, что представляют собой страдания, и осознание порочности круговорота.

Страдания рассматриваются с разных точек зрения. С одной стороны, их делят на восемь видов, с другой — на шесть и с третьей — на три. Восемь видов страданий рассматриваются в разделе «Страдания людей», так как они наиболее характерны для людей. Рассмотрим остальные виды сансарных страданий.

Шесть видов горестей

1. Горесть неопределенности.
2. Горесть ненасытности.
3. Горесть необходимости оставлять.
4. Горесть необходимости искать новые рождения.
5. Горесть испытания взлетов и падений.
6. Горесть отсутствия друзей.

1. Горесть неопределенности состоит в том, что каждое рожденное в Сансаре живое существо пребывает исключительно в страдании, потому что благополучие сансарического существования весьма ненадежно: нет определенности в том, где ты получишь будущее рождение (в аду или среди богов), где получал прошлые рождения; нет определенности в друзьях и врагах, в родителях.

Невежество заставляет нас делить людей на врагов, которых мы ненавидим, друзей, к которым сильно привязываемся, и через это разделение мы накапливаем много неблагого. Но на самом деле нет определенности в друзьях и врагах. Даже в этой жизни в разное время друг становится врагом, а враг другом; нет определенности в богатстве: иногда человек богат, а иногда — очень беден. И это может меняться каждый день. Было бы хорошо, если бы богатство не терялось, но нажитое годами можно растерять за короткое время. Даже в родителях нет определенности, так как мать в этой жизни вполне могла быть самым ненавистным врагом в прошлой жизни и, наоборот, нынешний враг мог быть самым близким вам человеком.

Такие размышления помогают предотвратить сильные проявления страсти и гнева.

Шарипутра рассказывал одну легенду в стихах:

Сансара достойна того, чтобы над ней смеяться:
Сын съедает своего отца и избивает мать,
Своего же врага он нянчит на руках,
А жена съедает кости своего мужа.

Некогда жила семья рыбака. Старик-рыбак каждый день ловил в пруду рыбу. Однажды он, подавившись косточкой рыбы, умер и переродился рыбой в том же пруде. Его старуха тоже умерла. Из-за привязанности к своему дому она родилась собакой в своем же дворе. У сына стариков была жена, а у нее - любовник. Муж узнал о любовнике, произошел скандал, и, в конце концов, он убил любовника. Из-за привязанности к его жене любовник переродился

мальчиком в их семье. Однажды хозяин семьи поймал рыбу в пруде — ту самую, в которую переродился его отец. Жена сварила ее, а когда рыбу вытащили из котла, дворовая собака украла и съела ее, за что получила побои от хозяина. Все это время хозяин бережно придерживал на руках ребенка — своего злейшего врага в прошлом.

Шарипутра увидел все это глазом мудрости и в стихах выразил свое отношение к Сансаре.

2. Горесть ненасытности. Ненасытность к удовольствиям Сансары можно сравнить с тягой мотылька к огню или ненасытным поиском пчелы, привлекаемой к цветам их ароматом. Мотыльки имеют большую привязанность к ярким формам, а пчелы — к запахам. Такая же ненасытность к изобилиям внешнего мира в конечном итоге приводит человека к страданиям и ни к чему больше. Ненасытность не исчезает, если у человека нет чувства удовлетворенности имеющимся. Только чувство достаточности делает человека настоящим богатым, иначе, например, с приобретением 100 рублей человек будет стремиться получить 1000 и так далее — нет конца этому стремлению.

Однажды в Индии один нищий нашел драгоценный камень. Он не знал, что с ним делать и решил отдать его самому бедному человеку в стране. Он огласил весть по округе о том, что у него имеется драгоценный камень и получит его тот, кто окажется самым нищим. Вместе со всеми, кто считал себя бедным, прибыл и царь. Нищий решил отдать камень ему. Вручая его, он сказал: «Нет разницы между тобой и нищим, потому что тебе многого не хватает. Имея царство, власть, богатство, деньги, ты стремишься к еще большему. В тебе нет удовлетворения, поэтому ты самый бедный, и я отдаю этот драгоценный камень тебе».

Все сказанное не означает, что человек должен пренебрегать материальным благосостоянием. В общем, надо быть обеспеченным человеком в интересах многих людей и государства, но на пути к благосостоянию нужно применять правильные методы, осознавать пороки стремления к богатству. Нельзя быть корыстолюбивым и жадным, а следует больше думать о помощи другим и именно ради этого надо стремиться к благополучию.

3. Горесть необходимости оставления. Живое существо в ходе перерождений может быть даже небожителем со всеми достоинствами и преимуществами, характерными для этого рождения. Но вся горесть заключается в том, что приходит время, когда надо его оставлять. Благое рождение в этой жизни не влечет за собой только благое рождение: родившись небожителем, в следующем рождении живое существо может попасть в ад или в иной низший мир из-за излишней привязанности к своему телу и богатству. Сколько бы живое существо ни рождалось в хороших сферах, рано или поздно оно оставит его. Иногда существо получает хорошее, иногда — плохое рождение, и в этом нет никакого смысла.

4. Горесть бесконечных перерождений. Мы столько раз рождались в адах, что количество выпитого нами расплавленного железа равняется океану, столько же выпито божественного нектара — и все это не принесло никакой пользы. В дальнейшем нас ждет бесконечное число ненужных рождений. Поэтому, используя благоприятный момент нынешнего человеческого рождения, нужно положить этому конец.

5. Горесть испытания взлетов и падений. Даже пребывание на троне царя может в любое время закончиться, и человек может превратиться в нищего. Люди, добываясь какого-то высокого положения, ищут лучшее место до тех пор, пока не остаются безо всего. Это подобно тому, как жадный человек забирается на яблоню: лезет все выше и выше, пока ветка не сломается, и он не упадет — только после этого он понимает, насколько он был жаден.

6. Горесть одиночества. При рождении человек приходит в этот мир одиноким, в течение жизни теряет много друзей, в конце жизни он, покинутый всеми, уходит из жизни опять одиноким. Под горестью одиночества понимается отсутствие друзей, помощников в моменты рождения и смерти. В самые тяжелые моменты друзья и близкие не возьмут вашу боль и страдание. Человека могут спасти только его добродетели.

Из рассмотрения всех шести видов горестей следует, что любой вид удовольствия сансарного существования: красивое тело, богатство, высокое положение в обществе и прочее — все преходяще.

Три вида страданий

1. Стрaдание страдания.
2. Стрaдание изменчивости.
3. Всеохватывающее страдание обусловленности.

Стрaдание страдания

Этот вид страданий легко узнается. В мирах адов, голодных духов, животных, людей страдания страданий — это болезни, жара, холод, голод, жажда, расставание с приятным и прочее. Таким образом, это страдания, которые существо испытывает и осознает это. Например, испытывая боль, голод или холод, человек или другое существо очень ясно осознает, что страдает. Переживание этого и есть страдание страдания.

Стрaдание изменчивости

Нам кажется, что в Сансаре есть много привлекательного, но при более близком рассмотрении все это оказывается страданием. Рассмотрим человеческое тело. Целью выполнения практик этапа совершенствования низшей личности является обретение рождения в благих мирах, в том числе и в мире людей. Это рождение является очень трудно и редко достижимым. Казалось бы, получение человеческого тела есть счастье. Но, как мы знаем, оно является источником всевозможных страданий: человеческое тело подвержено болезням, его надо кормить, оно стареет и умирает. То, что казалось вначале счастьем, оказывается страданием. Также наши друзья и близкие — это источник счастья. Зачастую случается, что они становятся врагами. Очень быстро разбогатев, также быстро становятся нищими.

Достигая в жизни некоторого счастья, мы полагаем, что это прочное счастье, но когда на нас смотрят святые (обретшие свободу) архаты, то видят, что и счастье, и несчастье в Сансаре — все страдание.

Человек, накопивший большие богатства, должен бы быть счастлив, но он неспокоен, поскольку богатство надо охранять и приумножать. Постоянное беспокойство оборачивается для него большим страданием.

Достижения науки значительно облегчили человеческую жизнь. Благодаря им можно без больших усилий получать желаемое, избегая возможных страданий, но полностью от страданий избавиться невозможно. Научные достижения не могут создать для человека вечного счастья, совершенно избавив его от страданий.

Этот вид страдания говорит о том, что, в сущности, и счастье и страдание в Сансаре — одно и то же. Все дело в том, что сансарные существа принимают за счастье изменение состояния: например, переход от холода в жару. Но, по сути, нахождение в жаре не есть счастье, и мы это знаем из нашего жизненного опыта: пребывание в течение длительного времени в жаре вызывает страдания от жары, и появляется необходимость изменить это состояние. Это же можно сказать о любом состоянии, в котором мы можем находиться. Таким образом, нахождение в любом состоянии есть страдание, и поэтому мы вынуждены постоянно менять свое состояние — переходить из одного состояния в другое и, таким образом, создавать иллюзию счастья. Иначе, должно было бы найтись такое состояние, в котором можно было бы пребывать в блаженстве сколь угодно долго, но этого нет в Сансаре. Эта иллюзия и есть то, что называют сансарным счастьем (омраченным счастьем) (*прим. редактора*) .

Всеохватывающее страдание обусловленности

Этот вид страдания является основой двух предыдущих видов страданий. Само название говорит о том, что данному виду страданий подвержены все живущие в шести мирах Сансары: от верхушки Сансары до ада нестерпимых мучений. Все, имеющие омраченные скандхи, подвержены ему.

Существо может находиться в одном из трех состояний: страдания, блаженства или в нейтральном. Всеохватывающее страдание обусловленности имеется в любом состоянии: и тогда, когда существо осознает свои страдания (испытывает страдание страданий), и тогда, когда ему кажется, что оно пребывает в блаженстве (испытывает страдание изменчивости), и тогда, когда оно не страдает и не пребывает в блаженстве, то есть когда существо находится в нейтральном состоянии. Для того чтобы понять, что такое всеохватывающее обуславливающее страдание, нужно узнать (определить) этот вид страдания в нейтральном состоянии. Утверждается, что этот вид страдания обусловлен тем, что каждое сансарное существо «одето» в соответствующие одежды омраченных скандх. Люди «одеты» в омраченные скандхи людей; животные — животных; боги — богов и пр. Поскольку существа ни на миг не разлучаются со скандхами, то и всеохватывающее страдание обусловленности имеется у них всегда.

В нейтральном состоянии не присутствует явное страдание или блаженство, но поскольку у индивида имеются омраченные скандхи, в любой момент может возникнуть страдание. Так как это нейтральное состояние является результатом кармы и клеш, то оно и порождает либо омраченное блаженство, либо явное страдание, и потому оно по сути своей порочно. Поэтому говорят, что все имеющие омрачения, то есть обладающие омраченными скандхами, в сущности страдают. Необходимо развивать отречение от Сансары именно через понимание присутствия всеохватывающего страдания обусловленности в нейтральном состоянии.

Обычно люди в омраченном счастье не видят страданий, они принимают его за истинное счастье. Непостоянство, ненужность его могут видеть люди, занимающиеся практикой Дхармы — буддисты. Но не только буддисты, но и иноверцы, занимающиеся глубокими созерцательными практиками, могут увидеть в омраченном счастье страдания. Увидев это, они отбрасывают стремление к нему, и, медитативно развив более тонкие ощущения, прекращают действия грубых клеш, и следующее рождение они могут найти в мире богов (небожителей). Как правило, в отличие от буддийских практиков, иноверцы не видят страдания в нейтральном состоянии. Это, конечно, очень сильное заблуждение.

Итак, неизбежным следствием пребывания в Сансаре является страдание. Слова «Сансара» и «страдание» являются синонимами.

Размышления о частных страданиях Сансары

Всё феноменальное делится на три мира: желаний (санскр. Камадхату), форм (санскр. Рупадхату), бесформенный (санскр. Арупадхату). Мир желаний — Камадхату — составляют миры адов, претов, животных, людей, полубогов и шесть видов богов. К мирам форм и бесформенному относятся остальные виды богов. Будда Майтрея дает Учение среди богов мира желаний. Мы, люди, относимся к миру желаний, так как имеем привязанность к пяти приятным объектам чувственного восприятия так же, как и все обитатели Камадхату. В сознании обитателей Камадхату приятные объекты чувственных восприятий делятся на хорошие, более хорошие и самые хорошие, и они пользуются ими.

С другой стороны, в Сансаре есть шесть миров, которые разделяются на благие и неблагие. Страдания неблагих миров были рассмотрены выше — на этапе совершенствования низшей личности. Рассмотрим страдания людей, полубогов и богов.

Страдания людей

Мы уже говорили о том, что одним из самых счастливых и выгодных является человеческое рождение, и сейчас у всех нас оно есть. Именно потому, что мы имеем его, можем сказать, что в человеческом рождении нет постоянного, ничем непоколебимого счастья, наоборот, у людей достаточно много проблем и страданий.

У людей имеются восемь видов страданий: (1) рождения; (2) старения; (3) болезни; (4) смерти; (5) от разлуки с приятным; (6) от встречи с неприятным; (7) ненахождения нужного; (8) нахождения ненужного. Все это является проявлениями Сансары, и они (проявления Сансары) имеют место везде.

1. Страдания рождения. Хотя никто не может засвидетельствовать, но говорится, что с момента вхождения сознания в материнское тело начинаются страдания нового человека, пока еще зародыша. Формирование каждого по отдельности органа и конечностей вызывает боль. Процесс родов очень болезнен для матери, но еще более мучителен для ребенка, хотя об этом он не может сказать. С самого момента появления на свет ребенок испытывает страшные страдания: заворачивание в пеленки приносит ему жестокие боли, так как мягкая ткань, в которую заворачивают ребенка подобна поверхности с колючками и гвоздями, и так во всем — любой контакт с внешним миром приносит новорожденному очень сильные страдания. Есть Сутра «Вступление в чрево», в которой описываются страдания рождения, и интересующиеся могут прочесть ее.

Для того чтобы почувствовать страдания новорожденного, нужно представить самого себя на его месте — только так приходит не только понимание того, что ребенок страдает, но и настоящее осознание этого вида страданий.

2. Страдания старости. С самого рождения человек начинает стареть. Прожив до сорока-пятидесяти лет без болезней, к шестидесяти годам почти каждый человек начинает испытывать страдания от болезней. С возрастом у человека приходят в упадок тело, силы, способности, органы чувств и прочее. Миларепа говорил, что для старого человека процесс вставания подобен вытаскиванию из почвы глубоко забитого кола. Обычная ходьба для старика так же тяжела, как для охотника подкрадывание к птице; его опускание на сидение подобно выпаданию тяжелого камня из рук. Миларепа также говорил, что кожа старика — это сплошные морщины, кости его отовсюду торчат, он становится глухим, немым, слепым, глупым и очень потеряннным в огромном мире. Хорошо, что старость приходит постепенно, иначе человек решил бы сразу на самоубийство или помешался бы, и люди больше признавали бы в ней (старости) нечистого духа, а не естественный процесс.

3. Страдания болезни. Они понятны каждому из нас. Когда человек заболевает, подвергается опасности его здоровье, создаются невыносимые условия для жизни: боль, жар, холод, потеря аппетита, немощь. Все это может прийти внезапно в любой момент.

4. Страдания смерти. Никто не желает умирать, само упоминание о смерти нас страшит. Когда человек умирает, ему приходится расставаться со своими близкими, друзьями, богатством и таким ценным для него телом. Из-за этого человек сильно страдает. Он также страдает от сильной физической боли. Те, которые расстаются с умирающим, тоже страдают. Против этого ничего невозможно предпринять, так как смерть наступает в силу кармы и клеш.

5. Страдания разлуки с приятным. Здесь отличие от предыдущих видов страданий заключается в том, что страдания болезни, смерти, старости испытываются только во время их прихода, а рассматриваемый вид страданий может иметь место в течение жизни в любое время. Например, это такие страдания, как пропажа денег, магнитофона, машины, одежды и т.д.

6. Страдания встречи с неприятным. Встреча с врагами или попадание в неприятные ситуации и тому подобные нежелательные явления составляют данный вид страданий.

7. Страдания ненахождения нужного. Человек испытывает страдания неисполненных желаний, когда он предпринимает много усилий для достижения

поставленной цели, с ней связывает много надежд и не добивается желаемого результата. Человек ищет необходимое и не может найти; делая все для достижения счастья, не достигает его.

8. Страдания нахождения ненужного. То, чего он хочет избежать, неминуемо приходит (старость, смерть); стараясь избежать страданий, получает их. Человек, занимаясь какой-нибудь деятельностью для достижения счастья, на самом деле очень изощренно приходит к страданию.

Таковы человеческие страдания. Они имеются не только у людей, но и у всех живых существ. Однако перечисленные виды страданий относятся именно к человеческим, потому что для живых существ, находящихся в низших мирах, эти страдания не так велики по сравнению со страданиями, обусловленными рождением в низших мирах.

Страдания полубогов (асуров)

По своему рождению они близки к богам, но имеют меньше удовольствий, всегда пребывают в зависти, постоянно враждуют с ними, за что и получили название «полубоги». Они постоянно терпят поражения в войнах с богами, боятся их, поэтому для них характерно страдание от вражды — это главный вид их страданий. Их еще называют «небоги» — так же, как отдельных людей называют «нелюди». Не следует думать, что они всегда находятся в блаженстве. Несмотря на то, что обладают телом и богатством гораздо лучшим, чем у людей, полубоги тоже находятся в оковах страданий.

Страдания богов (небожителей)

Боги характеризуются как существа, имеющие спокойный, мирный нрав. У них красивая внешность, от тела исходит приятный аромат, на коже появляются цветы. Боги знают свою предыдущую и будущую жизнь, хотя и не могут увидеть много рождений. Большой недостаток говорит об их заслугах, но они не беспокоятся о дальнейшем накоплении благих заслуг, и они у них быстро иссякают. У богов тоже есть страдания. Большинство богов по окончании жизни рождаются в низших мирах, хотя некоторые могут переродиться среди людей, полубогов и даже среди богов миров форм и бесформенности.

У богов мира желаний есть страдания двух видов:

- 1) необходимость войны с полубогами;
- 2) страдания смерти.

Всякая война есть страдание, поэтому понятны страдания богов из-за необходимости войны с полубогами. Опустим подробное описание этого вида страданий.

Страдания страха смерти. Перед смертью у них меняется цвет тела, увядают цветы на коже, тело начинает потеть (вообще боги остаются сухими даже в воде). Вследствие этого близкие избегают их.

У богов миров форм и бесформенности нет страданий, имеющих у богов мира желаний, но, тем не менее, они смертны. До самой смерти они пребывают в блаженстве сосредоточенности, у них нет блаженства от пяти объектов чувственного восприятия.

Как же рождаются в Рупадхату и Арупадхату?

Рождение в Рупадхату — это результат видения порочности блаженства от пяти объектов чувственного восприятия и стремление к более тонкому блаженству. Некоторые иноверцы в стремлении достичь Нирваны в процессе созерцания достигают понимания ненужности и вреда чувственных удовольствий, уничтожают привязанности к ним и имеют очень сильную страсть к обретению блаженства сосредоточенности. Тем самым у них прекращается проявление клеш на грубом уровне, но они не уничтожаются до конца — остается семя (потенция) клеш (для того, чтобы с корнем уничтожить их, необходима

мудрость постижения бессамости). Таким образом, они достигают первой дхьяны³, которая характеризуется более тонким блаженством по сравнению с блаженством пяти объектов чувственных восприятий. Оно (блаженство первой дхьяны) гораздо интенсивнее блаженства пяти объектов чувственного восприятия. Иноверцы характеризуют это состояние как достижение Нирваны. Однако, поскольку они не знают отсутствия самосущности индивида и дхарм, то не освобождаются от Сансары. Когда у них заканчиваются благие заслуги, они попадают в низшие миры. Это происходит из-за привязанности к блаженству сосредоточенности. Она становится преградой для дальнейшего духовного развития и по окончании благих заслуг часто существо может переродиться, например, в некое тупое создание. Из-за этого многие иноверцы отрицают существование Нирваны как таковой.

Все это есть прямое следствие непонимания всеохватывающего обуславливающего страдания. Отрицание существования Нирваны — это сильное неблагое деяние, ведущее к рождению в аду. Рождаясь в Рупадхату и Арупадхату, существо не постигает природу всеохватывающего обуславливающего страдания.

Другие иноверцы, увидев изъян блаженства сосредоточения в первой дхьяне, стремятся ко второй, к еще более тонкому уровню сосредоточения. Далее они могут устремиться и к третьей дхьяне. Таким образом, длительное пребывание в сосредоточении становится причиной еще более тонких ощущений блаженства, которые они переживают. В конце концов, они могут видеть порок в блаженстве дхьяны как таковой, и тогда создаются условия для перехода в мир Арупадхату.

В Арупадхату существуют четыре состояния:

- 1) самадхи бесконечного пространства;
- 2) самадхи беспредельного сознания;
- 3) созерцание небытия;
- 4) созерцание отсутствия различия и неразличия — верхушка Сансары.

И вот живое существо в круговороте Сансары доходит до самого высокого состояния в Сансаре — Арупадхату. В этом случае оно тоже находится в пределах Сансары. «Верхушка Сансары» — это не географическое положение, а состояние ума (сознания). В Рупадхату еще можно определять места пребывания живых существ. Там существуют земли, материки, куда приходят живые существа, накопившие заслуги для рождения в Рупадхату. Мир же бесформенности может быть вокруг нас везде. Для того чтобы родиться там, достаточно накопить карму и перейти в мир Арупадхату в том месте, где вы находитесь, не отправляясь куда-то далеко. Существо, понимающее порочность большинства клеш, находит рождение в Арупадхату. У него прекращается проявление грубых видов клеш, но оно не освобождается полностью от омраченных скандх, что и повергает его впоследствии в круговорот Сансары.

Многие иноверцы это и другие состояния блаженства дхьян видят как Нирвану. Это глубокое заблуждение. Буддисты в своей практике тщательно изучают состояние блаженства дхьян, но не для того, чтобы родиться в Рупадхату или Арупадхату, а в целях уничтожения клеш и прекращения сансарного существования. Омраченные приобретенные скандхи порождаются кармой и клешами, и в дальнейшем способствуют тому, чтобы накапливать карму и клешу.

«Совокупности тела (скандхи человека) приносят страдания», — проповедовал Будда. Без этой проповеди мы не смогли бы самостоятельно реализовать понимание того, что же

³ Дхьяна — стадия глубокого сосредоточения. 1-я дхьяна — это состояние неотвлекаемости и блаженства свободы от эмоциональной неустойчивости. 2-я дхьяна — это стадия, на которой осознаются радость, покой и внутреннее спокойствие, которые порождают усиленное невозмутимое размышление. 3-я дхьяна — это стадия, на которой предпринимается попытка перейти к состоянию безразличия, т.е. к способности отрешиться даже от радости сосредоточения, когда ищущий испытывает совершенную невозмутимость и освобождается от ощущения телесности. Но он еще осознает это освобождение и невозмутимость. 4-я дхьяна — это состояние совершенной невозмутимости, безразличия и самообладания, без страдания и без освобождения. В Рупадхату имеются семнадцать классов богов, сгруппированных по четырем дхьянам.

такое страдание. Будда дал проповедь Четырех Истин Святых своим первым ученикам. Он дал подробное объяснение типов страданий, и только после этого Его последователи начали понимать природу всеохватывающего страдания обусловленности. Будда наставляет: «Страдание распознавайте, источник страдания уничтожайте». И поскольку основой всех страданий является всеохватывающее страдание обусловленности, то для нас важнее всего понять этот вид страдания, через распознавание его в нейтральном состоянии, которое хотя и не является страданием, но служит источником страдания.

Так завершается объяснение Истины страдания.

Упорядочение сущности пути, ведущего к Нирване

1. Размышления об источнике страдания и этапы вступления в Сансару.
2. Само осуществление упорядочения сущности пути, ведущего к Нирване.

Размышления об источнике страдания и этапы вступления в Сансару

Выясним, откуда появляются страдания сансарных существ? Они берут начало в источнике страданий: клешах и карме. В них — корень страданий, и они являются причиной погружения в Сансару.

Истина источник страдания рассматривается в трех разделах:

1. Возникновение клеш.
2. Накопление кармы из-за клеш.
3. Смерть и перерождения.

Возникновение клеш

Существа пребывают в Сансаре из-за наличия у них клеш и кармы. Из этих двух клешей являются главным фактором, обуславливающим сансарное существование, поскольку из-за них совершаются действия, вследствие которых формируется карма.

Возникновение клеш рассматривается в следующей последовательности:

- 1) распознавание клеш;
- 2) происхождение клеш;
- 3) причины клеш;
- 4) пороки клеш.

Распознавание клеш

Клешей делятся на: (1) коренные и (2) второстепенные. Рассмотрим коренные клешей.

Страсть возникает как желание обладать и не расставаться с приятными объектами чувственного восприятия: богатством, телом, едой, питьем и т.п. Из всех клешей человеку труднее всего уничтожить страсть. Так же, как с ткани легко стряхнуть пыль, но гораздо труднее удалить с нее жирные пятна, так и страсть, подобно жирным пятнам, уничтожить труднее, чем другие клешей. Гнев рождается временами и прекращается, когда подавляется его грубое проявление. Страсть всегда живет в человеке в виде желания посмотреть, потрогать, попробовать, съесть. Это чувство никогда не покидает человека. Мысль всегда находится вблизи желанных объектов чувственного восприятия, как будто ее арканом притянули к ним, поэтому аркан является символом страсти. Этот аркан очень крепко удерживает человека в Сансаре. Для освобождения от Сансары нужно осознать ее пороки, развить отречение, но все это не дает нам сделать страсть.

Противоядием от сильной страсти является созерцание неприятного. Например, чтобы

уничтожить привязанность к красивым формам тела, нужно подолгу размышлять о человеческом теле, возникающем из семени и крови. Оно состоит из мяса, костей, кожи, крови, жира и т.п. К каждому из этих составляющих не может возникнуть страсть. Возникновение каждой составляющей тела нечистое. Или, например, многим нравится употреблять в пищу мясо. Нужно стараться избавиться от этой привязанности. Здесь полезно думать о том, что мясо становится продуктом питания за счет лишения жизни такого же живого существа, как и вы.

Такие размышления позволяют постепенно избавляться от страсти. Именно способность видеть отрицательные стороны и неприятные формы уменьшают ярко выраженную, грубую страсть.

Гнев — это очень грубая форма проявления сознания, выражающаяся в желании сделать зло, нанести вред живому и неживому. Гнев может возникать не только по отношению, например, к врагу — живому существу, но и по отношению к неживому. Человек, споткнувшись о камень, бывает готов разбить его на куски; ударившись о притолок, пытается разрубить его топором и так далее. При возникновении гнева человек теряет контроль над собой и способен превратиться в безумца. Страсть в приятном облике удерживает живых существ в Сансаре. Гнев же — это главное орудие и причина уничтожения благих заслуг и, соответственно, возможности достижения Нирваны. Это то, что повергает в низшие миры. Противоядием гневу является терпение.

Гордыня — это чувство превосходства, возникающее от обладания богатством, знаниями, нравственностью и т.п. Гордыня возникает даже от небольшого совершенства или даже от недостатка, ложно принятого за хорошее качество. Она поднимает человека в глазах самого себя на большую высоту, откуда все кажутся мелкими и ничтожными. Это большой порок, не позволяющий развиваться другим ценным качествам. Если себя поставить ниже других и искать у них достоинства, это в итоге, возвышает человека. Так же, как на вершине горы не вырастает сочная трава, так и у человека, вознесшегося от гордости на вершину самомнения, не вырастут добрые качества. Так же, как низменность богата растительностью, так и человек, не объятый гордыней, богат добродетелями. Противоядием гордыни может служить нахождение у себя недостаточных знаний или совершенств.

Неведение — это корень всех клеш. Это то же самое, что невидение, незнание — это непонимание истинного положения вещей. Все виды незнания, непонимания выглядят похожими на неведение, но в том аспекте, в котором мы хотим его изучить, неведение — это незнание Четырех Истин Святых, Трех Драгоценностей, закона кармы.

Воззрение. Существует пять типов омраченных воззрений:

1) *разрушительное воззрение.* Разрушительное воззрение — это омраченное видение разрушающихся явлений как имеющих самосущность. Если рассматривать самого себя, то это признание самосущности «я» и исходящее из этого понятие «мое» и т.д.

Разрушительное воззрение является корнем всех пороков. Оно бывает двух видов: (1) приобретенное при жизни; (2) врожденное.

Врожденное разрушительное воззрение имеют все живые существа. Ведь у всех есть чувство «я», «мое» и т.п. Имеющееся изначально, с рождения, разрушительное воззрение не обнаруживает себя как изъян, а между тем оно является корнем всех клеш. т.е. существо, имеющее осознание «я», «мое», не видит в этом ничего порочного, хотя именно это воззрение и является корнем неведения. Явно оно проявляется как ответная реакция на раздражитель, когда существо ругают, хвалят, или если оно находится в стрессовом состоянии. Если имеется осознание «я» и «мое», то, следовательно, имеются страсть и гнев.

Врожденное разрушительное воззрение в виде признания «я» как самосущего очень трудно отбросить, отбрасывание его означает уничтожение всеохватывающего страдания обусловленности.

Приобретенное при жизни разрушительное воззрение возникает на основе врожденного при следовании определенному философскому воззрению. Например, у атеиста,

приверженца материалистической философии, имеется материалистическое мировоззрение как исключительно верное, возникшее в результате изучения и принятия материалистической философии, воззрения же других он воспринимает как ложные и низкие. Следуя воззрению ватсипутриев, человек через логические умозаключения утверждает во мнении, что «я» — самосущее и т.д. Так создается приобретенное разрушительное воззрение.

По определению понятия «разрушительное воззрение» у буддийских философов возникали споры. Асанга и Васубандху, представители школы йогачаров, утверждают, что разрушительное воззрение является следствием неведения. Это они доказывают на примере следующего рассуждения. Веревку, лежащую в темном помещении, можно ошибочно принять за змею. Это, по их утверждению, является следствием темноты. Здесь темнота символизирует неведение, ошибочное восприятие веревки как змеи — разрушительное воззрение. Отсюда следует, что разрушительное воззрение не есть неведение, а есть следствие неведения. Причина неверного восприятия (разрушительного воззрения) не в том, что ошибочно принимают веревку за змею, а в том, что мрак создает такую ошибочность.

Чандракирти и другие представители школы прасангикиков-мадхьямикиков утверждают, что разрушительное воззрение и неведение — суть одно и то же. Рассуждения при этом следующие. По определению прасангикиков-мадхьямикиков, неведение — это противоположная сторона знаний. Разрушительное воззрение признает существование «я» как самосущего в противоположность истинному утверждению о бессамости «я», а такое признание есть неведение, поэтому нет разницы между разрушительным воззрением и неведением. Мы же должны следовать утверждению Чандракирти.

Человек видит в темноте веревку и принимает ее за змею — здесь имеет место ведение, но неверное. Прасангики-мадхьямики утверждают, что неверное ведение также является неведением. Здесь дело не только в том, что тьма окутала веревку, но и в том, что у человека есть неверное распознавание.

Таким образом, разрушительное воззрение есть неведение. Неведение можно сравнивать с темнотой, но неведением является также цепляние за неверное мнение.

На основе самосущего «я», признаваемого разрушительным воззрением, создаются крайние воззрения.

2) *крайние воззрения* . Существуют два крайних воззрения. Это (1) признание неизменности самосущего «я», назовем этот вид крайних воззрений абсолютизирующим воззрением, и (2) полное отрицание «я» (нигилизм), назовем эти крайние воззрения отрицающим воззрением. Крайнее воззрение — это такое воззрение, когда существующее отрицается (2), а несуществующее утверждается (1).

Приверженцы позиции абсолютизирующего воззрения утверждают, что «я» есть нечто неизменное и истинное. Некоторые буддийские школы утверждают, что «я» неечно, но имеет самосущность. Несмотря на то, что здесь не говорится о вечности «я», это воззрение является крайним абсолютизирующим воззрением, так как признается самосущность «я» — утверждается несуществующее.

Приверженцы позиции отрицающего воззрения утверждают, что со смертью человека «я» исчезает бесследно и, соответственно, не признают перерождения. Здесь, в отличие от абсолютизирующего воззрения, отрицается то, что существует.

3) *воззрения превосходства своей позиции* . Человек, придерживающийся определенных воззрений, уверен в их правильности. Это характерно для всех имеющих воззрения. Например, человек, имеющий разрушительное воззрение, цепляясь за какое-нибудь из двух крайних воззрений, отрицает все остальные воззрения и утверждает истинность своих.

4) *воззрение превосходства своих традиций и сводов нравственности* . Некоторые иноверцы видят путь к достижению Нирваны в различных способах самоумерщвления, например, в самосожжении. Некоторые из них подолгу стоят на крыше дома, другие прыгают на трезубцы, протыкая себя насквозь. Таких людей трудно убедить в ложности их

воззрений, потому что они считают их истинными. Приверженность к таким ложным философским традициям и есть воззрение превосходства своих традиций и своей нравственности.

5) *ложные воззрения*. К ним относятся такие воззрения, как отрицание Четырех Истин Святых, Трех Драгоценностей, теории кармы.

Сомнение бывает относительно всего, в частности, истинности Четырех Истин Святых, Трех Драгоценностей, теории кармы, существования Нирваны. Сомнение — это сильное препятствие на Пути. Его можно проиллюстрировать на следующем примере: человек должен был прийти в некую местность, но остановился на полпути, сомневаясь в верности выбранной дороги, которая вообще-то могла бы закончиться успешно. Так же можно поступить на Пути Спасения.

Происхождение клеш

Из двух видов разрушительного воззрения, приобретенного при жизни и врожденного, второй играет основную роль при формировании клеш. Врожденное разрушительное воззрение делится, в свою очередь, на два, которые условно назовем «я» (признание самосущего «я») и «мое» (цепляние за «я»). Воззрение «я» подобно потребителю. Воззрение «мое» определяет принадлежность к «я» различного: совокупностей тела, богатства, круга друзей и родственников, создает деление на своих и чужих. Вследствие этого создаются привязанность и страсть к «я» и «своему»; неприязнь и гнев к чужому, врагу; безразличие к нейтральным, не принадлежащим к друзьям или врагам. Чтобы сильнее обезопасить себя и противостоять чужому, «я» совершает неблагие деяния. Таким образом, корнем всех клеш является неведение-разрушительное воззрение, которое выражается в (1) признании «я» как самосущего и (2) цеплянии за «я».

Условия, способствующие проявлению клеш

Два вида разрушительных воззрений порождают, в свою очередь, шесть видов клеш, а также имеются шесть условий, способствующих их проявлению. Рассмотрим условия, способствующие проявлению клеш.

1. Опора — семя клеш, запечатленное в сознании. При возникновении определенных условий семя прорастает и проявляется как клеша так же, как если в организме есть потенции к заболеванию (семена), такие, как переохлаждение, недоброкачественная еда или питье, то при появлении подходящих условий она (болезнь) обязательно проявляется.

2. Объект — приятный, неприятный, нейтральный — как раз и есть то самое подходящее условие, при встрече с которым клеш проявляются.

Учитель Тогмед Занбо в работе «Тридцать семь практик Бодхисаттвы» говорил, что, если убрать неблагие объекты, то клеш постепенно побеждаются. Прекращается блуждание ума. Когда нет блуждания, с силой развиваются благие качества. Из этого исходит принцип затворнической практики: практикующий предельно ограждает себя от встречи с объектами внешнего мира, вследствие чего у него прекращается блуждание ума, и развивается ясная логика, а когда она есть, порождается уверенность в постижении Дхармы и, соответственно, будет сильное развитие благих качеств. При таких условиях практика будет иметь успех, и поэтому для достижения успеха обязательно нужно созерцание в безлюдном месте, чтобы объект не являлся причиной прорастания семени клеш и дальнейшего его проявления. Такое место является благоприятным для осуществления добродетелей.

3. Плохие товарищи. Имея плохих товарищей, человек учится не контролировать свои эмоции, а, наоборот, развивает их, поэтому есть огромная необходимость в отказе от таких товарищей. Если человек плохой, то, встретившись с хорошими людьми, он меняется в лучшую сторону, а хороший человек, не одержимый сансарными страстями, встретившись с дурными людьми, может стать плохим. Так, однажды на дороге встретились два друга:

пьющий и непьющий. Первый шел в монастырь Радэн, а второй — в Лхасу. Позже, встретившись со многими геше Кадампы, пьяница обратился к Учению и стал добрым человеком, практикующим Дхарму. Непьющий же в Лхасе связался с дурными людьми и стал таким же, как и они. Поэтому от плохих товарищей нужно отказаться, как от причины проявления клеш.

4. Ложные поучения. Такие произведения, как, например, Кама-сутра, не дают ничего кроме развития страсти. Или же, есть очень длинные легенды о Гэсэре (в тибетском варианте они занимают около тридцати томов), отнимающие много времени, но не приносящие никакой пользы.

5. Большая склонность к той или иной клеше, сформировавшаяся в прошлых рождениях. Это тоже одна из причин проявления клеш, которую трудно отбросить. Склонность к добродетелям можно создать в этой жизни, если постоянно стараться сдерживать свои эмоции, раскаиваться в совершенных недобродетелях.

6. Размышления. Если подолгу думать о неблагих объектах, можно спровоцировать появление клеш. Так, даже находясь в одиночестве и думая о враге, можно развить в себе гнев, или думая о чувственном приятном, возбудить страсть.

Так как все шесть являются условиями, способствующими проявлению клеш, мы должны убирать их со своего пути. Для начинающих практиков важнее бороться с этими условиями проявления клеш, так как достаточно трудно сразу уничтожить сами клеш.

Пороки клеш

Их много, но основной — это умножение неблагих деяний и невозможность совершать добродетели. К порокам клеш также относятся отвлечения от объектов сосредоточения; упущение корней клеш; неверное понимание страдания и других истинных положений; порождение неблаготворной кармы, создающей преграды в этой и следующих жизнях; упадок не только своего, но и чужого блага; упадок нравственности; упадок следования благим делам; отдаление от достижения Нирваны и Всеведения Будды.

Есть одна легенда, согласно которой геше Кадампы по имени Бен Кунджим рассказывал о своей практике. Раньше он был разбойником: днем грабил на перевалах обозы, ночью совершал дерзкие налеты на деревни. Встретившись однажды с геше Кадампы, Бен Кунджим стал практиковать Учение. За короткий промежуток времени он достиг высоких реализаций. Люди спрашивали о его методах продвижения в практике, на что он отвечал: «Я не обладаю специальными наставлениями, обхожусь тем, что постоянно охраняю свой ум и не допускаю туда ни одну клешу. Когда они исчезают, я отдыхаю, но как только они появляются — вновь стою на страже». Занимаясь практикой, нужно всегда следить за состоянием своего ума. Если в нем появляется хоть малейшая неблагая мысль, немедленно применяйте к ней противоядие: раскаяние и обещание впредь не допускать их повторения.

Так мы завершаем раздел о клешах в Истине источника страданий.

Накопление кармы из-за клеш

Из-за наличия у сансарных существ клеш происходит накопление кармы. Накапливающаяся карма бывает двух видов:

1. Карма сознания
2. Карма помыслов (карма тела и речи).

Карма помыслов — это карма, накопленная вследствие деяний, выполненных телом и речью, и эти деяния совершены с определенной мыслью (с определенной мотивацией), причем мотив может быть хорошим или плохим.

Карма сознания — это карма деяния сознания, ведущая сознание на благие, не благие и нейтральные деяния. Например, это мысль, побуждающая человека произнести ругательства.

Существуют три вида накопления кармы:

1) карма, не накапливающая благие заслуги. Такая карма накапливается, когда мотивом совершения деяний является достижение счастья в этой жизни. В основном это неблагие деяния, такие как убийство, воровство и т.д. Карма, сформировавшаяся вследствие этих деяний, забрасывает в низшие миры;

2) благая карма (накопленная благими делами). Если мотивом совершения благодеяний является стремление к счастью (к чувственному блаженству) в будущей жизни, то накапливается благая карма, которая забрасывает в мир страстных богов и людей (существо не выходит из мира Камадхату);

3) несокрушимая карма. Если мотивом совершения благодеяний является отвращение к чувственному блаженству, обусловленное тонким пониманием пороков омраченных удовольствий, и стремление к блаженству сосредоточенности, то накапливается несокрушимая карма, которая забрасывает в 1, 2, 3 дхьяны богов Рупадхату и сферу богов Арупадхату.

Третья карма называется несокрушимой, так как в случае накопления такой кармы забрасывание в указанные рождения будет обязательно, несокруσιμο. Несокрушимая карма, дающая рождение в Арупадхату и Рупадхату, забросит существо именно в то место, в той дхьяне, где он должен родиться в соответствии с накопленной кармой. В этом случае не бывает случайных обстоятельств, из-за которых он мог бы родиться в других мирах.

Первые два вида кармы не являются такими. Например, имея благую карму, человек после смерти должен бы отправиться в благие миры, но из-за сильного гнева или проявления другой клеши перед смертью он рождается в низших мирах, то есть благая карма не является несокрушимой. В первом случае, когда человек должен найти следующее рождение в аду, перед смертью он может изменить в лучшую сторону свои мотивации и избежать такого рождения. Если Учитель объяснит человеку, что не следует привязываться к этой жизни, к родным и друзьям, богатству, а надо обратиться к Прибежищу Трех Драгоценностей, произнести сильное пожелание о рождении в хорошей участи, и если он воспримет это наставление, будет размышлять, породит благую мысль, то сможет избежать рождения в аду. Известно, что человек после смерти переходит в промежуточное состояние между старым и новым рождением, которое называется бардо. Непосредственно перед смертью или даже в бардо он может выполнить практику Пова и избежать ада. Кроме того, родственники умершего могут заказать ритуал по призыванию сознания умершего. Если хорошо исполнить ритуал, то можно спасти человека, уже находящегося на пути в ад, и он переродится в мире людей.

Все это является рождением в Сансаре. Таким образом, рождение в Сансаре происходит из-за отсутствия мысли отречения от Сансары, неумения видеть пороки Сансары. Любое добродейание без мысли отречения будет приводить к рождению в Сансаре.

Смерть и перерождение

Причинами наступления смерти являются:

1) завершение жизненного срока;

2) иссякание благих заслуг.

Если у человека есть карма прожить девяносто лет, то его жизнь больше этого срока не продлится. Но он может умереть до наступления этого срока из-за иссякания благих заслуг. Тогда смерть наступает по второй причине. Таким образом, если у человека появились признаки смерти⁴, то они могут возникнуть из-за второй причины. В этом случае ее можно устранить, исполняя различные ритуалы накопления благих заслуг, что даст достижение

⁴ Они описаны в книге Еше-Лодой Ринпоче «Гуру-йога Владыки Учения Будды Шакьямуни. Пова Будды Амиабхи».

жизненного срока, определенного кармой. Однако никакими средствами невозможно удлинить срок жизни, определенный кармой.

Существуют признаки, по которым можно определить, какое следующее рождение найдет человек. Если, находясь при смерти, человек очень сильно страдает от жары и жаждет прохлады, то может попасть в горячие ады. Если же, страдая от холода, хочет согреться, то может попасть в холодные ады. Ко времени прихода смерти, человек ощущает большую тягу к своему телу.

Если в момент смерти количество благой и неблагод кармы равно, то преобладает та, к которой человек имеет большую склонность. Если же склонность к благому и неблагодару одинакова, то новое рождение определяет та карма, которая была накоплена непосредственно перед смертью.

Если человек будет перерождаться в благих мирах, то у него сначала остывают ноги и постепенно тепло уходит вверх по телу к сердцу; когда уходит в низшие миры, остывает сверху.

Перед смертью важно памятование. Сильная вера, сострадание, бодхичитта или произнесение имени Будды будут играть положительную роль при забрасывании в новое рождение. Но в самый момент умирания сознание находится во мраке, в нем нет ни благой, ни неблагод мысли. В этот момент трудно зародить вообще какую-нибудь мысль.

Завершение процесса умирания и вступление в бардо совпадают по времени. Существа, находящиеся в бардо, принимают облик того, в кого переродятся в будущем. Существо в бардо обладает сверхъестественными способностями, полноценными органами чувств. Оно мгновенно перемещается в пространстве, для него не существуют материальные преграды, так как оно не имеет тела, но оно не может пройти через освященные символы Трех Драгоценностей и утробу матери.

Существа могут находиться в бардо не более сорока девяти дней. Некоторые могут найти новое рождение в течение семи дней, кто-то может переродиться раньше. В бардо после каждого семидневного цикла у существ наступает повторная смерть. Все умершие проходят через бардо, кроме случаев, когда существа направляются в ад или в мир Арупадхату. В этих случаях переход происходит сразу после наступления смерти.

В бардо существо видит своих будущих родителей, вступающих в половой контакт. В этот момент важен фактор наличия обоюдной созревающей кармы как по отношению отца и матери к ребенку, так и по отношению ребенка к отцу и матери. В зависимости от будущего пола существо тянется к женщине с желанием вступить в половой контакт, если он будет мальчиком, к мужчине, если оно будет девочкой. При вхождении во чрево матери существо видит соединение семени отца и крови матери.

Повторим еще раз вкратце суть Истины источника страданий. Источником страданий являются карма и клеши. Из-за них мы рождаемся в Сансаре: занимаясь добродетелями, рождаемся в благих сферах, из-за недобродетелей — в неблагих. Нов каких бы сферах ни рождалось существо, источник страданий не исчезает, поэтому страдания рано или поздно приходят. Страдания порождаются кармой, а карма появляется из-за клеш. Существует шесть коренных и двадцать производных из них клеш. Более обще клеши рассматривают как три: гнев, страсть и неведение. Из них неведение является коренной клешей, из которой происходят все остальные. Неведение же, в свою очередь, появляется из разрушительного воззрения о самосущности «я». Разрушительное воззрение бывает двух видов: приобретенное при жизни и врожденное. Из этих двух, с точки зрения погружения в Сансару, врожденное разрушительное воззрение более важно. Так добираемся до коренной причины погружения в Сансару, до источника страданий. Из-за этого источника сансарное существо накапливает карму, рождается, умирает и т.п. — страдает.

Для того чтобы уничтожить страдание, нужно уничтожить источник страдания, или, иначе, нужно достичь состояния освобождения от источника страданий. Это осуществляется посредством реализации трех драгоценных практик, о которых пойдет речь ниже.

Так излагаются механизмы возникновения и уничтожения клеш при объяснении в

Четырех Истинах Святых.

С другой стороны, этапы погружения в Сансару и круговорота в ней рассматриваются в соответствии с изображением «Колеса Сансары», где дано также объяснение Двенадцатичленной формулы зависимого возникновения.

Зависимое возникновение

История возникновения картины «Колесо Сансары» такова.

У Будды Шакьямуни был ученик и одновременно милостынедатель царь Бимбисара. Он жил в Раджагрихе. Как-то он решил познакомиться с царем северных земель Утродяной. Утродяна отправил ему много подарков, а в ответ Бимбисара должен был отправить дары еще лучше — таков был обычай. Министры долго думали над тем, какую драгоценность подарить Утродяне. И в конце концов решили, что надо посоветоваться с Буддой. Будда посоветовал подарить царю Утродяне изображение «Колеса Сансары» с двумя шлоками (четверостишиями) стихов — комментариев к нему. Он сказал, что этот подарок имеет большую ценность, чем все царство Бимбисары, и принесет огромную пользу. Говорят, что получив его, Утродяна постиг Четыре Истины Святых. Такой же подарок царь Бимбисара отправил принцессе острова Шри-Ланка Мукальта, и она достигла архатства. Это изображение принесло большую пользу не только царственным особам, но и многим подданным царя Бимбисары. Царь сам объяснял смысл этого изображения. В результате люди начинали понимать, в чем заключается источник их страданий, видеть Путь Освобождения и приступали к практике Дхармы.

В настоящее время изображение «Колеса Сансары» широко распространено в буддийском мире. Практически во всех буддийских монастырях его помещают около наружной двери. Эта картина имеет очень глубокий смысл: с одной стороны рождает страх перед низшими мирами, с другой — призывает стремиться к Нирване.

Много людей оспаривают Истину страданий. Они говорят, что в Сансаре есть не только страдание, но и счастье — ведь многие сансарные существа бывают счастливы. Ответ на этот вопрос мы дали при рассмотрении вопроса «Страдание изменчивости». Повторим еще раз. Сансарное счастье — это омраченное счастье, оно как будто бы является противоположностью страдания, но может стать страданием в любой момент, поэтому и истинна Истина страдания.

Все, что изображено на «Колесе Сансары», — это сфера страданий. Истина страданий в картине представлена существами и местами их обитания: гора Меру, четыре континента и т.д. — весь сансарный мир.

Со временем появилось много картин, изображающих «Колесо Сансары», и, соответственно, существует много разновидностей его изображения.

В центре Колеса изображены свинья, змея и птица. На некоторых картинах птица и змея выходят изо рта свиньи, на других — они выходят из ртов друг друга, образуя круг. Так символически представлены источники страдания — три основные клеши. Здесь свинья символизирует неведение, змея — гнев, а птица — страсть.

На картине эти три опоясывает кольцо белой и черной кармы. Если у существа, находящегося в бардо, произошел выплеск благой кармы, он идет по пути, освещенному дневным и лунным светом, как изображено на картине: люди в белом полукольце идут вверх. Это означает, что они направляются в благие миры. Существо же, у которого произошел выплеск неблажной кармы, попадает в низшие миры. На картине это изображено в виде существ, летящих вниз головой в черном полукольце. Это значит, что они, находясь в непроглядной тьме, направляются в низшие миры.

Кольцо кармы опоясывают шесть видов сансарных существ. Несмотря на то, что имеются разные изображения «Колеса Сансары», все они придерживаются одного принципа: миры богов, полубогов, людей находятся в верхней части картины, а миры животных, претов и адов — в нижней. На некоторых картинах представлены по отдельности изображения

горячих и холодных адов, иногда они изображаются в одной области. Изображение миров животных разделяется на два: живущих стадно и разбросанно. Есть три вида претов: с внешними преградами к еде, с внутренними преградами к еде и с преградами в самой еде — все они представлены на картине.

Боги и полубоги имеют одинаковые материальные блага. Разница в том, что у богов есть доступ к божественному нектару, а у полубогов — нет. В мире полубогов растет Древо, исполняющее желания (Пагсам Шин), а его крона находится в мире богов, поэтому плоды этого Древа достаются богам. Полубоги постоянно пытаются срубить Древо, но так как у богов больше заслуг, это им не удается.

На внешнем кольце изображены двенадцать членов формулы зависимого возникновения. Далее мы рассмотрим их подробнее.

Если не уничтожить неведение, то колесо Сансары всегда вращается. Для простого человека удобны для восприятия Истины, представленные в картине. В ней видны причины страдания, они изображены в центре колеса. До тех пор, пока не освободимся от этих трех ядов, мы всегда будем находиться в круговороте Сансары. Независимо от того, будем мы получать хорошие или плохие рождения, все они являются мирами страданий.

Весь этот круг находится в пасти «хозяина смерти». Это говорит нам о смерти и непостоянстве. Хозяин смерти очень свиреп, он ввергает в ужас, мы совершенно беспомощны перед ним, перед смертью. Но, к сожалению, мы нечасто об этом задумываемся, хотя, как следует из картины, нужно освободиться от Сансары — сосуда страданий. Изображение шести миров и Двенадцатичленной формулы есть Истина страдания и Истина источника страдания.

В левом верхнем углу изображена полная луна. Полная луна является символом Истины прекращения страданий, потому что она имеет свойство постепенно освобождать свою темную часть и в конце становится круглой и белой. Именно это свойство сравнивается с достижением Просветленности, с Истиной прекращения страдания. На некоторых изображениях «Колеса Сансары» Будда показывает рукой на луну.

Истина Пути на картине представлена двумя шлоками, на которые указывает Будда — это символ указания Буддой Пути Освобождения. Луна, шлоки и Будда не находятся в пасти свирепого хозяина смерти — они за пределами Сансары. Так, человек, желающий достичь Освобождения, должен отвернуться от Сансары — увидеть ее пороки и следовать Пути, указываемому Буддой. Основной смысл картины заключается в этом.

На картине изображены двенадцать членов формулы зависимого возникновения. Перечислим их: (1) неведение; (2) обуславливающая карма; (3) сознание; (4) имя-форма; (5) шесть аятан; (6) соприкосновение; (7) ощущение; (8) жажда; (9) привязанность; (10) становление; (11) рождение; (12) старость, смерть. Рассмотрим их подробнее.

(1) *Неведение* — это психический элемент помрачение и ложный взгляд (воззрение на совокупность разрушимого), противоположный знанию, мудрости и ясному осознанию. Неведение характеризуется неправильным пониманием истинного положения вещей.

У неведения есть два аспекта:

1) неведение закона кармы;

2) неведение истинной природы.

На картине неведение представлено в виде слепого старика, опирающегося на посох. Слепой не может самостоятельно найти дорогу и бродит в потемках, не способный видеть путь. Наше омраченное неведением сознание подобно этому старику: оно вслепую водит нас за собой и приводит к страданиям.

(2) *Деяния*. Из-за неведения совершаются деяния, в результате которых формируется белая или черная обуславливающая карма. Она-то и создает новое рождение. Через неведение закона кармы накапливается неблагая карма. Через неведение истинной природы накапливаются благая и несокрушимая кармы. Но независимо от того, какие это деяния: благие, нейтральные или неблагие, в основе их находится врожденное разрушительное воззрение о самосущем «я», и формирование всех видов кармы является непосредственным

следствием цепляния за «я».

У неведения очень много разновидностей. Например, это может быть неведение Четырех Истин Святых. К этой разновидности неведения относятся, в частности, неведение Истины страдания, ложные представления о существовании истинного счастья в Сансаре. Многие существа обманываются из-за этого и стремятся к благим рождениям, но на самом деле они не выходят за пределы Сансары, или, иначе говоря, не освобождаются от источника страданий. Хотя, казалось бы, что лишь неведение закона кармы ввергает в страдание, а неведение истинной природы может ввергнуть и в благое рождение, где нет явных страданий.

Любое деяние, благое, неблагое или нейтральное, совершается и завершается. В один промежуток времени деяние начинает совершаться, а в другой — завершается. След же его остается в сознании. Так же, как если длительное время веточку сандалового дерева держать в стакане и потом убрать, то ее запах надолго остается в стакане.

На картине второй член изображен в виде горшечника. Горшечник делает кувшины. Сознание подобно мягкой глине, в которой деяния делают отпечаток — кувшин. Таким образом, горшечник символизирует деяние — следствие неведения, кувшин символизирует результат — карму. Т.е. мы, подобно горшечнику, из-за омраченного сознания, совершаем деяния, в результате которых создается карма — отпечаток в сознании.

(3) *Сознание* . Существуют два вида сознания:

- 1) сознание периода причины;
- 2) сознание периода плода.

Сознание периода причины — это сознание, в котором деяние запечатлелось в виде некоего отпечатка. Пока не произошло рождение в новой форме жизни, являющейся плодом забрасывания того деяния, в отношении той новой жизни оно является сознанием периода причины. Когда же произошло рождение в новой форме жизни (являющейся плодом забрасывания того деяния), оно называется сознанием периода плода. И будет являться сознанием периода плода, пока не оставит ту опору — тело и т.д.

На картине, изображающей «Колесо Сансары», сознание представлено в виде обезьяны, которая вцепилась в увешанную плодами ветку дерева. Ветка — новое существование, плоды — плоды полного созревания деяний. Эта ветка — одна из многих на дереве существования, значит, существуют потенциалы других существований, которые предостоят после того, как будут съедены плоды кармы в этой жизни. Обезьяна, сидящая на дереве, символизирует сознание. Обезьяна обычно не сидит на одном месте, она постоянно находится в движении. Так же и наше сознание постоянно блуждает от одного рождения к другому.

(4) *Имя-форма* . В момент преобразования сознания периода причины в сознание периода плода происходит соединение спермы отца и крови матери, в которое входит сознание живого существа при новом рождении. В результате действия сознания периода плода в капле, образованной из спермы и маточной крови, реализуется способность развития. Благодаря этому эмбрион последовательно принимает форму овальную, удлинненную и т.д., и в итоге преобразуется в тело. Это есть основа организма и в нашем случае именуется скандхой материальной и составляет «форму» (кроме случая рождения в Арупадхату, где скандха материальная имеется в виде семени). Затем, на этой основе возникают ощущения, представления и другие психические элементы — остальные четыре скандхи и составляют «имя».

Четвертый член имя-форма на картине изображен в виде двух людей, плывущих на лодке. Продолговатость лодки подобна форме зародыша, формирующегося в чреве матери после соединения семени отца и крови матери. У зародыша еще нет органов чувств, но это основа организма, которая подобно лодке, перевозящей разные грузы, может вместить три вида ощущений и переправляет существо от одного рождения к другому. Имя — это человек, который правит, форма — гребет.

(5) *Шесть аятан* . В стадии Имя-форма создается основа организма, которая затем

развивается, образуя отдельные части тела: голову, туловище, руки, ноги и т.д., в том числе образуются и глаза, уши, нос, язык, через которые реализуется способность к восприятию. Для восприятия необходимо, с одной стороны, иметь орган, способный воспринять, с другой

объект восприятия. Стадия реализации способности восприятия через органы чувств — шесть аятан — есть пятый член зависимого возникновения. Существуют шесть возможностей восприятия: 1) способность видеть — осуществляется через орган зрения — глаза; 2) способность слышать — через орган слуха — уши; 3) способность обонять — через орган обоняния — нос; 4) способность восприятия вкуса — через орган вкуса — язык; 5) способность осязать — через тело; 6) способность осознавать через ум. Это звено является той стадией, когда еще нет ощущений, когда сознания органов чувств и сознание ума еще не взаимодействуют. Аятаны считаются реализованными, когда будут способны обладать каждая своим объектом.

На картине пятый член изображен в виде пустого дома с шестью окнами, в который еще не заехал хозяин. Он символизирует тело, у которого уже есть способность к восприятию объектов, но еще нет соприкосновения с ними.

(6) *Соприкосновение*. На этой стадии появляется способность соединения объектов, шести органов чувств и шести сознаний. Это начальный период действия шести видов сознания. Есть шесть видов соприкосновений, основанных на шести органах чувств. Глаз соприкасается с видимым объектом, сознание глаза способно различить объект и т.д. На этой стадии появляется способность различения объектов приятный-неприятный, большой-маленький и пр., но нет переживания ощущений.

На картине шестой член изображается в виде мужчины и женщины, совершающих половой акт. Так символически представлен момент, когда индивид приобретает сознание. Когда говорят, что сознание входит в соединение семени отца и крови матери, то имеют в виду сознание, которое с безначальных времен переходит от одного рождения к другому и приведет к Просветлению в будущем. Без этого сознания у индивида не может быть сознаний органов чувств. Лишь после вхождения в тело этого сознания реализуется шестой член формулы зависимого возникновения — соприкосновение. У индивида появляются сознания органов чувств. Таким образом, становится возможным соприкосновение с окружающим миром, но на этом этапе пока еще нет ощущений.

Изображение мужчины и женщины, совершающих половой акт, означает вхождение в различающей способности в сознания органов чувств.

(7) *Ощущение*. Следствием соприкосновения — соединения объекта, органа чувства и сознания органа чувства и появления оценки исследования этого соединения — различения, являются ощущения. Ощущения бывают трех видов: приятные, неприятные и нейтральные. Есть шесть возможностей ощущений, соответствующих шести органам чувств, каждое из них может доставить блаженство, страдание или ничего. Таким образом, имеется восемнадцать видов ощущений.

На картине седьмой член — ощущения — представлен в виде человека, раненного стрелой в глаз. Мы все знаем, что всякая, даже незначительная рана, вызывает болевые ощущения, но наиболее острые болевые ощущения происходят от ранения в глаз. Так же остро болезненно рождается первое ощущение. Стрела в глазу — соприкосновение, рука, схватившаяся за стрелу — ощущение.

(8) *Жажда*. От ощущений появляется жажда или страсть к жизни. Тяга к приятным ощущениям, нежелание расставаться с ними и большое желание освободиться от неприятных ощущений.

На картине «Колесо Сансары» как восьмой член изображены два человека, выпивающих спиртное. Обычно пьющие люди не знают насыщения. Точно так же существо страстно желает пребывать в блаженстве — в этом он не знает насыщения и страстно желает освободиться от неприятного.

(9) *Приверженность*. Желание завладеть объектом жажды любым способом. Жажда, описанная в предыдущем звене, перерастает в приверженность.

На картине как девятый член изображен человек, собирающий плоды. Этот рисунок символизирует состояние человека, который ощущает удовольствие и имеет большое желание испытывать его снова и снова, поэтому он «привязан» к объектам удовольствия, желает иметь их во что бы то ни стало.

(10) *Становление.* Деяния оставляют отпечаток в сознании периода причины. Жаждой и привязанностью вскармливается этот отпечаток и доводится до готовности породить плод — новое рождение. Становление есть результат предыдущей кармы, и с первого момента своего проявления само создает карму. От становления возникает рождение. Нечто сначала существует, потом рождается, то есть от ничто не может родиться нечто.

На картине, изображающей «Колесо Сансары», становление представлено в виде птицы, сидящей в гнезде на яйцах, или невесты. Невеста занимает в жизни промежуточное положение: она еще дочь (плод кармы), подчиняющаяся своим родителям (карме), но готовится стать хозяйкой в доме, где сама будет диктовать условия своим детям. Образ птицы, высиживающей птенцов, содержит намек, что после вскармливания отпечатка деяния жаждой и приверженностью необходим еще некоторый период «высиживания», чтобы эти отпечатки полностью созрели для плодоношения.

(11) *Рождение.* Это первый момент вхождения сознания в одно из четырех мест рождения, обусловленный десятым членом становлением, которое представляет собой отпечаток деяния — второго члена, вскормленный клешами — жаждой и приверженностью.

На картине одиннадцатый член зависимого возникновения — рождение — представлен женщиной, рожаящей ребенка. Появление ребенка из матери символизирует появление скандх. Это рождение является плодом совершенного прежде деяния — совокупления, плодом, который определенное время созрел (в лоне матери).

(12) *Старение-и-смерть.* Болезни постепенно изнашивают тело, и затем происходит его разрушение.

На картине двенадцатый член — старение и смерть — представлен группой людей, несущих труп. Это символ старения и смерти.

Элементы формулы зависимого возникновения по-разному группируются. С одной стороны их можно разделить на четыре группы: (1) ввергающие, (2) формирующие, (3) ввергаемые, (4) формируемые. Ввергающие являются причиной ввергаемых, формирующие — причиной формируемых.

1. Ввергающие члены — это неведение, деяния, сознание периода причины. Неведение — это сеятель, деяния — семена, а сознание периода причины — поле. Сюда входят первое и второе звенья, хотя принято примерно считать как три, добавляя сознание.

2. Жажда, приверженность и становление являются формирующими членами. Для того чтобы семя проросло, недостаточно только внести его в почву, кроме этого еще нужны подходящие условия. Такими условиями являются внесение в почву удобрений, влага, наличие тепла и т.д. — все это есть сила, которая создает возможность прорастания семени. Так же и здесь. Развитию семени кармы содействуют жажда и приверженность, и оно затем переходит в состояние конечного этапа перед нахождением нового рождения — становление.

3. Ввергаемые члены — это сознание периода плода, имя-форма, шесть аятан, соприкосновение, ощущения.

4. Формируемые члены — это рождение, старение-и-смерть.

Двенадцатичленной формулой выражаются Истина страдания и Истина источник страданий, но ею не выражаются Истина Пути и Истина прекращения страданий.

Формулу, с другой стороны, можно группировать следующим образом:

1. Клеша: а) неведение; б) жажда; в) приверженность.

2. Карма: а) деяния; б) становление.

3. Рождающиеся: сознание, имя-форма, шесть аятан, соприкосновение, ощущение, рождение, старение-и-смерть.

Формулу можно также разделить на две части:

1. Истина источник страдания. Это пять звеньев: неведение, деяния, сознание периода причины и периода плода, жажда и приверженность.

2. Истина страданий — остальные семь.

Рассмотрим, как формируется Двенадцатичленная формула в круговороте Сансары. Сколько рождений требуется для прохождения всех звеньев формулы?

Из-за неведения совершаются деяния, накапливается карма, которая откладывается в сознании периода причины. Она созревает, вскармливаясь жаждой и приверженностью, а затем происходит становление с последующим рождением.

Каким бы ни был процесс быстрым, полностью двенадцать членов осуществляются только за два рождения, и как бы ни задерживался процесс, он завершается за три рождения.

Рассмотрим процесс формирования зависимого возникновения за три жизни. Из-за неведения совершается деяние и накапливается карма, которая откладывается в сознании периода причины. Это происходит в первой жизни. Из-за того, что эта карма еще не вскормлена до полного созревания жаждой и приверженностью, не происходит становления, т.е. процесс формирования следующих членов не происходит в следующем рождении, а остается как сознание периода причины. Затем, в одной из следующих жизней (на самом деле это вторая жизнь, которая непосредственно связана с отпечатками того деяния) жажда и приверженность вскармливают отпечаток того деяния до полного созревания и происходит становление. В третьей жизни живое существо пожинает плоды — реализуются члены рождение и старение-и-смерть. Таким образом, деяние, совершенное в силу неведения, влечет за собой следующий цикл:

— время причины — деяние совершается и оставляет отпечаток в сознании периода причины;

— время становления — в одной из жизней жажда и привязанность вскармливают отпечаток, имеющийся в сознании периода причины, и происходит формирование члена становления, являющегося основой для возникновения сознания периода плода;

— время плода — время реализации кармы.

Таким образом, полная реализация Двенадцатичленной формулы происходит за три рождения, но в промежутке между ними могут быть огромные временные периоды, даже кальпы.

Например, некий человек накапливает в силу неведения карму, которая может свергнуть его в низшие миры. Но перед смертью, следуя наставлениям Учителя, он развивает в сознании благую мысль. Это дает выплеск благой кармы, накопленной в какой-нибудь из прошлых жизней, более сильной, чем накопленная в этой жизни неблагая карма, и это приводит его к рождению в благих сферах. Если по окончании уже нового жизненного цикла человек будет во власти жажды и приверженности, то произойдет выплеск той неблагой кармы, о которой мы говорили выше, и он родится в низших мирах.

Между ввергающими и формирующими звеньями проходит много времени, может быть, не одно и не два рождения, в это время реализуется другая карма, накопленная раньше. Каждое рождение происходит в связи с различными причинами. Здесь соблюдается принцип созревания за три жизни — как самый большой срок и за две жизни — как самый малый.

Нагарджуна писал: «Из трех появляются два, из двух — семь, из семи — опять три. Так и вращается Сансара — от верхушки Сансары до ада Авичи». В словах Нагарджуны три — это неведение, жажда, приверженность; два — карма и становление; семь — остальные семь членов формулы, а они, в свою очередь, рожают опять три основные клеши.

Если прекратить неведение, то не рождается карма, следовательно она не оставляет отпечатков в сознании. Поскольку нет отпечатков, то даже при наличии жажды и приверженности не рождаются страдания, а именно, нет членов имя-форма, шесть аятан, соприкосновение, ощущения, рождение, старение-и-смерть. Они прекращаются.

Чтобы прекратить клеши и страдания, нужно развить в себе отречение от Сансары и стремление практиковать Путь к Просветлению. Мы говорим о Двенадцатичленной формуле зависимого возникновения — Колесе Сансары. Не следует думать, что под зависимым

возникновением понимается только Двенадцатичленная формула. Все существующее взаимообусловлено. Под взаимообусловленностью понимается то, что все феномены и явления появились из причин и при наличии условий и состоят из составных частей.

Существуют понятия взаимообусловленности бытующего и взаимообусловленности небытующего. Разница между этими понятиями в том, что во взаимообусловленности бытующего есть причинно-следственная связь, а во взаимообусловленности небытующего этого нет. Взаимообусловленность небытующего состоит в наличии противоположного. Примером небытующего является пространство. Оно не появилось вследствие каких-то причин. Оно имеет противоположные части: север — юг, восток — запад и т.д. (можно говорить: поскольку есть север, должен быть юг — это следует из взаимообусловленности небытующего).

Бытующее формируется вследствие существования причины и условий, способствующих переходу причины в следствие. Поэтому говорится, что бытующее абсолютно взаимо-обусловленно, не существует само по себе, независимо. Если бы было не так, то не было бы никакой необходимости от чего-то зависеть, придумывать какую-то зависимость.

Существуют два вида проявления зависимого возникновения: внешний и внутренний. Примером внешнего проявления зависимого возникновения является, например, семя. Семя засеивается в почву, росток является результатом действия сопутствующих условий (удобрений и пр.), зерна, появившиеся из выросшего колоска, являются следствием семени. Внутреннее зависимое возникновение — это развитие индивидуума. Это рассматривается в Двенадцатичленной формуле зависимого возникновения.

Объяснение сущности пути, ведущего к Нирване

Подробно рассмотрев Истину страданий и Истину источника страданий, разберем Истину Пути, ведущую к выходу из Сансары.

Для выхода из Сансары необходимо освободиться от неведения — корня Сансары. Его уничтожение означает, что и другие клеши тоже исчезнут. Неведением является разрушительное воззрение, признающее самосущность «я». Самым действенным противоядием от неведения является мудрость постижения отсутствия самосущности «я». Для приобретения этого противоядия необходимо прямое постижение бессамостности «я».

Как зародить мудрость прямого постижения бессамостности «я»? Для этого следует овладеть практикой особого видения бессамостности «я» — випашьяной. Особое видение — випашьяна достигается практикой мудрости, которая является третьей большой Драгоценной практикой. Но достижение особого видения это еще не прямое постижение бессамостности. Для окончательного достижения прямого постижения бессамостности требуется еще созерцательная практика, включающая в себя аналитическую и закрепляющую медитации. С достижением випашьяны неведение все еще не исчезает, но из-за наличия сильного противоядия не накапливается карма. На этом этапе человек уже не находится в полной власти неведения как раньше, но разрушительное воззрение пока еще не уничтожено.

Полное отбрасывание неведения характеризуется достижением состояния архата. Архат — святой, подавивший клеши (шесть основных: страсть, гнев, гордыня, неведение, сомнение, [ложный] взгляд). Овладение «особым видением» говорит о том, что достигнута значительная часть Истины прекращения страданий, а разрушительное воззрение уничтожается медленно: этап за этапом. Как только достигается прямое постижение бессамостности «я», у человека исчезает неведение. Разрушительное воззрение и неведение прекращаются одновременно.

Драгоценная практика мудрости является непосредственным противоядием от клеш. Но прежде, чем приступить к этой практике, нужно еще пройти Драгоценную практику однонаправленной сосредоточенности ума (Шаматха). Этой практикой достигается

сосредоточение мысли на одном благом объекте, она прекращает тонкое блуждание ума.

Перед выполнением практики Шаматхи необходима Драгоценная практика нравственности, прекращающая отвлечение ума на внешние объекты. Человек, соблюдая нравственность, перестает совершать неблагие деяния, приводящие к страданиям: убийство, воровство и т.п.

Некоторые небуддийские мастера тоже практикуют нравственность, однонаправленную сосредоточенность, и, возможно, выполняют практику мудрости, но вместе с этим они имеют разрушительное воззрение о самосущности «я». И, соответственно, отсюда появляются у «я» качества вечности, единичности, идентичности с телом и так далее. Их практики помогают иногда в уничтожении наиболее грубых клеш, но освобождения от Сансары они не достигают, т.е. их методы не дают желаемого результата. Для того чтобы отличить буддийские практики нравственности, однонаправленной сосредоточенности и мудрости от небуддийских, в их наименованиях указывается слово «особое». Например, в «Ламриме» говорится «драгоценность трех особых практик».

Описывая три особые практики, отдельно выделяют практику нравственности. Последователю Колесницы шравак достаточно реализовать нравственность. Но мы не стремимся достичь лишь Нирваны архатов, поэтому в «Ламриме» дается сначала описание этапа зарождения бодхисаттвовой мысли, практики шести парамит, где содержится объяснение трех практик и, особенно, двух последних.

Таким образом, путь выхода из Сансары — это три особые практики. Рассмотрим их качества с разных сторон.

С точки зрения подавления клеш. Практика нравственности предохраняет от совершения неблагого, дает осознание его вреда. Практика однонаправленной сосредоточенности подавляет наиболее грубые клешы. Практика мудрости уничтожает само семя происхождения клеш. Поэтому сказано, что для уничтожения клеш нет пути лучше, чем выполнение трех особых практик.

С точки зрения обуздания ума. Практика нравственности преобразует ум отвлекающийся в ум неотвлекающийся. Практика однонаправленности сосредоточивает рассеянный ум. Практика мудрости освобождает несвободный ум.

Плоды трех особых практик. Практика нравственности забрасывает живое существо в рождение в мирах людей и богов Камадхату. Практика однонаправленной сосредоточенности забрасывает в рождение в мирах Рупадхату или Арупадхату. Практика мудрости дает достижение Нирваны.

Последовательность выполнения практик. Из практики нравственности зарождается практика однонаправленного ума, из нее — практика мудрости.

Значимость практик. Практика мудрости имеет большую значимость, чем практика однонаправленного сосредоточения, а практика однонаправленного сосредоточения — большую значимость по сравнению с практикой нравственности.

По степени грубости и тонкости: последующие практики имеют все более тонкие уровни.

Есть понятия: воззрение, созерцание и поведение. Истинное воззрение — это признание несуществования самосущего «я». Истинное созерцание — это состояние ума, лишённого вялости и возбужденности. Истинное поведение — это соблюдение всего свода правил нравственности.

Да процветает Учение Победоносного «Добрый Ум»,
Чье истинное воззрение свободно от крайности нигилизма и
абсолютизма,
Истинное созерцание чисто от мрака возбужденности и
вялости,
Истинное поведение согласно слову Будд!

В этих строках указано, что такое воззрение, созерцание и поведение в школе Гелуг, не противоречащие Учению Будды. Воззрение срединного Пути школа Гелуг получила от Нагарджуны. При этом надо знать, что понятие «воззрение» не является понятием только буддийского Учения — воззрение есть у человека, страны, партии.

Практика нравственности, как следует из Винаи, это практика личного освобождения. Человек, принявший обеты полного монаха (гелонг) и завершивший четыре практики, имеет хорошую базу для выполнения практики однонаправленной сосредоточенности. Соблюдение обетов неполного монаха (гецул) также является неплохой основой — практикой нравственности — для перехода к следующим практикам. Если человек хочет достичь Нирваны и состояния Будды, но не может принять монашеские обеты, то он, по крайней мере, должен принять обеты мирянина-генина, чтобы иметь возможность практиковать две оставшиеся практики. Это является обязательным условием выполнения следующих особых практик.

Соблюдение нравственности имеет огромную пользу. Так, по легенде, в давние времена и не на нашей земле проповедовал Учение Будда Ванчук Джяльбо. Его ученики твердо соблюдали нравственные обеты, нарушивших обеты было ничтожное количество. Они в течение одной калпы соблюдали нравственные обеты на своей земле. В Джамбудвипе в наше время гораздо больше тех, кто не соблюдает нравственность, поэтому, соблюдая нравственность в течение одной человеческой жизни, люди нашего времени накапливают гораздо больше заслуг, чем люди во времена того Будды за одну калпу. Когда кругом все соблюдают нравственность, ее легко соблюсти, а когда почти никто не соблюдает обеты, и человек выдерживает много лишений ради соблюдения нравственности, то заслуга гораздо больше. В богатое время человеку не угодишь, если даже принесешь очень вкусную еду, а во время голода даже кусок черствого хлеба высоко ценится. Так же и проповедь даже некоторых практик Будды Шакьямуни, данная в это время упадка, гораздо сильнее и полезнее всей проповеди Будды того времени.

О четырех завершающих практиках. Если человек всю жизнь будет подносить различные дары Будде, то у него гораздо меньше будет благих заслуг, чем у того, кто соблюдает нравственность. Обеты генина принимаются как полные или частичные. Частичные — это воздержание или только от воровства, или только от убийства, или только от прелюбодеяния. Есть большая польза от принятия даже однодневных обетов, когда человек отказывается от привычного образа жизни и согласно предписаниям проводит один день в добродетелях. Обеты принимаются рано утром в благоприятный день по календарю и соблюдаются в течение дня. Человек должен соблюдать четыре запрета. Можно принимать и махаянские обеты. Они отличаются от описанных только тем, что здесь уделяется внимание бодхичитте, а в остальном они абсолютно одинаковы.

Есть четыре двери приводящие к падению — это условия, при которых нарушаются принятые обеты: (1) непонимание, (2) неуважение, (3) неосторожность, (4) значительное превосходство клеш над благими качествами.

Непонимание — человек, принявший обеты, не понял, какие обеты он принял, поэтому он может не знать, что нарушает их. Здесь имеет место нарушение обета.

Неуважение — человек, принявший обеты нравственности, не уважает и не соблюдает их, что вызывает падение. К нравственности, имеющейся у вас, надо относиться как к самому Будде. Будда перед тем как показать смерть и «уход в Нирвану» оставил Сутру «Индивидуального освобождения», где описаны обеты, и сказал, что она будет учителем вместо него, поэтому практика нравственности — это то же, что и Будда.

Из неосторожности в повседневной жизни, когда мы спим, встаем, едим, пьем тоже открывается дверь падений. Всегда нужно сохранять памятование о своих поступках, осознавать их, знать стыд перед самим собой и перед другими.

Наличие множества клеш тоже является дверью падения. Всегда нужно уничтожать клеш. Уничтожая свои клеш, следует выделять среди них самые сильные, чтобы уничтожить — подобно тому, как, подавляя врага на войне, сперва бьют самых сильных,

храбрых, а затем остальных. Уничтожая страсть, самую сильную клешу, нужно видеть порочные стороны тела, чтобы прекратить привязанность к ним. Гнев можно подавить, выработав добрые чувства, гордость — через узнавание нового, неизвестного, размышлениями о болезни, старости, смерти, неопределенности возвышений и падений. Против невежества помогают размышления о зависимом возникновении. Применительно вообще к страданиям полезно размышлять о Пустотности.

Таким образом, чтобы овладеть Истиной Пути, нужно иметь базу — нравственность.

Этап совершенствования высшей личности

Конечной целью выполнения буддийских практик является достижение Просветления, состояния Будды. Для достижения этой цели самое главное — это зарождение бодхичитты — удивительного состояния ума, которое заставляет существ устремляться к Просветлению на благо всем живым существам. Бодхичитта является сердцевинной Пути.

Этапы совершенствования низшей и средней личности являются необходимыми предшествующими ступенями для совершенствования высшей личности. Бодхичитта является реализацией высшей личности, шесть парамит и четыре способа обращения других — указаниями того, как нужно поступать после зарождения бодхичитты на пути совершенствования высшей личности. Человек, выполняющий практики этапа совершенствования средней личности в течение длительного времени и с разных сторон изучающий пороки Сансары, видит в Сансаре «огнедышащее чрево» — источник невыносимых страданий и порождает устремленность к освобождению от нее. Если эта мысль у него обретет силу, и он начнет три особые Драгоценные практики, то непременно достигнет Нирваны архата, но это не поможет ему уничтожить все недостатки и овладеть всеми достоинствами. Плодом размышлений этапа совершенствования средней личности является мысль об отречении от Сансары и достижении Нирваны. Достижение Нирваны архатов не дает полного совершенства, потому что оно еще не является достижением состояния Будды и не реализует полностью благо свое и других.

Архатам очень трудно придти по призыву Будды на Путь совершенствования высшей личности. У них есть непреодолимая преграда: блаженство, в котором они пребывают. Из-за него им трудно понять страдания других. Нам, обычным людям, гораздо легче вступить на высший Путь, потому что мы не освободились от страданий и можем понять страдания других — живых существ-матерей. У архатов есть великое сострадание, желающее, чтобы все существа расстались со страданием, но нет желания принять личную ответственность за их спасение. По сравнению с архатами у нас есть больше предпосылок зародить сострадание к ним.

Не сострадать живым существам-матерям, когда они измучены страданиями, не помнить об их доброте к нам, стремиться к блаженству покоя — неправильно и постыдно. Как было бы постыдно пребывать в удовольствиях сыну в то время, как его родители мучаются в темнице?! Какая разница между матерью в этой жизни и матерями прошлых рождений? Они все были одинаково добры к нам. Среди живых существ нет ни одного, не бывшего матерью! Поэтому совестно находиться в Нирване архатов, в блаженстве покоя и не думать о других. Значит, нужно становиться на высший путь совершенствования, а не на путь архатов.

В действительности намерение стать на махаянский Путь появляется, еще до прохождения этапов низшей и средней личности. По сути, эти два этапа совершенствования являются неотъемлемыми частями третьего — основного, практика которого начинается с самого начала становления на Путь Просветления.

Этап совершенствования высшей личности содержит три основных момента:

1. Зарождение бодхичитты.

2. Зарождение бодхичитты через ритуал принятия обетов Бодхисаттвы.
3. Деяния, совершаемые после зарождения бодхичитты.

Зарождение бодхичитты

Бодхичитта является абсолютной и исключительной причиной становления Буддой — как семя ячменя может породить только ячмень. Бодхичитта — определяющее качество высшей духовной личности, это дверь в махаяну. Только бодхичитта (и никакое другое добродействие, например, такая, как понимание Пустотности) является отличительной особенностью личности, находящейся на высшем этапе. Бодхичитта зарождается от искреннего намерения помочь живым существам. Это намерение зарождается от сострадания. Сострадание рождается от любви. Благодаря чему же зарождается любовь? На этот вопрос есть два ответа. Каждый из них является методом зарождения бодхичитты.

Согласно сутрам праджняпарамиты, наставлениям великого Бодхисаттвы Чандрагомина и Арьядэвы любовь зарождается от желания отблагодарить за добро живых существ-матерей. Желание отблагодарить рождается от памятования о добре. Памятование, в свою очередь, появляется от признания живых существ своими матерями. Такая последовательность зарождения бодхичитты получила название «Семь причинно-следственных наставлений». Это первый метод зарождения бодхичитты.

Великий Бодхисаттва Шантидева, опираясь на Сутру «Аватамсака» писал, что любовь возникает от осознания порочности заботы о себе и достоинств заботы о других, и изложил другой метод зарождения бодхичитты — посредством замены себя на других.

Семь причинно-следственных наставлений

Для практики «Семи причинно-следственных наставлений» нужно установить равное отношение ко всем, иначе любовь и сострадание будут возникать только по отношению к близким людям. Нам достаточно трудно относиться равно ко всем существам из-за действия клеш. Нужно стараться прекратить симпатии к друзьям и антипатии к врагам. Равное отношение гораздо легче развивать по отношению к знакомому, но нейтральному — не другу и не врагу. После того, как оно установилось, его нужно перенести сначала на нейтрального незнакомца, затем на своего друга, и, в последнюю очередь, на врага.

Как породить в себе равное отношение ко всякому существу? Нужно размышлять примерно так. Возьмем нейтрального. В прошлой жизни он мог быть и другом, и врагом, так же как враг или друг мог быть вам нейтральным. Суть в том, что из-за бесконечности круговорота один и тот же человек когда-то был очень близок, когда-то — далек; когда-то он был другом, врагом или нейтральным, поэтому нужно относиться ко всем одинаково равно.

Итак, для начала представляем знакомого нейтрального человека — не друга и не врага ... И автоматически у нас идет процесс его оценивания: приятен, неприятен и т.д. Если он приятен, есть опасность проявления к нему симпатии и страсти. На этапе совершенствования средней личности мы рассматривали порочность страсти и противоядия, сводящие ее на нет или, по крайней мере, уменьшающие ее. В данном случае, если она проявляется, нужно использовать эти противоядия, тогда страсть исчезнет, и чувства уравновесятся. Неприятный нейтральный человек, возможно, вызовет антипатию, за которой следует гнев. К ним тоже применяем соответствующие противоядия. Сравнивая двух таких людей, надо постараться отнестись к ним равно. Если это получилось с образом приятного нейтрального, то рассмотрите своего близкого-друга, а если с образом неприятного нейтрального человека, займитесь врагом. К ним обоим нужно постараться породить равное отношение.

Далее следует приступать к этапам зарождения бодхичитты. Все живые существа независимо от того, являются ли они врагами, друзьями или нейтральными, были нашими матерями. Нужно постараться не видеть разницы между матерью в этой жизни и матерями в прошлых жизнях. Добившись этого, следует осознать, что они были очень добры к вам. Но

этого недостаточно, нужно породить желание отблагодарить их за доброту.

После этого все ваши любимые матери-живые существа предстают перед вами в приятном облике. Ко всем ним у вас имеется безмерная любовь, которая выражается в искреннем пожелании: «Пусть все живые существа достигнут счастья и блаженства!» Следом за любовью зарождается сострадание, выражающееся мыслью: «Пусть все живые существа освободятся от страданий!». Затем у вас возникает несокрушимая решимость взять личную ответственность за принесение счастья живым существам, несмотря ни на какие трудности. Так зарождается непоколебимое желание принести счастье всем живым существам и принять на себя их страдания. Это очень ответственное решение, подобное непосредственному вкладыванию торговцем денег после сделанного им выбора. Это и есть порождение бодхичитты.

Зарождение бодхичитты — результат долгой тренировки сознания. Вначале из-за большого эгоизма, имеющегося у нас, невозможно зародить настоящую бодхичитту. Поэтому зарождают устремленность к зарождению бодхичитты (можно назвать ее условной бодхичиттой), которая затем переходит в истинную бодхичитту — состояние сознания, характеризующееся готовностью реализовать благо других. Говорят, что у породившего бодхичитту есть две цели: обретение блага своего и реализация блага других. Таким образом, бодхичитта — это особое состояние ума, имеющее эти две цели.

При порождении бодхичитты методом «Семи причинно-следственных наставлений» труднее всего признать живых существ матерями. Если удастся зародить в себе это признание, то обязательно зарождается чувство благодарности к матерям. Как же понять, прочувствовать, что на самом деле все живые существа — ваши матери? Для этого нужно признание существования прошлых и будущих жизней. Вера в перерождения дает понимание того, что мать есть не только в этой жизни, но и была в предыдущих и будет в будущих. В жизни человека мать играет огромную роль. Иногда по каким-то причинам ее может не быть или человек не признает ее, но тогда у него может быть кто-то другой, к которому имеется такое же отношение (отец, сестра и т.п.). В таких случаях нужно думать о них. Перед собой нужно созерцать свою мать или отца страдающими, в преклонных годах. Это очень помогает зарождению сострадания. Если же созерцать мать или другого близкого человека молодыми и жизнерадостными, то состраданию будет трудно появиться.

Два метода зарождения бодхичитты отличаются способами развития любви. Рассмотрим второй метод зарождения бодхичитты.

Метод замены себя на других

Второй метод совпадает с первым до момента культивирования любви ко всем живым существам-матерям. Зарождение бодхичитты происходит в два этапа:

1. Порождение мысли о необходимости заботы о других.
2. Порождение мысли о Просветлении.

Порождение мысли о необходимости заботы о других

Здесь два:

- 1) отождествление себя с другими;
- 2) замена себя на других.

Отождествление себя с другими

Здесь также есть два пункта:

- а) создание основы отождествления себя с другими;
- б) осуществление.

Создание основы отождествления себя с другими

Создавая основу отождествления себя с другими, нужно зародить равное отношение ко всем живым существам. Для этого нужно: (1) признание живых существ матерями; (2) памятование об их доброте; (3) желание отблагодарить за их доброту. (Все как в первом методе).

Следующий шаг — развитие любви. Здесь процесс размышлений отличается от предыдущего. Размышления нужно начинать с того, что все живые существа равны в желании счастья и нежелании страданий, также они одинаково добры к нам, поэтому нужно к ним проникнуться чувством сострадания, не разделяющим на друзей, врагов и нейтральных.

Применяя первый метод зарождения бодхичитты, мы порождаем равное отношение любви ко всем без исключения существам: все равны, невозможно сказать, что один для тебя ценнее, чем другой, всегда, во все времена. В методе замены себя на других вначале размышляем так же, а затем сравниваем других с собой. Задаем себе вопрос: кто важнее — Они или Я? О ком нужно заботиться больше? Здесь нужен правильный ответ. В этот ответственный момент задавания себе этого вопроса необходимо создать основу для уравнивания себя с другими. Тут надо осознать, что любовь к другим гораздо важнее любви к себе. Если перед нами стоит выбор жертвовать собой или другими, то из-за большой привязанности к себе, имеющейся с безначальных времен, отдать себя за другого гораздо сложнее, чем отдать других за себя.

Есть одна легенда. Когда-то в Тибете жили муж с женой. Они были очень привязаны друг к другу. Как-то муж сильно заболел и был при смерти. Рыдая, жена много раз повторяла: «Пусть лучше я умру за тебя!».

У них был осел. Он пил воду из деревянного бочонка и засунул голову в него так, что не смог ее вытащить. Осел стал скакать, прыгать, вертеть головой, пытаясь скинуть с головы бочонок, но никак не мог. Так он нечаянно заскочил в дом. Тут увидела его хозяйка и решила, что сам хозяин смерти Яма пришел за ее мужем. Сильно испугавшись, что Яма по ошибке может унести ее вместо супруга, женщина крикнула, что муж лежит в соседней комнате.

Эта история говорит о том, что в самый опасный момент привязанность к себе все-таки сильнее, она проявляется как чувство самосохранения. Чтобы установить основу отождествления себя с другими, нужно много думать о себе и других: «Другие так же желают счастья — как и я, не желают страданий — как и я, и в этом мы равны, поэтому нельзя заботиться только о себе». Конечно, если подумать так лишь один раз, то пользы от этого не будет. Размышляйте об этом многократно и испрашивайте благословение Учителя на зарождение равности. Только так, постепенно придет понимание равности и создастся основа отождествления себя с другими. Последовательно, этап за этапом нужно устанавливать равное отношение, признание за матерей, памятование о доброте, необходимость благодарного воздаяния за доброту. Только после этого приходит окончательное понимание пользы заботы о других и вреда заботы о себе.

Осуществление

Когда есть основа отождествления себя с другими, то не представляет большой трудности мысленно уравнивать понятия «я» и «другой». В действительности, это уже счастье, когда любите других больше себя. Ведь от этого будут только положительные последствия: другие будут любить вас, вашим добродетелям будут радоваться Будды, что способствует быстрому накоплению заслуг, доставление радости живым существам-матерям приносит большую радость вам самим.

У нас есть привязанность к своему телу. Верно ли это? Некоторые считают: «Поскольку тело другого — чужая плоть, то она мне не может не быть безразличной, ибо я не чувствую ее боль. Поскольку это так, то нет нужды заботиться о чужом». Однако и свое тело мы получаем из семени отца и крови матери — на самом деле оно не наше, оно — продолжение чужих тел, а потому чужое. Где находится граница своего и чужого? Трудно или, вернее, невозможно ее определить. Только в силу врожденной привычки человек

думает, что тело, которым он обладает, принадлежит ему. Если так, то можно создать привычку думать о чужих телах как о своих, чувствовать их боль как свою, порождать такую же искреннюю любовь и сострадание к ним, как к себе. Так, если с одного берега реки смотреть на другой, то этот берег ваш, а тот — другой. Если же смотреть с другого берега — ситуация противоположная: тот берег ваш, а этот чужой. Так же и наш омраченный ум: он создает понятия своего и чужого, хотя в этом нет ничего самосущего, поэтому не следует привязываться к себе и своему.

Из врожденной привычки считать «я» своим, остальное чужим, люди думают, что чужое счастье и чужое горе не оказывают на них влияния. Это неверно. Это ложное понимание искореняется с помощью такого рода рассуждений. Страдания старости никак не влияют на молодость, но следует ли из этого, что ничего не надо предпринимать в молодости для уменьшения страданий старости? Когда болит нога, а рука не болит, разве руке безразлична боль ноги? Ведь если, например, в ногу вонзилась заноза, а рука здорова, то рука вынимает из ноги занозу. Помощь подобна этой руке и ноге, т.е. помощь другим, в действительности является помощью себе.

При правильной практике заботы о других возникает нетерпимость к страданиям других — такая же, какая сейчас у нас есть к своим страданиям.

Замена себя на других

Здесь два пункта.

- а) обоснование необходимости замены себя на других;
- б) осуществление.

Обоснование необходимости замены себя на других

Себялюбие наносит только вред. С безначальных времен существо, занятое мыслью о собственном благе, совершает действия, но каков же итог? Благо не достигается ни свое, ни чужое. Ради достижения своего блага существо переживает всевозможные страдания, и они еще будут испытываться. Ради него совершаются все десять видов неблагих деяний. Все страдания Сансары, в особенности низших миров возникают именно из-за заботы о себе. Все падения вызваны заботой о себе и ничем больше. Поэтому себялюбие — это корень всех бед и его нужно отбрасывать.

С другой стороны. Рождение в мире людей и богов, достижение Нирваны и всеведения Будды и прочие достижения непосредственно зависят от других. Так, практика мудрости, уничтожающая неведение, передана другим, так же и все остальные практики: однонаправленной сосредоточенности, нравственности, которая прекращает нанесение вреда живым существам через отказ от семи проступков тела и речи, проистекающих из трех проступков мысли, — все это придумано не нами, а передано кем-то другим. И реализация этих практик невозможна без других. Практика нравственности выполняется по отношению к другим. Не будь хотя бы одного живого существа, по отношению к кому осуществлять ее? От убийства кого нужно было бы отказываться? Принадлежащее кому не следует красть? Достижение состояния Всеведения Будды наполовину зависит от Будды, наполовину от живых существ.

Бодхичитта зарождается именно к живым существам. Поэтому живые существа так же милосердны, как Будда. Думать о них иначе — очень неправильно. И Будда, и все живые существа одинаково милосердны к нам. Поклоняться Будде и в то же время вредить живым существам — разве это буддизм?

В чем причина того, что шраваки и пратьекабудды не достигают состояния Будды? Они, освобождаясь от клеш, не задумываются о других, и это не дает им возможности достичь состояния Будды (конечной Нирваны). Отсюда следует, что без заботы о других не обрести полностью благо свое и других, недостижима конечная Нирвана. Будда же — это совершенство всех достоинств, это тот, кто полностью обрел свое благо и может реализовать благо других. Выше его никого не может быть. Только с достижением этого состояния

возможно полное осуществление блага живых существ. Невозможно желать лучшего плода. Буддовость же достигается культивированием заботы о других. Поэтому забота о себе — это начало всех бед, забота о других — начало зарождения всех достоинств.

В «Гуру-пудже» (Лама Чодпа) сказано: «„Слепцы“ стремятся только к своему благу, а Будды исключительно к благу других. Умом, различающим пороки и достоинства, благослови отождествить и заменить себя с другими». Смысл этого в том, что простые смертные, занятые решением только личных проблем, подвержены страданиям, а Будда, заботящийся о других, реализует благо — свое и других и не подвержен никаким страданиям. Обычному человеку, может быть, хотелось бы, чтобы Будда реализовал только блага других, а мы бы свое. Тогда, по их мнению, было бы равенство. Но на деле это не так. Будда реализует и свое благо, и других, а мы — ничье.

Замена заботы о себе заботой о других происходит постепенно. Сначала нужно уравнивать в себе заботу о себе с заботой о других. Вначале человеку даже мысленно трудно принимать на себя страдания других. Да и не нужно этого делать сразу, без подготовки. Сначала человеку нужно обрести состояние немедленной готовности прийти на помощь другим. Для возвращения такого состояния можно использовать свои проблемы. У всякого человека есть проблемы, возможно, страдания его ожидают уже завтра, через день и т.д. Именно эти страдания нужно научиться принимать на себя, то есть молиться о том, чтобы они созрели именно сейчас, а не в будущем. Можно притягивать к себе проблемы будущей жизни — молиться о том, чтобы страдания будущих жизней созрели в этой жизни. И далее постепенно можно брать страдания матери, родственников. Далее — знакомых и незнакомых и, в конце концов, врагов. Такая нарастающая по интенсивности практика дает человеку возможность свыкнуться с принятием чужих проблем. Враги, друзья, нейтральные — все должны быть для вас одинаковы. У вас не должно быть чувства отвращения, страха и т.п.

Осуществление

Когда сознание подходит вплотную к необходимости заменить себя на других, выполняется практика «Тонлен» — практика отдачи заслуг и принятия страданий. Принятие страданий других на себя усиливает сострадание, а отдача своего счастья усиливает любовь. Здесь мы приведем только основную идею этой практики, подробнее она излагается в книге «Боевая чакра» и в других руководствах по выполнению практики преобразования мышления.

Слово «Тон» переводится с тибетского как «отдача». В данном случае отдача своего счастья и его причин — корней добра живым существам. Выполняя часть «тон», созерцаем, что отдаем своей матери все свои корни добра, а живые существа принимают их и, тем самым, обретают счастье. Далее постепенно приступаем к созерцанию того, что отдаем свои корни добра, накопленные принятием Прибежища, обдумыванием закона кармы и прочим тому подобным всем живым существам, страдающим в неблагоприятных мирах, а особенно в адах.

Получив их, они рождаются в благоприятных мирах. Ведь причиной рождения в неблагоприятных мирах является неприбежание к Прибежищу, незнание закона кармы и т.п. Мысленно отдавая им заслуги от реализации трех Драгоценных практик, нужно думать, что они, благодаря отдаче именно этих заслуг, освобождаются от привязанности к Сансаре. Нужно отдавать живым существам непорочное блаженство, которое достигается высокой практикой тайной Тантры. Также следует отдавать плод совершенствования средней личности — достижение уровня архатов. Даже если пока еще не достигнуты эти качества, нужно думать, что они достигнуты вами. Шравакам и пратьекабуддам нужно отдавать достижение высшей личности — культивированную бодхичитту. Надо думать, что они, получив ее, достигают высоких реализаций на Пути к достижению состояния Будды.

Искреннее намерение — это, прежде всего, умственный настрой человека, характеризующийся особой силой, готовностью взять на себя все страдания. Но пока не достигнуто состояние Будды, полностью эта сила реализуется лишь мысленно, потому что не освободившийся от Сансары не может освободить других. Тем не менее, у человека

возникает твердое решение помогать другим. Сила такой решимости у практикующих неодинакова, величина этой силы пропорциональна силе сострадания. Без сильного сострадания не может зародиться искреннее намерение и бодхичитта. Одни быстро продвигаются по пути духовного развития, у других же имеются разные препятствия.

Бодхисаттвы также различаются между собой по силе сострадания. Имеются десять ступеней Бодхисаттв. Бодхисаттвы, находящиеся на Пути Снаряжения различаются по силе сострадания. Бодхисаттва Пути Снаряжения может нарушить обеты Бодхисаттвы и сойти до уровня шравак. Это происходит из-за того, что даже при отдаче всех своих теперешних и будущих корней добра на благо живых существ они не всегда отвечают той же добротой и состраданием — даже родители горько разочаровываются в сыне, когда на доброту и заботу он отвечает злом. Бодхисаттва же, находящийся на Пути Применения, не совершает коренных падений.

Искренняя любовь и сострадание вызывают в нас искреннее намерение помочь существам. Именно эти два чувства при возникновении искреннего намерения обретают ярко выраженную силу и мощь. Таким образом, появляется желание лично участвовать в принесении счастья живым существам. Однако иметь намерение не означает наличие возможности полного оказания помощи — и ее у нас нет, пока не достигнем состояния Будды. У нас нет качеств Тела, Речи, Ума и Деяний Будды, обладая которыми Он освобождает от страданий, поэтому нужно стремиться приобрести их.

До момента развития искреннего намерения у нас больше преобладала мысль о необходимости заботы о других. Когда выяснилось, что сейчас у нас нет силы помочь даже одному живому существу и надо сначала достигнуть состояния Будды, начинает преобладать мысль о Просветлении.

Таким образом, развитие устремленности к реализации блага других должно идти до тех пор, пока не выработается искреннее намерение. Лишь после долгих усилий взращивается действительно искреннее стремление помочь живым существам — это и есть зарождение бодхичитты.

Два рассмотренных метода отличаются по силе (эффективности). Следуя методу «Семи причинно-следственных наставлений», развивают любовь и сострадание ко всем существам, рассматривая их как очень близких и дорогих. В методе замены себя на других также применяют этот способ развития равностной доброты, но основной упор делают на другом: любить живых существ, несмотря на то, что они могут быть не только родными, близкими, но и врагами или нейтральными. Первый метод входит во второй. Принимая на себя страдания живых существ, не следует их так просто откладывать в сторону, нужно созерцать, что они входят в наш эгоизм, визуализируемый в виде черной точки в груди, и уничтожают его.

Зарождение бодхичитты через ритуал принятия обетов Бодхисаттвы

1. Ритуал принятия обетов Бодхисаттвы.
2. Сохранение и укрепление обетов Бодхисаттвы.

Ритуал принятия обетов Бодхисаттвы

Есть способ зарождения бодхичитты через ритуал принятия от Учителя обетов Бодхисаттвы. Ритуал принятия обетов Бодхисаттвы состоит из этапов подготовки и осуществления. Обычно проведение этого ритуала занимает два дня. Кроме того, часто обеты Бодхисаттвы передаются во время передачи других посвящений, таких как передача наставлений по Ламриму. При таких передачах читается текст, описывающий вкратце весь Путь к Просветлению, при этом следует использовать скользящую аналитическую

медитацию.

В первый день проходит этап подготовки и начальный этап осуществления. Подготовительный этап к данному ритуалу проводится для накопления собрания заслуг, очищения от осквернений и уничтожения преград при получении передачи.

Место проведения ритуала нужно тщательно очистить, окурить благовониями, освежить ароматными водами, украсить гирляндами, драгоценными камнями и прочими. Если это какое-то помещение, его нужно покрыть дорогими коврами, тканями (исходя из возможностей) так, чтобы все вокруг блестело чистотой и красотой. Все должны видеть, что идет подготовка к большому празднику.

Затем нужно подготовить такие богатые подношения, каких раньше не делали, есть даже термин «шестичастное подношение», означающий подношение 6/10 частей своего состояния. В крайнем случае, если нет подношений, можно их нарисовать. В данном ритуале нельзя подносить мясо и кровь, так как бодхичитта — это отказ от нанесения вреда живым существам.

По четырем сторонам на стенах нужно расположить изображения хранителей четырех сторон света, чтобы не допустить препятствующих духов на место передачи посвящения.

Все посвящающиеся — независимо от того гелонг, гецул или мирянин должны помыться, опрятно одеться. Вы знаете, что к свадьбе, к встрече Нового года или другим праздникам люди очень тщательно готовятся: одеваются, по особенному причесываются и т.д. Мы же, получая Учение Махаяны, высшие наставления, такие труднообъемлемые, должны радоваться и готовиться еще больше. Получив передачу, мы становимся последователями Махаяны, в будущем станем Бодхисаттвами. В этом есть огромная польза.

Представляйте, что на месте передачи собрались также и небожители, чтобы породить устремленность к Пробуждению.

Начальный этап осуществления ученики проводят до прихода Учителя. Ученики читают текст Прибежища. Затем читают текст «Джорчи» для совершения шести подготовительных действий: благословения подношений, подношения мандалы, обращения с мольбой и пр. Далее. Если количество учеников около 1000, то читают Ганджур. При таком количестве учеников можно за день прочитать все его тома. Если же их меньше, в зависимости от количества читают раздел Ганджура Юм (Праджняпарамита) или же Доде Пельвоче, Доде Кэльзан. Если учеников очень мало, можно прочитать Часум (Три части). Далее выполняют подношения различным духам: три торма — защитникам, восьми классам духов, хозяевам местностей (сабдакам); чанбу и светильник — злым духам для уничтожения преград; чеснок, лук, водку, мясо, остатки еды — остальным духам. В Индии существует обычай подносить составные части торма. Если человек не умеет делать торма, он может поднести отдельно цамбу, мед, сахар, и прочие составляющие торма. Подношение цамбы — это чисто тибетский вариант подношений. Видимо, какой-то йогин познал эту необходимость в своем чистом восприятии или такую необходимость высказал ему защитник или идам во время созерцаний.

Все приготовления производятся для того, чтобы осуществить накопление заслуг, очищение грехов и уничтожение преград.

Учитель Атиша говорил, что в Тибете плохо выполняют подношения, поэтому у многих бодхичитта не зарождается. Там находятся люди, которые используют для подношений плохую, испорченную цамбу; для светильников используют прокисшее, негодное для еды масло — подносят то, что человек не может использовать даже в пищу. Видимо, досточтимый Атиша говорил про таких людей. Некоторые ошибочно думают, что поскольку Три Драгоценности не прихотливы, можно подносить что угодно. Это неверно. Подношения Трем Драгоценностям при передаче посвящений нужно делать такими, при виде которых поразились бы все знакомые.

Второй день — этап осуществления. После ритуалов подготовки у человека должна быть особая радость и готовность принять посвящение на зарождение бодхичитты. Представляете, что все живые существа в образе людей собрались вокруг вас: женщины

располагаются вокруг матери, мужчины — вокруг отца. Ваш Учитель — это Будда Шакьямуни, окруженный тысячей Будд Хорошей Бхадра-кальпы. Также нужно принести на ритуал посвящения дар — какую-нибудь вещь. Это может быть цветок, маленькая иголочка или какой-то другой предмет.

Для Учителя устанавливают трон. Его украшают драгоценностями, цветами. Читается текст «Джорчи», позволяющий сразу осуществить накопление заслуг, очищение от осквернений, уничтожение преград. Также в этот текст входит описание шести подготовительных действий (что равносильно непосредственному их выполнению) и Гуру-Йога. Также читается текст «Основа всех благих достоинств» в котором в сжатом виде изложен весь Ламрим. По нему можно проводить скользящую аналитическую медитацию. После этого Учитель дает объяснение бодхичитты.

Он говорит о том, что существуют два вида бодхичитты 1) вдохновенная, 2) деятельная. Первая выражается в стремлении достичь Просветления ради помощи живым существам, вторая — в реальных делах, выполняемых ради этой цели. Так, например, желание отправиться по делам в Москву можно сравнить с вдохновенной бодхичиттой, а нахождение человека на пути в Москву — с деятельной бодхичиттой.

Арья Асанга в работе «Уровни Бодхисаттв» дал метод последовательного зарождения вдохновенной и деятельной бодхичитты. Великий Бодхисаттва Шантидева в работе «Вступление на Путь Бодхисаттв» (Бодхисаттвачарья-аватара) указал метод одновременного зарождения вдохновенной и деятельной бодхичитты. Бодхисаттва Шантидева и арья Асанга не считали обязательным следовать только одному методу. Благодаря их доброте у практикующего есть возможность выбрать один из этих методов зарождения бодхичитты — последовательного или параллельного.

Затем начинается собственно этап осуществления. Тут ученики вместе с Учителем снова читают текст «Джорчи». После этого подносят мандалу. Учитель произносит краткую проповедь по Ламриму, начиная с объяснения ценности человеческого рождения. Он много говорит о пользе бодхичитты.

Затем идет сам процесс принятия обетов. Нужно три раза сделать полные или неполные (по возможности) простирания. После этого ученик становится на правое колено и принимает обеты прибежания порождения бодхичитты. Для этого он трижды повторяет за Учителем слова принятия Прибежища и порождения бодхичитты. Так он принимает от Учителя обеты Бодхисаттвы.

Перед этим вдохновенная бодхичитта в нас была только помыслом. Принимая обеты Бодхисаттвы, мы даем клятву освободить живых существ от ужасов Сансары и от Нирваны архатов. После принятия обетов следует породить радостное состояние. Это имеет большое значение, так как радость по поводу добродейний порождает другие добродейния, сожаление же — порождает недобродейния.

Ритуал принятия обетов Бодхисаттвы имеется в большом тексте «Тунчук ламе нальджор» (шестиразовой Гуру-йоге). Практика Гуру-йоги шесть раз в сутки по тексту «Тунчук ламе нальджор» позволяет каждый день возобновлять обеты Бодхисаттвы для зарождения вдохновенной бодхичитты или одновременного зарождения вдохновенной и деятельной бодхичитты. Ежедневное принятие обетов дает возможность развивать бодхичитту все больше и больше. Этим обеты Бодхисаттвы отличаются от обетов личного освобождения. Обеты личного освобождения, кроме особого случая, когда пять обетов мирянина (генина) принимаются только на один день, не возобновляются ежедневно или периодически. Если мирянин нарушил один из четырех положений коренных обетов, то он имеет право возобновить их. В случае же ненарушения, он не должен снова их принимать, потому что прежний обет может пропасть, а новый не зародиться. Обеты Бодхисаттвы и тантрические обеты принимаются вновь и вновь, даже если не нарушены, наоборот, повторное принятие укрепляет их.

Обеты Бодхисаттвы принимаются благодаря повторению за Учителем текста данного ритуала. Те, у кого есть очень большая вера, могут через этот ритуал зародить истинную

бодхичитту, а у других, если и не зарождается, остается глубокий отпечаток в сознании, который обязательно даст плод в будущем.

От зарождения бодхичитты в одном человеке приходят в движение все сферы Будд и Будды узнают, что на Земле (Джамбудвипе) во время существования Учения Будды Шакьямуни такой-то Учитель передал такому-то ученику обеты Бодхисаттвы и у него зародилась истинная бодхичитта.

Предметы, которые приносят с собой ученики, ставятся перед Учителем. Если их много, помощники подносят их Будде Майтрее. Держа в руках подношения, они читают восемь строк из текста «Благопожелание Майтреи», в котором заслуги от принятия обетов Бодхисаттвы и подношения даров Майтрее посвящают тому, чтобы в будущем войти в его ближайшее окружение. После этого ученик представляет, что Будда Майтрея касается правой рукой его головы. В это время Учитель бросает вверх предметы подношений, которые созерцательно преобразуются в восемь талисманов счастья и подносятся Будде Майтрее, находящемуся в чистой земле Гандан-Тушита.

Сохранение и укрепление обетов Бодхисаттвы

Сохранение обетов Бодхисаттвы заключается в выполнении указаний по сохранению и укреплению вдохновенной бодхичитты. Здесь два пункта.

1. Оберегание принятых обетов в этой жизни.
2. Создание условий сохранения их в будущих жизнях.

Оберегание принятых обетов в этой жизни

Для оберегания обетов Бодхисаттвы в этой жизни нужно выполнять следующие четыре правила:

- а) помнить о пользе бодхичитты;
- б) чтобы не только не потерять устремленность к Просветлению, но, наоборот, укрепить ее, нужно каждые сутки по шесть раз вновь и вновь принимать обеты Бодхисаттвы путем чтения и созерцания текста «Тунчук ламе нальджор»;
- в) терпимо относиться к неблагодарным людям, иначе обеты Бодхисаттвы могут быть нарушены;
- г) нужно накапливать благие заслуги для развития вдохновенной бодхичитты.

Создание условий сохранения обетов Бодхисаттвы в будущих жизнях

Создание условий сохранения обетов Бодхисаттвы в будущих жизнях — это несовершение неблагих деяний и совершение благих.

Неблагие деяния:

- 1) нанесение оскорбления Учителям;
- 2) высказывание сожаления по поводу совершения добродейний другими;
- 3) гневаться на Бодхисаттву;
- 4) неискренность, стремление обманывать других.

Благие деяния:

- 1) отказ от лжи;
- 2) искреннее намерение, лишённое желания обмануть других;
- 3) памятование о Бодхисаттвах как о Буддах и восхваление их достоинств;
- 4) стремление помогать другим, дальнейшее развитие бодхичитты, объяснение пользы бодхичитты ученикам, которых вы воспитываете, порождение в них веры.

Это были объяснения принятия вдохновенной бодхичитты. Указания по сохранению и укреплению деятельной бодхичитты имеются в тексте «Тунчук ламе нальджор» (шестиразовой Гуру-Йоге). К нарушениям обетов Бодхисаттвы относятся восемнадцать

коренных падений и сорок шесть грехов.

Шестиразовая Гуру-Йога является универсальным текстом, в котором имеется много Учений и практик. При ежедневном шестиразовом прочтении и созерцании этого текста накапливаются огромные благие заслуги. Читая шестиразовую Гуру-Йогу, человек имеет возможность укреплять обеты всех трех видов (личных, бодхисаттвовских, тантрических). В сокращенном варианте этого текста даны основные моменты обетов трех видов, а в полном варианте записаны все обеты Бодхисаттвы, общие и частные обеты по пяти дхьяни-буддам.

Деяния, совершаемые после зарождения бодхичитты

Здесь два пункта.

1. Практика шести парамит как способ изменения своего ума.
2. Способ воспитания чужих умов — четыре способа обращения.

Практика шести парамит как способ изменения своего ума

В практике шести парамит выделяют:

- 1) практику четырех парамит;
- 2) особую практику двух последних парамит.

Буддийское Учение разделяется на традиции широкого действия и глубокого взгляда. Учения обеих традиций входят в шесть парамит: (1) даяния, (2) нравственности, (3) терпения, (4) усердия, (5) созерцания, (6) мудрости. Все, что мы рассматривали до сих пор, относится к традиции широкого действия, и все это входит в пять первых парамит. Последняя, парамита мудрости, относится к традиции глубокого взгляда.

Некоторые буддисты, пройдя все предыдущие этапы, не практикуют шесть парамит. Эта ситуация напоминает человека, желающего получить урожай, но не проводящего весенних подготовительных работ. Для того чтобы достигнуть Просветления нужно полностью завершить Путь Бодхисаттвы, в который входит и реализация шести парамит.

Шесть парамит в сокращенном виде представлены как три особые Драгоценные практики: нравственности, созерцания и мудрости. В еще более сокращенном виде — это метод и мудрость. Пять первых парамит — метод, шестая — мудрость.

Для прохождения Пути есть особая необходимость выделения шести парамит в качестве отдельной практики. Это производится для более легкого восприятия этих практик слушателями.

Имеются четыре плода (четыре совершенства) практики первых четырех парамит: (1) совершенное благосостояние, (2) совершенное тело, (3) совершенное окружение, (4) совершенные деяния. Парамита даяния помогает достичь совершенного благосостояния как в Сансаре, так и в Нирване. Парамита нравственности помогает обрести совершенное тело не только в пределах Сансары, но и в Нирване. Примером совершенного тела и совершенного благосостояния в Нирване является Будда в теле Самбхогакаи. Он окружен только святыми Бодхисаттвами. Святой, вышедший из Сансары Бодхисаттва, имеет окружение из учеников, находящихся на одну ступень ниже. Если это Бодхисаттва второй ступени, то его ученики — Бодхисаттвы первой ступени. Если это Бодхисаттва десятой ступени, то его окружение — Бодхисаттвы девятой ступени. Это совершенное окружение является плодом реализации парамиты терпения. Практика парамиты усердия дает в результате совершенное деяние Будды. Тем не менее, даже если достигнуты эти совершенства, всегда присутствует опасность подверженности действию клеш. Восемь созревающих достоинств человеческого рождения также могут быть подвержены действию клеш. Чтобы эти четыре совершенства сохранялись и стали, в свою очередь, предпосылкой дальнейшего продвижения, нужна реализация парамит созерцания и мудрости, плодами которых являются: (1) неподверженность действиям клеш и (2) правильные знания о принятии добрых качеств и

отказе от недобрых.

Для обретения блага своего и других не нужны никакие другие практики, кроме шести парамит. Парамиты даяния, нравственности и терпения реализуют блага других, созерцания и мудрости — свое благо, а парамита усердия помогает совершенной реализации блага обоих.

Парамита даяния осуществляет благо других, потому что происходит эффективная помощь через даяние материальных вещей и Дхармы. Но не всякое даяние благо. Даяние вредоносно при отсутствии у человека практики нравственности, в основе своей отвергающей нанесение вреда живым существам. Если человек, помогая другому, получает в ответ зло и не имеет терпения вынести нанесенную неблагодарность и зло, то и благих заслуг не будет, поэтому нужна парамита терпения. Парамита созерцания помогает человеку обуздать свой ум: установить его только на благом, не отвлекаясь на неблагое. Парамита мудрости освобождает несвободный ум. Отсюда видно, что две последние парамиты осуществляют реализацию собственного блага.

Существует вполне определенный порядок изложения парамит, и у этого имеется обоснование. Согласно порядку, парамита даяния — первая, а парамита мудрости — последняя. Если у человека есть добродетельный ум, способный бескорыстно совершать даяние, то у него имеются хорошие предпосылки для соблюдения нравственности. Нравственность удерживает от нанесения вреда другим — на этой основе легко развить терпение. Если есть терпение, способность не отвечать злом на зло, то будет усердие, которое не боится многих испытаний. Если человек день и ночь практикует Дхарму с радостным усердием, то реализует состояние шаматхи, состояние совершенной подвладности и особой легкости тела и ума. Если ум и тело будут подвластны, то зародится состояние погруженности-транса (самахита), а благодаря ей — мудрость.

Шесть парамит различаются по степени утонченности и возвышенности. Каждая последующая парамита практикуется на более тонком, по сравнению с предыдущей, уровне, и каждая последующая парамита лучше предыдущей.

В работе Чандракирти «Введение в Мадхьямику» говорится о том, что практики шести парамит должны выполнять и мирянин, и монах, но мирянин имеет больше возможности практиковать парамиты даяния, нравственности и терпения, а монах — созерцания и мудрости. Первые три парамиты увеличивают собрание благих заслуг, парамиты созерцания и мудрости развивают мудрость. Первые три парамиты создают причины достижения Тела формы Будды — Рупакаи, две последние — Тела истины Будды — Дхармакаи, парамита радостного усердия помогает в реализации этих достижений. Рассмотрим подробнее шесть парамит.

Парамита даяния

Даяние — это благое деяние тела и речи, мотивом которого является желание отдать что-либо. Даяние может выполнять каждый человек. Обычные люди, а также архаты и пратьекабудды совершают даяния по возможности. Является ли это парамитой даяния? Нет. Если накормить всех существ досыта, будет ли это благодеяние парамитой даяния? Нет. Абсолютно бескорыстное даяние, которое совершают шраваци и пратьекабудды — является ли парамитой даяния? Нет.

Есть большая разница между обычным даянием и парамитой даяния. Далеко не все виды даяния могут стать запредельными (то есть парамитами). Даяние становится парамитой, т.е. путем к спасению, совершенством в том случае, когда при совершении даяния нет никакой корысти, а есть искреннее пожелание: «Пусть благодаря этому даянию он (тот, кому отдают) станет на Путь спасения и освободится от всех страданий и приобретет все блага!» С такой мыслью можно отдавать на благо существ вещи, корни добра или самого себя. Например, даяние вещей нищему с последующим посвящением этой корня добра на его благо является парамитой даяния. Таким образом, даяние становится парамитой даяния,

если есть мотивация бодхичитты. В процессе реализации этой парамиты стремление оказания помощи через даяние становится настолько сильной, что человек становится подобным волчонку, научившемуся от матери всем хитростям охоты и постоянно ищущему момент, чтобы безо всяких колебаний, смело и умело броситься на жертву.

Есть три вида даяния: (1) даяние Дхармы; (2) даяние вещей; (3) даяние защиты.

Даяние Дхармы может выполнять Бодхисаттва-монах. Даяние вещей — Бодхисаттва-мирянин. Бодхисаттва-монах тоже может выполнять даяние вещей, если они есть. Но так как обеты монаха предусматривают неимение материального имущества, Бодхисаттва-монах, главным образом, может выполнять даяние Дхармы. Бодхисаттва-мирянин, больше занятый мирскими делами, имеет большую возможность совершать даяние вещей. Даяние защиты могут выполнять оба Бодхисаттвы. Бодхисаттвам-монахам рекомендуется больше внимания уделять передаче другим знания, а не даянию материальных ценностей, таких как еда, одежда, украшения и пр. Бодхисаттва-монах должен давать Учение в соответствии с умом слушателей. Если у них нет никакой подготовки, то нужно давать Учение с самых начальных практик.

Даяние защиты осуществляют исходя из ситуаций. У живых существ могут быть страдания от людей, нелюдей (животных, духов — существ, не являющихся людьми) и от стихий. В старину и монахам, и мирянам часто приходилось спасать людей от самодурства царя или высоких чиновников. В наше время есть правительство, которое тоже может заниматься самоуправством, но в меньшей степени. Если кто-то несправедливо пострадал, то по возможности надо помогать. Если же исчерпаны все возможности материальной помощи, то нужно помолиться за этого человека, чтобы его проблемы разрешились наилучшим образом.

От действия нелюдей также существуют ритуалы, такие как принятие Прибежища, размышления о законе кармы, установление защитного круга, обряды очищения, омовения и т.д. Например, обращение к Зеленой Таре спасает от хищников и других животных.

Даяние защиты от воздействия стихий — это проведение различных обрядов, утихомиривающих стихию. К ним относятся обряд вызывания дождей или же, наоборот, их прекращения и т.п.

В практике парамиты даяния важна не столько процедура отдачи, сколько мотивация при ее совершении отдачи. Когда человек совершает даяние сознательно, с действительным желанием принести этим благо, то даяние производится без усилий, спонтанно. Некоторые, воодушевившись примером Будды, отдавшему в одном из рождений свое тело на съедение тигрице, раздают все подряд. Правильно ли это? Нет. Поскольку в этой практике главное — это воспитание сознания, то не следует раздавать вещи бестолково, не разбирая, кому отдаешь и что отдаешь, не думая, принесет ли пользу отданное. Поэтому практику парамиты даяния начинают выполнять с даяния небольших вещей, подобно торговцу, сбывающему сначала плохой товар, а уж потом хороший, чтобы не остаться с плохим.

Существуют вещи, которые не должен давать Бодхисаттва-монах. Это, например, одежда монаха. Конечно, он может отдать лишнюю одежду своему другу, тоже монаху. Мирянин не должен подавать вечером ужин монаху, соблюдающему однодневный обет или махаянские обеты (восьмичленная махаянская пошадха, согласно которым соблюдающие их монахи не должны принимать пищу во второй половине дня) — это даяние неблагое из-за неверного выбора времени. Не следует делать даяния еды, питья больному, если это ему противопоказано. Не следует давать яд, оружие, потому что они предназначены для убийства. Нельзя подавать оружие человеку, желающему покончить с собой, хотя это не грозит жизни других людей. Даяние может производить любой человек. Но даже если он даянием насытит всех живых существ, то это не будет парамитой даяния. Некоторое могут подумать, что бескорыстное даяние является парамитой даяния, но это неверно.

Шраваки и пратьекабудды из-за отсутствия действия клеш совершают абсолютно бескорыстное даяние, но не являются реализаторами парамиты даяния. Парамита даяния может быть достигнута только при наличии мотивации бодхичитты. Что касается даяния

Дхармы, то не следует объяснять такие сложные предметы как Пустотность, не объяснив более простые-такие, как размышление о смерти и непостоянстве. Что касается даяния защиты: бывают люди, которым нравится находиться в тюрьме, а помощь такому человеку, то есть его освобождение, угрожает безопасности других — такую защиту не нужно осуществлять.

Не нужно сожалеть о совершенном даянии. К самому добродейанию, самому себе и к человеку, которому было отдано, нужно относиться особенным образом. Подумайте, что все перечисленное в природе своей не имеет самосущности, пустотно. Именно с таким отношением нужно сделать посвящение заслуг, и тогда даяние будет более полным.

Парамита нравственности

Практика парамиты нравственности в самой своей основе — это отказ от нанесения вреда живым существам. Мотивация бодхичитты и совершенная невозможность нанесения вреда живым существам являются реализацией парамиты нравственности.

Нравственность имеет три вида:

- 1) воздержание от совершения небагаго;
- 2) осуществление десяти видов багаго;
- 3) реализация багага живых существ.

В некоторых источниках дается такое перечисление видов нравственности:

- 1) очищающая от пороков;
- 2) накапливающая достоинства;
- 3) реализующая багага живых существ.

Бодхисаттва, соблюдающий помимо бодхисаттвовских обетов, обеты полного монаха — это пример стремления отбросить пороки. Бодхисаттва, соблюдающий обеты мирянина, также является примером соблюдения нравственности, удерживающей от совершения проступков. Бодхисаттве необязательно соблюдать обеты личного освобождения, хотя это и хорошо. Соблюдение обетов личного освобождения не может привести к рождению среди богов и нагов, а бодхисаттвовских обетов — может.

Благодаяния, совершаемые через три двери, относятся к нравственности второго вида; такие благодаяния как «ненанесение вреда живым существам», — к нравственности первого вида; благодаяния на багага существ, например, применение четырех способов воспитания — к нравственности третьего вида. Исполнение шести парамит является нравственностью, исполняющей десять видов багаго.

Практика нравственности включает в себя все шесть парамит, так же как и каждая из парамит включают в себя все шесть парамит. Так, занимаясь практикой парамиты даяния, в то же время выполняют практику парамиты нравственности, поскольку иначе невозможно; из желания не допускать эгоистические побуждения развивают терпение, с помощью которого не допускается в сознание гнев, когда на добро отвечают злом; развивают радостное усердие — из проявления радости по поводу произведенного даяния; развивают дхьяну, сосредотачиваясь на багагом объекте, не давая сознанию отвлекаться на небагагие мысли; развивают мудрость — из знания о великой пользе даяния.

Парамита терпения

Практикой парамиты терпения является воспитание невозмутимого сознания, которое невозможно вывести из ровного, спокойного состояния. Человек — обладатель такого сознания не отвечает злом на зло и в любой ситуации он внутренне спокоен.

Имеется три вида парамиты терпения:

- 1) терпение, не гневающееся, когда другие отвечают злом в ответ на добро;
- 2) терпение, принимающее на себя страдания других;
- 3) терпение, вырабатывающее уверенность в Дхарме.

Первый вид терпения применяется по отношению к врагам и состоит в том, что не гневаятся, когда самим причиняют вред. Парамита терпения это не обычное терпение, а терпение в его сильно развитой форме, доведенное до совершенства. Выполняя практику парамиты терпения, нужно знать пороки гнева и достоинства терпения. Неоднократное обдумывание их увеличивает терпение. Гнев подобен молоту, разбивающему все корни добра. Гнев Бодхисаттвы низшей ступени на Бодхисаттву высшей ступени уничтожает очень много благих заслуг. Гнев обычного человека на Бодхисаттву уничтожает еще больше заслуг. Отметим, что довольно трудно распознать в человеке Бодхисаттву. И поскольку в гнев заключаются большая опасность, нужно особое внимание уделять развитию терпения. Некоторые начинают тренировать терпение уже после прихода гнева, а нужно это делать до его возникновения. Только тогда, когда терпение укрепится в сознании, можно считать, что враг побежден. Только так можно покорить врага. Иначе, если пытаться уничтожить врагов (физически или морально), то это будет продолжаться до тех пор, пока не умрет последнее существо.

Второй вид терпения — терпение принятия на себя страданий своих или других: не следует привязываться к радостным ощущениям, наоборот, страдания следует рассматривать как лекарство, очищающие карму.

Третий вид терпения — это терпение ради Дхармы. Все испытания, которые приходится испытывать ради получения Дхармы, нужно принимать с радостью. Для получения Учения нужно претерпевать много трудностей.

Первый вид терпения развивают по отношению к врагу, когда он появляется явно. Второй вид терпения развивают везде, где встречаются трудности. Третий вид вырабатывается во время длительной медитации. Например, когда болят ноги от длительного сидения в ваджрной позе или болит поясница, руки и пр. Два последних вида терпения можно развивать, читая ритуал для домохозяина (ритуалы, длящиеся по многу часов).

Парамита усердия

Усердие это радость от совершения добродетелей. Радостным усердием нельзя назвать усердие в неблагом деле. В буддийском понимании радостное усердие может быть только при исполнении добрых дел. Если человек с радостью совершает грехи, то это путь к падениям. Радостное усердие всегда сопровождает исполнение всех остальных парамит. Например, парамита мудрости нужна сама по себе, но без радостного усердия она не может быть реализована.

Радостное усердие, вдохновение — это необходимый фактор для духовного роста. Даже человек с низким интеллектом, но с большим вдохновением может стать мудрым. С радостным усердием нужно приступать сначала к малым, а потом уже к большим делам, иначе из-за неудач усердие может пропасть. Радостное усердие не вырабатывается через силу. Усердие нужно увеличивать понемногу, соблюдая осторожность. Силы надо расходовать умеренно, иначе вдохновение исчезнет. Так, не следует сразу начинать заниматься большими (хотя и полезными) практиками. Бывает, что некоторые начинают заниматься ежедневными практиками, но дня через три вдохновение исчезает, и на этом заканчивается выполнение этих практик. Нельзя допускать такое. Только кропотливый и постепенный труд может дать плоды.

Есть три вида преград к радостному усердию. Это три вида лени:

- 1) лень откладывания на потом;
- 2) лень от непривычки совершать добрые деяния;
- 3) лень от упадка духа.

Первый вид лени выражается в откладывании дел на завтра, послезавтра, на месяцы и годы. Противоядием первого вида лени являются осмысление смерти и непостоянства, ценности и трудности обретения человеческого рождения. Результатом такого осмысления

является убежденность в том, что в нынешнем рождении имеется великая возможность стать на Путь к Просветлению, и нет уверенности в ее появлении в будущих жизнях; мысль, что нужно начать практику Дхармы именно сейчас, не откладывая на потом.

Ко второму виду лени относится чрезмерная увлеченность ненужными делами: пустая болтовня и т.п. — всем тем, что порождает омрачения. Увлеченность делами, порождающими будущие страдания, пустой болтовней и подобными им делами являются не радостным усердием, а ленью приверженности дурным деяниям. Противоядием от нее служит понимание пороков круговорота, осознание причин, порождающих страдание.

Лень от упадка духа выражается апатией, нежеланием делать то, что требует усилия. К этому виду лени относятся, например, недооценивание самого себя, мысли о том, что невозможно достичь состояния Будды ради блага живых существ, что я не смогу свою жизнь, свое тело отдать за счастье даже одного существа. В качестве противоядия от этой лени следует размышлять о свободе и благе человеческого рождения, о свойстве разрастания благой кармы, и таким образом добиться того, чтобы появилось вдохновение. Когда нет настроения, читайте истории «полного освобождения» (намтары), в которых описывается, как одно небольшое благодеяние способно дать огромные благие плоды.

Радостное усердие имеет три вида:

- 1) усердие как панцирь;
- 2) усердие, осуществляющее десять добродетелей;
- 3) усердие, осуществляющее благо живых существ.

Усердие как панцирь проявляется в готовности переносить страдания ради каждого живого существа. Второй вид — каждое благое деяние должно усердно выполняться. Усердие выполнения блага живых существ это радостное выполнение четырех способов воспитания других.

При поверхностном взгляде вторые и третьи виды рассмотренных парамит выглядят одинаково, но это не так. Дело в том, что в основе совершения одного благого деяния лежат три разные парамиты. Радость от совершения благого деяния — это парамита радостного усердия; то, что устояли перед трудностями при совершении этого деяния, — это парамита терпения; то, что не были допущены неблагие деяния, — это парамита нравственности.

Мы рассмотрели четыре парамиты. Теперь рассмотрим две оставшиеся: парамиту созерцания, сутью которой является достижение безмятежности ума и парамиту мудрости, суть которой — достижение состояния особого видения.

Парамита созерцания (практика Шаматхи)

Описание практики Шаматхи состоит из шести пунктов.

1. снаряжение для практики Шаматхи.
2. Последовательность достижения сосредоточенности.
3. Достижение девяти состояний сосредоточенности.
4. Применение шести сил для достижения девяти состояний сосредоточенности.
5. Четыре вида умственной работы.
6. О том, как зарождается состояние безмятежности ума Шаматхи.

Состояние Шаматхи достигается и буддистами, и небуддистами. Буддийская практика Шаматхи отличается от небуддийской мотивацией. Но и в буддийской практике Шаматхи имеются разновидности, поскольку приверженцы разных Колесниц практикуют Дхарму с разными целями. Таким образом, практика Шаматхи с Прибежищем является буддийской практикой, с мыслью отречения от Сансары — это хинаянская практика, с бодхисаттовской мыслью — махаянская.

Состояние Шаматхи ускоряет достижение Просветления, помогает зародить ум, постигающий Пустотность, помогает достижению разных постижений в Тантре, помогает зародить бодхичитту на стадии завершения, т.е. никакие достижения невозможно по-настоящему реализовать без Шаматхи. Умение удерживать мысль на одном объекте очень

полезно, так как при этом облегчается его понимание. Так, например, имея эту способность, легко усвоить весь Ламрим. Практика Шаматхи важна для практики и малой, и большой Колесницы. Вообще, опыт достижения Шаматхи идет непосредственно от людей, реализовавших это состояние.

Для успешной практики Шаматхи нужны шесть условий, которых называют шестью снаряжениями:

- 1) благоприятное место;
- 2) неприхотливость;
- 3) удовлетворенность тем, что есть;
- 4) нравственность;
- 5) свобода от мирских хлопот и суеты;
- 6) отбрасывание ненужных желаний.

Благоприятное место. Это должно быть место:

- а) где можно легко находить пищу;
- б) благословленное буддами, бодхисаттвами, йогинами, и в котором не происходили массовые убийства живых существ, где нет опасности от хищников и разбойников;
- в) в котором земля и вода находятся в хорошем состоянии;
- г) где есть добрые друзья, с которыми можно легко найти общий язык. Удобно иметь трех друзей — помощников в практике. Трех — чтобы они могли заменять друг друга и, глядя друг на друга, старались бы помогать эффективнее. Начинаящему очень трудно полностью уединиться, он плохо переносит одиночество: его могут преследовать страхи, он может расслабиться, когда не надо — поэтому лучше, когда вначале есть рядом товарищ;
- д) в котором отсутствуют посторонние звуки. Посторонние звуки подобны шипам во время медитации и являются сильной преградой. Заслышав лай собаки, шум воды, голоса людей, человек тут же теряет объект созерцания, отвлекается и потом ему очень трудно вновь сосредоточиться. Также нужны руководства по этапам созерцания. Их должно быть немного, нельзя брать с собой ненужную литературу.

Неприхотливость. Не нужно желать еды лучше и больше той, что есть. Не следует думать об одежде или постели, чтобы она была мягче и удобней той, что есть. Иногда, человек, занимаясь практикой в уединении, думает о еде, питье, одежде, устройстве внутри дома. Если всего этого мало — он думает о том, как приобрести больше, если это есть, хочет получить лучше. У такого человека явно имеется жадность, много желаний, поэтому ему нужно ограничить свои желания.

Удовлетворенность тем, что есть, состояние, когда у практикующего имеются нормальные условия, и он не желает большего. Это чувство меры во всем. Если помещение для практики достаточно теплое, еда калорийная, одежда неплохая, то не надо желать большего комфорта. Здесь важно также не впадать в крайность аскетизма, чрезмерного ограничения потребностей. Таким образом, ограничение желаний, неприхотливость помогают не впадать в крайность стремления к удобству и роскоши, а удовлетворенность — в крайность аскетизма.

Нравственность нужна для того, чтобы прекратить отвлечение ума на внешние объекты и ненужные заботы.

Свобода от мирских хлопот и суеты. Не следует заниматься бессмысленными разговорами в перерывах между сессиями. Некоторые занимаются гаданием, просмотром медицинских трактатов, отвлекая ум от практики. Когда проводится практика вместе с другими людьми, иногда происходят ненужные беседы и нарушается ход сессии. Уберегаясь от этой ошибки, начинающим все же лучше быть вместе (вдвоем, втроем).

Иначе по неосторожности можно допустить ошибку. Нахождение вблизи товарища предохраняет от разных возможных нарушений в сессиях.

Отказ от вредоносных эмоций. Здесь имеется в виду не привязывание к пяти объектам чувственных желаний, нужно постоянно осознавать их бренность, разрушаемость и отсутствие сущности. Нельзя слушать новости, неприятные известия и т.п., иначе ум будет

постоянно отвлекаться.

Из шести снаряжений для практики Шаматхи главными являются: соблюдение чистой нравственности, видение порочности желаний и пребывание в благоприятном месте.

Выполнив шесть подготовок, нужно сесть в позе Вайрочаны (о ней говорили при объяснении шести подготовительных действий).

Все вышеизложенное есть руководство к выполнению практики Шаматхи. Но не следует забывать, что Шаматха -это неотъемлемая часть этапов Пути Пробуждения, поэтому порядок созерцания в соответствии с Ламримом следующий.

Сначала нужно прочесть текст «Джорчи» или Гуру-йоги и проводить созерцание поля заслуг. Созерцая перед собой цогшин, проводите краткую аналитическую медитацию по этапам Пути Просветления на основе текста богдо Цонкапы «Основа всех благих качеств». Также перед цогшином можно провести семеричный ритуал. После этого созерцаете растворение цогшина в центральной фигуре — Будде Шакьямуни. Затем Он прибывает на макушку вашей головы. Созерцая Будду на голове, приступаете к развернутому созерцанию Ламрима: аналитическая медитация начинается с размышления о вверении себя Благому Другу. Анализируйте пользу вверения и вред неверения. При этом созерцаете, что из тела Будды Шакьямуни исходит нектар и, проникая в вас, очищает от проступков, допущенных по отношению к Благому Другу, зарождает глубокое понимание пользы вверения и вреда неверения. В конце сессии Будда растворяется в вашем сердце. Вы посвящаете заслуги и читаете благопожелания.

В перерыве между сессиями читайте книги по следующей теме аналитического созерцания, чтобы было полное и ясное представление о том, что вы будете созерцать. С началом новой сессии текст «Джорчи» вновь не читается. Представляя таким же образом на голове Коренного Учителя — Будду Шакьямуни, продолжаете созерцание на эту же или следующую тему. В конце дня посвящаются накопленные за день заслуги и читаются благопожелания. На следующий день пройденные темы созерцаются кратко, а следующие — подольше. Количество и продолжительность сессий вы должны определить сами. Темы аналитической медитации должны быть подобраны так, чтобы соблюдалась последовательность рассматриваемых этапов.

Коренного Учителя созерцаете в образе Будды Шакьямуни. Созерцание Коренного Учителя в образе Будды Шакьямуни является большим добродееанием, по сравнению с добродееанием, накопленным от созерцания Коренного Учителя в Его собственном облике. Польза от такого созерцания будет больше, если знать историю происхождения имен Будды.

Когда Будда Шакьямуни только появился на свет, Ему сразу покорились родственники, которые до этого никого не признавали. Как признание этого факта Будду называли *Шакья Тувна* — покоритель Шакьев. Когда Будда покорил четырех мар, Его называли *Туван*. Остальные имена можно объяснить историей Его рода. Для этого нужно рассказать историю появления людей на Земле. Оно отличается от современного научного объяснения.

Давным-давно, когда кальпа Пустоты сменилась кальпой Возникновения, постепенно появилась растительность, животные и люди. В то время люди жили очень долго. Тогда не было ни солнца, ни луны, так как в них не было необходимости — тела людей имели естественное свойство светиться. В этом и в способе рождения люди походили на богов Мира Желаний. Первым человеком на земле было божество третьей дхьяны. И далее они появлялись друг за другом чудесным способом. В то время люди размножались не так, как сейчас. Люди той кальпы не питались грубой пищей, а насыщались блаженством медитации.

Но вот кальпа Возникновения сменилась на кальпу Разрушения. В кальпу Разрушения рушатся Мир Желаний и миры первой и второй дхьяны Мира Форм. Как же происходит разрушение Мира?

Однажды один из людей попробовал съесть грязь, и она показалась ему вкусной. Так, один за другим, люди стали питаться ею. Это повлекло за собой угасание их естественного сияния. Вследствие их общей кармы появились солнце и луна. Из-за употребления в пищу грубой еды люди стали выделять испражнения, мочу, появились половые органы.

Испытывая страстное влечение, женщина и мужчина совершили половой акт, положив тем самым начало десяти видам грехов. И тогда закончилось Совершенное время. Это время называется совершенным потому, что у людей отсутствовали все виды греховных деяний, и как только появилось совокупление мужчины и женщины, оно закончилась.

Чтобы не показывать свои постыдные действия, люди стали скрываться: сначала, за оградами, потом в пещерах, а затем стали строить дома. В это время люди стали рождаться не чудесным способом, а из чрева матери. Так развивались омрачения. После этого кармически исчезла земля, пригодная для пищи, вместо нее появились неистощимые плоды. Они не требовали ухода за собой и были в большом количестве. Это время называется временем трех достоинств. Это значит, что люди совершали грех прелюбодеяния, но не совершали остальных двух проступков тела и не лгали.

Омрачения все грубели. Один ленивый человек сделал себе запас на день, чтобы лишний раз не бегать за едой. Ему говорили, чтобы он не делал этого, но он не слушался и продолжал делать запасы. Это породило жадность в других, и все начали также делать запасы — в результате кармически еда стала ограниченной. Появилась необходимость засеять поля. Дефицит еды вызвал появление воровства. Таким образом, появился новый период развития людей — время двух достоинств. В этот период люди занимаются прелюбодеянием и воровством и пока еще удерживаются от лжи и убийства. Как только люди научились воровать, они научились обманывать, так произошел переход во время одного достоинства — достоинства не убивать.

Все неприятности, которые появились вследствие прелюбодеяния, воровства, обмана, приносили людям много неудобств. Тогда было решено избрать доброго и справедливого царя, который сам не занимался бы земледелием, но чтобы по справедливости распоряжался всеми доходами. Появился царь. Он устанавливал порядок, восстанавливал справедливость, если она была нарушена. Но омрачения все грубели, к царю прислушивались все меньше и меньше и, наконец, совсем перестали считаться. Тогда царь стал наказывать. Когда обычные наказания стали неэффективными, стали применяться уже казни. Затем стали убивать и обычные люди — началось Смутное время.

Смутное время. В этом времени царем был человек по имени Мангор. У царя Мангора было много сыновей, от которых пошли разные ветви династии. Одного принца, принадлежащего этой династии, звали Готама. У него не было детей, поэтому, оставив мирскую суету, он занимался духовной практикой у черного анахорета Догнампа и жил отшельником в лесу. В то время у царя на прогулке в этом лесу убили жену. В поисках убийцы царское войско окружило лес, но преступник скрылся, оставив кинжал, которым убил царицу на пороге хижины Готама. Готаму объявили преступником, убийцей жены царя и посадили на кол. В таком состоянии его увидел анахорет Догнампа, который шел за подаянием. Спросил: «Что случилось? Почему тебя казнили?» Выслушав его историю, анахорет особым видением узрел, что Готама мог бы дать начало благородному семейству и посоветовал ему продолжить свой род, на что Готама возмутился и сказал, что в данный момент он меньше всего об этом думает. Анахорет ответил ему: «Тебе нужно лишь на момент породить блаженство», — отшельник еще больше возмутился. Тогда силой медитации анахорет вызвал прохладный ветерок и создал у него иллюзию совокупления с женщиной. Из-за моментного ощущения блаженства у Готама излилась капля спермы. Анахорет взял ее на лист сахарного тростника, и согрел на солнце. От этого появился мальчик, который продолжил род. В это время Будда Шакьямуни скорее всего достиг уже Просветления и находился в раю тридцати трех божеств, чтобы потом родиться в роду Шакьев, но до этого еще было далеко. Так как его предок появился из листа сахарного тростника, Будду Шакьямуни по-другому называют «рожденный из сахарного тростника». Так как тот его далекий предок появился не из чрева матери, а от согревания лучом солнца, Будду самого называли «Родственник Солнца» и, соответственно, Учение Будды даже в наше время называют Учением «Родственника Солнца» и Учением «рожденного из сахарного тростника». Эти имена связаны с Его происхождением.

Род Шакьев появился намного позже и является поздним ответвлением рода Готамы. Гаутама — произошедший от Готамы. Есть у Будды и другое имя: Бог богов. Когда Будда пребывал в подростковом возрасте, его повели в храм, чтобы он поклонился богам. Но при появлении его в храме боги сами ему поклонились. Свита, сопровождавшая мальчика, была поражена: «Он есть Бог богов!» Так он получил это имя.

Проходили времена, появлялось много ответвлений рода Готамы. И как-то раз в результате междоусобицы один род был изгнан в лес. Изгнанники очень страдали от того, что не могли заводить семьи, потому что они все были родственниками, а по их законам родственники не могли состоять в браке. В то время в лесу жил анахорет Капила и они обратились за советом к нему. Выслушав их, анахорет Капила разрешил создавать семьи между родственниками. Этот род получил название Шакья. Дословно слово «шакья» в переводе с санскритского означает «можно».

У Капилы спросили: «Возможен ли брак между родственниками?»

— Возможен (санскр.: Шакья)!

— Разве можно (санскр. Шакья лхэй)?

— Можно (санскр.: Шакья). — Это и есть значение слова Шакья.

Того анахорета звали Капила, видимо, по названию леса, в котором он жил. Изгнанный царственный род обосновался там и образовал город Капилавасту (васту — место; город Капилавасту — место Капилы, столица Шакьев).

Вернемся к практике Шаматхи. Приняв позу Вайрочаны, человек готов приступить к практике. Он должен выбрать объект медитаций. Есть много способов созерцания. Так, например, есть четыре вида созерцания:

1. Всеобъемлющее созерцание.
2. Объект (созерцания) или созерцание, полного очищения совершенного.
3. Созерцание мудрецов.
4. Созерцание, очищающее омрачения.

Также существует созерцание противоядия. Например, созерцание Двенадцатичленной формулы зависимого возникновения является противоядием от невежества. Созерцание неприятных сторон объекта уменьшает страсть. Такие созерцания являются как бы направленными или специальными.

Общим же для всех видов созерцаний является созерцание Будды Шакьямуни. Итак, после прочтения текста «Джорчи» цогшин растворяется в центральной фигуре — в Будде Шакьямуни и Он по вашей просьбе прибывает на вашу голову. Затем созерцаете, что от Будды отделяется второй такой же

Будда и устанавливается перед вами на уровне пупка в точке, куда падает взгляд глаз, смотрящих на кончик носа (голова — немного наклонена). Эта практика очень сильно развивает созерцательную способность, обретаются неисчислимые собрания благих заслуг от памятования о качествах Будды, она помогает стать сосудом для выполнения йоги божеств на этапе тайной Тантры. Некоторые созерцают самого себя в образе Будды Шакьямуни. Но, думаю, что большинство практиков созерцают Будду перед собой.

Надо думать о том, чтобы не поддаваться возбужденности и сонливости. Если объект созерцания находится выше пупка, появляется возбужденность, а ниже — сонливость. В процессе созерцания нужно видеть не обычную статуэтку Будды Шакьямуни, сделанную из какого-либо материала, а тело божества: прозрачное, светлое, излучающее изнутри свет. Чем она меньше размером, тем лучше, это облегчает достижение Шаматхи. Самая лучшая высота объекта созерцания — 1-3 см (длина старшей фаланги большого пальца). Если не получается, то можно созерцать размером с большой палец (и так до 10-12 см).

Необязательно видеть объект явно, можно лишь представлять его. Поэтому его можно представлять на большем расстоянии от себя (отодвигать от себя подальше). До начала созерцания объект нужно хорошо изучить, запомнить его вид, а потом, в процессе занятий учиться созерцать его. Если созерцание установилось, не следует изменять величину, цвет, форму объекта вплоть до достижения Шаматхи. Если объект увеличивается, изменяет

размеры, меняет окраску, форму, тут же нужно осознать это и исправить.

Ясность видения объекта приходит не сразу, поэтому сначала нужно созерцать голову, научившись этому, добавить к созерцаемому объекту руки, туловище, ноги — здесь нужна последовательность, не следует созерцать его сразу же целиком. Когда удастся ясно представить хотя бы половину объекта, то это уже «удерживание объекта». Нужно стараться долго держать его в таком состоянии. Так объект тренирует ум.

Вначале нужно проводить короткие, но многочисленные сессии. Одна сессия может длиться буквально 1-2 минуты. Так, вначале богдо Цонкапа проводил 18 сессий в день. Затем длительность сессий можно постепенно увеличивать. Длинные сессии вначале — это ошибка. Проведение длинных сессий вначале вызывает усталость и может случиться, что даже при виде сидения для медитации человеку станет плохо. Нам же всегда нужно заканчивать сессию с ощущением радости, с желанием продолжить занятия созерцательным сосредоточением. Так, например, если, встретившись, два человека расстанутся друзьями, у них есть желание встретиться вновь. Но бывает и обратное, люди после встречи не желают вновь видеть друг друга. Так же и здесь. Проводя сессию, нужно очень внимательно контролировать свое состояние и следить за тем, насколько эффективны проводимые занятия. Если их проводить без желания, то эффекта не будет. Поэтому нужно поддерживать у себя интерес к созерцанию, проведению сессий, и для этого использовать противоядия.

Удержание половины созерцаемого объекта в начале практики — это большой результат. На этом этапе самое важное — это удерживание объекта, остальное же — ясность, отчетливые формы и прочее — приходит позже. Если удастся установить Шаматху в течение пяти минут — это большое достижение.

Есть пять ошибок, которые могут быть в практике Шаматхи.

1. Лениность — нежелание заниматься созерцательным сосредоточением.
2. Забывчивость — неудерживание в памяти объекта сосредоточения.
3. Сонливость и возбужденность — прерывание созерцательного сосредоточения.
4. Не использование противоядий — приводит к сонливости и возбужденности.
5. Чрезмерное применение противоядий — продолжать применять противоядие, хотя сонливость и возбужденность уже устранены.

Средством отбрасывания пяти ошибок являются восемь противоядий:

1. Вера — видеть достоинства, которые дает практика Шаматхи, верить в их достижимость.
2. Старание — стремиться обрести эти достоинства.
3. Радостное усердие — получать удовольствие от занятий созерцательным сосредоточением, вследствие чего — желание заниматься вновь и вновь.
4. Подвластность — ума и тела — следствие усердия.
5. Памятование — постоянное сохранение сосредоточенности на объекте.
6. Бдительность — немедленное обнаружение признаков возникновения сонливости или возбужденности.
7. Применение противоядий для подавления сонливости или возбужденности;
8. Неприменение противоядий — это противоядие от чрезмерного применения противоядий.

Против лени используются четыре противоядия: вера, старание, усердие, подвластность. Лени сама по себе является фактором, уводящим человека от практики. Она уничтожает веру в благое. Из-за нее человек подвержен омрачениям и недобродениям. Чтобы побороть лень, нужно думать о благих качествах, приобретаемых благодаря занятиям созерцательным сосредоточением.

В результате достижения Шаматхи человек приобретает очень много благих качеств:

- 1) созерцательная сосредоточенность направляет ум только на благой объект;
- 2) практика однонаправленности ума и особого видения (Шаматха и Випашьяна) являются основой появления у практикующего обычных и необычных сиддх;
- 3) большое количество корней добра обретается при практике проникновенной

мудрости, а ее основа — это практика Шаматхи;

4) она прекращает самые грубые проявления лени;

5) буддийские и небуддийские практики Шаматхи помогают достижению ясновидения и других сверхъестественных сил, что увеличивает возможность принесения пользы другим и себе;

6) если свой ум удастся направлять правильно при осуществлении практики любви, сострадания, бодхичитты, понимания Пустотности и не отвлекать его на ненужные мысли, то состояние Будды приближается;

7) при достижении устойчивости в практике Шаматхи результаты могут проявляться даже во сне. Сны не всегда бывают связаны с непосредственными переживаниями, но под влиянием эмоций, сильных привычек снятся и то, что вызвало непосредственное переживание. Поэтому, если долго созерцать Будду, его образ в силу привычки будет появляться и во сне;

8) помогает прекратить блуждание ума и направляет ум к добродетелям. Признаком прекращения блуждания ума являются сны, в которых видим объект сосредоточения или другие знаки;

9) проводится размышление о пользе состояния безмятежности, о том, что оно является необходимым условием практики Махаяны и Хинаяны при достижении обычных и необычных сиддх.

Все эти размышления помогают отбросить лень и обрести стремление к достижению Шаматхи. После этого появится радостное усердие как плод осознания необходимости этой практики. Плодом радостного усердия является подвластность ума и тела. Когда человек обретает власть над умом и телом, ощущается необычная легкость в теле. Подвластность ума и тела — это непосредственное противоядие от лени. Но она приходит постепенно после прохождения всех предыдущих этапов. Человеку, имеющему власть над умом и телом, легко выполнять и физическую, и умственную работу. Он подавляет все три вида лени, так как подвластность достигается в результате тонкого понимания пользы практики. Это подобно тому, как, например, если где-то дают миллион рублей, только за то, что поздороваешься с кем-то, то, узнав об этом, человек может вскочить и ночью, чтобы поздороваться и получить эти деньги.

В некоторых работах отмечается, что еще до начала занятия созерцательным сосредоточением нужно отбросить лень (она может быть, пока нет подвластности ума и тела), и затем, имея веру, старание и радостное усердие, приступить к занятиям. Но, приступив к созерцанию, человек может забыть наставления Учителя, касающиеся объекта, его качеств и формы. Тогда созерцаемый объект может пропасть. Противоядием от этого служит памятование. Для того, чтобы применять памятование как противоядие, объект созерцания должен быть хорошо знаком вам, т.е. вы видели, слышали и думали о нем. Памятование должно держать в сознании объект созерцания. Плодом памятования является полное неблуждание ума. И, таким образом, если в процессе занятий исчезает объект созерцания, памятование сразу возвращает его.

Однако недостаточно иметь только памятование. Благодаря ему не достигается ясность видения-ощущения объекта. Ведь для полного сосредоточения на объекте нужно также ясно видеть его форму, легкость, прозрачность, свечение и пр.

В процессе полного погружения в созерцание может появиться возбужденность и сонливость, и противоядием от этих препятствий служит бдительность. Как сказано в «Сущности мадхьямики»: «... слона-сознания, уходящего прочь, к надежному столбу объекта крепкой веревкой сильного памятования привяжите и управляйте им крючком бдительности». Таким образом, чтобы обуздать дикого слона, требуются столб, веревка и крюк. Необузданный ум подобен дикому слону, столб — объекту созерцания, веревка — памятованию, а крюк — бдительности. Приручить дикого слона очень трудно, но еще сложнее приручить необузданный ум. Необузданный ум неподвластен нам, поэтому творит то, что ему захочется. Чтобы обуздать ум, его привязывают к объекту веревкой памятования.

Вначале это совершенно не нравится необузданному уму, он пытается сопротивляться, вырваться и по-прежнему жить независимо, на свободе. Но постепенно он утихомиривается, и тогда используют крюк и начинают обучать.

Бдительность, работая как агент, постоянно следит за тем, чтобы ум не отходил от объекта. Бдительность постоянно на чеку и следит за появлением возбужденности или сонливости. Также бдительность постоянно следит за правильностью объекта созерцания, за тем, чтобы была его ясность, чтобы ум устойчиво хорошо находился на объекте и т.д. Как только появляются отклонения от правильного созерцания, так сразу бдительность реагирует на них и практикующий применяет противоядия для их уничтожения. Таким образом, при занятиях созерцательным сосредоточением память и бдительность имеют самое большое значение.

Иногда сонливость и равнодушие (одурелость) рассматривают как тождественные понятия, но это не так. Равнодушие — это неблагое состояние сознания, исходящее из неведения, мешающее телу и сознанию быть полностью подвластными. Равнодушие порождает неподвластность тела и ума, что является причиной сонливости. Равнодушие составляет часть невежества, создает ощущение тяжести в теле и в сознании и является серьезной преградой в практике Шаматхи. Сонливость в грубой форме нейтральна, а тонкая форма сонливости является добродетелью. Объект сосредоточения присутствует, но ясности в нем нет — так характеризуется грубая форма сонливости. Есть объект, есть ясность объекта, но нет ощущения веса в нем — это является тонкой формой сонливости. Чтобы убрать сонливость в грубой и тонкой форме, нужно усилить внимание на объекте. Если и это не помогает, следует вспомнить о достоинствах Трех Драгоценностей. Если и это не действует, нужно созерцать яркий свет, луч солнца, луну. Этими способами прекращают сонливость, поднимают настроение человека, устраняют упадок духа. Также можно созерцать световой нимб вокруг объекта сосредоточения. Если и это не помогает, нужно отдохнуть, помыться холодной водой или освободиться от лишней одежды.

У Учителя Падамба Сандже есть работа, которая называется «Растворение сознания и энергии в пространстве». В ней говорится, что сонливость исчезает при выкрике «Пад». Есть много видов энергий, но не каждый вид является энергией, образующей тело и энергией, образующей сознание. Согласно Учению Тантры, существуют тончайшие энергии и тончайшее сознание, являющиеся основой тела и сознания. Они никогда не разрушаются и сохраняются в своем первоначальном виде. Свое тончайшее сознание и тончайшие энергии нужно представлять в виде красно-белого шарика (тигле) на уровне пупка размером с небольшое яйцо (яйцо жаворонка), а тело нужно представлять радужным. При выкрике «Пад» сознание перемещается в область сердца, при повторном выкрике «Пад» — сознание перемещается на уровень гортани, в следующий раз — сознание выходит из макушки и, безразмерно увеличившись, заполняет пространство. Если сонливость при применении этого метода не уменьшилась, нужно проделать так несколько раз.

Когда сознание чуть-чуть удаляется от объекта, ощущается непрочность созерцания, приходит тонкая возбужденность. Когда сознание совсем уходит от объекта — грубая возбужденность. Возбужденность вызывается тягой к пяти объектам органов чувств и является серьезной преградой на пути достижения Шаматхи. Чтобы успокоить возбужденность ума, нужно уравновесить его, памятуя о восьми свободах и десяти благах человеческого рождения, о непостоянстве и смерти, о страданиях в неблагих мирах.

Существует разница между возбужденностью, отвлеченностью и рассеянностью. Возбужденность появляется из-за пристрастия к объектам органов чувств, пристрастие появляется от приятных ощущений, ощущения — от соприкосновения органов чувств с приятными объектами. Отвлеченность может вызываться всеми видами клеш, прежде всего гневом, страстью и неведением. Рассеянность может появиться не только из-за клеш, но и из-за благих мыслей, когда ум, уходя от объекта созерцания, устанавливается на других объектах. Рассеянность нельзя однозначно называть недобродетелью, потому что ум в таком состоянии может быть занят и благими, и неблагими, и нейтральными мыслями.

Рассеянность сильнее отвлеченности. Отвлеченность сильнее возбужденности. Тонкую возбужденность можно уничтожить памятованием и бдительностью. Если это не удастся, имеет место грубая форма возбужденности. Здесь следует созерцать непостоянство и смерть, страдания в Сансаре, чтобы вызвать у себя горечь, огорчение.

Учитель Падамба Санджей указывал метод ликвидации грубой возбужденности. Он называется «Уничтожение рассеянности на корню». Согласно тантрийским методам рассматривается энергия ветров в теле. Имеется пять основных и много побочных каналов, по которым перемещаются энергии ветра. В процессе созерцания нужно белый восходящий ветер — держатель жизни — направить вниз. Для этого, сконцентрировавшись на уровне пупка, медленно вдыхать воздух через ноздрю и созерцать, как восходящий ветер сжимается и опускается вниз до уровня пупка. Нисходящий же ветер желтого цвета нужно направить вверх. Это реализуется так: так же сконцентрировавшись на уровне пупка, выдыхаете воздух и созерцаете, что нисходящий ветер сжимается и поднимается вверх на уровень пупка. Затем, соединившись вместе, эти два ветра образуют что-то подобное маленькому яйцу и пребывают на уровне пупка. Если подолгу созерцать таким образом, ум успокаивается.

Если надавить на один конец плывущее по реке бревно, из воды появится другой, и наоборот. Так же и здесь — уберешь сонливость, появляется возбужденность. А между тем созерцатель должен удерживать сознание на объекте, сохранять ясность и силу его видения. Как определить, появилась сонливость или возбужденность? Признаком появления сонливости является упадок настроения, поэтому нужно созерцать то, что подняло бы дух. А признак возбужденности — это чрезмерная эмоциональность, противоядием от которой являются размышления о пороках, изъянах, утихомиривающие возбужденный ум.

Учитель Чандрагомин говорил, что устают, когда тратит время на то, чтобы убирать то возбужденность, то сонливость, когда не удается соблюсти золотую середину между ними.

Раньше в Тибете было много людей, достигших в практике Шаматхи умение удерживать сознание на объекте, удерживать ясное видение объекта, но не ощутивших силу объекта. Даже достижение этих видов удерживания сознания на объекте приносит ощущение блаженства. Это ощущение блаженства практикующие ошибочно принимали за состояние Шаматхи и приступали к реализации практики особого видения (Випашьяны), но, к сожалению, из-за недостижения истинного состояния Шаматхи они не достигали результатов в реализации Випашьяны.

Пять ошибок постепенно уничтожают, используя восемь противоядий. По мере их уничтожения человек проходит девять состояний сосредоточенности.

Установление сознания — состояние, в котором ум лишь на очень короткое время может удержаться на объекте.

Продолженное установление. Увеличивается время удерживания сознания на объекте. Эти два состояния характеризуются недлительным удерживанием объекта. Это состояние, когда возбужденность и сонливость имеют большую силу.

Повторное установление. Сознание пребывает на объекте более длительное время, и меньше отвлекается на другие объекты. Это состояние сосредоточенности характеризуется большей неотвлекаемостью за счет усиления памятования.

Длительное установление. В этом состоянии за счет сильного памятования объект сосредоточения уже не теряется, поэтому оно гораздо сильнее трех предыдущих. Здесь объект не уходит, но есть опасность появления возбужденности и сонливости, хотя при этом объект ни в коем случае не теряется.

Укрощение сознания. В предыдущем состоянии сознание полностью сосредоточено на объекте. На этом же этапе есть возможность появления тонкой формы сонливости, поэтому здесь требуется дополнительное усилие для ее пресечения. Тут нужна бдительность, которая сразу осознает ее возникновение и методом применения соответствующих противоядий — размышлений о благих плодах практики однонаправленного сосредоточения пресекает ее. На четвертом этапе возможно появление как возбужденности, так и сонливости, а на пятом — сонливость в грубой форме не появляется. В этом и состоит

различие между двумя этими состояниями.

Умиротворение. Применение противоядия против сонливости может стать причиной возникновения тонкой формы возбужденности. На шестом этапе нет опасности проявления сонливости в тонкой форме. Тут применяются противоядия для пресечения тонкой формы возбужденности.

Полное умиротворение. Хотя уже не проявляются грубые и тонкие форм возбужденности и сонливости, есть необходимость дополнительного усилия по осознанию изъянов тонких форм сонливости и возбужденности, чтобы они не проявлялись вновь. Разница между седьмым, пятым и шестым состояниями в том, что на седьмом меньше, а на пятом и шестом — больше опасность появления возбужденности и вялости.

Сосредоточенность. Возникает первый продолжительный промежуток, когда нет ни возбужденности, ни сонливости. Для этого нужно проявить немалое усердие.

Полное естественное установление. Этап, когда сознание устанавливается на объекте без каких-либо усилий. Так же спонтанно, как, например, мы, монахи, читаем давно заученный текст Прибежища, и это у нас получается очень легко, потому что читаем его практически каждый день. Мы даже не задумываемся над тем, как его прочитали. Порой, думая о совершенно другом, заканчиваем его чтение.

Эти девять состояний сосредоточенности достигаются посредством шести сил и четырех сосредоточений.

Первое состояние — посредством силы слушания. Второе состояние — посредством силы размышления. Третье и четвертое состояния — посредством силы памятования. Пятое и шестое состояния — посредством силы бдительности. В этих состояниях есть опасность проявления тонких форм сонливости и возбужденности, поэтому здесь необходимо применить силу бдительности. Седьмое и восьмое состояния — посредством силы радостного усердия. Хотя в этих состояниях и нет опасности возникновения тех двух факторов, все-таки необходимо усердие, чтобы исключить даже малейшую возможность этого. Девятое состояние — посредством силы свыкания. Это состояние не требует усердия и усилия. Все происходит в силу привычки.

Девяти состояниям сосредоточенности соответствуют четыре вида умственной деятельности, посредством которых сознание овладевает объектом.

Принудительная фиксация. Во время пребывания в первом и втором состоянии сознание с усилием фиксируется на объекте. В первом и втором состоянии сосредоточенности не может быть и речи о том, могут или не могут препятствовать созерцанию возбужденность и сонливость. Созерцания как такового на этом этапе нет, так как слишком сильно проявляются возбужденность и сонливость. Нет даже маленького отрезка времени, свободного от них. Поэтому здесь уместно говорить о принудительной фиксации сознания на объекте через памятование и бдительность.

Прерывающаяся фиксация. С четвертого по седьмое состояния характеризуются прерывающейся фиксацией. В этих состояниях сосредоточенность перемежается с отвлеченностью.

Стабильная фиксация — достигается в восьмом состоянии и характеризуется неотвлекающим сосредоточением.

Самоподдерживающаяся фиксация. В девятом состоянии сосредоточение спонтанно и без усилий удерживается на объекте.

Говорят, что шесть сил — это средство овладения девятью состояниями сосредоточенности и для достижения их используются четыре вида умственной работы. Различие между девятью состояниями очень велико. Рассмотрим еще раз эти состояния, чтобы еще яснее понять различие между ними.

Итак, на первом этапе происходит узнавание клеш. Бывает так, что, достигнув первого состояния сосредоточенности, человек думает, что клеш стало еще больше. Но это не так. На самом деле они не усиливаются, а только распознаются. Ранее, когда человек еще не занимался практикой сосредоточенности, не очень обращал на них внимание. Обычно, когда

на нечто не обращают внимания, кажется, что его меньше. Теперь же практикующий предпринимает усилия, чтобы закрепить сознание на объекте. Сначала, конечно, сознание не устанавливается на объекте из-за действия тех же клеш. Затем, в результате больших усилий, человеку удастся установить сознание на объекте в течение одной минуты. Тут человек впервые непосредственно борется с клешами, поэтому некоторым кажется, что их стало больше, чем было. Так он подходит к первому состоянию сосредоточенности. Вместе с этим уменьшаются и проявления клеш. Это состояния, в которых клешаи впервые дают «передышку», чтобы затем вернуться вновь.

С третьего по седьмое состояния неконтролируемые мысли-клешаи как бы «начинают выдыхаться». В восьмом состоянии клешаи, образно говоря, агонизируют. Они начинают умирать и конвульсируют. Это похоже на то, как волны бьются о берега, но в середине море остается спокойным. В девятом состоянии состояние сознания подобно полному штилю в море. Клешаи исчезают полностью.

Таким образом, можно выделить этапы исчезновения клеш: (1) распознавание клеш; (2) клешаи дают «передышку»; (3) клешаи «начинают выдыхаться»; (4) клешаи «агонизируют» в результате полного применения противоядий; (5) клеш нет, и это период неприменения противоядий.

Достигнутое состояние не является пока состоянием Шаматхи. Чтобы овладеть практикой безмятежности полностью, нужно добиться полного контроля (подвластности) тела и ума. В общем, достигнутое состояние характеризуется подвластностью тела и ума в реализации любого добродейания без необходимости прикладывания каких-либо усилий.

Полная подвластность тела и ума означает следующее: отсутствие тяжести и ощущение легкости и прозрачности тела при выполнении благих деяний; отсутствие всяких преград в уме для благих деяний; способность полностью осуществлять поставленные цели; несопротивление, полное подчинение ума желанию совершать благие деяния. Подвластность ума приходит раньше, подвластность тела — позже. Блаженство от подвластности тела приходит раньше, блаженство от подвластности ума — позже.

Во втором состоянии сосредоточенности проявляется тонкая форма подвластности ума, а ее грубая форма проявляется только в девятом состоянии. Первым ощущением подвластности ума является ощущение приятной тяжести в мозгу. Такое ощущение бывает, когда остригут голову и кладут на нее что-нибудь прохладное. Это признак того, что появилась начальная подвластность ума. Когда ум неподвластен воле человека, у него нет желания освободиться от действия клеш, а когда он становится подвластным, появляется радость освобождения от их действия. От этого все тело наполняется высвобождающимися энергиями ветров. После этого достигается чувство свободы тела. Затем, когда оно становится легким как пушинка, появляется подвластность тела. В этот момент освобождаются каналы внутри тела. По ним свободно движутся энергии ветра, и это выражается ощущением блаженства в теле.

Когда достигается девятое состояние, происходит еще большая концентрация внимания на объекте, так, что сознание совершенно не отвлекается от объекта. После того, как возникает блаженство в теле, ощущение телесности исчезает, и появляется ощущение растворения в объекте созерцания и это дает блаженство ума. На этом этапе происходит сильнейшее пульсирование радости (радостного волнения). Находясь в единстве с объектом сосредоточения, переживают радостное волнение. Затем радостное волнение спадает, устанавливается устойчивое сосредоточение на объекте и приходит состояние безмятежности. Это не означает, что радость исчезает вообще. По-другому это называется несокрушимой подвластностью ума и тела. Таким образом, достигается первый этап первой дхьяны сферы Рупадхату. То есть, имея человеческое рождение, можно достичь блаженства высших миров через реализацию состояния Шаматхи (безмятежности).

В Мире желаний невозможно достичь более высокой степени сосредоточенности. При достижении девятого состояния сосредоточенности появляется возможность приобретения обычных и сверхобычных качеств — появляется свобода выбора. Прежде, из-за сильных

блужданий ума, не было такой свободы, и только после достижения безмятежности ума она обретается. Это состояние называется ступенью погруженности — самахита. Такая возможность или свобода выбора характерна только для высших миров. В Рупадхату и Арупадхату живые существа не прельщаются пятью объектами чувственного удовольствия, они находятся в переживании медитативного блаженства, которое намного интенсивнее и блаженнее. Это состояние описал богдо Цонкапа в «Кратком описании Ламрима». Там есть четверостишие:

Шаматха — царь, властвующий в уме,
если установится — подобен хозяину гор,
если направится — способен реализовать все благие деяния.

Достигнув состояния Шаматхи, можно совершенствовать любое благо: культивирование добра, сострадание, размышления о непостоянстве и смерти и пр. Совершенствование блага при достижении Шаматхи происходит подобно тому, как без препятствий по ровному руслу протекает ручеек, когда в русле нет ни камней, ни ила, ни каких-либо других препятствий.

Сама по себе безмятежность может быть достижением и буддистов, и небуддистов. По своей сущности практика безмятежности не является самостоятельным путем. Она может стать отдельной практикой, если есть такая мотивация, но в основном она является частью большой практики — инструментом, с помощью которого достигают совершенства в других практиках, очищенным руслом, по которому должен течь ручей совершенств.

С принятием Прибежища она становится буддийской практикой; с мотивацией отречения от Сансары — составной частью пути архатов; а с мотивацией бодхичитты — превращается в высший путь — Махаяну. Это состояние нам требуется реализовать не для исполнения низших целей, а чтобы следовать Высшему пути.

Парамита мудрости

Порядок выполнения практики проникающей мудрости (*санскр.* випашьяна, *тиб.* лхагтон) вначале не отличается от практики Шаматхи: необходимы те же шесть снаряжений, в начале сессии выполняются шесть подготовительных действий, Гуру-йога, краткая аналитическая медитация по практикам этапов низшей, средней и высшей духовной личности на основе текста богдо Цонкапы «Основа всех достоинств». Конечно, было бы хорошо проводить развернутую аналитическую медитацию по «Ламриму», но можно ее проводить и в сжатом виде по указанному тексту.

Какой должна быть мотивация при выполнении этой практики? — Стремление ради блага всех живых существ зародить истинное воззрение. Это означает, что ложное воззрение, имеющееся у нас изначально, мы стремимся заменить на истинное через реализацию проникающей мудрости, чтобы через это происходило постепенное продвижение к Просветлению. Таким образом, в этой практике занимаются особыми размышлениями о главном препятствии на пути к Просветлению — воззрении на совокупность разрушимого — признании своего «я» и «моего». Освобождение от него достигается через мудрость постижения бессамости. Для овладения этой мудростью нужны веские аргументы, доказывающие несуществование самосущего «я», опровергающие такое «я». Доказательства несостоятельности воззрения о самосущем «я» имеются в коренных буддийских текстах. Нужно их изучить и далее, путем построения логических рассуждений и следующих из них выводов, приходят к истинному воззрению о несуществовании самосущего «я». Другого пути зарождения проникающей мудрости для ищущих Просветления нет.

Нахождение сильных аргументов, доказывающих отсутствие «я», наносит сильный

удар по воззрению на совокупность разрушимого. Так создается основа для его уничтожения. Когда исчезнет это коренное омрачение, прекратятся и все остальные. Когда не будет омрачений, тогда не будет клеш и кармы — рождение, старость и смерть не будут мучить нас. Поэтому, прежде всего, нужно обрести совершенную уверенность в том, что воззрение отсутствия самосущего «я» или, иначе, воззрение Пустотности отсекает корень Сансары и дает обретение Нирваны.

Что же такое Нирвана? Для ищущего Просветления это то же самое, что жизнь для человека. Что значит для человека жизнь? Когда человек болен или находится в опасности, главное — это спасение жизни. Если спасена жизнь человека, все остальное не страшно, все можно изменить к лучшему. Но, когда человек умирает, теряется самое дорогое — жизнь, и ничего больше ему не нужно.

Без понимания Пустотности человек не сможет стать на путь святых, не достигнет уровня святого (арьи).

Вся благая деятельность, осуществляемая при практике пяти предыдущих парамит, накапливает огромные заслуги, она не дает проявляться сильным формам клеш, но без постижения Пустотности не может быть Просветления. Постигание Пустотности является самым главным фактором достижения цели для тех, кто стремится к совершенству на духовном пути. Именно оно становится непосредственной причиной выхода из Сансары для шравак и пратьекабудд. Именно оно становится причиной достижения всеведения Будды у Бодхисаттв. Бодхичитта и другие благие деяния являются для махаяниста сильными благоприятными факторами, но постижение Пустотности — это непосредственная причина достижения Просветленности. И, наоборот, если у практикующего есть все благоприятные факторы, но нет понимания Пустотности, то невозможно прийти на путь возвышенных (святых).

Ранее мы говорили о том, что средством уменьшения страсти являются размышления о неприятных сторонах объекта, что гнев подавляется развитием любви. Эти методы лишь уменьшают проявления этих клеш, но полностью не уничтожают. Только понимание Пустотности действительно уничтожает клеш.

В практике Випашьяны объектом созерцания является Пустотность, поэтому мы должны разобраться в том, что такое Пустотность. Ранее, рассматривая бодхичитту, мы говорили, что зарождение бодхичитты — это важнейший этап, без которого невозможно прохождение пути совершенствования высшей личности. Понимание Пустотности тоже является важнейшим фактором на Пути.

Таким образом, прохождение пути шравак или пути Бодхисаттв зависит от мотивации. Но есть святой не шравака и не Будда — это пратьекабудда. Кто это такой? Почему его называют пратьекабуддой? Чем он отличается от шравак и Будд?

Характерным признаком пратьекабудды является ушниша, подобная ушнише Будды. Человек, стремившийся к состоянию Будды ради блага всех живых существ, но в недостаточной степени развивший сострадание, доброту и бодхичитту, становится пратьекабуддой. Тем не менее, он выше шравака. Между шраваком и пратьекабуддой есть большая разница. Пратьекабудды имеют большее собрание благих заслуг, по сравнению с шраваками, так как они их накапливают в течение многих кальп. И шраваки, и пратьекабудды освобождаются от клеш.

Что такое истинное воззрение в Учении Будды? Понять истинное воззрение можно, опираясь на идеи школы мадхьямиков, взгляды которых излагаются в работах Нагарджуны, Арьядевы, Буддхапалиты, Чандракирти и др. Вообще, определить, является воззрение истинным или ложным очень сложно. Чтобы понять это, нужно многократно обращаться с мольбой к Учителю, Идаму, накапливать собрания заслуг, очищаться от проступков, читая текст «Поклонение тридцати пяти Буддам покаяния», и использовать другие противоядия, совершать поклоны, подносить мандалу и т.д. Все эти практики по накоплению и очищению надо проводить совместно с практикой Гуру-йоги.

Именно так богдо Цонкапа достиг правильного понимания (прямого постижения)

Пустоты. Чтобы постигнуть Пустоту, он просил наставления у разных учителей, но они давали противоречивые наставления. Лишь от Учителя Рендавы он получил высокие знания, которые так долго искал. Тем не менее он чувствовал неполноту понимания Пустоты и стал заниматься практикой созерцания Манджушри. В результате он лицезрел самого Манджушри, который дал полные наставления по Пустотности, но и это не принесло большей пользы, чем простое прочтение текста. Тогда Бодхисаттва Манджушри сказал Цонкапе, что для постижения Пустоты ему не хватает благих заслуг, что ему следует выполнять практики накопления и очищения: обращаться с горячей мольбой к Учителю и совершать другие благие деяния, накапливающие заслуги, выполнять практики очищения от проступков, используя все четыре элемента устранения греховности, и тогда, лишь однажды изучив коренной текст Мадхьямики, он сможет достичь прямого постижения Пустоты.

Получив такие наставления от Бодхисаттвы Манджушри, богдо Цонкапа созерцал Учителя в образе Манджушри и делал ему всевозможные подношения. Он не был богат, и у него не было средств подносить много драгоценностей в мандале, да и кольца мандалы были сделаны из обычного камня, но богдо Цонкапа строил мандалу из всего лучшего, что у него было. Он подносил мандалу так много, что стер запястье до костей. Так он практиковал накопление и очищение изо дня в день. Однажды ему во сне явился Буддхапалита, написавший комментарий к основной работе Нагарджуны и дал наставления по Мадхьямике. На следующий день какой-то монах дал богдо Цонкапе текст Мадхьямики, он раскрыл его и случайно попал как раз в то место, которое во сне ему разъяснял Буддхапалита. Этот текст полностью соответствовал наставлениям Буддхапалиты. Увидев это, богдо Цонкапа сразу же достиг неконцептуального понимания Пустоты.

Шаматха — это состояние полной подвластности, легкости тела и ума, когда ум прочно, без блужданий и усилий держится на объекте созерцания — это результат выполнения закрепляющей медитации. Для практики проникающей мудрости нужно также достичь состояния Шаматхи. Но не только. Выполнение практики Випашьяны означает выполнение Шаматхи через созерцание, закрепляющее сознание на объекте и одновременную аналитическую медитацию об объекте созерцания — Пустотности. Так порождается особая подвластность тела и сознания. Особая мудрость, зарождающаяся от нее, называется Випашьяной.

В практике Шаматхи объект созерцания — Будда Шакьямуни находится перед нами на уровне пупка, а в практике Випашьяны объектом созерцания является Пустота: «дхармы и индивиды не истинны в абсолютном смысле» — на такой мысли нужно сосредоточиться. Если уверенность в этом ослабевает, нужно заново осмыслить сущность Пустоты.

Другими словами, объектом созерцания является бессамость. Бессамость — это отсутствие самосущего, самодостаточного, самоопределенного «я» у индивидов и дхарм. Таким образом, есть два понятия бессамости: бессамость дхарм и бессамость индивида.

О сущности Пустоты

Рассмотрение практики проникающей мудрости подразделяется на следующие этапы:

1. Объяснение понятия бессамости индивида.
2. Объяснение понятия бессамости дхарм.
3. Зарождение Проникающей мудрости.

Бессамость индивида

Бессамость индивида постигается при двух видах созерцания:

- 1) созерцание Пустотности «подобной пространству», (в период) погружения в трансное состояние — самахита;
- 2) созерцание Пустотности, «подобной иллюзии», (в период) «послеобретения».

Созерцание Пустотности, «подобной пространству»

Здесь имеются четыре предмета установления:

1. Установление отрицаемого.
2. Установление областей возможного существования «я».
3. Установление несуществования «я» в истинном единстве с совокупностями индивида.
4. Установление несуществования «я» вне совокупностей индивида.

Установление отрицаемого

Установление отрицаемого — это важный этап. Есть такие понятия как «бессамость я», «отсутствие самосущности я», «неистинность я». Во всех этих утверждениях предметом отрицания является «я». Чтобы отрицать, нужно знать, что подразумевается под этим «я», так как, не определив вора, невозможно его поймать, и, не определив, где находится мишень, невозможно в нее попасть.

Ложное воззрение, которое имеется у нас с рождения, признает все явления, воспринимаемые нашим сознанием, обладающими самосущностью, самодостаточностью, самохарактерностью. Но это не так. Поэтому нужно установить, что же мы воспринимаем за истинно существующее (что такое на самом деле «все явления, воспринимаемые нашим сознанием»), нужно понять, что такое это «истинное существование» или «самосущность», которую мы утверждаем, хотя ее, согласно истинному воззрению, нет. Для понимания объекта отрицания пойдём методом доказательства от противного, то есть попытаемся обосновать и доказать, что самосущее, самодостаточное, самохарактерное «я» существует в действительности.

Под «я» обыкновенно понимается (1) условно существующее и (2) не существующее. Первое — это объект дискуссий. Второе — объект воззрения на *совокупность разрушимого*.

С одной стороны, есть интуиция, постигающая несамосущность, несамодостаточность, несамохарактерность «я».

С другой — неведение — воззрение на совокупность разрушимого, цепляющееся за самосущее, самодостаточное, самохарактерное «я». У познания интуиции и неведения есть один общий условный объект — искомое «я». «Я» существует именно в этом плане.

Отрицаемое делится на два вида:

- 1) отрицаемое логически;
- 2) отрицаемое в пути.

Первый вид отрицаемого — то, что отрицается через логическое рассуждение. Например, это такие утверждения, как: самосущее «я», возможность существования вечного сосуда и пр.

Отрицаемое в пути — это то, что реально существует, но подлежит устранению. Например, у нас существует ложное видение реальности из-за воззрения о совокупности разрушимого и т.д. Содержание же этого неправильного видения — объект отрицания посредством логических рассуждений.

Здесь мы рассмотрим не отрицаемое в пути, а отрицаемое логически.

Согласно методу доказательства от противного предполагают существование самосущностного, самодостаточного и самохарактерного «я». Для узнавания «я» провоцируют свое цепляние за «я», чтобы уловить, как оно появляется и на что опирается. В момент, когда человек сильно радуется или сильно огорчается, проявляется «я» как нечто независимое от совокупностей тела и ума (скандх). Если человек находится на краю пропасти, появляется страх, который вызван не тем, что упадет тело или сознание в пропасть, а тем, что упадет нечто самосущее — «я». Таким образом, мы нашли то самое «я». Это и является объектом отрицания. Этот объект отрицания очень трудно постигнуть. На его

постижение у буддийских практиков прошлого уходило месяцы и годы.

Наиболее подробные комментарии по этому вопросу дает богдо Цонкапа в своих трудах «Большой Ламрим» и «Малый

Ламрим». Этот вопрос также раскрывается в «Полном разъяснении мысли» — этот текст является комментарием на «Введение в мадхьямику» Чандракирти, «Море доказательств» и «Сущности объяснения превосходного». Кроме прочего, в них хорошо рассмотрен вопрос «Пустотное воззрение». Поэтому их следует брать с собой в затворничество, чтобы в перерывах между сессиями глубже изучать теорию. Одно только логическое обоснование Пустотности способно уничтожить ложное воззрение цепляния за неистинную реальность, если даже это ложное воззрение велико как гора Сумеру. Главное же — это определить объект отрицания — «я». Не так трудно постигнуть Пустотность, как определить отрицаемое «я».

Постижение Пустотности, как правило, идет через сомнения. Они бывают трех видов:

1. Сомнения-колебания. Когда человек ничего определенного не может сказать.
2. Сомнения-неверные. Когда человек больше склоняется к ложному воззрению.
3. Правильные сомнения. Когда человек больше склонен к истинному воззрению.

На пути к постижению Пустотности появление третьего вида сомнения имеет большое значение. «Видимо, „я“ бессамостно» — такая мысль наносит серьезный урон сансарическому существованию.

Когда созерцатель распознает свое «я», ему кажется, что оно существует независимо от тела, или располагается в отдельных скандхах, или находится в сознании, или равномерно охватывает все тело и сознание.

Установление областей возможного существования «я»

Таким образом, мы утверждаем, что «я» существует: оно имеет самосущность, самодостаточность, самохарактерность. Далее следует начать его поиски. Поскольку «я» имеется, то оно должно быть либо единым с сознанием и/или телом — единым с совокупностями индивида, либо существовать отдельно от них. Т.е. «я» надо искать в сознании и/или в теле или отдельно от сознания и/или тела. Кроме того, всякое существующее может быть единичным или множественным, другого вида существования нет. Поэтому «я» может быть или единичным, или представленным во множестве.

Установление несуществования «я» в истинном единстве с совокупностями индивида

Вообще, когда доказывают несуществование «я», то ищут его в совокупностях индивида, но не находят и делают вывод, что поскольку его нет в совокупностях индивида, то, следовательно, его нет вообще. В нашем же методе доказательства от противного утверждается существование самосущего и независимого «я». В предыдущем пункте были определены области возможного существования «я». Говорилось, что «я» может существовать в истинном единстве с совокупностями индивида (скандхами). Проведем логические рассуждения, взяв за исходное утверждение о существовании «я» в истинном единстве со скандхами.

1. Если бы «я» было истинно едино со скандхами, то не пришлось бы говорить о существующем отдельно от скандх «я». Есть разница между просто «единством» и «истинным единством». Если утверждается просто единство, то можно говорить, что «я» и скандхи имеют единую сущность, но проявления их раздельны. Если же утверждается истинное единство, то «я» и скандхи составляют нечто монолитное, не имеющее составных частей, поэтому в этом случае высказывания, подобные следующим: «Мое тело», «Мои скандхи» и т.д. становятся некорректными. Другими словами истинное единство подразумевает совершенную неделимость. Но такого истинного единства нет, так как в нашем сознании по отдельности существуют понятия о «я» и моем теле, о моих скандхах.

Тогда, следуя утверждению об истинном единстве «я» и скандх, можно предположить, что «я» находится в истинном единстве с каждой из скандх. В этом случае «я» представлено множеством, так как каждая скандха истинно едина с «я». Но, поскольку «я» само по себе неделимо и самосущностно, то, следовательно, разных скандх нет, а есть только одна — неделимая ни по сущности, ни по проявлению с «я». Но этот случай уже был опровергнут.

2. Люди, обладающие ясновидением, знают свою прошлую жизнь. Так, например, есть такое высказывание Будды: «В той (прошлой) жизни я был царем Наленд...». В случае истинного единства «я» и скандх, их появление и разрушение происходило бы одновременно. Со смертью тела «я» умирало бы навсегда. Поэтому Будда не мог бы говорить о прошлых жизнях. Если бы «я» совершало самосущностные и самодостаточные процессы рождения и смерти, то его предыдущие и последующие моменты жизни были бы независимыми друг от друга, между ними не могло бы быть никакой связи, также не было бы никакой связи между прошлой и настоящей жизнями. Тогда слова Будды «В то время я был царем Наленд...» не имели бы основания появиться, так как Будда не помнил бы об этом. Жизнь царя Наленд не имела бы к Нему никакого отношения. Тогда о своих прошлых рождениях мы говорили бы: «Сейчас я имею рождение, а до этого было чье-то, не мое».

Таким образом, при признании истинного единства «я» и скандх невозможно существование прошлых жизней.

3. Если бы самосущнее «я», появляющееся и разрушающееся в трех временах, было единым, то невозможно было бы выделять отдельно «я» в прошлом, «я» в настоящем и «я» в будущем. Существовало бы истинно единое неделимое «я» без прошлого, настоящего и будущего. В таком случае живое существо — человек, которое в прошлом имело рождение животного, а в будущей жизни должно родиться небожителем, одновременно должно было бы испытывать страдание животного, блаженство небожителя и т.д.

Таким образом, все испытывали бы одновременно и страдания, и блаженства, присущие всем возможным рождениям, но это не так.

4. Предыдущие и последующие моменты существования «я» в условиях истинного единства «я» и скандх были бы совершенно независимы друг от друга. Но на самом деле даже если явления происходят по отдельности (как бы независимо друг от друга), то это не означает, что они не взаимозависимы. Наоборот, взаимозависимость во многих случаях существует. Согласно закону деяний и плода, зло, совершенное в этой жизни оборачивается страданиями в будущей, и, наоборот, добрые деяния становятся причиной счастья. Однако из-за отсутствия связи между «я» этой и «я» прошлой жизни плоды деяний не могут созреть и проявляться, т.е. плоды накопленных деяний будут бесследно пропадать.

Таким образом, отрицается закон деяний и плода (закон кармы).

5. «Я» прошлой жизни и «я» этой жизни при условии совершенной независимости друг от друга не могут иметь никакую общую причину. У них будут разные причины. Вообще, прекращение предыдущего момента сознания дает возможность возникнуть последующему его моменту. Но при условии их совершенной независимости разрушение одного не вызывает появления другого. Так например, разрушение столба не вызывает появления кувшина. Поэтому становится возможной ситуация, когда «я» предыдущей жизни еще существует, а «я» последующей жизни уже появляется. Действие еще не совершено, а плод в виде страдания или блаженства проявляется сам по себе, совершенно беспричинно. Таким образом, из допущения, что «я» существует в истинном единстве со скандхами, возникает встреча с плодами несодеянного — это так же является отрицанием закона деяний и плода.

6. Приобретенные *совокупности* — это пять скандх. Их приобретает индивид. Приобретающий скандхи индивид и собственно сами скандхи — эти два на самом деле совершенно различны. При условии признания самосущностного «я» единого со скандхами невозможно по отдельности рассматривать индивида (приобретателя) и совершаемую им работу — приобретение скандх. Таким образом, если верно наше утверждение о единстве «я» и скандх, то деятель и деяние сливаются в одно единое.

Итак, мы рассмотрели возможность существования «я» в единстве со скандхами и

обнаружили шесть доказательств, опровергающих исходное утверждение. Отсюда следует, что исходное утверждение о существовании «я» в единстве со скандхами не истинно.

Установление несуществования «я» вне совокупностей индивида

Исходя из областей возможного существования «я», нужно рассмотреть также возможность существования «я» отдельно от *совокупностей* индивида. Тогда нашим исходным утверждением становится утверждение о том, что «я» находится вне скандх, т.е. его надо искать вне *совокупностей* индивида. Согласно нашему утверждению «я» самосущее, самодостаточно, самохарактерно — оно неделимо, поэтому «я» не может существовать во множестве. Таким образом, остается только единичное существование «я». Можно попытаться выделить отдельное от скандх «я», обнаруживая, что в каждой из скандх нет «я», но это не дает доказательства существования «я» вне скандх. Если истинно существует «я» отдельно от совокупностей, то оно не имеет с телом и т.д. никакой связи. Но такое «я» невозможно выделить и показать. Если бы существовала автономность «я» от тела и т.д., то можно было бы ударить человека по голове и при этом «я» не пострадало бы. Но, как мы все знаем, это не так.

Доказательства неистинности нашего исходного утверждения, подобные доказательствам в предыдущем пункте, можно привести и здесь.

Исходное утверждение ложно, следовательно, истинно его отрицание. Таким образом, доказано, что не существует «я» отдельно от *совокупностей* индивида.

Итак, мы определили вначале, что такое «я» в нашем понимании. Для доказательства несуществования такого «я» был взят метод доказательства от противного, т.е. исходным утверждением стало существование «я». Затем были определены области возможного существования «я». Далее последовательно были рассмотрены все возможности существования «я». Все логические рассуждения заканчивались противоречием, что, согласно методу доказательства от противного, дает отрицание исходного утверждения.

Без такого серьезного и всестороннего анализа кажется, что «я» является не просто обозначением, которым пользуется ум, а чем-то независимым, самосущим, самодостаточным, самохарактерным. Умение увидеть отсутствие такого «я» даже на таком уровне напоминает постижение Пустотности. Но это еще не полное понимание Пустотности и не следует думать, что это какое-то особенное достижение, потому что это понимание еще очень незначительное. Имея его еще достаточно легко можно совершать ошибки.

До богдо Цонкапы многие учителя по-разному давали комментарии по Пустотности. Из-за различного толкования наставлений последователи разных учителей разделялись и выделялись отдельные школы, такие как дзогчен, нингма, кагью, сакья.

Итак, в течение созерцательной сессии нужно долго пребывать в понимании отсутствия самосущего «я», не предаваясь возбужденности и вялости. Если вера в это начнет ослабевать, нужно вновь размышлять согласно указанному в четырех положениях. Обретая уверенность, снова и снова нужно пребывать в этом понимании. Такое созерцание можно назвать чередованием аналитической и закрепляющей медитации. Так обретается особое видение, проявляющееся в период «после-обретения».

Пространство — это нечто протяженное, не имеющее центра и краев, не имеющее препятствий — то, на что нельзя натолкнуться и до чего нельзя дотронуться. Ощущения, которые испытывает человек, сосредоточившийся на Пустотности, погруженный в транс, характеризуются примерно тем же. Поэтому такое погружение называется пребыванием в созерцании Пустотности, подобной пространству. Это состояние, в котором нет никаких ограничений: ни пространственных — у него нет ни центра, ни краев, ни умозрительных — нет ни истинности, ни самости, ни других рамок. Объектом созерцания при погружении в самадхи подобия пространству является сущность Пустоты. В период пребывания в погруженности кроме сущности Пустоты ничего нет, явления феноменального мира в сознании не проявляются, мысли о доброте, сострадании, бодхичитте находятся в скрытом

виде.

Следует сказать, что не все виды пребывания в погруженности должны быть связаны только с Пустотностью. Этот же метод можно использовать при размышлениях о смерти и непостоянстве, законе кармы и во многих других случаях. Так, например, результатом созерцания методом трансового погружения непостоянства и смерти может быть реализация понимания непостоянства.

Созерцание Пустотности, «подобной иллюзии», (в период) «послеобретения»

После выхода из погружения не следует отрицать эмпирические явления, иначе можно впасть в крайность отрицания всего. В период «послеобретения» все явления нужно воспринимать как иллюзию, игру ума, условные обозначения ума — то есть видеть абсолютную истину⁵ явлений.

Таким образом, обладание абсолютной истиной — видением иллюзорности явленности говорит о том, что есть только видимость существования вещи, а не истинное существование.

Вообще, все многообразие эмпирической реальности может быть подвергнуто анализу посредством особого типа сознания, поскольку есть два вида видения:

- 1) не постигающее иллюзорность — видение с точки зрения явления;
- 2) постигающее иллюзорность — видение с точки зрения истины.

Люди, обладающие разными видениями, смотря на одно и то же явление, воспринимают его по-разному. Например, когда иллюзионист создает иллюзию, он, как и зритель видит иллюзию, но знает, что это иллюзия, а зритель не знает.

Есть другой тип сознания, который познает только Пустотность.

Абсолютный и относительный аспекты явления постигаются этими разными типами сознания. Один тип сознания познает углубленно — изучает предмет на наличие в нем самосущности (исследуется смысл слов, содержание данности, сущность явлений), а другой тип — обыденное сознание — имеет обыденные представления и рассматривает явления только с этой точки зрения. Явления относительного мира познает обыденное сознание, но понимание Пустотности при помощи обыденных представлений и форм мышления не достигается. Для понимания Пустотности следует задействовать, согласно вышеописанному, углубленное сознание, которое определяет истинность или неистинность явлений. Конечно, дело это не простое. Внезапно понимание не придет. Только долгий тщательный анализ и поиск даст понимание. К тому же есть опасность впадения в крайность нигилизма.

Дойдя в первый раз до прямого постижения Пустоты, человек вдруг начинает испытывать страх. Ему кажется, что все вокруг теряется, и что он сам потерял себя. Не следует думать, что раз вещь не имеет самосущности, то ее нет абсолютно. Иначе, получается, что совершение благого деяния — ненужное дело, поскольку его нет и не было; или же, что совершенное неблагое деяние как будто бы не существует в природе. Если принять это воззрение, создается ложное представление о том, что и хорошие и плохие мысли совершенно равноценны. Такое неверное воззрение имел Махаяна Хэшан.

На явления нужно смотреть так, как иллюзионист смотрит на свои иллюзии, а не как зритель. «Я», которое из одного рождения переходит в другое, существует как видимость самосущности, условно обозначенная как «я». По природе своей пустотное, оно, тем не менее, испытывает радости и горести, накапливает карму. Так же, как корову не принимают за лошадь, так видимость самосущего, иллюзию нельзя принимать за самосущее вообще.

Очень трудно понять, совместить в уме эти два как бы противоречащих утверждения.

⁵ Абсолютной и относительной истинами называют сущность вещи. Это не наши знания, мысли о вещи, а конкретная ее сущность. Вещь характеризуется двумя сущностями: относительной (которую видит обычное существо) и абсолютной (которую видит святой). Но фактически абсолютная и относительная истина — это разные аспекты одного и того же — иллюзии реального существования.

Их совмещение, восприятие как непротиворечивых и взаимообусловленных и является срединным путем. Для этого требуется изучение работы своего ума. Трудно правильно провести анализ, когда с одной стороны утверждается отсутствие самосущности у явлений, а с другой стороны, говорится, что человек может накапливать карму, совершать действия, испытывать страдание и счастье и т.д.

«Я» — это то, что создало неведение. В целях нахождения истины исследуем это понятие. После утверждения о существовании «я», неведение идет дальше и утверждает независимость «я». Наше же исследование доказывает, что «я» существует лишь как условное обозначение. То же самое можно сказать об индивиду. Отрицая самосущность, нельзя отрицать существования вообще — ведь глупо отрицать то, что явно видно.

Видение, подобное иллюзии в период «послеобретения» — это понимание отсутствия самосущности, но не отрицание существующей реальности, и совмещение с этим таких понятий, как накопление кармы, созревание плодов деяний и т.д. Видение иллюзорности явленности — это проявление ума, познающего взаимообусловленность, т.е. причинно-следственную связь явлений наряду с отсутствием самосущности. Когда удается доказать бессамость «я», то самость всех других явлений сама по себе распадается. Так выглядит объяснение мира с точки зрения разума.

Бессамость дхарм

После рассмотрения бессамости индивида такому же анализу нужно подвергнуть пять совокупностей индивида, шесть великих элементов, пять органов чувств и все внешние явления, чтобы попробовать отыскать в них некую самосущность, независимость. Если же не обнаружим в них искомого и, таким образом, убедимся, что у исследуемых объектов самосущности нет, то это открытие даст нам понимание бессамости дхарм. Такого метода доказательства придерживаются мадхьямики-прасангики. Иного мнения придерживаются мадхьямики-сватантрики.

Итак, для определения бессамости дхарм нужно доказать: (1) отсутствие самосущности у обусловленного причинами (санскрита-дхармы) и (2) отсутствие самосущности у необусловленного причинами (асанскрита-дхармы).

Что составляет обусловленное? Это — материальное, психическое, двигательные силы, не схожие с сознанием. Материальное бывает двух видов: внешнее и внутреннее. Внешнее неподконтрольно нервной системе индивида, внутреннее — подконтрольно. Для полноты, нужно было бы провести доказательство бессамости как внешнего, так и внутреннего, однако мы ограничимся доказательством бессамости внутреннего, поскольку с доказательством бессамости внутреннего доказываемся бессамость и внешнего, потому что бессамость везде одинакова — пустота одной дхармы говорит о пустоте всех дхарм.

Для определения бессамости дхарм, нужно рассмотреть по отдельности каждую *совокупность* тела с целью нахождения в них самосущности. «Тело» — это общее название *совокупности* конечностей, органов, систем индивида. Для доказательства отсутствия самосущности «тела» нужно снова применить метод доказательства от противного, то есть сначала утверждать, что «тело» обладает самосущностью-так же как и при доказательстве отсутствия самосущности «я». Процесс доказательства проводится по той же схеме: если «тело» это нечто самосущее, то оно представлено либо в единстве, либо во множестве — «тело» истинно едино с каждой из частей тела. Как и в предыдущем случае, в утверждении о самосущности «тела» имеется шесть противоречий.

Рассмотрение «тела» в истинном единстве с совокупностью частей тела приводит к противоречию. Рассмотрение «тела» вне составляющих его частей, также приводит к противоречию. Если рассматривать «тело» как истинно единое с каждой из составляющих, а сами составляющие как самосущие отдельные между собой, то приходим к заключению, что

отдельные составляющие тела не связаны между собой. Здесь идет речь не о простой раздельности, а с применением термина самосущее, т.е. о самосущей раздельности, которая говорит об отсутствии связи между частями. Тогда можно мысленно разобрать «тело» по частям и пытаться выделить то, что называлось бы «телом». И вновь бы не нашли самосущего «тела». Далее этот процесс продолжался бы бесконечно с безрезультатным поиском «тела» во все более мелких частях. Итак, у обусловленного, представленного материальным, нет самосущего.

Наше сознание имеет представление о «я» как о чем-то независимом, о самосущно едином или о самосущно множественном. Нужно знать, что никаких видов самосущности нет. Утверждение о ней такая же бессмыслица, как утверждение о «рогах на голове зайца». Если бы она была, то бегал бы в лесу заяц с рогами, и тогда не было бы необходимости говорить о существовании причинно-следственной взаимосвязи, об относительности.

Продолжая исследование дальше, мы должны рассмотреть обусловленное, представленное в виде психического — сознания и попробовать отыскать самосущность в психике.

Психическое состоит из предыдущих и последующих моментов. Понятие «сегодняшнее психическое» — это совокупность моментов возникающих в течение этого дня. Если создается ложное представление о целостном, самосущем и независимом психическом, то анализируйте его происхождение и тогда убедитесь, что психическое — лишь условное обозначение совокупности моментов.

Психическое делится на сознание и психические элементы. С одной стороны двигательные силы подразделяются на два вида — обладающие жизнью и не обладающие жизнью, с другой — на обладающие схожестью-связью с сознанием и не обладающие схожестью-связью с сознанием (для краткости назовем их соответственно: обладающими и не обладающими). Для более точного выявления двигательных сил нужно исключить из всех видов явленности внешнее, внутреннее и психическое, тогда останутся двигательные силы, не обладающие. В двигательных силах обладающих есть много видов восприятий и сорок девять видов психических элементов. Существующая реальность разделяется следующим образом: все видимое обобщается и обозначается понятием материальное, все виды восприятий и психических элементов обобщаются и обозначаются понятием психического или сознания, все оставшееся обобщается и обозначается понятием двигательные силы не обладающие. Примерами двигательных сил не обладающих являются такие понятия, как «жизнь», «увядание», «больной», «невечность», «имя», «буква».

В Камадхату и Рупадхату пять скандх являются жилищем «я». В мире Арупадхату существуют «четыре скандхи имени», т.е. психическое «тело». Скандхи являются условными обозначениями определенных возможностей восприятия мира индивидом, их невозможно увидеть или услышать. Например, ощущение счастья невозможно увидеть, но оно есть. Ощущение сладкого нельзя передать словами, а, испробовав на вкус сироп, определяют, что он сладкий. Действительно, вместо описания вкуса сладкого лучше предложить попробовать продукт, имеющий сладкий вкус; или же, для определения сладкого вкуса можно взять соль и сахар, попеременно положив их на язык, почувствовать разницу во вкусах и сказать, что вкус, ощущаемый от сахара, и называется сладким.

В совокупность ощущений входят счастливые, несчастливые и нейтральные чувства. Эта совокупность может быть только у индивида, как и совокупность распознаваний. Также совокупность двигательных сил и сознаний может быть только у индивида. Совокупность же форм может быть не только у индивида.

Имя человека, обладающего пятью скандхами, является двигательной силой, не обладающей схожестью с сознанием. Когда появляется восприятие синего цвета зрением, одновременно появляются пять постоянно действующих психических элементов, обладающих схожестью с сознанием. Нет ни одного вида восприятия, при котором не возникали бы эти пять постоянных психических элементов. После них может возникать множество других психических элементов и при том без какой-либо последовательности.

Появление одной доброй мысли влечет за собой много других положительных эмоций и наоборот. Восприятие зрением удерживает сущность синего цвета. Психические элементы улавливают его особенности. Элементы распознавания, ощущения выполняют свои функции. Таким образом, там, где появляется восприятие объекта, рождаются сначала пять постоянно действующих и затем остальные психические элементы. Психические элементы сходны с сознанием по пяти признакам: опоре, объекту, виду, времени, вещи.

Места расположения органов похожи на полости. То, из чего образуется орган зрения, находится в глубине зрачка, является тонкой прозрачной материей. Все органы имеют определенную форму, т.е. материальность. Органы восприятия — это внутреннее материальное индивида. *Совокупность* (скандхи) ощущений — это психические элементы, относящиеся к одному из пяти постоянно действующих, которые проявляются одновременно с любыми восприятиями и видами сознания кроме себя самого (т.е. ощущение сопровождается другие элементы, но не сопровождается себя и т.д.).

При восприятии объекта зрением первым приходит элемент распознавания, определяющий данный объект как положительный или отрицательный. Оно (т.е. распознавание) приходит до элементов ощущения (ведана) и осознания (видья). *Совокупность* двигательных сил (санскара-скандха) это все вилы психических элементов, кроме двух: ощущения и распознавания.

Такие виды психических элементов, как забывчивость, лень, гордыня, гнев, страсть, невежество, бесстрашие, невежливость и т. д. — все это *совокупность* двигательных сил. *Совокупность* сознаний (виджняна-скандха) включает в себя шесть видов: сознание глаз, ушей, носа, языка, тела и ума. Первые пять видов связаны с органами чувств, а шестой вид не связан с органом чувства.

При объяснении понятия бессамость дхарм применяют те же четыре обоснования, что и для объяснения понятия бессамость индивида.

В традиции мадхьямики-прасангики существует много логических доказательств бессамости индивида и дхарм. Шесть из них являются основными логическими доказательствами:

1. Опровержение четырех видов рождения.
2. Опровержение рождения по тетралемме.
3. Опровержение рождения (при рассмотрении) существования и несуществования.
4. Доказательство установления вида.
5. Доказательство смысла-содержания вида.
6. Доказательство зависимого возникновения — цепь доказательств.

Из них для утверждения бессамости индивида применяется пятый. Для утверждения бессамости дхарм применяются остальные методы.

Опровержение четырех видов рождения. Его принцип изложен в следующем четверостишии Нагарджуны:

Из себя — нет, из другого — нет,
Из двух — нет, без причины нет,
Не существует рождения вещей —
Никаких, нигде, никогда.

Четверостишие — это аналитическое размышление вот о чем:

1. «Из себя — нет»: ни одно явление не может иметь рождения от себя как самосуществующей сущности. Так, например, росток произрастает из семени, и в период своей причины (т.е. в период пребывания семенем) он еще не существует. Иного мнения придерживаются иноверцы, последователи санкхьи. Они утверждают, что росток существует еще в семени, хотя люди его не видят. Отсюда они делают вывод о том, что росток имеет

самосущность, которая никогда не меняется и пребывает незаметно в семени. Другие иноверцы-материалисты (локаятики) считают рождение беспричинным или естественным. Мадхьямики-прасангики показывают на примере ростка, что ничто не может появиться из себя как самосущей причины.

2. «Из другого — нет»: ни одно явление не может иметь рождения ни от какой другой самосущей причины. Так опровергается позиция мадхьямиков-сватантриков, утверждающих, что нет истинности явлений, нет самосущности явлений, но есть самохарактерность. В примере с ростком сватантрики утверждают, что росток не возникает из своей самосущей причины, а он возникает из чужой самохарактерной причины (т.е. признают в относительном плане реальность возникновения — «благодаря собственному признаку»). В четверостишии опровергается именно это утверждение.

3. «Из двух — нет»: — ни одно явление не может иметь рождения от обеих причин. То есть росток не появляется от обеих вышеназванных причин в совокупности.

4. «Без причины — нет»: ни одно явление не может иметь рождения беспричинно. Росток не может появиться совершенно беспричинно.

Таким образом, прасангики утверждают, что росток (частный пример) не имеет возникновения в любом случае. Прасангики говорят, что сватантрики не умеют толком объяснить возникновение ростка. Тем не менее, среди них было много славных Учителей — Бхавивека и другие.

Будучи мадхьямиками, сватантрики не признают самосущность, но говорят о самодостаточности и самохарактерности. Поэтому они утверждают, что самодостаточная причина дает самодостаточное следствие — плод. Но нам, последователям прасангики, следует считать, что явления не только несамосущны, но и несамодостаточны и несамохарактерны. Как мы закончим наши поиски самости у дхарм обусловленных. Не обнаружив ее, мы приходим к утверждению о бессамости у дхарм обусловленных.

Продолжим наши поиски самости дхарм у необусловленного. Примером необусловленного является пространство, у которого нет ни центра, ни окраин. Оно имеет десять сторон. Пространство так же не имеет самосущности ни в единстве, ни во множестве. Когда мы думаем о пространстве, оно кажется существующим в действительности, независимым ни от чего, и не кажется, что это условное обозначение ума. Однако если бы оно было самосущностно единым, то не делилось бы на части, поэтому дождь, идущий на западе, просто обязан был бы лить и на востоке, и на севере, и везде. Но ведь этого не происходит! Утверждение о самосущностно отдельной сущности пространства, также оказывается ложным.

Все явления Сансары — живые существа и места их обитания являются Истиной страданий. Места обитания живых существ от «Вершины мира» до ада Авичи — это внешние формы страданий. Приобретенные оскверненные скандхи — внутренние формы страданий.

Есть дхармы, помогающие выйти из Сансары. Это элементы Пути к достижению Нирваны, состояния Просветления, Всеведения. Элементами Пути являются этапы Снаряжения, Применения, Видения, Созерцания, Неучения и т.д. — все, что помогает накапливать два вида собраний: благих заслуг и мудрости.

В период «послеобретения» нужно учиться все явления видеть в причинно-следственной связи, посредством чего легко будет обнаруживать их обманчивую сущность, недействительность. Хорошее понимание этого позволит пребывать на срединном пути, лишенном двух крайностей. Благодаря такой аналитической практике достигается подвластность тела и ума и прочное удерживание ума на объекте созерцания.

Блаженный этап пребывания в равностном состоянии ума называется Випашьяна — особое видение. Достигнув Безмятежности ума (Шаматха), и не достигнув Випашьяны, невозможно на длительный срок запоминать объекты аналитической медитации. При такой же аналитической практике (при практике Випашьяны) работает мудрость, постигающая по отдельности. Без реализации состояния Шаматхи только лишь с помощью аналитической

медитации невозможно установить ум на объекте. Без Шаматхи лучше с этим справляется закрепляющая медитация, но после достижения Шаматхи аналитическая медитация помогает закрепляющей еще лучше установить ум на объекте.

Достижение устойчивого пребывания ума на объекте означает, что достигнут прочный синтез аналитической и закрепляющей медитации. Подобно тому, как в недвижной воде плавает подвижная рыбка, интуиция, постигающая по отдельности, быстро и бесшумно передвигается в сознании и сливается в единое целое оба вида медитации. Вначале, на этапе практики Безмятежности ума, силой сосредоточения на объекте достигается неколебимая подвластность ума и тела, что и является достижением состояния Шаматхи. Сила аналитического мышления закрепляет ум на объекте еще сильнее, поэтому вновь достигается подвластность ума, но уже более сильная и интересная по сравнению с предыдущей. Если стрелок попадает из ружья в иголку с определенного расстояния, то это говорит о его меткости, а если он попадет в нее с лошади на всем скаку, то будут говорить о его сверхметкости. Дже-ринпоче говорил: «Достигнуть Шаматхи, пребывая в радостном сосредоточении, что и говорить — хорошо, но еще удивительнее достигнуть сочетания Шаматхи и Випашьяны с помощью практики устойчивого пребывания ума на интуиции, постигающей по отдельности, которая постигает состояние существования-несуществования».

Только так, хорошо владея этими практиками, можно очиститься от двух покровов: (1) покрова клеш, и (2) покрова познаваемого. Без видения Пустотности их трудно устранить, лишь только видение Пустотности может поднять вас на высший Путь.

Имея только бодхичитту, не реализовав состояние Шаматхи и Випашьяны, невозможно ступить на высший Путь. Уже этап Применения требует понимания Пустотности. Зарождение истинной бодхичитты и прохождение этапа Снаряжения происходят одновременно. Но я думаю, что человек, породивший бодхичитту, уже не сможет просто сидеть, силой благих заслуг он обязательно найдет метод зарождения понимания Пустотности. На пути к этому нужно много медитировать, читать ценные руководства, слушать практические наставления Учителя, анализировать и т.д. Это дается нелегким трудом. Путь наполнен многими опасностями — впадения в крайность отрицания и т. д. и т. п.

Бодхичитта — это, конечно, наличие большого количества благих заслуг. Именно они (благие заслуги) создают много благоприятных моментов для осуществления практики. Бодхичитта — это не постижение, а выработка привычки. Есть понятие постигаемое методом и постигаемое интуицией. Все это тщательно изучается по «Ступеням и путям».

Постигаемое методом — это порождение Устремленности Большой Колесницы (бодхичитты). Здесь тренируется альтруистическое состояние ума, но не производится исследование объекта. Тогда как, например, исследование утверждения «невечный звук» направлено на постижение объекта, на изучение его сторон и т. д. Исследование смысла этой фразы приводит к тому, что понятие невечности звука рассматривается все глубже и шире и в результате ложное восприятие того, что звук вечен, постепенно исчезает.

Практика здесь имеет два этапа: (1) период пребывания в трансовом погружении, и (2) период «послеобретения». Непосредственным губителем клеш является интуиция, а бодхичитта помогает как метод. Сочетание метода и интуиции является обязательным условием правильного прохождения Пути.

Наличие одной только интуиции без метода дает отсечение корня Сансары. В этом случае достигается состояние Нирваны шраваки. При наличии бодхичитты интуиция поведет гораздо выше — к всеведению Будды. Метод помогает избежать падения в участь шраваки.

Однако и в Колеснице шравак имеется понятие «постигаемое методом». Это — желание уйти из огненной ямы Сансары. Это желание усиливается (подпитывается) великим страхом перед возможностью страданий в Сансаре. Именно этот страх становится для шраваки самым сильным стимулом постижения бессамости явлений.

Для достижения особого видения (Випашьяны), как и при практике Шаматхи,

необходимо пройти девять этапов сосредоточения ума. Полезно читать руководство «Ламрим» боддо Цонкапы, в котором описывается практика. В большом Ламриме содержится более пространное объяснение практики выработки особого видения.

Способ воспитания чужих умов — четыре способа обращения

Последовательность бодхисаттовской деятельности у разных авторов описана по-разному. У некоторых авторов бодхисаттовская деятельность описывается в следующей последовательности: 1) общая практика Бодхисаттвы и четыре способа обращения; 2) особая практика двух последних парамит. У других авторов: для созревания собственного ума рассматривается практика шести парамит в общем, а далее

для созревания умов других — более подробно рассматриваются две последние парамиты. Здесь рассматривается сначала практика Шаматхи и Випашьяны (т.е. парамиты созерцания и мудрости), затем Шаматха и Випашьяна.

Третьи авторы сначала рассматривают пять парамит, а затем — подробно — две последние. Последовательность рассмотрения бодхисаттовской деятельности не имеет принципиального значения.

Рассмотрим еще один вид бодхисаттовской деятельности — «Четыре способа обращения». Четырьмя способами обращения названы четыре вида деятельности Бодхисаттвы: (1) даяние необходимого, (2) приятная речь, (3) проповедь Дхармы, (4) соответствие проповеданному, которые он осуществляет для исполнения блага других. Эти четыре вида деятельности помогают обращать умы других к благодеяниям. Бывает, что человеку не помогает Дхарма, проповеданная без предварительной подготовки. Такому человеку сначала нужно дать то, что ему хочется, говорить то, что приятно слышать. Так, если ему нужна еда, одежда или что-то другое — дать необходимое. То есть нужно искать разные методы расположения к себе человека. Это как бы «бодхисаттовская политика». Ради спасения тысячи существ Бодхисаттва 8-10 ступеней святости может даже лишить жизни существо. Вся бодхисаттовская деятельность подчиняется принципу: жертвовать малым ради большего, меньшим ради многого, собой ради других. Но все это осуществляется ради исполнения блага других, не нужно предпринимать таких действий без принесения пользы. Давание вещей позволяет подготовить ум людей. Особенно этот способ помогает простым людям. Чтобы не отвалить от себя, нужно говорить приятное и нужное для человека — для этого можно говорить и о мирском. Но постепенно нужно начинать обучать человека Дхарме, учить выполнять практики: выполнять подношения, поклоны, соблюдать нравственность и т.д. При всем этом нужно самому соответствовать проповедываемому. Только в этом случае можно осуществить благо других. Так, очень кратко рассмотрены четыре способа обращения других.

Введение в Тантру

Зарождение вдохновенной и деятельной бодхичитты, обретение понимания Пустотности означают завершение общего этапа или обычного Пути. Теперь, когда все это достигнуто, и обычный этап Пути пройден правильно, нужно непременно вступать в Ваджрную Колесницу. По правилам в Ваджраяну вступает тот, кто породил бодхичитту и обрел видение Пустоты.

Почему же называют этот этап Ваджрной Колесницей? Ваджр-алмаз символизирует нераздельное применение метода и интуиции. Такое нераздельное применение метода и

интуиции можно назвать и ваджром, и колесницей. Вообще, термин «тегпа (колесница)» переводится буквально словом «готовность». Есть второй вариант перевода — шонба — транспорт, то на чем можно ехать. Можно перевести фразу «дордже тегпа» как «ездить верхом на ваджре». А это значит — ехать, освоив метод и интуицию в практике Тантры. Ваджр является самым быстрым транспортом. Если двигаться к Просветлению на Колеснице Праджняпарамиты, пройдет много времени (три кальпы). На этом пути необходимо накопить огромное количество благих заслуг, иначе Просветления не достичь. Тантра же позволяет достичь Просветления за одну короткую человеческую жизнь смутной эпохи. В обеих Колесницах раскрытие интуиции означает достижение бессамости — сущности Пустотности, то есть интуиция в обеих Колесницах — это одно и то же. В методах же этих Колесниц есть большое различие. Разница заключается в способах накопления благих заслуг. В Тантре благие заслуги накапливаются всеми возможными способами — когда человек имеет бодхичитту, пустотное воззрение, правильную мотивацию — любое действие можно обратить в благое деяние. В Колеснице же Праджняпарамиты есть много запретов. В ней есть много положений, определяющих возможность или невозможность выполнения действий. Например, нельзя подносить Трех Драгоценностям мясо и кровь, нельзя подносить, то, что упало на землю и т. д.

В Колеснице тайной Тантры тело рассматривается следующим образом:

- совершенно чистый элемент земли тела как богиню Щема;
- совершенно чистый элемент воды тела как богиню Мамаки;
- совершенно чистый элемент огня тела как богиню Кюкармо;
- совершенно чистый элемент ветра тела как богиню Долма;
- пять скандх созерцаются как пять дхьяни-будд;
- в определенных местах тела созерцаются определенные божества и нечистые скандхи обретают их сущность;
- четыре стихии созерцаются как сущности материнских аспектов пяти дхьяни-будд.

Такой метод созерцания характерен для ваджрной Колесницы. Поэтому если что-то из еды или питья попадает на землю -это не что иное, как подношение богине Щема — сущности совершенно чистой стихии земли, если попадает в огонь, то подношение богине Кюкармо и т.п. Если совершать подношения таким образом, то ничто не будет теряться, а кроме того, будут совершаться несравнимые ни с чем, неизмеримые подношения.

Методов реализации практик в Тантре много. Они глубоки, пространны, мудры. Также существуют различные методы накопления собрания заслуг. Собрания заслуг в Тантре пополняются гораздо быстрее и мощнее. В большинстве их величина зависит от мотивации. Из-за столь сильного сопутствующего фактора — накопления заслуг интуиция обретает великую силу и человек очень быстро достигает Просветления.

Вообще, если хорошо читать текст Зеленой Тары (Долма), то это самым серьезным и положительным образом влияет на флажок удачи (хий морин), потому что Долма является сущностью совершенно чистой стихии ветра. Чтение текста с пониманием сущности Долмы приносит огромную пользу. Когда никто и ничто не спасает, Долма обязательно сделает так, чтобы флажок удачи поднялся.

Перечисление этих положительных сторон может помочь тем, кому нужно принять решение о вступлении в Колесницу Тантры.

В Тантру вступают по двум причинам.

Мы рассматривали Колесницу Праджняпарамиты в традиции мадхьямики-прасангики, и Тантру также будем рассматривать с точки зрения этой же традиции.

Колесницу Праджняпарамиты мы рассматривали в традиции мадхьямики-прасангики. Тем не менее, изучая философию, мы рассматриваем отдельные ее разделы в различных традициях. Так, Абхидхарму изучают в традиции вайбхашиков, Праджняпарамита соответствует традиции мадхьямиков-сватантриков, Праманавартика соответствует традиции саутрантиков, иногда совмещает в себе традицию йогачаров, Мадхьямику изучают в традиции мадхьямиков-прасангики. В процессе обучения есть необходимость принимать

на каждом этапе как свою разные традиции буддийских школ.

В традиции мадхьямики-прасангики есть понятие семи нечистых земель⁶, трех чистых — вместе — десяти. После прохождения этих десяти земель достигается состояние Ваджрадара. Среди приверженцев Махаяны есть два вида людей: с острыми способностями и тупыми. Люди с острыми способностями зарождают видение Пустотности до зарождения бодхичитты.

Люди с тупыми способностями могут зародить видение Пустотности как до, так и после зарождения бодхичитты. Также есть такие люди, которые постигают сущность Пустоты до зарождения шестого этапа бодхисаттвской мысли — искреннего намерения личного принесения помощи живым существам. Люди с острыми способностями не удовлетворяются лишь только принятием Прибежища, они ищут и анализируют возможности уничтожения препятствий на Пути к Просветлению, исследуют вопросы о природе неведения и т.д.

Порождение устремленности (бодхичитты) возникает одновременно с махаянским этапом Снаряжения. Реализация Шаматхи и Випашьяны совпадает по времени с махаянским этапом Применения. С достижением пути Видения достигается первая земля Бодхисаттв. На пути Снаряжения и Применения ни одна земля еще не достигнута, высший путь еще не достигнут. Первая земля Бодхисаттв — это уже высший путь. Далее нужно двигаться еще дальше — до десятой земли. Бодхисаттвские земли вплоть до седьмой — нечистые земли, восьмая, девятая и десятые земли — чистые. Клеши постепенно исчезают до седьмой земли. Таким образом, на восьмой земле полностью исчезает покров клеш, а покров познаваемого еще есть. И, начиная с восьмой земли, начинает распадаться покров познаваемого. Если на десятой земле последний промежуток поделить на ранний, средний и поздний, то в поздний промежуток обязательно человек вступает в Тантру, иначе Просветления не будет. Поэтому мимо Колесницы Тантры пройти невозможно. Отсюда следует, что, ограничиваясь Колесницей Праджняпарамиты, невозможно достичь Просветления. Это одна причина вступления в Тантру.

Праджняпарамитские практики выполняются в течение многих кальп. Но это не должно вызывать уныния, разочарования или сомнений в возможности достижения окончательной цели — Просветления. Самая главная установка для практикующего — это принесение пользы живым существам. Этой цели подчинены все праджняпарамитские практики. Поэтому практикующий должен быть готов не только три, но и пять, и бесчисленное число кальп практиковать это Учение. Но, думая о том, чтобы приблизить Пробуждение живых существ хотя бы на миг, и что для этого надо самому сначала достичь Пробуждения, вступают в Тантру. Только так, а не иначе, желая быстрее достичь личного освобождения, не желая долго пребывать в Колеснице Праджняпарамиты, вступают в Тантру. Неверная мотивация вступления в Тантру будет вредить при выполнении тантрийских практик. Таким образом, необходима правильная мотивация вступления на путь тайной Тантры: достичь Просветления не ради себя, а ради других. Иначе, вступление в Тантру для прикрытия своего неумения практиковать деяния Бодхисаттвы, для нахождения желанного лишь для себя блаженства означает, что наносится прямой вред деятельной бодхичитте, косвенный — вдохновенной бодхичитте. То есть из-за неправильной мотивации Просветление, наоборот, отдалается.

Дверью вступления в Тантру является Посвящение. Самую важную роль играет посвящение в ануттарайога-тантру. Более высокого посвящения не существует. Посвящение в практики ануттарайога-тантры являются самыми совершенными и высокими. Посвящающийся в ануттарайога-тантру принимает четыре вида посвящения: сосуда, тайное, мудрости и слова. Обязательства и обеты, принятые во время посвящения, необходимо правильно и неукоснительно соблюдать. Также нужно пройти две стадии: порождения и

⁶ Земля — ступень святости Бодхисаттвы.

завершения. Они дают быстрое продвижение по Пути, но сохранение обетов гораздо важнее этих двух стадий. Если усердствовать в двух стадиях, сохранив все обеты — это совершенство.

Особым объектом тантрического отвержения является обыденное восприятие собственных скандх, аятан и стихий как нечистых. Все пять скандх нужно породить в сущности пяти дхьяни-будд, четыре стихии — в сущности четырех материнских аспектов, двенадцать аятан — в сущности двенадцати Бодхисаттв, самого себя — в образе идама. Коротко говоря, все части своего тела: колени, ноги, голову и т. д. нужно созерцать как сущности тех или иных Просветленных. Нельзя воспринимать содержание садханы (тантрическую практику) как нечто подготовительное, не настоящее, а нужно думать, что все созерцаемое происходит в действительности. Нельзя думать, что сегодняшняя практика это всего лишь время пути, в дальнейшем же будет еще лучше. При созерцании Шри Ваджрабхайравы (Ямантаки) нужна гордость божества и ясное ощущение самого себя идамом.

Отвержением в Тантре является также примитивное (обыденное) восприятие своего тела, его составляющих. Для отвержения такого примитивного восприятия, нужно вступить на стадию Порождения, а именно — нужно научиться воспринимать совершенными место пребывания, тело, достояние, окружение, свершения.

Вначале медитации созерцайте, что местом вашего пребывания является удивительный божественный дворец, возникший как сущность пяти дхьяни-будд. Нельзя видеть в нем лишь только объект медитации (т.е. воображаемое). Все составляющие своего тела нужно рассматривать как сущность определенных будд. Свое достояние, еду нужно воспринимать как субстанцию, которая в действительности является мудростью, возникшей от соединения блаженства и пустоты, не как загрязненную еду, а как божественный нектар. Свершения свои созерцать как, например, расхождение лучей света из области сердца и собирание их опять в сердце. При этом процесс расхождения/собираения лучей — это исполнение блага живых существ, очищение существ от всех пороков, гнева, страсти, невежества и зарождение в них зерцалоподобной мудрости. Этот созерцательный процесс нужно воспринимать таким образом, что ваши свершения — это деяния Будды: осуществление блага учеников через проповедь Дхармы.

Как видим, вся деятельность зависит от качества осмысливания: если мысль добра, то и земля, и дорога добры. Главное здесь — качество мысли, вслед за которой следует хорошее или плохое. Все, чего можно достичь созерцательно, через весь вышеописанный мыслительный процесс, и является реализацией стадии Порождения. Видение места пребывания, тела, достояния, деяний в совершенно чистом виде и прекращение видения в них нечистой природы — вот что называется стадией Порождения.

Достигнув реализации на стадии Порождения, становятся подходящими сосудами для перехода на стадию Завершения. Практикующие, часто даже не поняв смысла стадии Порождения, начинают выполнять практики стадии Завершения. Этого, конечно, делать нельзя. В Тантре существует своя последовательность продвижения, согласно которой сначала получают посвящение, непреклонно соблюдают принятые обязательства и обеты, проходят стадию Порождения, усовершенствуют все это, и только после этого вступают на стадию Завершения. При условии сохранения этой последовательности Пути есть возможность быстрого достижения Просветления. Все же есть вероятность того, что за одну короткую жизнь смутной эпохи можно достичь Просветления. Это великое деяние осуществил досточтимый Миларепа. Миларепа известен всем. Кроме него было много людей, так же занимавшихся подвижничеством и достигшим Просветления, но про них, в отличие от Милы, мало кто знает. В Гуру-пудже: если следовать по линии преемственности устной передачи традиции Бэнсапы, то в ее начале есть великий Учитель Цонкапа, который достиг Просветления до своей смерти, но Он не осуществил деяния Будды, потому что при этом нужно было осуществить союз с тайной супругой. Если бы в те времена нравственность была на высоте, то, вероятно, можно было бы показать данный метод и осуществить деяния

Будды, но Он увидел в этом большую опасность для чистоты Учения.

Опасность заключалась в том, что гелонги-монахи, отбросив свои обеты и обязательства, не понимая их ценность и желая быстрее лично достигнуть Просветления, стали бы вступать в Тантру, неправильно и несвоевременно вступать союзы с «тайной супругой» и прочее.

Поэтому в обращении с мольбой к Дже-ринпоче говорится: «Обращаюсь к тому, кто достиг высших сиддхи в теле Самбхогакаи и в состоянии бардо!...». И в последующем по линии преемственности богдо Цонкапы не было упоминаний о том, что кто-то практиковал союз с тайной супругой, но было много достигших за одну жизнь состояния единства с Ваджрадарой. Например, махасиддха Чойджи-Додже, Гьялва-Ловзан-Донджув, Кейджув-Санчей-Еше.

Я очень коротко рассказал вам о практике Тантры. Практиковать в совершенстве весь Путь значит практика и Сутры и Тантры.

Заключение

Вступление в ануттарайога-тантру свидетельствует о завершении Пути во всей полноте, о прохождении общего и специального этапов Пути. Обычный этап Пути — это Колесница Праджняпарамиты. Специальный этап — Колесница Тантры. Начиная с вверения себя Благому Другу нужно практиковать так, чтобы предыдущие этапы оставляли такой след в сознании, что легко и без усилий проявлялись в сознании при прохождении следующих этапов Пути. Только так нужно двигаться вверх по Пути. Правильное следование Дхарме рекомендует именно такое продвижение. Однако в смутную эпоху людей, умеющих выполнять практику таким образом, очень мало. Конечно, невозможно сказать, что таковых совсем нет, но и найти таких очень трудно. Тем не менее, наша практика, какой бы она ни была, свидетельствует о нашей благой участи. Поэтому, начиная с практики вверения себя Благому Другу и далее все остальные практики нужно стараться выполнять, не нарушая последовательности. Если вверение будет правильным, то и выполнение всех остальных практик будет правильным и, наоборот, если вверение неправильное, то и остальные практики будут выполняться неправильно — так же, как если загрязнить верховье реки, все что находится ниже по течению, станет грязным — поэтому нельзя допускать ошибок при выполнении практики вверения себя Благому Другу. Затем нужно выработать искреннее желание наполнить смыслом свободы и блага человеческого рождения. Правильное осознание труднообретаемости и великого значения человеческого рождения становится сильнейшим стимулом к практике Дхармы.

Обязательно нужно отбросить привязанность к этой жизни, без этого нельзя, иначе практика Дхармы не состоится.

Для отбрасывания привязанностей нужно созерцать непостоянство и смерть, страдания низших миров Сансары. В результате такого созерцания появляется страх перед Сансарой, и тогда нужно принять Прибежище в Трех Драгоценностях как спасение от сансарных мук. Но, придя под защиту Трех Драгоценностей, не нужно думать, что сделано все, что нужно для спасения и продолжать беспечное существование. Нужно выполнять наставления, которые даются в Учении. Необходимо хорошо уяснить закон кармы и вследствие знания этого закона избегать тех деяний, которых нужно избегать, совершать деяния, которые нужно совершать.

Не останавливаясь на достигнутом, необходимо определить причину возникновения Сансары, кармы и омрачений, и взрастить в себе желание освободиться от Сансары. Способом освобождения от Сансары является Путь трех Драгоценных практик и особенно обеты личного освобождения. Их нужно хорошо воспринять и соблюдать нравственность.

Не страхом перед общими и частными страданиями Сансары, не отвращением от нее, а

осознанием того, что живые существа ничем не отличаются от матери в нынешней жизни, нужно зарождавать доброту, сострадание, бодхичитту. Примите через ритуал обеты вдохновенной и деятельной бодхичитты, сохраняйте обеты Бодхисаттвы.

Если не удастся соблюсти все обеты, то обеты, нарушения которых влекут коренные падения, нужно соблюдать во что бы то ни стало — даже ценой жизни не допускать их нарушения. Всякие мелкие нарушения в случае их допущения тут же следует очищать, не откладывая на будущее.

Следующий шаг — это практика шести парамит и четырех способов обращения. В особенности хорошо нужно познать порядок возникновения Шаматхи и Випашьяны и точно выполнять все предписания.

При правильном их выполнении достигается состояние Ваджрадари.