

18+

КХАНДРО РИНПОЧЕ

ВРАТА В ДХАРМУ



Кхандро Ринпоче

Врата в Дхарму

«Издательские решения»

Ринпоче К.

Врата в Дхарму / К. Ринпоче — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-516384-4

Расшифровка ретрита 24—28 сентября 2000 года, проведенного Кхандро Ринпоче в Балтиморе, США. Дается объяснение основных буддийских постулатов, а также комментарии на такие тексты, как «Драгоценная лестница» Тердака Лингпы, «Тридцать семь практик бодхисаттвы» Нгульчу Асанги и «Махамудра, рассеивающая тьму неведения» IX-го Кармапы.

ISBN 978-5-00-516384-4

© Ринпоче К.
© Издательские решения

Содержание

Беседы с Досточтимой Кхандро Ринпоче	6
Программа «Врата в Дхарму»	6
Драгоценная лестница	7
Предварительные учения – что такое практика и посвящение заслуг	7
Четыре мысли, способные изменить сознание	8
Тердак Лингпа	9
Обращение к буддам и бодхисаттвам	10
Два способа узнать природу будды	13
Четыре темы для размышления	14
Первая памятка	17
Природа будды и драгоценное человеческое рождение	17
Восемнадцать качеств, делающих человеческое рождение драгоценным	18
Качества, известные как десять даров	24
Ценность человеческого рождения	29
Вторая памятка: размышление о непостоянстве	34
Непрекращающаяся миграция, непрекращающиеся изменения и смерть	34
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Врата в Дхарму

Кхандро Ринпоче

Н. В. Юрьева *Переводчик*

© Кхандро Ринпоче, 2020

© Н. В. Юрьева, перевод, 2020

ISBN 978-5-0051-6384-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Беседы с Досточтимой Кхандро Ринпоче

Программа «Врата в Дхарму»

24—28 сентября 2000 года

Комментарии на тексты:

Тердака Лингпы «*Драгоценная лестница*»

Нгульчу Асанги «*Тридцать семь практик бодхисаттвы*»

IX-го Кармапы «*Махамудра, рассеивающая тьму неведения*»

Текст представляет собой запись бесед, с большим великодушием проведённых во время программы «Врата» на Балтиморском ретрите в 2000 году. **Досточтимой Кхандро Ринпоче** Пусть он пойдёт на пользу всем читающим.

Охватывает всё, он неизменный, он вечный, ваджра-ум,

Он не зависит ни от каких явлений.

А сострадание и ясность возникают сами,

Игра их как волшебный танец.

Всё явленное – безупречный гуру.

Тердак Лингпа

Драгоценная лестница

Добрый вечер. Я рада видеть своих старших учеников на программе «Врата», программе начального уровня. В последующие четыре дня мы пройдем первые три ступени.

Я не буду долго задерживаться на предварительных учениях, так как знаю, что вас обучают инструкторы по медитации и наставники. Но всё же коснусь многих тем, которые относятся к предварительным. Я думаю, такой беглый обзор будет приемлем для тех, кто учился здесь в прошлом году. Более подробно темы можно будет обсудить в дискуссионных группах. Среди вас есть и новички, но не волнуйтесь, вы сможете изучить всё это в следующем году.

Текст, с которого я начну предварительные учения, называется «Драгоценная лестница», написал его известный учитель тибетского буддизма Чогьял Тердак Лингпа Ригдзен Джурме Дорже, но обычно мы называем его кратко – Тердак Лингпа.

Предварительные учения – что такое практика и посвящение заслуг

Многие из вас знают, что в буддийской традиции каждая практика, каждый предмет и тема для размышления проходят три стадии. Это предварительный момент, собственно практика и завершение.

Предварительный момент делает ум стабильным, крепким, сильным и открытым, чтобы он мог понять подлинный смысл практики, учения и изучения. Собственно практика – это основная часть практики или процесса учения. Завершение – это посвящение, напоминание самим себе о том, ради чего мы собственно практикуем или изучаем что-либо, и оно нужно для того, чтобы собрать плоды по максимуму. Посвящение даёт нам возможность осознать важность изучения и практики, раскрыть потенциал самоотверженности, чтобы он дал ростки щедрости, добра и заслуг ради нас самих и ради других.

Жизнь буддиста так же поделена на три этапа – вступление, продолжение и посвящение. Накопив сил, мужества и понимания учения, обретя опыт в практике, мы начинаем претворять Дхарму и изученное в жизнь, применять это к своим поступкам тела, речи и ума. Например, мы можем посвятить собственную жизнь принесению пользы другим существам.

В выходные мы займёмся учением и произнесением пожеланий, а в понедельник попробуем начать вести себя как самоотверженный бодхисаттва, желающий разделить учение с другими людьми. Такое намерение нужно закрепить практикой доброты и щедрости. А если сразу это не получится, тут-то станет понятно, для чего существуют предварительная стадия, собственно практика и завершающая стадия. Поэтому мы должны настроиться на долгий путь и понять, что находимся в самом начале.

Нужно понять, что самоотверженность подразумевает многочисленные посвящения и приносит много пользы другим. Нет ничего более благородного, приносящего большие заслуги и более доброго, чем посвящать время и усилия Дхарме. Ведь именно так мы преодолеваем свои заблуждения и привычные идеи, а жизнь обретает смысл и становится полезной для других.

Давайте начнём сначала и посвятим этот момент, посвятим эти несколько дней, посвятим усилия, направленные на понимание Дхармы. Пусть это заложит основу нашей мудрости, щедрости и сострадания. Пусть благодаря тому, что мы посвящаем свои усилия счастью других, тело и мысли принесут свои плоды и породят счастье для нас самих и для других.

Очень важно понять, что любое буддийское учение может быть рассмотрено с позиций хинаяны, махаяны и ваджраяны. Вся буддийская философия подразделяется на три колес-

ницы, о которых вы прекрасно знаете, но также нет ни одной темы, которая могла бы быть отнесена исключительно к хинаяне, махаяне или ваджраяне.

Исходя из этого, я приступаю к тексту «Драгоценная лестница», который являет собой образчик предварительных практик. Обсуждаемая тема звучит так – «Четыре памятки, или четыре мысли, способные изменить сознание». Они таковы – ценность человеческого рождения, непостоянство, закон причины и следствия и страдания в шести мирах. Далее я буду комментировать «Тридцать семь практик бодхисаттвы», махаянский текст, а в оставшееся время сосредоточимся на медитативных практиках – шаматхе и випашьяне. Цель этих четырёх дней – создать хорошую базу для размышления над посвящениями, известными как четыре мысли, способные изменить сознание.

Четыре мысли, способные изменить сознание

Эти темы для размышления названы четыре мысли, способные изменить сознание, потому что, основываясь на наставлениях и размышляя над этими наставлениями, мы можем понять подлинное значение того, почему мы становимся буддистами. Все созерцатели начали с порождения намерения, которое согласуется с человеческим инстинктом – т.е. изначальной основой человеческой природы – присущим добром. Это благая человеческая природа присуща всем нам. Затем мы начинаем понимать ценность щедрости, сострадания, доброты и любви.

Хотя мы знаем о щедрости, сострадании и доброте и даже иногда поступаем соответственно им, обычно всё же что-то препятствует стабильному проявлению. Но доброта, мудрость, сострадание и теплота фундаментальны, присущи всем людям.

А препятствуют их проявлению деструктивные эмоции, такие как неведение, жадность, гнев, зависть, гордость. Они не дают намерению и стремлению обрести такие качества как мудрость и сострадание развиться до совершенства. Мы не каждый момент следим за собой, и хотя вступаем на путь развития мудрости, сострадания и прочих желанных качеств, нам мешают отвлечения. Мы понимаем, что присущая нам доброта где-то рядом, но всё же больше доверяем рациональному уму и отталкиваемся от привычных идей.

Буддийское учение принято относить к нонтеизму. А всё потому, что как бы глубоко вы ни погружались в буддийские учения, практики или ритуалы, вы не найдёте никакой точки, от которой можно выстроить определённую структуру.

Один способ прогрессировать в буддизме – работать с намерением, т.е. развивать мудрость и сострадание. Второй – не пасовать перед возникающими препятствиями. В буддизме нет установленного образа жизни, схем мышления и реагирования на ситуацию. Все они происходят из привычек, а те настолько закоренели, что не оставляют шанса осознанию. Мы не любим агрессию и гнев и считаем их плохими, но обнаруживаем, что из-за привычных тенденций поступаем именно так, поскольку это легче, чем быть терпимым. Именно свыкшесть делает так, что привычные эмоции возникают раньше терпимости. Из-за этого созерцатель начинает понимать важность некой структуры, схемы. Это приводит к созданию структуры, некой отсылки, которая бы помогла поддержать осознание. Структура или форма необходимы на всех уровнях методов, ритуалов, действий, выполняемых сидя, стоя, во всех манерах поведения и мышления. Каждый человек должен найти что-то подходящее для себя, что-то, что вдохновляло бы и давало основу для обретения полного осознания.

Самое начальное учение в тибетском буддизме – это четыре темы для медитации, четыре памятки или четыре мысли, способные изменить сознание. Темы, над которыми следует размышлять, – это четыре благородные истины, три особенности и четыре закона Дхармы. И хотя размышление над четырьмя памятками позволяет нам изменить себя, иногда его не получается проводить из-за ставших привычными тенденций. Эти четыре темы позволяют нам победить

отвлечения и осознать цель становления буддистом, вступления на путь развития сострадания и мудрости. Вот почему они относятся к предварительным.

Тердак Лингпа

Заголовок текста о предварительных учениях – «Драгоценная лестница». По-тибетски это звучит как «ринчен тхемке». «Ринчен» означает «драгоценный», а «тхемке» – «лестница». «Драгоценная лестница» рассказывает о предварительных практиках. И текст, и комментарий на него написал великий учитель и драгоценный мастер Чогьял Тердак Лингпа Ригдзен Джурме Дордже.

Ригдзен Тердак Лингпа родился 26 марта 1646 года (в десятый день второго месяца года огненной собаки) и был признан эманацией речи великого переводчика Вайрочаны. Считается, что его тело чистого образа приобрело форму Херуки, а рождение сопровождалось радугами и другими чудесными знаменами.

Его Святейшество Дуджом Ринпоче в книге «Нингма чочжунг» («История традиции нингма») писал:

«Нелёгким окажется труд по простому перечислению названий текстов, которые он изучал и изучил. Там есть и тексты, принадлежащие традиции нингма, и такие известные сокровища как „Сутра, объединяющая все намерения“, „Магическая сеть“, „Три самайоги“ и циклы Янгдак Херуки, Ваджракилаи и Ямантаки. В облике высшей мудрости перед ним являлись такие достойнейшие мастера Индии и Тибета, как Падмасамбхава, Вималамитра, Хумкара, Буддагухая, Вайрочана, Еще Цогьял, Ньянграл Нима Осер и широко известный Лонгченпа. Они строили мандалы, дающие разрешение Тердаку Лингпе передавать предписания и терма. Позже эти посвящения были обнаружены в его трудах и комментариях на сущностные наставления глубокого пути. Он созерцал многих божеств и получал от них посвящения – это Ваджракумара, Ваджрасаттва, Янгдак Херука, Великое Сострадание в мирной и гневной форме и Ваджрайогини. Чогьял Тердак Лингпа поддерживал и обучал многих живых существ. Он был воплощением трёх нерушимых истин всех будд».

Тердак Лингпа неустанно передавал учения в Тибете тем, кто собирался вокруг него, и казалось, не осталось никого, кто бы ни получил от него учения. Его ближайшими учениками, испившими нектар его речи, были драгоценный Пятый Далай-лама, с которыми он поддерживал отношения покровитель-наставник, и регент Пятого Далай-ламы Сангья Гьяцо Ридзин Пема Тринлей из Дордже Драка.¹

Чогьял Тердак Лингпа, которого считают одним из величайших тертонов Тибета, в 1676 году основал монастырь Ог Мин Огьен Миндроллинг, который держит в сохранности и порядке редкие и глубокие учения Ати-йоги.^{2 3}

Далее в «Нингма чочжунг» Его Святейшество Дуджом Ринпоче говорит так:

«От учителя Тердака Лингпы и его ученика Лочена Дхармашри традиция сильно разветвилась и стала простираться от монастырей Катхог, Пальюл, Сечен и Дзогчен в Кхаме до Гьелморонга на самом востоке и провинции Голок в Амдо. Благодаря доброте великого бодхисат-

¹ Другими учениками были Сакья Тринлей Кунга Таши, весь Забдунг и другие личности в Цетханге и Ньюонге – Цурпу Гьялцаб, Трехор Чоктрул, Дрикунг Кунчок Тринлей Зангпо, Таклунгпа Тензин Сижи Намгьял, Друкпа Паксам Вангпо, Гампо Чоктрул Зангпо Дордже, Чамдо Гьялва Пхагпа Лха, Нгаванг Чокьи Тулку, Нгаванг Кунга Тензин из Докхама, Катхог Гьялсе Сонам Децен и второй Дзонгчен Пема Ригзин Джурме Тхекчог Тензин. Это самые известные мастера того периода.

² Тертон – человек, который находит тайные буддийские тексты-терма.

³ Он собрал и восстановил много редких учений и написал известный трактат «Терчен кабум» (собрание сочинений), который содержит шестнадцать томов на различные темы тибетского буддизма. Он также систематизировал «bDudjoms Bhum Zang», собрание посвящений и текст, на котором был позже построен «Большой тредзод». Он подарил эти драгоценные учения своему младшему брату Лочену Дхармашри, который в свою очередь передал их Гьялсе Дринцену Ринчену Намгьялу, признанному воплощению Вималамитры.

тве, его братьев, учеников и преемников школа нингма (школа старых переводов секретной мантраяны) сохранилась и процветает и в наше время. Было сохранено наследие Трисонга Деуцена и других великих мастеров, которые передавали и поддерживали традиции школы нингма, включая три главных текста („Сутра, объединяющая все намерения“, „Магическая сеть“ и „Собрание сугат“), которые в то время были как лампа без масла. Благодаря смелости и неустанному труду Тердак Лингпа нашёл и восстановил все эти посвящения и традиции. Никто не может сравниться с ним в доброте. Благодаря достижениям великого мастера мы, современные нингмапинцы, имеем не только церемонии и ритуалы, и не их считаем глубокой доктриной, но имеем возможность обучаться по термам в самой чистой форме».

Утром 17 марта 1714 года Тердак Лингпа произнёс: «Мне нужно сделать семь шагов на восток», – встал, сделал семь шагов, сел, сложив ноги, и произнёс свой последний завет:

«Явления, звуки и осознанность – божества, мантры и сфера дхармакаи соответственно, проявляются в виде кай и изначальной мудрости. Пусть благодаря практике великой, глубокой и тайной йоге они не разойдутся и будут одного вкуса в самой сути ума».

И ушёл в паринирвану.

Мне бы хотелось пройти по «Драгоценной лестнице», зачитывая отрывки по-тибетски, потом переводить и комментировать их. Вы не против?

Обращение к буддам и бодхисаттвам

[ОМ СВАСТИ

Поклоняюсь всем буддам и бодхисаттвам.

**Простираюсь перед своим гуру, олицетворением Трёх драгоценностей,
Дарующим нам всю энергию, благо и счастье.**

Неизменно пребывая в сфере покоя и великого блаженства,

Ты являешь нам бесконечный многообразный танец иллюзии.] ⁴

Традиционный способ начинать текст – обратиться с мольбой к буддам и бодхисаттвам. Таким образом автор показывает, что текст исходит от них и находится в непрерывной преемственности, которая чиста. Обращаясь к ним, мы, созерцатели, осознаём всю ответственность, какую берём на себя, становясь сосудом для получения этих учений. До получения посвящения, которое бы открыло ум к осознанию, у нас много причин действовать из заблуждения. Но получив наставления, мы сталкиваемся с выбором – либо оставаться невежественным, либо работать изо всех сил, развивая то, что пригодится и нам, и другим существам. Обращение к мастерам традиции, держателям традиции, ко всем буддам и бодхисаттвам прошлого должно побудить нас прилагать усилия, чтобы не упустить ни одной имеющейся у нас свободы и ни одного имеющегося у нас дара. Здоровое тело и ум, если их использовать с толком, могут стать хорошим источником заслуг, которые в свою очередь приведут к абсолютному просветлению. По крайней мере они приведут нас к гармонии с самим собой, комфортному душевному состоянию, а те принесут гармонию, щедрость, сострадание и доброту в жизнь других. Так что считайте потенциал тела и ума семенем счастья для себя и прочих живых существ. Настоящая мольба ко всем учителям – это обращение с задействованием себя.

⁴ Здесь и далее текст вставлен переводчиком для удобства читателя.

В начале текста Тердак Лингпа обращается ко всем буддам и бодхисаттвам трёх времён и десяти направлений. В своей мольбе он просит учителей, которые достигли совершенного подлинного знания и просветления, продолжать наставлять живых существ, проявляться в этом мире и действовать из сострадания ради пользы существ. Для будд и бодхисаттв, которые отсекали пути иллюзии, разгадали их танец, обучение живых существ является актом огромной доброты и сострадания. И мы молимся и кланяемся этим учителям. Мы также молимся своему учителю, который есть олицетворение Трёх драгоценностей.

[Здесь я освещу ступени драгоценной лестницы, чтобы заслужившие это счастье

Продвигались быстро и легко

К лучшему граду – граду совершенного освобождения.]

Второй стих говорит о цели, намерении автора данного текста. Его намерение – увидеть всю глубину страданий и заблуждений сансары и понять, как это важно – освободиться от заблуждений и страданий. Тердак Лингпа даёт инструкцию, как соорудить эту драгоценную лестницу и как взобраться по ней, чтобы каждый освободился от заблуждений, затмевающих мудрость человеческой природы, основу-добро. Используя эту лестницу, можно выбраться из сансары – шести миров страданий. Хотя здесь делается упор на внешние и внутренние страдания сансары и хотя в сансаре мы находим и страдания, и злосчастье, всё же главным образом нужно понять, что сансара – это заблуждение. Заблуждение – не проявляющая себя эмоция, это идея, мешающая простому осознанию. Заблуждение мешает свободно проявляться человеческой природе – благости и добру. Вначале очень важно относиться к себе как к практикующему, чтобы понять, как мы сами создаём то, что называется шесть миров, сансара, или круговорот перевоплощений.

Три корневых яда – заблуждение, жадность и ненависть – считаются причиной всех заблуждений. Их не нужно считать духовной темой, нет ничего буддийского в том, чтобы считать три основные эмоции корневыми ядами. Это не термины Дхармы. Их следует считать бесполезными концепциями или эмоциями, которые не могут дать счастья ни нам, ни другим, но которые всё же непрерывно действуют внутри нас. Они бесполезны, но могут разрушить наше здравомыслие. И всё же мы уступаем им. Тело и ум в общем-то могут пребывать в сознании-основе и могут генерировать добро, полезное для других и выгодное для себя, но они не делают этого. Если мы понаблюдаем за собой один день, с утра до вечера, то увидим, что тело в движении, речь в движении и мысли в движении. А движение создаёт карму.

Из всех наших действий сколько происходят из щедрости, сострадания и терпимости? А сколько пропитаны гневом, завистью, раздражением, ложными взглядами, жадностью, привязанностью, эгоизмом, заблуждением, ленью, сонливостью, отвлечённостью, внутренними и внешними метаниями? Сколько исходят из бесполезных идей?

Суть страдания, или сансары – заблуждение, а это не более чем идеи и представления, сотворенные самообманом. Он базируется на том, что нам кажется, и в тексте называется «цветок в небе». Гампопа, один из величайших учёных буддийской школы кагью в своём труде «Драгоценное украшение освобождения» использовал пример с цветком в небе. Допустим, мы сидим и разговариваем о невероятно красивом цветке в небе – его то видно, то нет. Когда мы говорим о красоте и великолепии цветка, то делаем лишь предположение. Можно сидеть и мечтать о нём, но нельзя его увидеть, и потому трудно поверить в его существование. Конечно, человека, верящего в существование такого цветка, можно назвать невежественным, ведь цветка не существует. Точно так же мы верим в представления и идеи, например, в то, что чувствуем, хотя это нельзя увидеть. Гнев, заблуждение, жадность, природа и сама жизнь реальны ровно настолько, насколько реален цветок в небе. Мы просто предполагаем, что цветок в небе существует. Но почему-то сильно привязываемся к своим умопостроениям и мыслям и отдаёмся их власти.

Есть чувство или ощущение эмоций, но нет никаких свидетельств и доказательств их существования. Мы называем их невидимыми, пустыми мыслями, и с этой точки зрения понимаем, что живём всю жизнь как рабы того, что нельзя увидеть. Мы живём как рабы того, что является скорее предположением, нежели реально существующим. Мы верим в существование себя и производим разделение между собой и другими. Мы всю жизнь проводим в борьбе, в надеждах и страхах, сея раздоры и осуждая других, в жадности, эгоизме, запутанности, хаосе. Пытаясь осчастливить себя, мы завязаем всё глубже. Мы могли бы жить, опираясь на здравый смысл, жить гармонично, позитивно, делать добро и вести жизнь, полезную для себя и для других, без гнева, без заблуждения, без жадности, эгоизма и привязанности. Но мы постоянно боимся, и к подлинному вкусу счастья постоянно примешивается надежда и страх, которыми мы поработаны. Природа сансары, страданий, – надежда и страх и уступки эмоциям и идеям, существование которых нельзя доказать. Так проходит жизнь, накапливается всё больше кармы, всё больше причин приносят свои результаты. Мы вращаемся и вращаемся и не можем вырваться из этого круга.

С точки зрения первого учения Будды Шакьямуни, четырёх благородных истин, причиной страдания является заблуждение или захваченность. Выражением «драгоценная лестница» называется путь практики, которая выводит из заблуждений и захваченностей. Быть свободным от заблуждений и захваченностей – значит позволить себе достичь царства нирваны, или просветления. Это и есть пересечение океана или восхождение на драгоценную лестницу ради осознания абсолютной истины, истины, которая обнажит все пятна невежества, замутняющего сознание и не дающего понять подлинную природу всего. Поэтому этот текст называется «Драгоценная лестница».

[Вообще говоря, чтобы проявить реальность ума, которая и есть природа будды, имеется два способа ...]

Вначале созерцатель должен понять, что исконная природа существ – это природа будды. Слово «будда» происходит от санскритского «татхагата» и означает «ушедший». Ушедший значит ушедший от заблуждения. Уйти от заблуждения или пересечь океан заблуждения означает присоединиться к абсолютной истине, не отходить от неё. Когда из-за ложных взглядов, опоры на иллюзорные явления абсолютную истину не различить, человеческое сознание не может понять свою истинную природу и из-за этого основывает свои суждения скорее на уже возникшем, а не на сути. Давайте, например, посмотрим, как развиваются эмоции. Гнев возникает, когда не можешь заглянуть внутрь другого человека, но вместо этого судишь о нём по его виду, речи или действиям. А природа будды – это качество души, подлинная природа каждого существа. Поэтому текст говорит, как важно начинающему созерцателю понять, что природа будды – изначальная природа, основная суть всех живых существ. Вместо того чтобы смотреть на внешнее, выискивая в других природу будды, нужно исследовать себя – и тогда поймёшь, что внутренняя основная суть свободна от захваченности, заблуждений и умопостроений. Эта основа и есть абсолютная истина. Истина, которая может быть признана природой будды.

Когда мы говорим о просветлении в терминах буддизма, мы говорим не о достижении какого-то состояния или становлении кем-то другим. Тут речь идёт о внутреннем отражении, которое позволяет освободиться от суждения по одежке и идти глубже, признавая за каждым подлинную природу. Подлинная природа присуща нам, она в каждом из нас. Эта природа и есть изначальная основа. Отталкиваясь от этого, мы начинаем понимать всю бессмысленность суждений, основанных на очевидном – звуках, мыслях и поступках.

Два способа узнать природу будды

[1. Человек низшего разряда идёт постепенным путём слушания, размышления и созерцания.

2. Человек высшего разряда идёт путём веры, преданности и прыжка.]

Здесь представлены два пути распознавания фундаментальной природы, или природы будды в каждом существе.

– для обычных умов. В общем-то в тексте употребляется слово «blo dman pa», где «blo» означает «ум», а «dman pa» – «слабый» или «малой вместительности». Но чтобы быть политически корректным, следует сказать «обычный ум», поскольку это также относится и к нам. Так что мы можем гордиться таким титулом! **Первый способ**

[Оба способа есть и в традиции сутры, и в традиции тантры.]

Относящиеся к людям с обычным умом – это те, кто нуждается в постепенном пути – сначала слушание, затем размышление об услышанном. Люди часто спрашивают: «Что вы имеете в виду под размышлением?» Размышление означает думать о деталях, не прибегая к выводам, тщательно обдумывать, основываясь на истине. То есть думать о деталях, анализировать тщательно и приходить к пониманию смысла. Понимать смысл, опираясь на собственный опыт. Таким образом, обычный ум должен заниматься слушанием наставлений и учений, изучать учения, опираться на учения и постепенно переходить к медитации.

подходит более храбрым, более совершенным, способным или лучшим умам, то есть к тем, кто вступил на путь и развивается за счёт тренировки устремлённости и преданности (непоколебимой уверенности). Это известно как «muur lam», это действительно переход к быстрому пути за счёт непоколебимой уверенности. Таковы эти два способа – быстрый путь преданности и более окольный путь размышления и наблюдения, обдумывания и взвешивания. **Второй способ**

Преданность – очень глубокая вещь, в ней следует разобраться. Она не означает следовать кому-то, опираться на кого-то, это также не принцип «ты – мне, я – тебе». Преданность означает отпустить сомнения, которые подпитываются выводами невежественного ума, который в свою очередь даёт кров заблуждению.

Суть практики буддизма – уйти от сомнений и колебаний, которые затмевают природу отсутствия я. Заблуждение и привычные тенденции, скрытые в мышлении, затрудняют проявление подлинной природы человечности, подлинной доброты. С постоянными логическими выкладками о том, почему нельзя отпустить сомнения, почему нужно думать о себе так, а не иначе, почему трудно погрузиться в отсутствие я, почему к этому ты не готов и так далее, заблуждение отвлекает нас и затрудняет проявление «яркости солнца». Конечно, могут быть некоторые объективные причины, но мы слишком зависим от собственного ума, который скован заблуждением. Какими бы логичными и чёткими ни были наши выводы, все они истекают из заблуждения. Преданность, или непоколебимая уверенность – это способность признать отсутствие я сутью человеческой души. Если с этого момента становишься самоотверженным, без колебаний и сомнений, любые доводы отпадают. Нет более нужды приводить доводы, почему ваза не является вазой, столп не является столпом, я не является мной, вы – вами, и что то или это пусто. Отпадает необходимость отрицать существование, нет смысла более в ритуалах, созерцании и практике. Хотя говорить легко, а не деле... Если вы зависите от логики, то следующим вашим шагом будут привычные тенденции. Колебание стоит на пути осознания подлинной природы.

Так что мы должны внимательно слушать, тщательно исследовать и понимать, чтобы осознание набирало силу, чтобы мы приобретали необратимую уверенность, основанную на опыте. Это более длинный, но очень благородный путь, по которому нужно просто идти.

Четыре темы для размышления

Традиционно более длинный путь – это темы для размышления. Далее текст говорит о них – это драгоценность человеческого рождения, взгляд на страдания сансары, карма, или закон причины и следствия, и размышление о страданиях живых существ.

[Согласно первой, следует добиваться развития трёх интересов, опираясь на отсутствие трёх привязанностей.]

Сначала текст говорит о важности осознания того, что следует отпустить, – а это три желания, или захваченности, и о трёх сферах приложения усилий.

[1. Благодаря размышлению о редкой удаче обретения человеческого тела, наделённого свободами и дарами, и о непостоянстве ослабевают привязанность к этой жизни, и вследствие этого порождается естественный интерес к обретению радостей высшего перерождения в будущей жизни.

2. Благодаря размышлению о страданиях круговорота бытия и о законе причины и следствия ослабевают привязанность к сансаре, и вследствие этого порождается подлинный интерес к поиску несомненной пользы (освобождения и просветления), к пути личного освобождения.

3. Благодаря размышлению о любви, сострадании и устремлённости к просветлению ослабевают привязанность к собственным эгоистичным целям, и вследствие этого порождается естественный интерес к достижению просветления ради других.]

Размышление о и размышление о приводит к тому, что мы отказываемся от привязанности к этой жизни. Это есть плод размышления, а его результат таков – мы решаем тренировать сознание, чтобы понять ценность рождения в трёх высших мирах. Этот процесс известен как приложение усердия для обретения благоприятного человеческого рождения. Текст говорит о трёх высших мирах в главе, следующей после главы о шести мирах. Три высших мирах – это миры дэвов, асуров и людей. По традиции здесь говорится о том, что плод усилий – рождение в одном из трёх высших миров, но считается, что человеческое рождение предпочтительнее. Именно будучи человеком мы имеем лучшие обстоятельства. **ценности человеческой жизни непостоянстве**

Размышление о страданиях , и далее о , законе причины и следствия позволяет отпустить стремление к сансаре. Это углубляет понимание того, что даже рождение в трёх высших мирах – не конец всего, не обретение освобождения и просветления. Рождение в трёх высших мирах – это просто плод практики. Поэтому эта тема известна как дающая способность отказаться от сансары. Она позволяет понять важность развития и достижения трансцендентности, или преобразования ума. **сансары карме ,**

Последняя тема – . Понимание истинного значения любви и сострадания позволяет отказаться от привязанности к себе, от индивидуального освобождения. Вначале мы просим: «Пусть я достигну просветления» или «Пусть я смогу принести пользу всем живым существам». У нас очень высокие устремления. Но честно говоря, всегда надеешься получить что-то для себя. Итак, первая тема для размышления позволяет нам увидеть начало духовного пути. И часто получается, что мы замечаем, как продолжаем уступать заблуждению и привычкам. Мы боремся с понятием несоответствия поступков цели. Мы фактически замечаем, что имеем эту проблему, потому что больше знаем о хаосе и суете привычной жизни и не оставляем себе ни времени, ни возможности на размышления о том, чем же оно является на самом деле. Когда созерцатель размышляет на эту тему, он начинает понимать, что упустил и не воз-

делал из-за ошибочной веры в себя обычного и неразвитого. Этот ущербный ум проявляется, когда наша благая суть вне досягаемости, и мы делаем непоследовательные выводы, которые мешают быть уверенным в возможности просветления. **развитие махаянского принципа – любви и сострадания**

Когда уверенности нет, мы уменьшаем свои притязания вместо того, чтобы за счёт преобразования ума приближаться к основе – трансцендентности. Вместо того, чтобы упереться на практику, мы упрощаем задачу. И так вместо просветления мы соглашаемся на некую подмену. Это особенно характерно для тибетцев. Не все конечно, но многие думают: «Не нужно так напрягаться, думая о просветлении, лучше я снова стану человеком, но уж тогда у меня будет более хороший учитель, более благоприятные условия, получше место для проживания и я буду не такой бедный». Но когда мы задумываемся об этом, то понимаем, что проблема касается не только тибетцев. Это – общебуддийская проблема, это наша с вами проблема. Подумайте об этом. Сейчас, возможно, у вас максимальный энтузиазм, и для вас это не актуально. Но разговаривая с теми, у кого стаж как буддиста достигает 20—30 лет, вы обнаружите, что они о просветлении говорят только вскользь. Фактически я могу с уверенностью сказать, что в данный момент мы даже не думаем о том, чтобы в будущей жизни родиться человеком, но вместо того надеемся: «Умереть бы без страха и сожаления», или, что ещё хуже: «Продержаться бы до следующего ретрита». (смеётся) Вам будет полезно поговорить об этом со своим наставником по медитации.

Так происходит угасание первоначальной мотивации. Это нужно понять и сделать всё, чтобы такого не произошло. Нужно отказаться от слабой мотивации, такой как перерождение в трёх высших мирах или человеком. А для этого нужно думать о страданиях сансары и о законе причины и следствия. С продвижением в медитации мы начинаем говорить о том, чтобы приносить пользу другим, хотя обманываем себя, так как фактически желаем индивидуального освобождения. Это часто выражается в такой постановке пожелания: «Пусть я достигну просветления, чтобы научиться приносить пользу живым существам». Такая формулировка на первое место выдвигает индивидуальное освобождение. По мере продвижения в осознании буддийских взглядов человек находит ошибочную подобную формулировку. Затем идёт работа с эгоистическими устремлениями. Сознание должно быть достаточно храбрым, чтобы понимать, что самоотверженность вначале, в середине и в конце подразумевает отказ от себя. Попытка добиться самоотверженности при предпочтении себя другим нелогична, это просто прорывающееся наружу заблуждение.

Поэтому отсекайте эгоизм, который проявляется в виде желания собственного освобождения. Размышляйте о махаянском принципе любви и доброты, порождайте бодхичитту, которая есть подлинное сострадание просветлённого ума, незамутнённого заблуждением. Позвольте себе понять истинный смысл. Освободитесь от заблуждения, позвольте возникнуть состраданию, чтобы оно рассеяло заблуждение, которое ведёт к попытке получить собственное освобождение.

[Таким образом, медитация о трёх путях, перечисленных выше, становится основой всех духовных практик вплоть до достижения преобразования ума.]

Тердак Лингпа, великий учитель, автор этого текста, подчеркивает важность понимания того, что ядро и основа всех дхарм, всех методов и наставлений – это знание того, какое противоядие применять к какому заблуждению, то есть это практика и её понимание. В любой момент, когда созерцатель сталкивается с препятствием обусловленностью ума, которая мешает проявиться чистому намерению и его значению, нужно применять эффективное противоядие – размышление об этих четырёх памятках и развивать махаянский принцип подлинного сострадания.

[Если эти три составляющие не укоренились в потоке сознания, всё, что бы вы ни делали, будь то созерцание божества или произнесение мантр, ни к чему не приведёт.]

Текст продолжает обсуждать развитие трёх методов избавления от эгоизма и порождения трёх достижений. Без их развития от практики не будет никакого толку, сколько бы вы ни размышляли, ни визуализировали, сколько бы ни начитывали мантр и ни занимались другими духовными практиками. Поэтому нужно понять, что практика размышления в буддизме – это не что иное, как превосхождение обусловленности ума и перевод ума из заблуждения в мудрость. Поступая таким образом, беспрепятственно проявишь абсолютную истину.

Первая памятка

Природа будды и драгоценное человеческое рождение

[Поэтому нужно знать порядок практики, а именно:

1. Размышление о редкой удаче обретения человеческого тела, наделённого свободами

и дарами.

2. Размышление о смерти и непостоянстве.

3. Размышление о пороках круговорота бытия.

4. Размышление о законе причины и следствия.]

В тексте четыре больших темы. Первая глава говорит о драгоценности человеческого рождения. Драгоценное человеческое тело так трудно заполучить, и нужно понять всю его ценность, чтобы породить храбрость и силу духа и начать ценить и использовать тело безотлагательно и с полным пониманием. С помощью тела можно вести других к свободе от непрерывных, невыносимых страданий и явного заблуждения.

[Следует искать средства, чтобы не родиться в таком мире, который трудно претерпевать. Средством может стать человеческое тело, наделённое свободами и дарами, которое крайне трудно обрести. Поняв это, следует породить искренний интерес, думая: «С сегодняшнего дня я буду стараться всеми силами извлечь из него толк».]

Можно было бы сказать, что различные отвлечения, которые мешают проявиться подлинной природе будды, легко возникают, когда мы не понимаем всей ценности человеческого существования. В общем, это то, что понимают менее всего. И это ведёт к развитию таких пороков, как лень. Если мы посмотрим на возникновение лени, на то, почему с течением времени мы не меняемся, то поймём, насколько ценна каждая секунда. Поняв это, мы обретаем уверенность в своих способностях и своём потенциале. Например, когда мы говорим о приношении пользы живым существам, есть смысл вначале признать, что всем присуща природа будды. Используя термин «природа будды» или более привычное «человеческая природа», мы говорим об одном и том же, поскольку ни человеческая природа, ни природа будды не имеют на себе пятен заблуждения.

Если бы у всех была непоколебимая уверенность в существовании природы будды, то не было бы разделения на людей с обычным умом, с развитым умом и со способным умом. Не было бы идеи, что более развитые люди могут достичь просветления благодаря длинному пути искусных средств или благодаря короткому пути преданности, или непоколебимой уверенности. Непоколебимая уверенность значит знать о существовании природы будды и быть уверенным в этом. Такой человек никогда не свернёт с этой подлинной, присущей всем природы и не уступит заблуждению, гневу, привязанности, эгоизму, раздражению, ревности и деградации.

Когда ум возвращается к привычным тенденциям, есть повод для анализа: что такое эмоции, какова их природа, как они возникают, полезны они или нет. Вот почему мы должны слушать учения, разбираться в них, применять их в медитации.

Если бы непоколебимая уверенность развивалась сама, только от присутствия подлинной благой природы, или природы будды, то не было бы таких отвлечений, как лень, разочарование, печаль и желание отойти от фундаментальной природы. Именно из-за природы будды считается, что драгоценное человеческое рождение содержит в себе потенциал просветления.

Признание этого позволяет победить моменты уныния, разочарования, надежды и страхов, основанных на концепциях и эмоциях, т.е. наших привычных тенденциях. Чтобы созерцателю освободиться от непоследовательных мыслей, ему нужно понять, что это невежественный ум попался на уловку привычных тенденций. Заблуждение и привычные тенденции поднимут жестокую борьбу за сохранение своей идентичности, своей основы и территории – они попытаются очернить фундаментальную истинную природу. Чтобы обрести способность одолевать и побеждать эти отвлечения, нужно размышлять о драгоценности человеческого рождения.

[В «Аштасахасрикамахатике» сказано:

Родиться в аду, голодным духом, животным, варваром, богом-долгожителем, сторонником ложных взглядов, в месте, где нет будд, и слабоумным – вот восемь несвободных состояний.]

На этом моменте я часто спрашиваю, каковы же восемнадцать особенностей, которые делают человеческое рождение таким драгоценным, но сегодня я не буду делать этого, так как многие посидели за несколько лет попыток запомнить эти особенности. Я полагаю, вы учились хорошо и уже знаете эти восемнадцать особенностей. (Обсудите это со своим наставником по медитации. Бегло пройдитесь по всем восемнадцати особенностям, чтобы понять, правильно ли вы всё запомнили и поняли.) Один из способов пройти эту тему – помнить о том, что мы все так или иначе обладаем этими восемнадцатью особенностями.

Восемнадцать качеств, делающих человеческое рождение драгоценным

С другой стороны, некоторые учителя говорят, что Миларепа был последним, кто обладал полностью снаряжённым человеческим телом. Говоря о том, что большинство или даже все из учителей, которых мы встречали, обладали этими восемнадцатью качествами, мы должны понимать, что одного их наличия недостаточно. Если вы, например, голодны и хотите приготовить блюдо из восемнадцати ингредиентов, то даже если вы выложите их на стол, будете им поклоняться, повторять их названия и с верой молиться им каждый день, вы всё равно не сможете утолить свой голод. Вы умрёте от голода несмотря на то, что были преданы своим овощам. С Дхармой дело обстоит так же. Неважно, сколько вы поклоняетесь и молитесь, неважно, насколько вы преданны и ревностны, хоть каждый день убеждай Дхарму в том, что вы её любите, но пока вы не привнесете её в собственное сознание, результата не будет, пусть даже она идёт непосредственно от будд и бодхисаттв трёх времён и десяти направлений.

Восемь свобод таковы – свобода от ада, свобода от мира претов, голодных духов, свобода от животного мира, свобода от рождения в варварской стране или варваром, свобода от рождения богом-долгожителем, свобода от ложных взглядов, свобода от рождения в стране, где нет и не было Будды, свобода от рождения немым или глухим. Благодаря свободе от восьми перечисленных условий мы можем понимать учения абсолютной истины и добиваться результатов.

[Если родиться в трёх низших мирах, придётся переживать очень сильные страдания, вследствие крайне низкого перерождения нет возможности заниматься духовной практикой. Боги мира страстей имеют слабое понимание, так как отвлечены чувственными объектами; большинство богов в мире форм и мире без форм опьянены своей погружённостью в дхьяну и потому не могут заниматься духовной

практикой. Родиться в таких областях, где будда ещё не появился или где никогда не было будды...]

В низших мирах невозможно заметить глубинную природу, приносящую пользу себе и другим. Невозможно из-за присущих им – аду, миру голодных духов, миру животных – огромных страданий. Из-за условий, существующих в этих мирах, обитателям приходится концентрироваться на страданиях, и это формирует их восприятие. Никакое другое восприятие там нельзя породить. Родиться в трёх низших мирах считается неблагоприятным условием для порождения бодхичитты. Так же дело обстоит с миром дэвов, там нельзя увидеть присущую тебе природу. Мир дэвов бывает миром страстей, мир форм и миром без форм. Когда мы говорим о шести мирах, то речь идёт о сансаре. Когда мы говорим о трёх мирах, то речь идёт о трёх видах опыта, о трёх мирах явлений. Мир страстей относится и к человеческому миру, где корнем, или причиной омрачений является цепляние. Теперь, если мы посмотрим на отвлечённость от подлинной природы, на любой недостаток мудрости, т.е. на заблуждение, причину неведения, – то увидим, что отличие от мудрости очень тонкое. Из-за цепляния к явлениям начинает развиваться тенденция схватывать, заострять внимание и привязываться к ним. Поскольку причиной является цепляние, но в грубой форме, это дает привязанность и страсть. Поэтому наш мир называется миром страстей.

Некоторые дэвы живут в мире форм, потому что имеют тело, видимые очертания и опыт, отличный от человеческого. Есть также дэвы, которые не имеют видимого тела и живут в мире без форм. Дэвы не испытывают интенсивных страданий, которые присущи обитателям трёх нижних миров, но не могут практиковать, так как озабочены собой – своими желаниями и привязанностями. Будучи столь заняты своими страстями, они пребывают в совершенном неведении, и могут никогда не встретить обстоятельств, которые бы показали важность развития мудрости.

Рождение в трёх низших мирах и высоком мире дэвов, как считается, есть четыре неблагоприятных условия для развития бодхичитты. Поэтому старайтесь не попадать в эти условия.

Родиться в варварской стране означает родиться человеком там, где нет понятия о десяти добродетелях и десяти недобродетелях. Человек совершает какие-либо из десяти недобродетельных действий, когда не несёт ответственности за свои поступки. Плохие поступки совершаются, когда доминирует эгоизм и эгоистические потребности. Счастье других не берётся в расчёт, потому что главной проблемой является выживание и забота о собственных нуждах. Рождение в подобных условиях не позволяет развиваться бодхичитте, устремлённости к просветлению. Если человек оказывается в таких условиях, обстоятельства не дают уму ни малейшего шанса вырваться на свободу. Это условие называется «kḷa lko», или «варварская страна».

[...родиться в отдаленных варварских странах, где Дхарма не получила распространения, хотя там были будды; родиться в таких местах, где Дхарма существует, но вес имеют приверженцы ложных взглядов, отрицающие существование прошлых и будущих жизней, закон причины и следствия и важность Трёх драгоценностей...]

Шестое условие называется «наличие ложных взглядов», и означает рождение в стране или месте, где Дхармы не существует. Человек может знать о своей подлинной природе, но не видит нужды развивать благородные качества. Человек не верит в закон причины и следствия, не имеет доверия к качествам, явленным Тремя драгоценностями. Такой человек считается приверженцем ложных взглядов. Проще говоря, такой человек вредит себе и другим. Такой человек имеет сознание, условно признанное нормальным и может различать добро, приносящее благоприятный результат, например, собственное и чужое счастье, и зло, создающее страдания. Но простого понимания недостаточно. Знать об этом, но выбирать зло, – это свойственно тем, кто не верит в закон причины и следствия. Текст говорит, что тот, кто правильно понимает закон кармы, не станет причинять вред другим существам. Не поймите меня неправильно и не будьте слишком строги к себе. Мы должны быть честными и признавать

у себя наличие ложных взглядов, но совсем не обязательно ковыряться и так строго подходить к себе. А то получится, что вы не сможете спокойно спать, изводя себя мыслями о том, что у вас ложные взгляды и что вы, наверное, вообще не буддист. Будьте внимательны. (подсмеивается)

По каким-то причинам сегодня, особенно на Западе, люди очень жестоки к себе. Утром я читала статью об Олимпийских играх и о том, что серебряные медалисты считаются проигравшими. Они ужасно расстраиваются оттого, что не получили золото. Если вы не думаете так, это хорошо, но если вы согласны с ними, это уже проблема. (смеётся)

Интересно наблюдать, что и буддисты часто бывают недобры к себе. Главная причина перечисления этих восемнадцати условий и восемнадцати даров в том, чтобы признать благую природу в себе и признать за собой способность приносить пользу живым существам. Мудро, видя ошибку, перестать совершать её. Если вам не хватает уверенности в законе кармы, то вместо того чтобы хандрить и уничивать себя, лучше заняться размышлением о законе причины и следствия. Поработать над этим. Это позитивный взгляд на вещи. Но в этом случае ложные идеи пересиливают простой недостаток понимания. Ложные идеи начинают работать, когда не видишь смысла в развитии благой природы, сострадания и отсутствия я, и потому в делах опираешься на эгоизм и недоброту.

Рождение в месте без учения, без Будды – это рождение там, куда Будды не приходили и где не давали учения. Даже если вы наделены потенциалом человеческого тела и прочими позитивными качествами, вы не встретите учения, если нет такой вещи как Дхарма, если Будда не приходил и не оставлял учения. Как бы благоприятно не складывались прочие обстоятельства, вы не найдёте пути к освобождению. Так что считайте, что это не наш случай.

[...а также родиться глухим и немым и потому не иметь мудрости различать, что нужно развивать, а что отвергать, – вот остальные из восьми несвободных состояний.]

Тибетское слово «lkugs pa» переводится «немой» и означает того, кто не понимает, что следует отказаться от отрицательных тенденций и возвращать хорошие качества. Человек может быть калекой или инвалидом, но если он понимает, от чего следует отказаться и какие позитивные качества следует культивировать, если он отличает добро от зла, то он не входит в эту категорию. Тому, кто совершенно не способен отличить добро от зла из-за каких-то обстоятельств, будет трудно породить бодхичитту, и такие люди включаются в эту категорию.

Как следует подумайте об этих восьми качествах. Не годится просто пробежаться по ним. Мы должны каждый день проверять свои действия, потому что создаём достаточно кармы в каждый отдельный момент, чтобы родиться в каком-либо из этих состояний. Если мы посмотрим повнимательнее, то увидим, что пока мы хлопаем ушами, сама жизнь ведёт нас к тому, чтобы оказаться в этих состояниях. Жизнь может внезапно измениться, и мы можем оказаться в неблагоприятных обстоятельствах. Знание о восьми условиях должно дать нам понять, в каких благоприятных для развития здравомыслия условиях мы находимся. Эти восемь условий не побуждают нас становиться хорошим буддистом; они просто выдвигают на первый план понимание того, что мы делаем со своей жизнью. Рождаясь каждый раз заново, вы фактически пожинаете плоды предыдущих лет жизни в этих условиях, которых миллионы живых существ не имеют. Если задуматься в момент смерти – какой был толк от здорового тела, здорового ума и всех этих возможностей? Что останется, если не другим, так вам? Что вы получите? Подумайте об этом и посмотрите, какой огромный убыток от ума, который не желает отпускать привязанности.

Столько бы мы ни знали о просветлении и сколько бы ни ждали его, если нет соответствующих условий, придётся потратить много времени на осуществление цели. Поймите, что цель и намерение человека на пути практики состоят в том, чтобы пересечь океан заблуждения и оказаться в изначальной чистой мудрости. Но это возможно лишь тогда, когда тело, речь и мысли подготовлены, когда нет лени, гнева, заблуждения, жадности, привязанности,

пристрастия, ревности и ненависти. Когда вы уступаете этим эмоциональным, ставшим привычными тенденциям, размышляйте над тем, как это состояние отличается от тех моментов, когда вы просто отпускаете их и действуете исходя из присущих вам положительных качеств. В такие моменты мы снаряжены чем-то иным, нежели цеплянием к пристрастиям. Если речь идёт о благоприятных условиях, то восьми свобод вполне достаточно для обретения вдохновения, мотивации, пути и понимания, для того чтобы пожать плоды стремления к щедрости и состраданию.

На этом я хотела бы остановиться. Сегодня был длинный день. Я намереваюсь закончить этот текст завтра к полудню. Те, кто знают меня уже несколько лет, смеются. (смеётся) Непосильная задача. Возможно, вам придётся потратить чуть больше времени, чем вы планировали, на это учение. Необходимо всю жизнь посвящать практике. Проявите усердие. Поймите, вы сможете применить на деле всё, о чём размышляли и думали, не за счёт желания выделиться или победить других, а исключительно за счёт сильной мотивации. Создайте мотивацию, чтобы превзойти себя. Будьте честны с собой, не теряйте контакт с мотивацией и проявите усердие к наблюдению. Посвятите время созданию базы, основанной на подлинном понимании, и отпустите те привычки, которые не подобают иметь практикующему. Не увлекайтесь слухами, сравнением своего прогресса с тем, что имеют другие или о чём они рассказывают. Другие могут быть более опытны, более сведущи, более преданны занятиям, более начитанны, могут больше времени уделять практике. Кто-то всегда будет лучше вас, и это нормально. Радуйтесь чужой практике и чужим достижениям. Тогда вы сможете лучше и с большей пользой использовать каждый драгоценный момент на практику и на неё направлять все усилия.

Следующие четыре дня меньше говорите и больше практикуйте. Разбирайтесь в учениях, делайте то, что можете. Найдите время и место, чтобы впитать учение. Если мы видим глубину учения, то каждый предмет в учении оказывается настолько ценным, что не жалко потратить на его изучение и целой жизни. Считается, что можно оставаться только при этой мысли и достичь абсолютного освобождения только за счёт неё. Это действительно так, но также важно знать, что это долгий путь. Если бы просветление давалось легко, не было бы нужды обретать все эти условия, которые мы имеем сегодня. Вы должны чётко понять, что затрудняет дело. А поняв, быть храбрым, открытым сердцем и принять это. Или по крайней мере замечать трудности и разбираться с ними по мере возникновения вместо того, чтобы составлять из них гору ещё до того, как отправился в путь.

Будьте практичны. Будьте добры к себе. Тибетец никогда бы не сказал: «Будьте добры к себе», – но я иду дальше! (смеётся) Выражение не означает быть ленивым. Будьте добры к себе, но не невежественны. Не будьте добры по неправильным причинам.

Продолжим завтра в девять. Спокойной всем ночи.

[Восемнадцать особенностей, продолжение]

(обращаясь к старшему ученику): Как ваша практика в этом году? (смеётся) **Ринпоче**

Вижу препятствие, но трудно его преодолеть. **Ученик:**

Я сказала бы, что проблема в том, что вы не видите препятствие! Нет смысла признавать препятствие и всё ещё зависеть от него, не так ли? Почему это происходит? **Ринпоче:**

Из-за привычных тенденций. **Второй ученик:**

Это слишком простой ответ (смеётся). **Ринпоче:**

Из-за недостатка уверенности. **Второй ученик:**

Нет (смеётся). Некоторые гордятся говоря: «Я борюсь с проблемой». Но почему это происходит? Почему вам это нравится? Говорите за себя. **Ринпоче:**

: Это придаёт мне значимость. Я борец, и таким образом заявляю о себе своим друзьям и самоутверждаюсь. **Второй ученик**

Ну и каково же противоядие? **Ринпоче:**

Оставить представления о себе как о таком-то и таком-то человеке. **Второй ученик:**

А простыми словами? **Ринпоче:**

Гибкий ум. **Второй ученик:**

Ещё проще? **Ринпоче:**

Отпустить. **Второй ученик:**

А ещё проще? **Ринпоче:**

Прекратить держаться себя. В прошлый раз я в одно слово уложились (смеётся). А теперь их стало больше. **Второй ученик:**

Нет, слов может быть больше, но ответ должен быть проще. Это не страшно. Проще не значит меньшими словами. **Ринпоче:**

Быть открытым к тому, каков ты на самом деле. Быть открытым к природе будды вместо того чтобы считать себя интеллектуальным, экзальтированным борцом. **Второй ученик:**

Ну и? **Ринпоче:**

Я только начинаю открывать сознание, я уверена в практике, уверена в ламе, уверена в своём потенциале. **Второй ученик:**

Что ж, хорошо. (Обращаясь к первому ученику) Вот вам и решение. (смеётся) **Ринпоче:**

Вчера мы говорили о ценности человеческого рождения, восьми свободах и десяти дарах. Их следует использовать для порождения уверенности в собственном потенциале. Эта уверенность поможет преодолеть отвлечения на вредоносные эмоции и привычные представления, которые не дают проявиться сознанию-основе, или природе будды. Противоядие – это осознание, внимательность и рассмотрение благоприятных обстоятельств. Препятствий намного меньше, чем позитивных качеств, обстоятельств и потенциала, которым мы обладаем. Восемь свобод и десять даров суммируются и получается восемнадцать особенностей, которые, как считается, есть наилучшие условия для достижения просветления за одну жизнь.

В буддийской традиции считается, что существует 84.000 вредоносных эмоций, которые затрагивают нас в каждый момент жизни; но также существует более 84.000 положительных качеств, эмоций, мыслей, тенденций и потенциалов. 84.000 учений считаются противоядием от 84.000 эмоций. Эти противоядия – совершенное лекарство для изгнания яда вредоносных эмоций, потому что в каждой из этих 84.000 эмоций находится частичка неотъемлемой мудрости. Возникает эмоция, и она переплетена с неотъемлемой мудростью и потенциалом отказа от эмоции. Эмоция возникает и преобразуется в чистую природу, своё чистое качество. По этой причине можно сказать, что 84.000 типа эмоций, когда они переживаются с осознанием и внимательностью, есть благословения. В каждый отдельный момент существует 84.000 возможностей для обнаружения присущей нам подлинной природы будды.

Как использовать эти позитивные качества для покорения, одоления и пресечения омрачений – целиком и полностью зависит от конкретного человека. Разрешать это непрерывно оставаться в основе и идентичности, предпочитать не осознавать фундаментальную основу – это заблуждение, и оно вызывает бесконечное вращение сансары. Созерцатель, осознающий этот момент, предпочитает основывать свою практику на выработке бодхичитты. Как говорит Тердак Лингпа в «Драгоценной лестнице», следует размышлять обо всех положительных условиях.

[Из несвободных состояний четыре: рождение в одном из низших миров, а также богом-долгожителем – несвободные состояния нечеловеческого мира; остальные четыре – это несвободные состояния человеческого мира. Однако согласно некоторым объяснениям, к богам с несвободным состоянием относятся только боги, не обладающие распознаванием.]

Состояние восьми несвобод – это отсутствие восемнадцати особенностей и, следовательно, отсутствие условий для обретения просветления. Четыре из них – рождение в нечеловеческих мирах ада, голодных духов, или претов, мире животных (т.е. трёх низших мирах) и мире богов-долгожителей. Оставшиеся четыре несвободы – рождение в человеческом мире

варваром, в стране, куда не ступала нога Будды, рождение глухим или немым, и рождение неспособным понять чистое учение Дхармы.

[Итак, отсутствие восьми несвободных состояний составляет восемь свобод.]

Тибетское слово, которое здесь используется для обозначения свобод и даров – «dal 'byog». «Dal» означает «отдых». Термин обычно переводится как «свобода», но здесь Тердак Лингпа объясняет его как «уровень», «суть», «отдых». Таким образом слово dal 'byog означает свободу или отдаление, т.е. состояние, ведущее к отдохновению в сути свободы.

[Как сказано в «Акашаратне-сутре»...

Бодхисаттва Акашагарба спросил:

– О, Татхагата! Как узнать, что такое свободы и дары?]

Когда Будду Шакьямуни спросили о значении слов «dal 'byog» и «dal», он ответил точно так же.

[Татхагата ответил:

– Если ум встревожен и отвлечён посторонними мыслями, значит, он занят, несвободен. Если же умопостроений не происходит, значит присутствует свобода.]

Сначала нужно понять состояние, названное «brelba». Brelba означает разделении в сознании, которое ведёт к возникновению концептуальных мыслей. Это омрачение создаёт искусственность или отделение от сознания-основы, присущей нам природы. Когда сознание отвлекается от своей основы, человек оказывается в одном из восьми перечисленных условий и так занят своими страданиями, что не остаётся возможностей для практики. Это омрачение ведёт к искусственности и вольному толкованию, и ум начинает реагировать на явления, а не на их суть. Это brelba, или разделение с фундаментальной основой. Человек отдаляется от собственной природы и возникает сансара.

[В «Самуданана-сутре» сказано:

«Тот, кто преодолел восемь несвобод, всегда будет находить свободу».]

Восемь свобод, dal 'byog je, позволяют оставаться в состоянии без умопостроений, в состоянии неразделённости со своей основой. Но очень трудно оставаться в таком состоянии, потому что мы постоянно подвергаемся опыту, который отвлекает нас от пребывания в изначальном сознании-основе. Шине – это доподлинное состояние, свободное от любых концепций, отделяющих нас от сознания-основы. Когда речь идёт о трёх низших мирах или о варварах, здесь не имеется в виду, что эти существа и обитатели имеют природу худшего качества. Здесь говорится о том, что им трудно оказаться в доподлинном состоянии шаматхи, или шине, так как они задавлены обстоятельствами, которые сильно отвлекают.

Качества, известные как десять даров

Пять присущих даров

[Из десяти даров пять называются присущими дарами – это родиться человеком, родиться в центральной стране, родиться с полноценными органами чувств, не предаваться крайностям и иметь веру.]

Субъективные условия – это пять качеств, известные как пять присущих даров. Первое – . Второе – рождение в центральной стране. Третье – не ущербные и хорошо функционирующие пять или шесть чувств. Четвертое – поддерживать жизнь средствами, не противоречащими абсолютной истине, и пятое – иметь веру или преданность, непоколебимую уверенность в себе.

обретение человеческого тела

[Итак, мы обрели рождение человеком вообще, а в частности, родились в центральной стране, в таком месте, где процветает Дхарма...]

Первые два понять легко. В общем это означает медитировать и осознавать ценность обретения человеческого тела. Хотя человеческое существование входит в шесть миров сансары, оно очень ценно, так как человеческое тело – ценный сосуд, в котором содержится абсолютная истина. Если бы сознание или потенциал щедрости существовали без человеческого тела, мы бы не были сосудом, в котором содержится абсолютная истина. Это невозможно без человеческого тела. Так что важно понимание и осознание ценности этого существования. Тело, в котором содержится ум, способно устремиться и осознать суть просветления, и способно далее превратить эту суть в действия на пользу живых существ. Это первый дар, качество, зависящее от человека.

Второй дар – . Перед тем как дать учение на Западе, его перевели на западные языки. Здесь говорится о рождении в центральной стране, т.к. практикующие имеют разный потенциал. Поэтому существуют пути хинаяны, махаяны, ваджраяны, это не уровни, которые следует пройти, а скорее учения для умов разной степени зрелости. Учение даётся в расчёте на определённую степень зрелости человека – одно и то же учение может быть дано в полном объёме, среднем объёме и малом объёме. А центральной землёй считается земля, где учение даётся сейчас или где оно было оставлено. Традиционно под выражением «центральная земля» имеется в виду Бодхгая, место, где Будда достиг просветления и где дал первый закон. В настоящее время буддизм широко распространился и стал легко доступен. Так что следует быть внимательным и рассматривать термины в более широком смысле. Бодхгая, конечно же, включается в эту категорию, но это лишь одно из мест. Люди часто говорят, что центральная земля – Бодхгая. Слово «бодхгая» произошло от слова «bodhi», что буквально значит «ваджра», или «земля ваджры». «Бодхгая» означает «ваджрный ум». Так что родиться в центральной стране может значить родиться с ваджрным умом, то есть с умом будды. Любая земля, где даётся учение, может считаться центральной, в общем, это место, где человек может признать присущую ему природу будды и привести её к реализации. **рождение в центральной стране**

Тут каждый сам считает, обладает он этим даром или нет. Можно обнаружить в себе ваджрный ум, но одного этого недостаточно. Качества, которыми обладаешь, нужно возвращать, нужно добиваться их расцвета и плодоношения.

[...мы обладаем полноценными пятью органами чувств, что позволяет нам различать, что принимать, а что отвергать...]

Третий дар – . Обладание полноценными органами чувств – глазами, носом, ртом, ушами, телом и сознанием – позволяет различать и известно как мудрость различения. Глаза способны

различать между тем, какие из потребностей следует удовлетворять, а от каких отказываться. Нос, рот, уши, тело и сознание – все имеют потенциал *blangr dog*. *Blangr* означает выращивать, а *dog* – отказываться. В общем, это знание того, какие следует выращивать добродетели, семена щедрости и подлинного источника счастья для других; знание того, какие действия, слова, мысли и идеи являются бесполезными и семенами несчастья. Наличие полноценных органов чувств позволяет различать, и посредством мудрости различения выбирать сознание-основу. Способность воспринимать всё неповреждёнными органами чувств называется третьим присущим даром. **обладание неущербными органами чувств**

Четвёртое...

[...у нас нет нужды работать без передышки, и мы других не принуждаем к этому...]

Это, не противоречащими Дхарме. В тексте Тердак Лингпа говорит о проверке себя, не являются ли средства к существованию результатом пяти поступков с немедленным воздаянием, таких как [1] убийство отца, [2] убийство матери, [3] убийство учителей или бодхисаттв, [4] вред Дхарме и [5] создание раскола в сангхе. Любые занятия, работа или занятость, ведущие к накоплению плохой кармы, противоречат стремлению к отсутствию я, великодушию, буддовости и принесению пользы другим. Вместо этого нужно зарабатывать на жизнь поступками, которые являются накоплением хорошей кармы; занимайтесь тем, что приближает вас к цели. Правильная деятельность не может строиться на неправильно добытых средствах к существованию. **добыча средств к существованию правильными методами**

Необходимо понять, что выражение «средства к существованию» имеет широкий смысл. Сюда включается не только работа, но любой проект, который будет воплощён в действиях и принесёт свои результаты. Идеи могут приводить к отрицательным последствиям, например, вызывать борьбу за власть, зависть, критику, унижение людей; могут порождать суету в умах практикующих. В среде учителей так может действовать учитель. В среде инструкторов по медитации это может быть тот, кто обладает властью. Как часто наши намерения выражаются в словах и являются причиной ожесточения, ранения или повреждения души – а это фактически равняется убийству человека. Убийство тела может повредить меньше, чем убийство души человека и разрушение его основы добра. Так что нам, медитаторам, очень важно понять, что отвернуть человека от пути и затормозить его прогресс в осознании Дхармы очень легко. Четвёртый дар – иметь правильные средства к существованию, которые бы не причиняли вреда ни преднамеренно, ни непреднамеренно другим существам и которые бы соответствовали абсолютной истине.

[...мы обладаем также верой в нравственные принципы, источник всех мирских и сверхмирских благих качеств, т.е. у нас есть вера в Учение Будды. Поскольку эти пять условий, способствующих практике, связаны с потоком сознания, они называются пятью присущими дарами.]

Пятый дар – способность порождать, а также обладание ими. Тердак Лингпа подчеркивает, что непоколебимую уверенность нужно понимать как готовность приручать, преобразовывать и превосходить себя. Когда такая готовность есть, значит, есть и уверенность в Дхарме – ты видишь её, размышляешь о ней, признаёшь её ценность и важность. Породив уверенность в важности подлинного взгляда, человек приступает к приручению, преобразованию и превосхождению себя. Здесь можно сказать, что приручение связано с путём хинаяны, преобразование с махаяной, а превосхождение с ваджраяной. Все они – способы тренировки сознания. **преданность, непоколебимую уверенность**

Наши захваченности приводят к идее, что существует некий я, и этот я упрямо и твердо держится веры в себя. Понимание ценности отсутствия я означает, что человек приближается к осознанию того, насколько глупо упорствовать в вере в себя. Цепляние за я основано на страхе, это желание сохранить и защитить свою индивидуальность. Когда мы используем

слова приручение, преобразование и превосхождение, все они связаны с отказом от держания за себя и отказом от упорства, оба из которых сохраняют и защищают идентичность я. Признавая заблуждение и его причину, размышляя над ними, начинаешь приручать, преобразовывать или превосходить заблуждение, и это ведёт к роспуску цепляние за я. Это позволяет проявиться изначальной мудрости.

Эти факторы известны как пять присущих даров. Исследовав их, можно понять, что нам это присуще. Мы имеем человеческое тело, неповреждённые органы чувств, мы способны различать, мы родились в центральной стране, мы родились там, где есть учение и мы можем понимать его. Мы, конечно, понимаем, что наша работа всё ещё сансарического, обусловленного свойства, но она не создаёт отвратительных и отрицательных действий. Более того, мы готовы, несмотря на лень и отвлечения, превосходить себя, чтобы произвести что-то хорошее.

Единственный недостаток, который может свести на нет проявление и чистоту этих даров – сомнения, результат заблуждения. Заблуждение проявляется в виде неведения, внутренних отвлечений, таких как уныния и разочарования, и внешних отвлечений на объекты чувств. Заблуждение и колебания портят наши дары. Так что признайте драгоценность даров, которыми мы обладаем, и прилагайте усилия, чтобы использовать их в полной мере. Преодолевайте неведение, которое укрепляет привычные тенденции.

[Независимость от восьми несвободных состояний и пять присущих даров – это одно и то же.]

Тердак Лингпа объясняет, что в терминах этого специфического текста важно понять сходство между восьмью свободами и пятью присущими дарами. Оно в том, что каждый из перечисленных факторов говорит о неблагоприятных обстоятельствах, которые ведут к несвободе, и о противоположных им обстоятельствах, которые ведут к свободе.

Пять внешних даров

[О пяти внешних дарах говорится так – это приход Будды и проповедование им Дхармы; процветание его Учения и существование его последователей, а также наличия в их сердцах сострадания. Следовательно, дары таковы – Будда приходил в этот мир, преподавал возвышенную Дхарму, его Учение сохраняется, а не истощается, существует много людей, следующих его Учению, и есть много тех, кто, имея сочувствие к практикующим Дхарму, удовлетворяет их потребность в пище и одежде.]

Пять внешних даров – это пять обстоятельств, позволяющих в полной мере использовать восемь свобод и пять присущих даров. Первый – прибытие или рождение будды. Второй – не просто рождение будды, но вращение им колеса Дхармы. Третий – не просто вращение колеса Дхармы, но поддержание Дхармы в живой форме. Четвертый – сангха, которая практикует обучение Будды. И пятый – в сердцах практикующих должно быть сострадание к другим существам, и это один из самых важных даров.

Первое из пяти обстоятельств – Если имеются все предыдущие дары, но рождение произошло в неподходящее время, когда в мире ещё не появлялся будда, вы не сможете получить учения и иметь доступ к практике. Если будды нет, то сколько бы позитивных качеств вы ни имели, вы не найдёте пути к мудрости. Так что важно понять, что рождение в современную эпоху есть очень благоприятное обстоятельство. Потому что Будда рождался и преподавал.

рождение будды.

С исторической точки зрения, с точки зрения временных отрезков, принятых в буддизме, можно говорить о кальпах, эпохах. Кальпа – период времени, охватывающий четыре фазы: становление, поддержание, разрушение и отсутствие. Эти четыре фазы могут произойти за момент, за минуту, за час, за день или за год. Кальпой называется прохождение всех четырёх фаз. В более широком, общепринятом смысле слова кальпа – это начало, существование, разрушение и исчезновение вселенной. Каждая вселенная проходит эти четыре стадии: в начале

приходит будда и преподаёт учение, затем будда уходит в нирвану, но учение остаётся. Затем приходит время упадка учения, и время отсутствия учения. Процесс может занять много лет, тысячи лет.

С этой точки зрения, в нашу кальпу, которая называется Благой, у нас есть Будда Шакьямуни, который жил 2.500 лет назад. Он трижды повернул колесо Дхармы, ушёл в нирвану, но его учение сохраняется и по сей день. На данном этапе существует так же сангха, существует и учение в прямой преемственности. Так что мы находимся в благоприятных обстоятельствах и имеем эти дары. Вы должны понимать, особенно когда изучаете такие тексты как «Слова моего всеблагого учителя», который объясняет формирование и значение кальп, что вселенные возникают постоянно. Но из-за собственного заблуждения, или эго, мы склонны связывать всё только со своим личным опытом – с тем, что видят глаза, что слышат уши, что обоняет нос, какой вкус чувствует язык, что ощущает кожа, что думает сознание. Это то, что подтверждает наше существование и существование нашего эго. Мы склонны считать, что то, что существует, должно так или иначе быть связано с тем, что мы воспринимаем органами чувств, и что не может существовать то, что находится вне этого. Вера в то, что не существует ничего вне нашего восприятия, – довольно высокомерная точка зрения.⁵

Вселенные нужно оценивать во всём их многообразии. Простой способ начать это делать состоит в том, чтобы увидеть различие между моим взглядом на мир и вашим. Это может напоминать некую сферу или систему, которую мы называем космос. Однако даже на это мы смотрим по-разному. То, что вы видите, отличается от того, что вижу я. Хотя явление одно – сфера, то, что находится внутри, выглядит для каждого из нас по-разному, в зависимости от кармы. Разные причины дают разные результаты. Три человека сажают разные семена, и вырастают растения с разным ароматом. Каждое из семян, изначально отличающиеся друг от друга, дадут свой аромат, свой цвет, свой плод. И наоборот, если семена одинаковые, плоды тоже будут одинаковые. Вот, например, гнев, какой бы он ни был, причиняет определённую боль. Но здесь заковырка в намерении. Три человека гневаятся с разными намерениями и причины соответственно различаются. Причины и условия могут иметь разную природу. Так что интерпретация гнева будет различной. К гневу можно будет отнести по-разному. Если обстоятельства разные, то эмоция, например, гнев, породит разные плоды – возвращающийся к нам гнев будет сильным, слабым, долгим, коротким и так далее. Разные причины создают разные плоды, которые нужно понимать как собственное мировосприятие и собственную интерпретацию. Таким образом, и в нашей Вселенной есть существа, которые не могут встретиться с учением, не могут услышать ни слова из сказанного Буддой, не могут узнать о существовании природы будды. Эти люди рождаются в тех же обстоятельствах той же самой вселенной, но в стране, времени или кальпе, где и когда будды нет. Аналогия такова – мы в одной большой сфере, где точка отсчёта – то, что понимает каждый из нас и где считается, что то же должны понимать и другие. Но в этом нет никакой логики. Из миллионов существующих созданий сколько смогли родиться в той вселенной, где был будда? Бывает и так – будды являются в какой-то вселенной, но из-за обстоятельств не дают учения. То есть вы, допустим, рождаетесь в том же месте, в той же вселенной, что и будда, одновременно с буддой, но учения не даётся, или вы рождаетесь там, где вообще не ступала нога будды и потому учения не существует вовсе. Может быть и такое, что вы рождаетесь в месте или земле типа нашей, но не можете встретить учение или, встретив, не замечаете его.

В нашей эпохе явится 1.022 будды. Хотя здесь не имеется в виду 1.022 конкретных будды. Речь идёт только о проявлениях будд. Будда – совершенно просветлённое создание, являющееся для того, чтобы принести пользу живым существам. Нужно понять, что будды не одинаковы – они не выглядят похоже, не носят одинаковых одежд, не преподают одинаковым обра-

⁵ Автор – Патрул Ринпоче.

зом, не сидят в одной и той же позе и не говорят на одном и том же языке. Не нужно ждать какого-то определённого будду. Будды возникают во множестве форм, в такой форме, в которой могут лучше помочь живым существам. Бывает, что будды появляются только из-за одного существа, чтобы разрешить какую-то одну проблему или сделать какое-то одно дело. Некоторые исполняют множество действий, как, например, Будда Шакьямуни. Многие будды проявляются в виде сострадания, но мы не можем их увидеть или принять за будду. Есть будды, которые не проходят стадии поворота колеса Дхармы и обучения людей.

Поэтому второй дар, , достиг просветления , очень важен. Если будда не даёт учения, мы не можем понять или встретить Дхарму. Нам повезло с этим, мы родились, когда Будда Шакьямуни преподал Дхарму. Это позволяет нам получать учение и наставления, которые закладывают основу для просветления. Мы выполнили это условие, известное как существование Дхармы без упадка, потому что Дхарма сейчас существует и практикуется и наличествует чистое учение. **рождение в эпоху, когда будда родился и преподавал Дхарму**

Есть выражение «эпоха деградации». Эта эпоха наступает тогда, когда акцент смещается в сторону трактовки учения вместо того, чтобы придерживаться сути. Эпоха деградации начинается тогда, когда начинают неправильно употреблять или истолковывать учение, выбирая только то, что кажется имеющим смысл или что может осуществить невежественный ум. Заблуждение искажает учение, оценивая, взвешивая его, внося поправки, возникает твердолобость и цепляние за эго; мы изменяем учение, чтобы оно было более удобным, приемлемым и более подходило нашим эгоистическим намерениям. Учение трактуют согласно собственным потребностям и спросу. И представляют его другим таким же извращённым. Такова эпоха деградации во всей её красе. Трудно избежать рождения в этой эпохе, но всё же, проявив некоторое усердие, можно повстречаться с чистой Дхармой. Встреча с , очень важна и это третий внешний дар. Так что проявите усердие. Признайте, как редка эта возможность и как важно не упустить её. Не упускайте свой шанс. **чистой Дхармой, не извращённой трактовками**

Четвертое обстоятельство, или внешний дар – это наличие людей, которые практикуют чистую Дхарму. Это результат третьего обстоятельства. Учение сохраняется и . Это тоже редкий дар. То, что в отсутствии будды есть те, с кого можно брать пример, действительно очень ценно. **человек встречает его в чистом виде и может общаться с сангхой, которая практикует учение в полном объёме**

[Однако некоторые считают, что здесь под чувством сострадания подразумевается только передача учения духовным наставником, движимым сочувствием. Так как вышеприведенные пять условий, способствующих практике Дхармы, связаны с потоком сознания других, то они и называются пятью внешними дарами.]

Пятое необходимое условие – . Всякий, кто преподаёт Дхарму, должен иметь сострадание. Когда подлинное сострадание отсутствует, независимо от упорства преподавателя Дхарма будет извращена и ученики не смогут обрести правильного понимания. Так что важно родиться тогда, когда обстоятельства позволяют появиться учителям с самоотверженным состраданием, желанием приносить пользу другим. Кроме того, текст даёт понять, что сострадание в сердцах учеников означает наличие сострадания у тех, кто их обучает. Удовлетворить всем условиям – значит засадить свой ум благими семенами Дхармы. Текст также говорит о том, что учитель должен развивать мудрость, мудрость должна быть у каждого, кто преподаёт Дхарму, и учитель должен быть самоотверженным всегда. **наличие в сердцах учителей самоотверженного сострадания**

При ближайшем рассмотрении мы понимаем, что все преподаватели, которых мы встречали в этой жизни, обладают дарами, которые позволяют им поддерживать и практиковать сострадание. Посмотрев на себя, мы в дополнение к десяти дарам найдём заблуждение, лень и отвлечение; мы видим, что удовлетворяем условиям для раскрытия своего потенциала, для соединения практики с обретением реализации за одну жизнь – у нас есть эти дары. Мы роди-

лись там, где есть учение, у наших учителей и сангхи есть сострадание, и есть сангха, которая практикует учение. Так что мы обладаем всеми восемнадцатью особенностями.

Но если мы посмотрим на Миларепу, который является одним из самых известных тибетских отшельников и учителей, то обнаружим, что недостаточно просто обладать этими восемнадцатью особенностями, нужно обратить их в путь, заставить плодоносить просветлением за одну жизнь. Так что прежде всего созерцатель должен осознать наличие у себя этих восемнадцати качеств, а затем, сталкиваясь с трудными ситуациями, использовать их на деле. То есть нужно использовать их для преодоления колебаний и привычных взглядов. Тщательно и с логикой, примените эти чрезвычайно редкие возможности на деле. Одна концепция может стать достаточным препятствием для того, чтобы эти потенциалы раскрылись не полностью. Но знайте, что пристрастие к собственным идеям, цепляние за них, собственно идеи намного слабее восемнадцати особенностей. Чтобы семя просветления проросло во всём его могуществе, нужно, культивируя сознание-основу, дать этим восемнадцати качествам развиваться без препятствий.

Ценность человеческого рождения

[Как сказано в сутре:

Дары – это понимание природы ума и направление ума к своей сути.]

Первый встречающийся термин «dalwa». Он означает «свобода, которая есть суть ума». «Джорба (sbor ba)» – другой термин. Джорба – это присущая чистота ума, которую обычно не совсем верно переводят как «благо». Это качество нашей доподлинной природы. Внешние и внутренние дары ведут к укреплению основы чистоты, чистой фундаментальной природы. Поэтому они называются дары.

[Итак, свободы – это основа, а дары – это признаки, определяющие свободы.]

Нужно также понять, что свободой называется природа ума и что дары – это качества этой природы ума, изначальной природы.

[Поскольку человеческое тело, наделённое восемнадцатью отличительными особенностями (свободами и дарами), обрести крайне трудно, следует от всего сердца думать: «С сегодняшнего дня я должен прилагать все усилия в практике».]

Заниматься размышлением над первой памяткой – значит найти в себе эти редкие качества и приложить усилия к тому, чтобы раскрыть их полный потенциал.

**[В «Пути бодхисаттвы» говорится:
И если, получив настолько драгоценное рождение,
Я не совершаю благого,
Что может быть хуже подобного заблуждения,
Что может быть неразумнее?]**

В «Бодхичарья-аватаре» Шантидева говорит о том, что самое большое заблуждение – понимать редкость обретения этих потенциалов, но не понимать ценность этой жизни и продолжать тратить её впустую. Не может быть заблуждения большего, чем это. Если понимаешь, что причина страдания – заблуждение, то свободой от заблуждения будет храбрость признать редкость всех этих качеств. Это был первый раздел в главе о . Здесь был сделан упор на восемнадцать особенностей. **драгоценности человеческого жизни**

[Считается, что из всех живых существ самая большая численность у тех, кто находится в трёх низших мирах, их столько, сколько число пылинок на всей Земле; тех, кто находится в высших мирах, очень мало, их как пылинок, помещающихся на кончике ногтя. Из существ трёх низших миров малочисленнее всего животные, да и то, большинство из них живут в огромных океанах, и их нельзя увидеть, а прочие, разбросанные по всему миру, заполняют всю землю, горы, реки и воздушное пространство. По сравнению с миром животных богов и людей крайне мало, малочисленнее же всего люди, а людей этого мира и того меньше.]

Второй раздел затрагивает вопрос об огромном числе существ во Вселенной и постоянном их движении. Слово, обозначающее живых существ, по-тибетски звучит «drowa» и переводится как «движение». Всё, что создает движение, имеет сознание и хозяина этого сознания. Поэтому когда мы видим всё это движение, мы понимаем, что каждое из движений производится живым организмом, тем, кто обладает телом и умом. Текст сравнивает количество существ в разных мирах. За вычетом ада, если мы просто сравним число существующих животных с людьми, то разница будет огромна в пользу животных – это тысячи и тысячи миллионов существ, живущих в небе, на земле, в земле и в океане. Обдумав это, мы обнаружим, что население Земли, которое кажется таким огромным, не так уж велико по сравнению с другими формами жизни. В тексте говорится, если принять число пылинок на Земле за число животных (которых, как считается, меньше, чем существ ада и претов), то число людей будет равняться числу пылинок на кончике ногтя. В такой пропорции будет соотноситься число людей с числом животных. Используя это сравнение, мы должны осознать обширное действие кармы, а также то, что значит родиться человеком, иметь разум, сознание, потенциал перемещаться, способность рассуждать и стремиться к счастью, а не страданию. Мы должны ценить то, что не желаем смерти, боли, что не хотим, чтобы нас лишали жизни. Некоторым, возможно, живётся нелегко, но для них человеческое существование является столь же важным, как и для нас. Чтобы помочь нам осознать это, учителя говорят: «Люди высокомерны, когда думают, что население Земли очень велико. Просто пойдите, выройте ямку 4 на 4 см и посмотрите – в ней миллионы и миллиарды живых существ, в одной ямке всё население Земного шара».

Далее, говоря о трудности обретения благоприятных обстоятельств рождения, сколько среди этих людей и остальных участников миграции тех, кто желает счастья и не желает страдания? Все! Но теперь – из весьма небольшого числа людей сколько тех, кто фактически понимает, что вызывает страдание, и кто делает хоть что-то, чтобы получить счастье вместо страдания? Так что , и дело тут не только в качествах, которыми мы обладаем, но также в трудности объединения этих качеств с мудростью, которая позволит потенциалу раскрыться. А этого недостает всем неисчислимым существам в мире животных и других мирах Вселенной. Неважно, как мы слабы, неважно, как много трудностей у нас в жизни или как много привычных тенденций, мы обладаем потенциалом улучшить себя и находимся в более лучшей ситуации, в более лучших условиях, чем миллионы и миллиарды живых существ, мигрирующих

в данный момент. И всё же, несмотря на все эти редкие качества может случиться одна незаметная мысль, одно колебание, одно сомнение, одно отступление, из-за чего может произойти разрушение и редкий потенциал не будет использован. Это нужно считать огромным, непростительным заблуждением, которое может окончиться зряшной тратой жизни. Таким образом, когда возникает какое-то колебание или лень, какая-то отвлечённость, вы как практикующий должны вспомнить о том, как вам повезло и сделать с ними что-нибудь. Пребывайте в таком осознании и добивайтесь урожая потенциалов и даров. Не бывает большего упущения, большего обмана существ, чем позволить отвлечённости полностью уничтожить вас. **драгоценность человеческого рождения – первая тема для размышления**

[К тому же обрести рождение человеком, приверженным Дхарме, ещё менее реально. Да и среди них довольно много тех, кто совершает неблагие поступки, а совершающих благие дела очень мало. Ещё меньше тех, кто соблюдает нравственность, наделяющую в следующей жизни человеческим телом. Следовательно, обрести человеческое рождение очень трудно.]

Существ, обладающих перечисленными качествами, много, но мало кто может отказаться от недобродетельных поступков и перейти на добродетельные. Очень важно понять, что именно этим следует заниматься.

[В «Мадхьямаке-аватаре» сказано:

«Причина высшего перерождения – нравственность и ничто иное».

Это означает, что причина высокого перерождения, несомненно, только нравственность.

Нагарджуна так описал редкость обретения драгоценного человеческого рождения:

О высокородный! Черепахе легче найти отверстие ярма,

Плавающего где-то в океане, чем животному родиться человеком.

Поэтому из всех сил стремись сделать жизнь плодотворной,

Претворяя в жизнь благородное Учение.

Используя этот стих в качестве примера, нужно понять, что обрести рождение человеком трудно в принципе, а в частности, человеческое рождение, позволяющее практиковать Дхарму есть следствие накопления огромного количества заслуг, и нужно думать: «Сегодня, когда у меня есть столь редкое лучшее рождение, позволяющее достичь абсолютного покоя, я буду практиковать всеми силами».]

Мадхьямака – взгляд или философия школы Срединного пути, и в тексте из неё цитируется строка о том, что причиной лучшего перерождения, рождения в благоприятных для обретения просветления обстоятельствах является нравственность. Нравственность – это объединение всех присущих нам качеств с мудростью. Мудрость развивает нравственность, или дисциплину, то есть отказ от бесполезных и разрушительных поступков, а это в свою очередь нужно для обретения плодов отличительных качеств. Мудрость, возникающая за счёт практики нравственности, – это основа, отталкиваясь от которой можно достичь освобождения, получить плоды восьми свобод и десяти даров. Для объяснения трудности обретения человеческого тела здесь приводится классический пример с черепахой и океаном. Я думаю, кто-то из инструкторов по медитации сможет рассказать эту историю. (Обращаясь к старшему ученику) Вы, пожалуйста, а я пока выпью кофе.

Я рассказывал уже вчера. Можно, я приглашу участника Программы, чтобы он объяснил?

Старший ученик:

Можно. Ринпоче:

Слепая черепаха поднимается на поверхность океана с глубины 10.000 метров, пытаясь продеть голову в ярмо, которое носит по воде. Вероятность того, что она сможет это сделать, подобна вероятности обрести драгоценное человеческое рождение. **Ученик:**

Вот другой пример. Вы стоите и держите иглу остриём вверх, и просите своего учителя подбросить горошину. Вероятность того, что горошина попадёт прямо на острие иглы, равна вероятности обрести драгоценное человеческое рождение. Есть много примеров на этот счёт. Но суть одна – дать понять редкость достижения человеческого тела, наделённого всеми восемнадцатью особенностями. Трудность этого можно видеть по числу тех, кто не обрёл человеческого тела. Еще можно поразмышлять о том, как, обретя человеческое тело, трудно извлечь из него всю пользу. Проникнитесь этими примерами. Суть в том, чтобы обрести тело с восемнадцатью особенностями и использовать их в полной мере. Драгоценное человеческое тело так сложно обрести. Так что размышление над первой памяткой должно привести к следующему пониманию – нельзя тратить впустую время, эту жизнь, свободы и дары из-за неведения или эмоций, которые периодически возникают и создают препятствия. **Ринпоче:**

[Если вы спросите, зачем нужно человеческое рождение, которое так трудно обрести, то знайте: оно чрезвычайно благоприятно, и преходящая польза от него такова – за счёт него можно много жизней иметь радости высших миров, обладать их телом, богатством и силами. Но это только одна сторона, ведь можно также достичь нирваны малой колесницы (хинаяны) и непревзойдённого просветления (буддства). Без этого тела вы не сможете получать даже радости круговорота бытия, не говоря уже о достижении освобождения. Так что, если сегодня вы не трудитесь, чтобы извлечь всё возможное из этого тела, наделённого свободами и дарами, то это будет большим упущением, вы уподобитесь путешественнику, возвратившемуся с острова сокровищ с пустыми руками. В «Пути бодхисаттвы» говорится:

**Сев в лодку человеческого тела,
Пересеки этот великий поток страдания.
Не время спать, безрассудный!
Эту лодку будет трудно обрести вновь.**

Подобное состояние, благодаря которому можно добиться высших целей, безрассудно расходовалось в прошлом. Помня об этом, думайте от всего сердца: «Отныне и впредь я всей душой буду привержен практике благородной Дхармы». Не позволяйте пропасть даром этому телу, наделённому свободами и дарами.]

Достижение драгоценного человеческого тела может привести к созданию благоприятной, которая приводит к рождению в высших мирах. Эта жизнь может привести к более благоприятным условиям в будущем – в пожилом возрасте или в следующей жизни. Если положительное основание не создано, благоприятные обстоятельства не могут сложиться. **кармы**

Где результат зависит от причины, причину не следует создавать без мудрости и нравственности тела, речи и ума. Добродетельные поступки ведут к созданию благоприятных обстоятельств. Это то единственное, что могут дать более благоприятные обстоятельства в высших мирах.

Средний результат – достижение освобождения для себя посредством хинаянских методов архатства. Архаты – это единолично пробудившиеся, потому что то, к чему они стремятся, – это личное освобождение. Но даже индивидуальное освобождение не может быть достигнуто без этих качеств и без практики Дхармы.

Высший результат, к которому можно стремиться, – это становление бодхисаттвой, полностью просветлённым и сострадающим существом, которое приносит пользу другим существам. Этого нельзя достигнуть без человеческого рождения. Поэтому независимо от ваших целей – временное это счастье в этой жизни или абсолютное счастье освобождения, – неотъемлемым условием является человеческое рождение с восемнадцатью особенностями. Шантидева сказал: «Добившись человеческого тела, которое всё равно что корабль, позволяющий переплыть океан сансары, не поддавайся отвлечениям, лени и заблуждению и цени этот момент». Освобождение приносит не план его достижения, оно есть результат мудрости и бди-

тельности в настоящий момент. А это момент благоприятных обстоятельств, ведущих к просветлению. Соберите всю мудрость, чтобы драгоценность этого момента стала основанием для раскрытия изначальной мудрости. В этом настоящий смысл первой памятки. Если мудрости нет, то это потому, что человек не стоит на страже фундаментальных человеческих качеств.

Усиливает это понимание, упрочивает его важность вторая тема для размышления, вторая памятка, вторая мысль, способная изменить сознание, – размышление о непостоянстве.

Вторая памятка: размышление о непостоянстве

Непрекращающаяся миграция, непрекращающиеся изменения и смерть

[Мы все понимаем, что смерть придёт, но всё же надеемся, что какое-то время ещё будем живы, и эта мысль присутствует в нас даже на краю смерти.]

Тердак Лингпа объясняет, что понимание непостоянства наступает тогда, когда мы понимаем, что в конечном счёте умрём. Когда эта мысль постоянно присутствует в нашем уме. Однако существует и мысль, не дающая нам это понять – это надежда на то, что мы не умрём. С одной стороны есть осознание смерти, но с другой есть и надежда, что мы окажемся исключением из этого правила.

[Это ложное представление мешает нам, и мы погружаемся в развлечения этой жизни и лень, откладывая всё на потом.]

Есть некоторое обстоятельство, из-за которого мы все страдаем, которое не даёт использовать в полной мере все присущие человеку качества. Это лень. А как она возникает? Лень возникает тогда, когда есть надежда избежать смерти и непостоянства, надежда не проходить через это.

[Вместо того чтобы работать на будущие жизни, нужно размышлять о непостоянстве...]

Вот почему противоядием от лени, омрачений, уступки обычным тенденциям является вторая памятка – размышление о непостоянстве.

[...и здесь три момента:

а. Размышление о неизбежности смерти.

б. Размышление о том, что время смерти неизвестно.

в. Размышление о том, что в момент смерти уже ничто не поможет.]

Глава о непостоянстве имеет три раздела. Первый раздел – о смерти.

[Прекрасно, что у нас есть жизнь и это рождение со свободами и дарами, однако жизни постоянно свойственно меньше всего.]

Если бы это драгоценное человеческое тело гарантировало, что мы никогда не умрём, не подвергнемся непостоянству, изменениям, тогда всё было бы о'кэй. Но это не так. Даже человек простого ума понимает, что всё течёт, всё изменяется, приходит к упадку, проходит преобразование. Места, люди, внешние явления, окружающая среда, внутренние события, мысли, эмоции и чувства постоянно меняются. Всё подвергается изменению, нет ничего постоянного. Человек, который не в состоянии понять это, не даёт себе осознать природу непостоянства, и будет постоянно пребывать в омрачениях и привычных мыслях. Так что каждый созерцатель должен не только в общем понять непостоянство, но фактически прочувствовать его, досконально осознать перемены и непостоянство. От подлинного понимания и размышления о переменах и непостоянстве возникает желание скорейшего использования существующей мудрости, раскрытия полного потенциала положительных обстоятельств.

[Какой бы облик мы ни приняли, каково бы ни было наше окружение и среда обитания, смерть обязательно придёт за нами.]

Сначала поймите, что сама земля, на которой вы сидите, подвержена изменениям. Взгляды, понимание, каждое усилие, направленное на различение добра от зла, омрачения и мудрость – всё подвержено изменению, всё непостоянно. Изменяется всё, с чем мы соприкасаемся, всё, что нас окружает. Я смотрю на вас, а вы смотрите на меня, мы смотрим друг

на друга, но все мы подвержены изменениям, смерти, непостоянству. Поймите, что ничто ни вовне, ни внутри не свободно от изменений и непостоянства.

[Смерти не могут избежать никакие из странствующих в круговороте бытия существ – ни жившие в прошлом, ни те, что придут в будущем, ни те, что живут ныне.]

Далее берите больше. Почувствуйте смерть, непостоянство и постоянные перемены каждого момента времени. Если мы займёмся медитацией, то сможем увидеть, что разрушения, упадок, непостоянство и перемены случаются повсеместно. Под миграцией имеется в виду передвижение живых существ по мирам. А передвижение и есть перемены и непостоянство. Оставаясь неподвижным, медитатор видит непостоянство и изменения. Любые идеи, отвергающие изменения и непостоянство, – абсолютное заблуждение. Это заблуждение, затрудняющее проявление чёткого осознания. Так что оставайтесь в медитации с ясным осознанием непостоянства и результата непостоянства; будьте внимательны к результатам, которые породили непостоянные причины, и тем, что стоит за твердолобостью, колебанием, нежеланием, отвлечённостью, привычными эмоциями: гневом, жадностью, эгоизмом, ревностью и любыми другими отрицательными эмоциями. Какой толк от них? Какой толк делать то, что никому не приносит пользы?

[Подумайте только, сколько со времени нашего рождения умерло наших врагов, друзей и тех, с которыми у нас не было никаких отношений! Как же можно верить в то, что нам это не грозит?]

Проверьте себя, насколько вы осознаёте непостоянство. В чём следует быть абсолютно уверенным, если речь, например, заходит о смерти? В том, что смерть неизбежна. Главный момент второй памятки – рассуждать о том, что смерть может пройти в любой момент. Разве неважно сделать так, чтобы момент смерти принёс пользу себе и другим? Кто бы стал колебаться? Продолжил бы быть упрямым и отвлечённым? Имеется ли что-то, что мы считаем важным и чему позволяем управлять своей жизнью и что будет иметь такую же ценность в момент смерти? Держаться каких-либо идей в момент смерти – это не поможет ни себе, ни другим. Почему разумный человек, обладающий всеми особенностями, о которых мы говорили, продолжает своё рабское существование?

[Как говорится в сутре:

Все, кто жили и будут жить, должны переселяться, покидая своё тело; осознав непостоянство, практикующие Дхармы должны направлять силы на практику.]

Сутра объясняет то, что говорил Будда: «Всё, что возникает, имеет причину возникновения, всё, что мы ощущаем органами чувств, имеет форму и движение; всё неизбежно придёт к оставлению в момент смерти». Ничто нельзя взять с собой в момент смерти, кроме как зачатки заслуг – т.е. своё поведение.

[Ашвагхоша также сказал:

Видели ли вы когда-либо на этой Земле того, кто пережил смерть и остался в живых, или слышали о таком, или хотя бы могли предположить такое?]

Лоппон Тайанг спрашивает: «Как может медитатор, который никогда не встречал никого, кто не был бы подвержен изменениям, непостоянству и смерти, быть уверенным, что те же самые смерть и непостоянство не коснутся его?» Насколько возможно нужно создать основу мудрости, способность отличать действия, ведущие к благодати, от действий, не выгодных ни себе, ни другим.

**[Куда бы вы ни отправились, вы не найдёте места,
Где не знали бы о смерти...]**

Сколько бы вы ни прошли, вы всё равно не найдёте никого, кто не испытал бы изменений и кому не грозила бы смерть.

**[Ни в небесном пространстве, ни в глубинах океана,
Ни даже в самом сердце гор.]**

На земле ли, небе, в глубинах океана, в горных пещерах не найдёшь ни одного существа, кому были бы неведомы изменения, преобразование и непостоянство.

[Так что смерть неизбежна. Конечно, можно прожить долго, но каждый новый год, месяц, день, час подводят нас ближе к смерти...]

Некоторые могут считать, что проживут долго, однако каждый медитатор, размышляя о непостоянстве, должен признавать каждый момент шагом к смерти, вглубь непостоянства. Каждый месяц, год, момент времени, каждый вид деятельности – еда, ходьба, сидение – в каждом моменте присутствует течение, изменение, непостоянство; везде есть движение времени и приближение к истощению этого опыта.

[... так, умерли многие в прошлом, и оставшийся нам срок жизни неуклонно сокращается и никак не становится больше.

В «Лалитавистара-сутре» сказано:

Три состояния бытия непостоянны, как осеннее облако.

Жизнь существ проходит мгновенно, как водопад, низвергающийся с крутой горы.

Жизнь блуждающих в круговороте проходит, как сверкнувшая в небе молния.

Быстро промелькнет она, как вода стремительного водопада.

Так же и в «Пути бодхисаттвы» говорится:

Неустанно, денно и ночью,

Эта жизнь убывает,

И ни дня к ней не прибавишь.

Так разве могут подобные мне избежать смерти?]

Поэтому поймите, что в смерти или непостоянстве ничего нельзя себе добавить. Считайте непостоянство опытом, присущим всем живым существам, и используйте каждый момент в полную силу. Добейтесь такого понимания, чтобы потенциал, которым вы обладаете в данный момент, мог раскрыться полностью.

[Исходя из этого, в зависимости от накопленной хорошей кармы, возможно, вы сможете прожить шестьдесят-семьдесят лет, но не следует отсчитывать этот срок с настоящего момента. Сколько из них вы уже прожили и сколько остаётся? Мы не можем знать этого. Вполне вероятно, что карма даст нам только тридцать или сорок лет.]

Здесь идёт размышление над возрастом. Говорится, что когда мы думаем о непостоянстве, важно не обмануться, считая среднюю продолжительность человеческой жизни за семьдесят-восемьдесят лет, и надеяться на этот возраст. Тердак Лингпа предупреждает нас не уповать на то, что умрёшь только через семьдесят лет. Не забудьте, говорит он, отнять столько лет, сколько уже прожили, и посчитать, сколько в итоге осталось. Но даже если вы совершенно уверены, что проживёте весь срок, поймите, как мало времени у вас осталось. Задумайтесь и прочувствуйте непостоянство: вы всё ещё отвлекаетесь на что-то иное, всё ещё сомневаетесь?

[Итак, в юности из-за отсутствия интереса мы не занимаемся духовной практикой, а в конце жизни, когда становимся старыми, не можем добиться видимых результатов из-за ослабления физических и умственных возможностей, хотя и хотели бы заняться практикой Дхармы. К тому времени половина жизни растратится на сон. Кроме того, время уходит на развлечения и ненужные дела, ходим ли мы, сидим ли. Следовательно, как бы мало времени ни было в нашем распоряжении, нужно направить все усилия на практику благородной Дхармы и принимать все посулы и обольщения жизни за приятное сновидение.]

Подумайте о том, сколько времени вы потратили впустую на сон, отвлечения, бессознательность, колебания, размышления о бесполезных вещах или просто дожидаясь лучших обстоятельств. Сколько останется, если мы суммируем всё это и вычтем из тех, что нам оста-

лось? Так что осознавайте всё как сновидение и целиком и полностью займитесь практикой иллюзорных и подобных сновидениям идей и концепций. Все переживания, включая переживания большого страха и счастья, нужно считать сновидением. Пробудившись, вы понимаете, что всё это было сон и что вы зря расходовали свои силы на страх, и оттого не отдохнули как следует, а проснулись даже более утомлёнными, чем были до сна.

Сравнивая опыт смерти с опытом жизни, можно сказать, что во сне есть сновидения, но что и дневной опыт похож на то, как если бы мы спали и видели сны. Бессмысленно тратить силы на гнев или страх в сновидении; точно так же и днём тратить время на сомнения, гнев, заблуждение, эгоизм, зависть, ненависть, желание самосохранения, идентификацию себя, эго, высокомерие одинаково бессмысленно. Бесполезно тратить энергию на то, что в момент смерти не добавит нам жизни, не принесёт счастья, не упростит отказ, не наделит счастьем кого-то другого. Они даже не дадут чувство выполненного долга в момент смерти. Раздумывая о смерти и понимая всю тщетность траты времени и энергии на бесполезные занятия, практикующий должен повернуть ум к Дхарме и плодотворной деятельности на пользу живым существам.

[Вы можете думать: «Всё равно я умру, какой смысл мне слишком задумываться о смерти сейчас, пока я не собираюсь умирать». Но в общем, за исключением обитателей континента Уттаракуру, срок жизни существ неопределён, и в частности, продолжительность жизни человеческих существ в этом мире неопределённая. Без сомнения, первоначально продолжительность жизни людей была бесконечной, а в конце калпы будет составлять от силы десять лет. Но и из этих данных мы не можем высчитать время смерти ни одного человека, ни старого, ни молодого. Вот что сказано в «Абхидхармакоше»:

**Теперь она неопределённая,
В конце будет десять (лет),
Хотя первоначально была бесконечной.]**

Продолжительность жизни людей различна. Мы прожили огромное количество жизней, среди которых были тысячи долгих жизней. А в эпоху деградации жизнь может ограничиваться десятью годами, а то и несколькими днями. По этой причине разные существа проходят через различный опыт в зависимости от своей кармы и через разные формы жизни, которые есть плод их кармы. Продолжительность жизни может быть то короткой, то длинной. Следовательно, практикующий должен понять всё многообразие непостоянства в каждом моменте, и понять, что смерть, несмотря существующие рамки продолжительности жизни, может настичь его в любой момент. Совсем необязательно, что какой-то человек будет причиной разрушения жизни, смерти и непостоянства, ведь это может быть вызвано любым обстоятельством, любой причиной.

[Так что если вы вспомните о смерти людей, которой сами были свидетелями и о которой слышали, то и себя сможете представить в подобной ситуации.]

Человек, находящийся в непоколебимом заблуждении, не может понять непреложность непостоянства. Такому человеку следует посмотреть на обстоятельства, примеры, переживания, которые наглядно демонстрируют непостоянство. Человек и сам мог знать людей, которые в данный момент мертвы. В книге Патрула Ринпоче «Слова моего всеблагого учителя» говорится о многих известных учителях, мастерах и великих созерцателях, которых сейчас нет в живых, так как они стали мишенью непостоянства. Очень важно размышлять о ситуациях, в которых наглядно видно действие непостоянства. Нет большего вреда себе, чем не думать о непостоянстве. Если не думать о непостоянстве, становится важным всё сансарическое, становится важным принимать участие в сансарических событиях.

Если вы посмотрите на изображения на алтаре, то увидите, что все учителя, кроме одного, сейчас мертвы. Разве нет? Это хорошее напоминание. Зажигая алтарь, мы можем заме-

тить это и сделать простираения или другие практики, думая о непостоянстве. Непостоянство затрагивает каждого, даже тех, кому мы простираемся. В буддийских сутрах можно прочесть, как ученики просили Будду не уходить в паринирвану. Будда тогда сказал о непостоянстве, о смерти как о самом важном наставлении. Суть его наставления была в том, что всё, что рождено, умирает; всё, что возникло, разрушается. Возможность постоянно соприкасаться с непостоянством позволяет нам понять бессмысленность эго и цепляния за эго.

Понимание отсутствия я возникает тогда, когда человек способен абстрагироваться, преодолеть само цепляние за постоянное, конкретное я. Непостоянство очевидно проглядывается не только в случае смерти, но и в постоянном изменении времени, мыслей, в любых происходящих процессах, которые не дают сознанию успокоиться. Есть свойство думать, что время, мысли, движение и я фиксированы. Мы позволяем себе достичь этого неправильного понимания, этого ложного взгляда. Основываясь на этом заблуждении, мы считаем неизменным само состояние непрерывных изменений. Это неправильное представление выражается в трёх пунктах: то, что непостоянно, считается постоянным; в результате веры в неизменное я возникает эгоизм, который не мог бы возникнуть, верь мы в непостоянство; мы верим в неизменность эмоций и, следовательно, основываем свои суждения на чувствах и эмоциях. С точки зрения непостоянства нет мыслей и идей, которые оставались бы прежними. Ум, не способный увидеть непостоянство, считает свои собственные проявления и отражения фиксированными. А где есть предположение о фиксированности, там есть и захваченность. У нас есть причина захватываться чем-то, так как мы считаем, что есть объект для этого, и это создает отвлечение от сознания-основы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.