



ПУТЕВОДИТЕЛЬ

ПО БУДДИЙСКОМУ УЧЕНИЮ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



Геше-лхарамба
ДАКПА ДЖАМПА

Дакпа Джампа

**Путеводитель по буддийскому
учению: теория и практика**

«ИП Гусев»

2022

УДК 24-1
ББК 86.35-4

Джампа Д.

Путеводитель по буддийскому учению: теория и практика /
Д. Джампа — «ИП Гусев», 2022

ISBN 978-5-4465-3559-0

В настоящем издании собраны отредактированные лекции буддийского монаха геше-лхарамбы Дакпы Джампы, которые были прочитаны в Екатеринбурге, Нижнем Тагиле и других городах Урала в 2016-2018 гг. Последовательность затронутых тем представлена по принципу «от простого к сложному» и во многом отражает ход повествования «Большого Ламрима» Чже Цонкапы (1357-1419), где вначале объясняются такие основополагающие практики, как вверение духовному наставнику, а в конце излагаются глубокие темы, связанные с постижением высшей природы реальности. Пособие снабжено справочным аппаратом, дидактическими материалами и предназначено для всех интересующихся тибетским буддизмом, в частности воззрением школы гелук. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 24-1
ББК 86.35-4

ISBN 978-5-4465-3559-0

© Джампа Д., 2022
© ИП Гусев, 2022

Содержание

Предисловие издателя	6
Предисловие редактора	9
Часть I. Метод	11
Глава 1	11
Как я оказался в России...	11
Карма и рождение в мире людей	13
Трудность обретения человеческой жизни	13
Наделение жизни смыслом	14
Скоротечность жизни	16
Как справляться с трудностями	17
Всегда ли сострадание – благо	18
Как работает закон кармы	21
Достоверность учений о карме	22
Краткие наставления	26
Вопросы для самопроверки	26
Литература	26
Глава 2	28
Достоинства духовного наставника	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31



Геше-лхарамба Дакпа Джемпа Путеводитель по буддийскому учению. Теория и практика

Фотография геше Дакпы Джемпы на обложке – из архива ФПМТ

Фотография геше Дакпы Джемпы на цветной вкладке – И. И. Янчеглов

«Ганден Тендар Линг» выражает благодарность © Lama Yeshe Wisdom Archive за любезно предоставленное изображение «Этапы овладения шаматхой» и центру © «Tushita Meditation Centre» за любезно предоставленное изображение «Колесо бытия»

© «Ганден Тендар Линг» 2022

Издано местной религиозной организацией – Буддийский Центр сохранения традиций махаяны © «Ганден Тендар Линг»

Предисловие издателя



Это пособие по буддийской философии задумывалось нами, командой составителей и организаторов образовательных программ центра «Ганден Тендар Линг» Фонда поддержания махаянской традиции, в первую очередь для самостоятельного изучения буддизма, а именно духовного наследия Махаяны, которое на протяжении более пяти веков сохраняется и передаётся в монастырях традиции гелук.

При обширном числе изданных переводов классических произведений, а также книг современных авторов по философии и практике буддизма, включая непревзойдённые комментарии и учения Его Святейшества Далай-ламы XIV, мы ощущали недостаток материалов, следующих логике учебных пособий: с заданиями по каждой теме, разбором сложных вопросов, часто возникающих у читателя, а также списком дополнительной литературы. Поэтому мы решили сделать такую книгу, которая не только содержала бы в доступной и структурированной форме основные положения буддизма Махаяны, но и снабжала бы набором инструментов для самостоятельного изучения представленных тем.

Надеемся, что данная книга станет подспорьем для освоения как в теории, так и на практике глубокой и обширной философии школы гелук, с учётом реалий и вызовов, стоящих перед духовным искателем, живущим в России в XXI веке. По крайней мере, мы собрали для этого лучшие материалы из тех, что сейчас нам доступны.

Автор вошедших в настоящее издание лекций – геше-лхарамба Дакпа Джампа, высокообразованный и скромный монах традиции гелук буддизма Махаяны. Основоположник этой традиции Чже Цонкапа, описывая характеристики *благого друга* – подлинного духовного наставника, приводит следующий стих из «Украшения сутр» Майтреи:

Обопрись на такого ты *друга благого*,
кто 1) себя обуздал, кто 2) спокоен и 3) тих,
4) кто в достоинствах много тебя превосходит,
5) образован, 6) усерден, 7) реальность постиг,

на того, кто 8) владеет прекрасною речью,
9) сердцем любящий, 10) силами неутомим¹.

В 2002 году наш резидентный учитель Дакпа Джемпа, завершив двадцатилетний курс обучения в монастыре Дрепунг Лоселинг, получил высшую учёную степень – геше-лхарамба, после чего прошёл годичный курс в тантрическом монастыре Гьюдмед.

Что же это такое – учёная степень геше-лхарамба? И как её получают? В самом начале юные послушники приступают к изучению логики (по-тибетски тагрик) и теории познания (лорик), штудируя тексты по «Собранию основных тем» (дуйра), а затем переходят к рассмотрению собственно трактата Дхармакирти «Толкование достоверного познания». Этот курс длится четыре года. Его сменяет шестилетний курс изучения предмета совершенство мудрости (праджняпарамита) по тексту «Украшение из ясных постижений» Майтреи. Затем в течение двух лет изучается философия срединного пути (мадхьямака) по сочинению Чандракирти «Вступление в срединность». Следующие два года посвящаются освоению буддийской метафизики на основе трактата «Сокровищница абхидхармы» Васубандху, и, наконец, ещё два года – изучению свода монашеской дисциплины по трудам Гунапрабхи и Чже Цонкапы. По завершении традиционной монастырской программы в полном объёме выпускникам присуждают степень геше, которая эквивалентна европейской степени магистра.

Однако те, кто стремится получить степень геше-лхарамбы, эквивалентную степени доктора философии в западном академическом понимании, должны, освоив пять вышеперечисленных предметов, перейти далее на специальный курс для подготовки к большому всегелукпинскому экзамену, который состоит из трёх двухлетних классов: карам, лопон и лхарам. После прохождения ежегодных промежуточных тестов соискатели сдают финальный экзамен в присутствии лучших учителей трёх главных монастырей – Сера, Дрепунг и Ганден. Лишь после этого монах удостоивается высшей степени, присуждаемой в традиции гелук, – звания геше-лхарамбы.

Для прохождения подобных испытаний требуется не только умение точно воспроизводить по памяти цитаты из тех или иных трактатов, но и способность к логическому мышлению, искусство ведения философских диспутов, поскольку перед испытуемым стоит нелёгкая задача по отстаиванию собственной позиции, которая зачастую затрагивает сложнейшие вопросы буддийской философии. В ходе диспута необходимо опровергнуть выпады оппонентов, и всё это происходит в присутствии высокого судейства беспристрастных учителей. Изюминка такого экзамена в том, что в число оппонентов могут входить представители из других монастырей, чья аргументация строится на принципиально иных точках зрения. В таком случае знать правильный ответ заранее невозможно. Процесс чем-то напоминает участие в Олимпийских играх, с тем отличием, что здесь «состязания» проводятся в области буддийской философии.

Итак, степень геше-лхарамбы – это свидетельство тончайшего понимания глубинных и обширных аспектов буддийского пути, которое позволяет наставнику доходчиво излагать особо сложные места Учения. Что же до остальных характеристик *благого друга*, то я могу, исходя из своего опыта, с уверенностью говорить о том, что все вышеперечисленные достоинства духовного учителя, о которых говорил Чже Цонкапа, в полной мере присутствуют у геше-лхарамбы Дакпы Джемпы. Мне довелось лично убедиться в этом, поскольку я более десяти лет нахожусь подле него и хорошо знаком с ним. Это как минимум означает, что изложенные им учения и наставления полностью созвучны тому, что поведали бы нам, современным

¹ См. Чже Цонкапа. Сокращенное руководство к этапам пути Пробуждения (Средний Ламрим) / пер. с тиб. А. Кугявичуса; ред. А. Терентьев. М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2015. С. 36. – *Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.*

людям, сам Будда Шакьямуни и его последователи – святые подвижники монастыря Наланда, чья живая традиция до сих пор сохраняется в монастыре Дрепунг Лоселинг.

Впервые геше Дакпа Джампа приехал в Россию в 2003 году по приглашению учебной группы ФПМТ «Арьядева», и в течение шести лет преподавал в Санкт-Петербурге буддийскую философию и медитацию. Уже в эти годы он регулярно приезжал в Москву с обширной программой учений под общим названием «Открытие буддизма», даровал наставления в Латвии и Финляндии, а в 2016 году стал постоянным учителем московского буддийского центра «Ганден Тендар Линг», в каковом статусе остаётся и по сей день. За эти годы он успел посетить с лекциями немало городов за пределами Центральной России – в частности, в 2016–2018 годах геше Дакпа Джампа приезжал в Екатеринбург, Нижний Тагил и Тюмень по приглашению местных буддистов. В последние десятилетия на Урале побывало несколько учёных лам школы гелук, однако столь подробного и длительного курса буддийских наставлений этот регион не знал, пожалуй, с середины XVII века, когда кочевья калмыков на Южном Урале посетил знаменитый буддийский учёный и просветитель Зая-пандита Намкай Гьяцо, первый Шаджин-лама калмыцкого народа. Именно лекции, прочитанные геше Дакпой Джампой во время его поездок на Урал, легли в основу нашего издания.

В завершение стоит отметить ещё одну особенность книги – это доступность изложения. Это язык, в котором ёмкая лаконичность перекликается с душевностью, то есть с личным опытом буддийского монаха, живущего в нашей стране. Во многом это заслуга и редактора Чеченбая Монгуша, который при составлении пособия старался учитывать все возможные варианты переводов, чтобы точнее передать смысловые оттенки и эмоциональное звучание тех или иных исходных специальных терминов. Пара слов о нём: в 2006–2008 годах Чеченбай Монгуш изучал тибетский язык в колледже Сара, расположенном вблизи индийского городка Дарамсала. В 2008 году он поступил на гелукпинский факультет Центрального университета тибетских дисциплин, Сарнатх, Варанаси, который в 2017 году окончил со степенью ачарья (магистр буддийской философии). В настоящее время занимается переводами и редакторской деятельностью.

Структура книги, которая объединяет лекционный материал с дидактической частью, подчинена одной главной цели – чтобы ищущий ответы читатель смог найти всё нужное для более глубокого понимания самого себя и окружающего мира. Хочу пожелать вам приятного путешествия!

*Андрей Ломоносов,
директор центра «Ганден Тендар Линг»,
Фонд поддержания махаянской традиции, Москва*



Предисловие редактора



Мы рады представить читателям отредактированные записи лекций геше-лхарамбы Дакпы Дзампы, доктора буддийской философии, которые были прочитаны в Екатеринбурге, Нижнем Тагиле, Тюмени и других городах Урала с 2016 по 2018 год. В них затрагиваются основополагающие для тибетского буддизма концепции, начиная с практики вверения духовному наставнику и заканчивая такими глубокими темами, как постижение окончательной природы всех явлений. Лекции снабжены краткими наставлениями учителя, вопросами для самопроверки, а также списком рекомендуемой для дальнейшего чтения литературы, поскольку изначально данное издание планировалось как учебное пособие. Последовательность глав идёт не в хронологическом порядке лекций, но там, где это возможно, отражает структуру «Большого руководства к этапам пути Пробуждения» Чже Цонкапы. Часть IV, содержащая комментарий к тексту-молитве Ламы Цонкапы «Основа всех достоинств», служит обзором для всех предыдущих тем, поэтому дидактические материалы в ней опущены. Курсив используется для указания ряда иноязычных слов, а также для выделения русских слов, словоупотребление которых отличается от общепринятого узуса.

Эта книга вышла в свет благодаря кропотливому труду и бескорыстной помощи многих людей. Прежде всего выражаю сердечную благодарность Сергею Мещерякову за идейное вдохновение, а также за огромное терпение, проявленное в ходе длительной подготовки книги; Светлане Садрисламовой за радушное гостеприимство и безупречную организацию лекций геше-лхарамбы Дакпы Дзампы на Урале; Майе Малыгиной и Бему Митруеву за превосходные переводы лекций – в основу настоящего издания легли именно их устные переводы. Также благодарен уральской команде расшифровщиков аудиозаписей, проделавшей воистину громадную работу: Алексею Менкенову, Анне и Владимиру Гандуриным, Болеславу Вавилову, Дмитрию Романову, Михаилу Безлепко, Сергею Серебрякову, Юлии Кузнецовой и Юрию Зеленину. С появлением первых отредактированных версий неоценимую помощь оказали Ксения Карлова и Сергей Куваев. После тщательной вычитки текста они предложили очень ценные замечания и внесли ряд существенных поправок. К тому же немалая часть статей для глоссария

была составлена Ксенией, а Сергей попутно расшифровал запись лекции «Основа всех достоинств». Отдельная благодарность им и низкий поклон за столь огромный труд! Также глубоко признателен Андрею Ломоносову и Ольге Машенко за их полезные советы, которые во многом определили концептуальное осмысление формата книги; Динаре Зайдуллиной за прекрасное художественное оформление книжного издания; Ирине Иванеженковой, значительно усовершенствовавшей итоговый вариант в ходе вдумчивого литературного редактирования, а также всем тем, чьи имена не вошли сюда по причине моей короткой памяти.

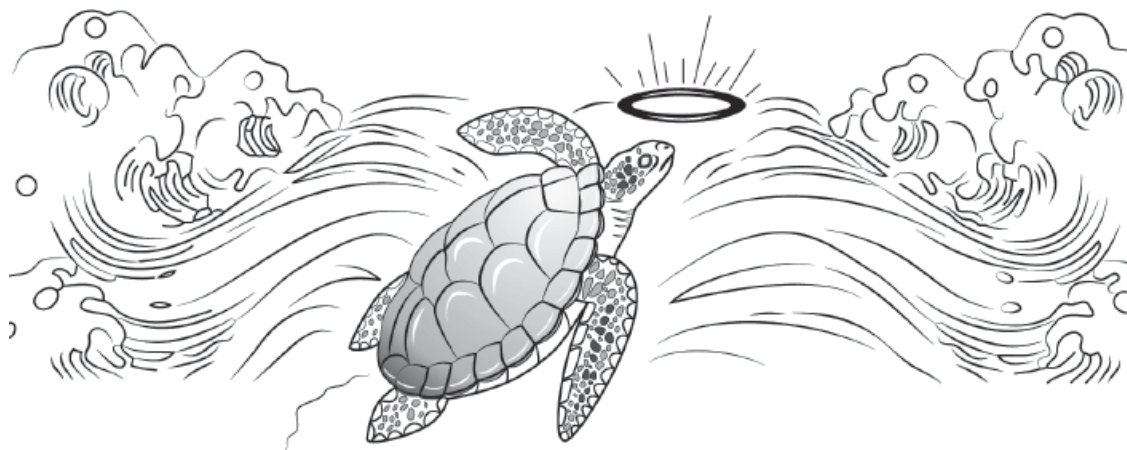
И напоследок прошу читателей отнестись снисходительно, если в тексте обнаружатся неточности и ошибки, – всё это закралось исключительно по моей вине и небрежности. Надеюсь, что наставления нашего глубокоуважаемого учителя геше-лхарамбы Дакпы Джампы помогут всем нам стать чуточку добрее и мудрее.

Чеченбай Монгуш

Часть I. Метод

Глава 1

Драгоценная человеческая жизнь и карма



Как я оказался в России...

Я стал монахом в 1976 году в шестилетнем возрасте. С тех пор прошло вот уже сорок лет. В 2002 году после успешного прохождения финальных диспутов, которые идут вслед за всегелукпинскими экзаменами, я удостоился звания геше-лхарамбы², а в 2003 году прошёл годичный курс в тантрическом колледже Гьюме³, завершив таким образом традиционное монастырское обучение. Через год со мной связалось Санкт-Петербургское Общество друзей Тибета. Они нуждались в резидентном учителе, поэтому хотели пригласить меня к себе. Я согласился. Так в 2003 году я оказался в Санкт-Петербурге, где жил до 2009 года. Временами я приезжал в Москву с лекциями. В 2009 году меня позвали в Америку в один из дхарма-центров, и в течение полугода я проводил занятия там. Затем пять лет прожил в Канаде. Наконец в декабре 2015 года, когда Его Святейшество Далай-лама даровал учения по восемнадцати коренным текстам и комментариям традиции ламрим в монастыре Ташилхунпо на юге Индии, я встретился с руководителями московского подразделения Фонда поддержания махаянской традиции Сергеем и Галиной Мещеряковыми. Они попросили меня приехать в Москву для выполнения обязанностей резидентного учителя. Мы познакомились ещё в 2003 году, когда лама Сопя Ринпоче приезжал в российскую столицу с учениями. В итоге мой жизненный путь привёл меня обратно к вам, делиться знаниями о Дхарме.

Тринадцать лет назад я впервые очутился в России. Как же незаметно пролетели все эти годы! За это время я подружился со многими людьми. В Санкт-Петербурге у меня есть друзья не только из числа буддистов, но и среди мусульман и православных. Все они были очень рады

² Геше-лхарамба (тиб. dge bshes lha rams pa) – высочайшая учёная степень в школе гелук, присуждаемая после прохождения философских диспутов, которые проводили в Лхасе во время молитвенного фестиваля Монлам Ченмо. Видный тибетский учёный Цетен Шапгунг (тиб. tshen tan zhabs drung, 1910–1985) в своей работе «Заметки о Ламрима Чже Ринпоче» (тиб. gje'i lam rim gyi zin bris) пишет, что основоположником традиции присуждения звания лхарамбы является первый Панчен-лама Чоки Гьялцен (1567–1662).

³ Гьюме (тиб. gyud smad) – тантрический монастырь, основанный Шерабом Сенге (тиб. shes rab seng ge, 1383–1445), одним из ближайших учеников достопочтенного Цонкапы.

видеть меня снова. Хотя я никогда не строил планы на будущее в России, но так вышло, что я уже довольно долго живу здесь, и со многими людьми у меня завязались тёплые отношения.



Помню, как в первый раз оказался в Санкт-Петербурге. Стоял май, было почти лето. Световые дни были продолжительные, солнце подолгу задерживалось на небосводе. В Индии такого не бывает, там сумерки всегда наступают рано. Мне было скучно и хотелось поскорее вернуться в Индию. Но, как вы видите, я всё же остался.

В те дни произошёл один знаменательный случай. Как-то раз на улице ко мне подошла бабушка. Ей было лет шестьдесят или семьдесят. Она заговорила со мной, а я тогда ни слова не понимал по-русски. Жестами она дала мне понять, чтобы я подождал её на этом месте. Она пошла к себе домой и вскоре появилась со статуей в руках.

Пожилая женщина держала статую и всё время повторяла: «Будда, Будда...» – наверное, думала, что держит изваяние Будды, но это был Чже Ринпоче⁴. Она отдала мне потускневшую статую. Лик был испещрён небольшими шероховатостями. Обычно буддийские статуи заполняются мантрами и священными предметами, а эта была пустая.

Я взял номер телефона у этой женщины, чтобы мой переводчик Маргарита Кожевникова связалась с ней. Меня очень интересовало, как у неё оказалась статуя Чже Ринпоче. Выяснилось, что она нашла её пятьдесят лет назад в районе станции метро «Ленинский проспект», где велись строительные работы. Каким-то чудом она заметила эту фигурку в одном из котлованов!

Я подумал: «Надо же, полвека назад здесь, в Санкт-Петербурге, были предметы, указывающие на связь с великим Цонкапой!» Я отполировал и заново перекрасил статую. Затем монахи из Индии по моей просьбе освятили её. С тех пор она хранится в доме моих родителей в Индии...

Хоть, как я уже сказал, у меня не было планов на будущее в России, но так получилось, что я уже много лет живу здесь и веду занятия по Дхарме. Для того чтобы нечто случилось, скажем, чтобы я оказался здесь, нужны определённые причины и условия. Всё, что случается с нами, обусловлено кармой. Вот и в России я оказался волею кармы.

Почему сегодня мы собрались именно в этом месте? Почему именно мы, а не кто-нибудь другой? Почему именно в это время? Это всё плод нашей общей накопленной кармы...

⁴ Чже Ринпоче (тиб. gje rin po che, 1357–1419) – распространённое у тибетцев почтительное обращение к Ламе Цонкапе, основателю школы гелук.

Карма и рождение в мире людей

Две с половиной тысячи лет назад Будда Шакьямуни преподавал своё учение о карме⁵. Закон кармы, или причинно-следственный принцип, играет большую роль в нашей жизни. Опираясь на него, Будда объяснял, как в мире возникает всё, начиная с видимой формы и вплоть до Всеведения Будды. Он учил, что *вещи возникают в силу причин и условий*.

Итак, всё, что с нами происходит, происходит в силу кармы. Получается, «творец» всего – это карма. Есть два основных вида кармы: благая и неблагая, образно говоря, белая и чёрная. Именно они обуславливают, в каком из миров обретёт рождение то или иное существо. Традиционно выделяют шесть видов существ, скитающихся в различных уделах сансары: боги, полубоги, люди, животные, голодные духи и обитатели ада.

Будда учил, что рождение в мире людей – это невероятно значимое и редкое событие для перерождающегося существа. В отличие от воплощения в других сферах сансары, именно здесь мы можем встретиться с крайне благоприятными обстоятельствами для практики Дхармы.

Как же нам удалось заполучить столь редкое рождение? Следует знать, что это произошло отнюдь не спонтанно, не само по себе. Наше рождение в мире людей есть результат определённых причин и условий, причём они являются исключительно благими.

Как видите, размышление о драгоценности человеческой жизни вселяет радость. В прошлых своих воплощениях нам удалось накопить удивительнейшие благие заслуги, удивительнейшую благую карму, в силу которой на сей раз мы родились людьми, обрели драгоценную человеческую жизнь.

Трудность обретения человеческой жизни

Есть такая забавная история. Как-то Великий Пятый Далай-лама⁶ даровал учения в Лхасе при большом скоплении верующих. Он дошёл до объяснения причин особой трудности обретения человеческой жизни и в качестве примера сказал, что родиться человеком столь же трудно, как падающему зёрнышку зацепиться и остаться на острие вертикально стоящей иголки. Тогда кто-то из присутствовавших в шутку выкрикнул: «Его Святейшество, видно, никогда не был в Китае. Посмотрите, сколько там людей!»

Шутки шутками, а население мира действительно увеличивается. Людей становится всё больше и больше. Сколько нас сейчас? Семь миллиардов? Цифра может показаться внушительной, но по сравнению с численностью животных это не так-то уж и много.

Человечество делится на прекрасную и сильную половины. А если взять всё царство животного мира, то представьте, сколько существует самых разных типов, классов, семейств и т. д., – одних видов насекомых великое множество!

Не удивлюсь, если и в этом помещении, помимо нас, присутствуют мириады других существ: крохотные насекомые и невидимые микроорганизмы. Вполне возможно, что их здесь больше семи миллиардов. Вдумайтесь, в одном только этом помещении представителей других форм жизни может оказаться больше, чем людей во всём мире!

⁵ Представления о карме не являются уникальными для буддизма. Задолго до рождения Будды в Древней Индии уже существовали различные религиозно-философские направления, которые признавали идею кармического воздаяния в рамках тех или иных теистических воззрений. Своими корнями понятие «карма» восходит ещё к ранним Упанишадам. Однако Будда, как и Махавира – основоположник джайнизма, излагал кармический принцип в совершенно иной парадигме нетеистического толка.

⁶ Нгаванг Лобсан Гьяцо (тиб. ngag dbang blo bzang rgya mtsho, 1617–1682) – Великий Пятый Далай-лама, который, основав тибетское правительство Ганден Подранг, объединил духовную и светскую власть при помощи хошутского правителя Гуши-хана.

Получается, что численность людей на планете – это всего лишь мизерная доля от общего количества всех насекомых, например. Действительно, семимиллиардное население не составляет и какой-нибудь одной миллионной части от популяции остальных представителей животного царства.

Подумайте только, мы попали в такой узкий круг существ – это же просто невероятно! Теперь вы, наверное, понимаете, почему родиться человеком – большая редкость. Мы, буддисты, называем человеческую жизнь драгоценной.

Наделение жизни смыслом

Как говорят тибетцы, можно всю жизнь принимать лекарство, но напоследок отравиться ядом. Я привёл эту поговорку недаром. В прошлых жизнях мы совершали много добрых поступков и при этом проявили недюжинное усердие в благом поведении. Можно сказать, мы трудились в течение многих жизней, чтобы создать все нужные предпосылки для рождения в мире людей. И сейчас, когда мы, наконец, обрели это рождение, было бы крайне глупо потратить жизнь впустую. Это всё равно что долго закаляться, а потом выпить яд. Или как если бы у вас была мечта, ради которой вы прилежно учились, набирались знаний и опыта, затем много лет работали не покладая рук, и однажды, когда она стала явью, одним неосмотрительным поступком сокрушили бы всё, что было вами достигнуто. В таком случае вы сводите на нет все прежние труды и заслуги.

Наставники традиции кадам⁷ говорили: «Если наша жизнь проходит в заботе о пропитании и крове, чем тогда мы отличаемся от животных?» Животные ведь тоже умеют добывать себе пищу и находить безопасное убежище. Но мы-то люди! Мы способны на большее! Высокий уровень интеллекта отличает нас от других обитателей нашей планеты. Будет печально, если мы направим столь мощный разум лишь на удовлетворение базовых потребностей, не раскрывая свой потенциал.

Устами Его Святейшества Далай-ламы: «Взрачивайте добросердечие, проявляйте заботу о других, если не желаете потратить жизнь впустую. Если не можете помогать другим, то хотя бы не вредите». Следует знать, что добросердечие и забота о других всегда приводят к благим плодам, а злонамеренность и вредительство – только к неблагоприятным последствиям.

Наставники традиции кадам также учили: «Если хочешь узнать, кем был в прошлой жизни, взгляни на своё нынешнее тело. Если хочешь узнать, кем воплотишься в будущей жизни, взгляни на свой теперешний ум». Нынешнее тело подобно зеркалу, в котором отражаются действия, совершённые в прошлых жизнях. Поэтому нетрудно догадаться, какими мы были тогда. В свою очередь, грядущее определяется тем, какие мысли преобладают у нас сейчас. Исходя из этого, нетрудно понять, какая участь нас поджидает после смерти – рождение богом либо человеком в благих уделах или рождение животным, голодным духом или обитателем адом в несчастливых уделах.

Осознание драгоценности человеческой жизни само по себе является поводом для величайшей радости и не оставляет никакого шанса унынию, депрессии и чему-либо в этом роде. Это всё равно что держать в руке крупнейший бриллиант и понимать, что такого камня больше нет нигде в мире. Представьте, что вы завладели этим сокровищем. Вам радостно от одной мысли, что он полностью в вашем распоряжении: вы ощущаете его тяжесть, любуетесь переливами его оттенков, вы вольны делать с ним всё что угодно – он полностью ваш. Разумеется, это лишь пример, потому что человеческая жизнь в миллион раз драгоценнее, чем самый большой

⁷ Кадам (тиб. bka' gdams, букв. «слово-наставление») – основанная индийским наставником Атишей (982–1054) буддийская школа, где большое значение придавалось практикам *лоджонг*, преобразования ума. Великие учителя этой традиции: Дромгонпа Гьялве Джунгпе (тиб. 'brom ston pa rgyal ba'i 'byung gnas, 1004–1064), Потоба Ринчен Сел (тиб. po to ba rin chen gsal, 1031–1105), Чекава Йеше Дордже (тиб. 'chad kha ba ye shes rdo rje, 1102–1176).

в мире бриллиант. Простое осознание того факта, что на вашу долю выпало стать человеком и обладать таким непревзойдённым инструментом, как человеческое тело, даёт ощущение удовлетворения и счастья. Весьма печально, если мы потеряем эту драгоценность.

Поэтому знайте, что недостаточно просто родиться человеком, необходимо также придать смысл нашему существованию. Если мы хотя бы раз в жизни зародили в себе подлинное сострадание, тогда наши прошлые старания не пропали втуне. Если раз в год, всего лишь раз в год сострадание будет проникать в наши сердца, обретём безмерное благо. А если раз в месяц? Раз в день? А если всё время возвращать сострадание – только представьте себе, как сильно мы можем продвинуться по духовной стезе! Как говорится, лучше что-то, чем ничего. Один раз по-настоящему зародить в себе сострадание много дороже, чем вообще никогда не почувствовать его.

Итак, мы обрели основу – драгоценное человеческое тело. Сострадательное служение другим – пожалуй, лучшее, в чём можно применить это тело. Если заниматься только этим и больше ничем, то уже одна практика деятельного сострадания принесёт свои благие плоды. Нередки случаи, когда добро немедленно воздаётся добром уже в этой жизни. Сердца людей открываются для того, кто исполнен милосердия и любви и совершенно бескорыстно помогает тем, кто находится в нужде. Такой добродетельный человек будет окружён заботой намного больше, чем он сам заботится о других.

Да и зачем далеко идти за примером? Его Святейшество Далай-лама – вот образец бескорыстного служения для всех живущих. Он само воплощение сострадания, явившееся в этом уголке сансары ради нашего блага. Его любят за искренность, доброту и мудрость. Не только буддисты, но и люди самых разных убеждений и взглядов с почтением относятся к нему.

Любой человек может открыть в себе подлинную жемчужину ума под названием сострадание. Для возвращения этого качества не важно, кто мы: какого пола, какой национальности, какого вероисповедания. Это всё не имеет никакого значения. Каждый способен на проявление любви. Людей, светящихся добротой и состраданием, весь мир окружает великим уважением и почётом. История знает имена многих святых. Вспомните Махатму Ганди, Мать Терезу. Не будь у них милосердия, они ничем не отличались бы от других.

Во «Вступлении в деяния бодхисаттв» великий Шантидэва⁸ так говорит о сострадании (VI, 129–130):

Всякое блаженство, какое только есть в этом мире,
Проистекает из стремления принести счастье другим.
Всякое страдание, какое только есть в этом мире,
Проистекает из стремления принести счастье себе.

К чему многословие?
Незрелые люди стремятся к собственной выгоде,
А Будды приносят благо другим.
Просто взгляни на различие между ними!⁹

Одним из таких выдающихся личностей современности является профессор Самдонг Ринпоче. Ранее он возглавлял Центральную тибетскую администрацию, то есть тибетское правительство в изгнании. Его всегда отличали глубина и широта взглядов. Хотя по вероисповеданию Самдонг Ринпоче является буддистом, однако он следует Махатме Ганди, последова-

⁸ Шантидэва (тиб. zhi ba lha, жил пригл. в VIII в.) – выдающийся буддийский подвижник и мыслитель, родившийся в царской семье в Бенгалии (Восточная Индия). Отрёкся от престола, чтобы посвятить жизнь духовным исканиям. Прославился своим произведением «Бодхичарья-аватара», посвящённым бодхичитте и шести парамитам.

⁹ Перевод Ю. Жиронкиной. Шантидева. Путь бодхисаттвы, 2-е изд. М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2012. С. 139.

телу индуизма, в том, что называется принцип *ахимсы*, или путь ненасилия. Это самая суть учения Махатмы Ганди. Самдонг Ринпоче активно продвигает ценности его учения в массы и на своём примере воплощает их в жизнь.

Я говорю о великих личностях, потому что, как правило, мы склонны искать идеал, который мог бы послужить для нас вдохновляющим примером. Недаром мы восхищаемся выдающимися людьми, читаем их биографии, стараемся следовать их жизненным кредо. Это действительно важно – стремиться к тому, что подвигало человечество на великие свершения. Нам, людям, свойственно подражание. Однако, когда мы берём пример не с тех, с кого следовало бы, есть опасность, что мы вступим на ложный путь. Одни выбирают путь созидания, другие – разрушения. Так, какой-нибудь юнец, насмотревшись на курящих солидных мужчин, может также начать курить, чтобы выглядеть старше своих лет. Поэтому нужно проявлять осторожность и благоразумие, ведь мы сильно рискуем сбиться с дороги, ошибившись в ориентирах.

Хорошо, если такое понимание приходит не слишком поздно, иначе сложно будет заново отстраивать свою жизнь. Например, вы слишком поздно поняли, что всё время гонялись за какими-то бессмысленными вещами. В таких случаях Самдонг Ринпоче говорит: «Осознал, да запоздало»¹⁰.

Действительно, человеческая жизнь драгоценна. Иные могут соглашаться с этим утверждением и даже по-настоящему осознавать значимость своей жизни, но при этом не предпринимать ничего из того, что могло бы придать смысл нашему существованию. Это происходит, если мы склонны полагать, что у нас сколько угодно времени впереди. Из-за веры в постоянство мы откладываем дела первостепенной важности в долгий ящик, думая: «Да, я займусь важными вещами, но попозже, не сейчас». Был один кадампинский геше, который говорил о себе так: «Первые двадцать лет своей жизни я ни о чём не задумывался, следующие двадцать лет я был занят обдумыванием, а последние двадцать лет прожил с мыслью, что уже стар и ни на что не годен. Вот так впустую пролетели шестьдесят лет моей жизни».

Горько осознавать, что большинство из нас неправильно распоряжается своим временем. Это случается из-за подспудной мысли, что жить мы будем долго-долго, если не вечно. В глубине души каждый человек надеется дожить до глубокой старости.

Скоротечность жизни

К счастью, Будда оставил нам ключ к решению этой проблемы, изложив учение о Четырёх печатях¹¹, первая из которых гласит: «Всё слагаемое непостоянно». Таким образом, Первая печать учит о непостоянстве всех явлений, обусловленных причинами и условиями. Что же даёт нам понимание непостоянства? Оно помогает осознать важность времени. Время никогда не стоит на месте и с каждым мгновением безвозвратно уходит. До тех пор, пока мы считаем время чем-то таким, что всегда под рукой, мы не торопимся делать по-настоящему значимые вещи. Из-за иллюзии постоянства жизнь проходит мимо в череде нескончаемых ежедневных хлопот. Поэтому Будда дал понять, что вещи на деле не таковы, как нам кажутся.

Наверное, это самое главное, что вы должны осознать. После того как Будда достиг Пробуждения, он первым делом изрёк именно учение о непостоянстве, потому что с каждым прожитым днём времени остаётся всё меньше и меньше. Время невозможно вернуть. К чему это я? К тому, что если уж заниматься практикой Дхармы, то нужно приступать прямо сейчас. Ведь

¹⁰ Тиб. ha go dus yang / ha log tshar ba red – букв.: «осознал тогда, когда уже понёс потери».

¹¹ Четыре печати (тиб. lta ba bkar btags kyi phyag rgya bzhi – четыре печати, привязывающие воззрение к Слову [Будды]; также тиб. chos kyi sdom bzhi – «четыре свода Дхармы») – основополагающие принципы, которые отражают фундаментальные для буддизма взгляды: 1) всё составное непостоянно, 2) всё загрязнённое суть страдания, 3) все явления пусты и бессамостны, 4) нирвана есть покой. Данные утверждения принимают все буддийские философские школы.

ничто не остаётся неизменным. Ход жизни никогда не замедляет свой шаг. Всё неумолимо приближается к своей развязке. Вот почему Будда говорил, что стоит дорожить временем, не теряя и секунды.

Итак, век людей недолог и скоротечен, поэтому время – это нечто очень ценное. Понимание этой простой истины приведёт к более разумному распоряжению временем, и мы научимся сосредотачиваться на том, что является по-настоящему важным. Ведь в следующую жизнь за нами последуют только наши поступки, иначе говоря – накопленный кармический багаж. Всё прочее останется позади. На смертном одре ни могущественный царь не заберёт свои богатства, ни бедняк свои пожитки. И сильный, и слабый – все умирают одинаково, в этом мы все похожи друг на друга. Нажитое в этом мире невозможно забрать в следующую жизнь, за нами неотступно последуют лишь кармические тени наших поступков. Плоды совершённых деяний созреют в будущих рождениях. Поэтому силой своих нынешних поступков мы можем повлиять на то, чтобы вновь воплотиться в драгоценном человеческом теле.

Будда учил, что закон кармы, или причинно-следственной связи, непогрешим. Неважно, какое место занимает человек в обществе – высокое или низкое, – закон кармы действует одинаково для всех. Суть этого закона проста: добрые поступки всегда приводят к счастью, а злодеяния – к страданиям.

Как справляться с трудностями

Прежде я говорил, что рождение в мире людей свидетельствует об огромном труде, проделанном в прошлых жизнях. Именно значительная благая карма позволяет родиться человеком. Поэтому знайте, что в прошлом каждый из вас проявлял свои лучшие качества и совершал бесчётное количество добрых дел. Пусть это знание будет побуждать вас на новые благие свершения! Пусть в трудные времена оно подбодрит вас и не даст впасть в отчаяние! Пусть мысль о том, что вы уже являетесь обладателем драгоценной человеческой жизни, научит умению довольствоваться тем, что есть! Путь ваша жизнь станет для вас неиссякаемым источником радости и вдохновения!

Если вы чувствуете себя разбитым из-за невзгод или неурядиц, просто вспомните об этом. Также полезным бывает отстраниться от своей ситуации и взглянуть на неё как бы глазами другого человека. Это особенно верно для проблем материального плана. Если вы страдаете из-за того, что рацион вашего питания весьма скуден, а гардероб давно не обновлялся, то просто взгляните на тех, кто находится в ещё более бедственном положении. По сравнению с ними вы покажетесь себе богачем! Поверьте, многие желают того, что есть у вас. Или вспомните о тех несчастных, кто жил во времена разорительных войн или большого голода. Даже в таких тяжёлых условиях люди умели радоваться жизни. Научитесь смотреть на мир как они, и тогда ваша жизнь станет светлее. Так позитивное мышление поможет преодолеть трудности.

Во «Вступлении в деяния бодхисаттв» сказано (X, 52):

Пусть даже простая грубая пища
Сможет придать мне сил¹².

О чём говорил Шантидэва? Об умении довольствоваться тем, что есть. Когда наш ум удовлетворён и ничто не может нарушить его покоя, мы чувствуем себя счастливыми. В таком случае мы свободны от страданий. Но если любая неприятность грозит вывести из равновесия, то мы обрекаем себя на нескончаемые муки. В нашей жизни вечно будут возникать проблемы,

¹² Шантидева. Путь бодхисаттвы. С. 139.

вызывая недовольство и гнев. Гнев очень опасен. Из-за него приходят в упадок добродетели. Из-за него рушатся людские судьбы.

Бывает так, что секундная вспышка гнева разлучает закадычных друзей. Гнев всегда отдаляет нас от других, оставляя в одиночестве. Но мы-то социальные животные, по одному нам никак не выжить. Гнев отчуждает от общества. Всё раздражает гневливого человека, даже милые и приятные сердцу вещи.

Если внутри бушует гнев, тут уже не помогут внешние материальные блага: телом можно находиться в золотом дворце, но умственно страдать словно в аду. Гнев может лишить сна, расстроить баланс элементов в организме и вызвать заболевания. Человек, который мог бы прожить до глубокой старости, может и не дожить до этого возраста, если будет постоянно потакать своей вспыльчивости. Получается, что такой человек сокращает сам себе жизненный срок и приближает свою кончину. Поэтому гнев – это самый что ни на есть настоящий грабитель, отнимающий, помимо прочих благ, и годы жизни.

Склонность к проявлению гнева является плодом наработанной привычки – схожего поведения в прошлом. Поэтому гнев вспыхивает как следствие созревания соответствующей прошлой кармы. Не будь такой кармы, человек был бы избавлен от страданий, связанных с пагубным влиянием этой сильной эмоции. Но что гораздо важнее, так это сформируется ли подобная склонность в будущем. К счастью, это зависит от нас. Какая карма накапливается – благая или неблагая, – зависит от того, что мы делаем сейчас.

Будда говорил: «Всяк себе и защитник, и недруг»¹³.

Никто не застрахован от ошибок. Даже единственная оплошность может пустить жизнь под откос или, того хуже, привести к трагичному исходу. К сожалению, в развитых странах всё больше людей кончают жизнь самоубийством, что очень печально.

Я предлагаю вам один способ. Он даст силу и надежду, когда вы будете нуждаться в этом. Приучите себя к такому мышлению: «Порой бывает белая полоса, порой – чёрная. Да, конечно, сейчас у меня не всё так гладко, как хотелось бы, но это не повод, чтобы расстраиваться. Не стоит из-за этого переживать, иначе наломаю ещё больше дров. Всё не вечно. Сегодня одно, а завтра другое. Я должен понимать, что всё непостоянно. Я сумею всё наладить. Я ведь уже обладаю величайшей жемчужиной – драгоценной человеческой жизнью. Поэтому всё будет хорошо».

Осознание драгоценности нашей жизни и есть этот способ. Наша жизнь на самом деле невероятно ценна. Наполните её глубоким смыслом, и она обязательно приведёт вас к счастью и благополучию.

Всегда ли сострадание – благо

– Делая добро, как понять, что наши действия и впрямь хорошие? Как определить, не станет ли от моей помощи только хуже? Я всегда стараюсь делать людям хорошее, но... Самый простой пример – подарок: я покупаю то, что кажется мне полезным, вкусным, дарю это человеку, а для него это вредно. Выходит, это не подарок, а наборот. Нехорошо получается.

– Является ваш поступок хорошим или нет, зависит от вашего намерения. Если вы действуете из лучших побуждений, желая помочь, тогда не так уж важно, что из этого выйдет. Поступок может принести пользу, а может и не принести, но он всё равно будет хорошим, если ваше намерение благое.

¹³ Перефразированный отрывок, который многократно повторяется в «Уданаварге».

Также нужно помнить вот о чём. В «Сутре проповедей Вималакирти» сказано: «Метод без мудрости сковывает путами, а исполненный мудрости метод – освобождает»¹⁴. Поэтому помните, что *аспект метода*, или, по-простому, ваш благой поступок, должен всегда сопровождаться *аспектом мудрости*¹⁵.

Итак, ваше благое намерение – это *аспект метода*. Наряду с чистым намерением нужна и мудрость. Она как раз и определяет полезность ваших действий. Как же проявляется мудрость при выборе подарка? Умением отличать полезное от вредного. Вот вы и думаете: дарить или не дарить эту вещь. Если вы знаете, что такой подарок скорее навредит, чем окажется полезным, и всё равно подарите, тогда это неблагой поступок, вы накапливаете дурную карму. Однако если вы, не ведая об этом, дарите с хорошей мотивацией, тогда – благой. Даже в том случае, если вы, желая навредить, преподносите человеку вещь с плохими мыслями, а ваше действие почему-то идёт ему на пользу, это всё равно дурной, неблагой поступок, потому что вы исходите из злых намерений. Несмотря на то, что другому это помогло, вы всё же хотели причинить ему вред, поэтому это неблагое действие, и вы накапливаете чёрную карму.

Находясь на открытом воздухе, скажем, прогуливаясь по парку, мы можем нечаянно раздавить какую-нибудь бедную букашку. К сожалению, под нашими ногами и впрямь погибает много насекомых. Поэтому, пожалуйста, будьте внимательны, когда ходите пешком! Разумеется, ни у кого нет намерения их убивать, мы их даже не замечаем. Я это привёл как пример действия с нейтральной кармой. Оно ни благое, ни неблагое. Определяющим фактором всё-таки выступает намерение. Намерение бывает разным. Скажем, если человек помогает кому-то, чтобы затем получить свою выгоду, значит, это проявление корыстолюбия и так далее, тогда поступок человека не является благом.

Действия помощи другим относятся к одной из шести заповедных практик, а именно к *парамите* даяния. Среди разных форм даяния высшим считается даяние Дхармы. Сейчас я объясняю Дхарму, передаю её вам. Это даяние Дхармы. Но если я объясняю не с чистыми помыслами, а, допустим, поддавшись омрачениям, то в этом случае мои действия уже никакого отношения к Дхарме не имеют. Вы можете получить определённую пользу от моей лекции, несмотря на мою омрачённую мотивацию, но карму я накапливаю при этом неблагоую.

В «Сокровищнице абхидхармы» сказано (IV, 123б-в):

Даяние Дхармы есть истинная,
Безупречная проповедь сутр и т. д.¹⁶

Таким образом, даяние Дхармы – это свободная от каких-либо корыстных намерений проповедь сутр и других разделов Учения. Если кто-то учит Дхарме, чтобы снискать славу и богатство, чтобы, к примеру, показаться на местном телевидении и обрести поклонников, тогда мотивация такого человека крайне ущербна.

Перед тем как приступить к изложению Дхармы, учитель должен проверить чистоту своих помыслов. Необходимо утвердиться в благом, правильном намерении, всецело исполненном желании помочь, – только так надобно делиться драгоценным Учением Будды, тогда это даяние Дхармы. Но даже при такой мотивации у наставника может промелькнуть эгоистичная мысль: «Так-так, объяснение Дхармы – это отличный способ накопить заслуги. Пойду-ка я

¹⁴ Сутра «Поучения Вималакирти» (dri ma med par grags pas bstan pa'i mdo, H 177, vol. 60, mdo sde, pha, 313A): thabs kyis ma zin pa'i shes rab ni bcings pa'o / thabs kyis zin pa'i shes rab ni grol ba'o / shes rab kyis ma zin pa'i thabs ni bcings pa'o / shes rab kyis zin pa'i thabs ni grol ba'o.

¹⁵ Под аспектами метода и мудрости (тиб. thabs shes gnyis) имеются в виду практики, связанные с возвращением бодхи-читты и постижения *пустоты* всех явлений, или, иначе, с накоплением собраний заслуг и мудрости.

¹⁶ Перевод с санскр. Е. П. Островской и В. И. Рудого. Васубандху. Энциклопедия Абхидхармы (Абхидхармакоша). Т. 2: разделы III и IV. М.: Ладомир, 2001. С. 625.

накоплю себе заслуг». Чтобы не допускать подобных мыслей, по обыкновению возносят следующую молитву: «Пусть мои заслуги, обретаемые проповедью Дхармы, послужат тому, чтобы все живущие избавились от страданий!»

Мудрость без сострадания может быть вредоносной, а сострадание без мудрости слепо и беспомощно. Поэтому так важно двуединство аспектов метода и мудрости. Из них более значимым в *парамите* даяния считается аспект метода. Его можно сравнить с семенем, а мудрость – с водой. Таким образом, добрые помыслы и сострадание – это семена, из которых произрастают всходы вашей практики Дхармы, обильно орошаемые водой мудрости. Его Святейшество Далай-лама – пример такого искусного «цветовода», чей прекрасный сад духовных свершений наполняет этот мир чудесным ароматом добрых деяний.

Итак, если намерение благое, то и совершаемое вследствие него действие также благое. При этом необязательно, чтобы ваш добрый поступок понравился другим. Есть люди, которым просветлённая деятельность Далай-ламы «причиняет вред», а ведь он живой Будда! Представьте, как сложно нам, простым людям, накапливать благую карму, если даже действия Далай-ламы могут не понравиться некоторым! Как бы то ни было, хорошая мотивация – вот о чём следует всегда помнить. Если исходить из благих помыслов, то даже причиняющее на первый взгляд вред действие в итоге окажется добродетельным.

Как говорится:

Благодатен путь, если помыслы благие,
Непрогляден путь, если помыслы дурные.
Поелику всё завязано на мысли,
Лишь в благих усердствуй присно¹⁷.

Таким образом, сила нашего намерения играет определяющую роль. Будет просто замечательно, если бодхичитта, «подобная чудодейственному эликсиру алхимиков»¹⁸, станет для нас путеводной звездой. Пусть наша мотивация всегда будет исполнена бодхичитты! Благодаря ей обретаются безмерные заслуги.

– Бывают ситуации, когда людям помогаешь, а потом начинаешь понимать, что тобой пользуются. Как быть?

– Следуйте вашей мудрости. Вы поняли, что человек, которому вы помогаете, садится вам на шею. Ваша мудрость подмечает это. Сохраняя благонамеренный настрой, вы просто перестаёте потакать ему. В таком случае это будет мудрым решением.

Будда говорил: «Если ты проникся бодхичиттой или обрёл плод архатства¹⁹, будь добр ко всякому, кто обратится за помощью». Однако мы должны знать, что человек, злоупотребляющий помощью бодхисаттвы, наносит себе вред своим же недостойным поведением. Поэтому, дабы уберечь таких людей от накопления дурной кармы, разумно воздерживаться от помощи им.

Что касается бодхичитты, то она должна храниться глубоко внутри. Её не демонстрируют. Я к тому, что альтруистические намерения лучше не выставлять напоказ. Иначе вас примут за дурачка и будут пользоваться вами. Помогайте незаметно. Если ваша помощь превращается в медвежью услугу, тогда просто перестаньте это делать.

¹⁷ Немного изменённое четверостишие из «Поэмы о преобразовании ума» (snyan ngag sgra rgyan): bsam pa bzang na sa dang lam yang bzang / bsam pa ngan na sa dang lam yang ngan / thams cad bsam pa dag la rag las pas / rtag par bsam pa bzang la 'bad par bua. См. Полное собрание сочинений Чже Цонкапы. Пекин: krung go'i bod rig pa dpe skrun khang, 2012. Т. 15. С. 635–636.

¹⁸ Отсылка к 10-му стиху 1-й главы «Пути бодхисаттв». См. Шантидева. Путь бодхисаттвы. С. 42.

¹⁹ Архатство (тиб. dgra bcom pa'i go 'phang) – состояние, которое достигается вследствие устранения всех омрачений ума.

– **Что делать, если кто-то хочет оказать тебе благо, которое тебе не нужно?**

– Мягко скажите: «Спасибо большое! Я ценю вашу заботу, но я действительно не нуждаюсь в помощи».

Разумеется, это не единственное решение. Если человек искренне желает сделать доброе дело, вы можете принять от него помощь, ведь он сможет тем самым накопить заслуги.

Но когда человек навязывается, и вы видите, что он, возможно, преследует далеко не самые благородные цели, вежливо откажите: «Я благодарен вам за поддержку, но в данном случае ваша помощь будет полезнее другим. Пожалуйста, помогите тем, кто действительно оказался в беде».

Словом, руководствуйтесь мудростью. Она поможет отделить зёрна от плевел и подскажет, как лучше повести себя в той или иной ситуации.

Как работает закон кармы

– **Сегодня мы говорили о смысле человеческой жизни. Вообще рождение человеком – это бесценный дар, следствие долгой цепочки реинкарнаций. Но человек – существо разумное, и в силу своих мыслей, а потом и действий он может улучшать свою карму и двигаться вперёд. А вот как происходит это с животными? Как свинья, скажем, может совершать благочестивые поступки, чтобы улучшить свою карму и в итоге переродиться человеком?**

– Мы перерождаемся с безначальных времён. Допустим, какой-нибудь человек в прошлой жизни был животным. Это не означает, что он именно в том воплощении совершил нечто хорошее, чтобы родиться человеком. Для рождения человеком требуются добродетели многих сотен жизней. Мы не знаем, когда проявится та или иная карма. Причины рождения животным, человеком или ещё кем-то могут быть созданы ещё много-много жизней назад.

Здесь можно привести аналогию с семенами. В отсутствие благоприятных условий семена могут пролежать в земле длительное время. Когда, наконец, они получают достаточно влаги и сложатся все остальные необходимые условия, только тогда они начнут прорасти.

– **Мы получили дар быть человеком, но бессмысленно проводим свою жизнь, более того – нередко поступаем плохо. Если в следующей жизни мы опустимся ниже на ступень, например родимся неразумными животными, какой шанс потом стать человеком?**

– Если в прошлом вы накопили достаточно причин для повторного рождения в мире людей, вы станете человеком, но при условии, что эта карма проявится. Ваш вопрос тесно связан с темой двенадцати звеньев *зависимого возникновения*²⁰. Ответ содержится в этом учении.

В целом учение о карме присуще не только буддизму. Такие философские системы Древней Индии, как санхья и джайнизм²¹, также признавали карму, но трактовали её иначе. Их понимание кармы неразрывно связано с представлением об атмане – вечной, единичной и независимой «душе»²², которая существует отдельно от пяти психофизических *совокупностей* личности²³. Основываясь на таких представлениях, они по-своему объясняют механизм перерож-

²⁰ См. главу 9 «Двенадцать звеньев *зависимого возникновения*».

²¹ Санхья (санскр. saṅkhya, тиб. grangs can pa, букв. «перечисляющий») – древнеиндийская философская школа, основанная святым Капилой. Своё название получила благодаря тому, что её последователи рассматривали всё сущее посредством перечня из 25 явлений, в которых пракрити (праматерия) и пуруша (личность) составляли две вечные сущности. Джайнизм (санскр. jainism, тиб. gcig bu pa, букв. «нагие») – древнеиндийская религия, основанная Махавирой предположительно в VI в. до н. э. Сторонники этого учения большое значение придавали нравственной дисциплине. Примечательно, что последователи джайнизма, как и буддисты, отвергают идею Бога-Творца.

²² Тиб. rtag gcig rang dbang can gyi bdag.

²³ Пять *совокупностей*, или *скандх* (санскр. skandha, тиб. phung po): 1) материальное (тиб. gzugs kyi phung po), 2) ощущения

дения, а также принцип воздаяния за благие и дурные поступки. Некоторые течения индуизма, к примеру, говорят о существовании Ишвары – высшего Бога-Творца, который вознаграждает за добродетели и карает за злодеяния.

Буддисты, в свою очередь, отрицают подобное мироустройство, во главе которого стоит Творец всего сущего. Вместо Бога-Создателя буддизм признаёт причинно-следственный принцип кармы, которая обуславливает степень благополучия своего носителя. Таким образом, живое существо испытывает счастье или страдание не по воле «божественного архитектора», а вследствие своей благой или неблагой кармы. Личность рассматривается буддистами только в связи с пятью *совокупностями*, поэтому представление о постоянном, единичном и независимом «я», которое существует обособленно от *совокупностей*, отвергается.

Также есть определённые религиозные течения, которые признают лишь ограниченное число воплощений, в то время как согласно буддийским воззрениям череда рождений продолжается с безначальных времён.

Итак, карма расшифровывается как один из уровней причинно-следственной обусловленности. Как же она проявляется? Например, человек скончался в Индии и переродился в России. В силу чего это произошло, как вы думаете? Каким образом его сознание воплотилось здесь? Почему сперма и яйцеклетка пары, живущей именно в России, а не в Индии, оказались подходящей основой для зачатия²⁴? Ведь для индийца привычней, казалось бы, родная среда. Там тоже много подходящих пар, и сознание усопшего могло бы устремиться к ним.

– Может быть, у него в России какая-нибудь кармическая задача?

– Маловероятно, чтобы у скончавшегося было намерение родиться в России с некой миссией.

– Тогда, может быть, его кармический потенциал совпал с кармическим потенциалом той пары? Карма родителей совпадает с тем, кто воплощается?

– Да, между ними определённо должна существовать кармическая связь. Без неё сознание усопшего не притянулось бы к ним. Если не рассматривать кармические причинно-следственные отношения, то объяснение подобных феноменов представляется крайне затруднительным.

Достоверность учений о карме

– Слова Будды о причинно-следственной связи, как мне кажется, достаточно умозрительны. Как можно убедиться в том, что именно то или иное действие привело к конкретному результату? И почему карма может созревать только в будущих жизнях, а не в этой? Есть ли вообще гарантия того, что он говорил правду?

– Мы совершаем поступки трёх видов: это действия тела, речи и ума; то есть мы проявляем физическую, вербальную и ментальную активность – делаем что-то, говорим, думаем. Если действия благие, то их плоды тоже благие. Если действия неблагие, то и последствия соответствующие.

Результаты некоторых действий могут созреть и в течение нынешней жизни. Например, нередко бывает, что люди пожинают плоды поступков, совершённых в юности. Карма должна

(тиб. tshor ba'i phung po), 3) различения (тиб. 'du shes ky'i phung po), 4) формирующие факторы (тиб. 'du byed ky'i phung po) и 5) сознание (тиб. gnam shes ky'i phung po). Отражают принятую в буддизме классификацию обусловленных причинами и условиями явлений, а также выступают основой обозначения для любого живого существа или отдельной личности. Существа *мира без форм* (тиб. gzugs med kham) обладают только четырьмя последними *скандхами*.

²⁴ Согласно буддийским представлениям процесс зачатия происходит только в том случае, когда сознание существа, блуждающего в бардо (состояние между рожденьями), входит в оплодотворённую яйцеклетку.

быть довольно весомой, чтобы повлечь за собой результат уже в этой жизни. Незначительные действия могут и не иметь столь быстрого эффекта.

В целом всё сущее может быть представлено в виде трёх категорий явлений: 1) очевидные явления, которые можно непосредственно наблюдать, 2) слегка скрытые явления, которые устанавливаются на основании логических суждений, и, наконец, 3) весьма скрытые явления, которые устанавливаются на основании достоверных свидетельств. Третий класс явлений недоступен ни чувственному восприятию, ни рациональному познанию²⁵. Они устанавливаются лишь на основании информации из благонадёжных источников.



Говоря по-простому, есть вещи, о которых можно судить, только поверив сведениям компетентного лица, не заинтересованного в обмане и тому подобном. В данном случае мы говорим о таких скрытых в высокой степени явлениях, как карма. Механизм созревания кармических плодов недоступен для нашего понимания. О тонкостях действия кармы мы можем узнать лишь благодаря свидетельствам такой достоверной личности, как Будда.

Верить ли Будде? Как можно удостовериться в существовании того, что нельзя познать ни напрямую, ни логически? Мы можем сопоставлять описания очевидных явлений с личным чувственным опытом, а объяснения слегка скрытых явлений подвергать критическому анализу. Поступая так, мы можем убедиться в правдивости слов Будды. Тогда станет ясно, что и остальные части его Учения, в том числе содержащие объяснения касательно скрытых в высокой степени явлений, также соответствуют действительности.

Хотя скрытые в высокой степени явления относятся к недоступному пока для нас «тонкому» уровню бытия, однако грубые причинно-следственные отношения мы всё же в состоянии постичь. Ведь каждому ясно, что будет, если сунуть руку в огонь.

Вера в свидетельство Будды отчасти схожа с доверием к врачам. Пациент с тяжёлым течением болезни никогда не знает заранее, каков будет исход лечения. Ему ничего не остаётся, кроме как довериться своему врачу. Разумеется, всякий больной постарается попасть к лучшему докторам. Если какой-нибудь доктор вылечил многих пациентов и на практике показал эффективность своих методов, то он будет считаться большим специалистом. Доверяют именно таким врачам.

И мы сами ходим к докторам, когда болеем. Чтобы вылечиться, мы следуем их предписаниям, принимаем таблетки, соблюдаем режим. Если не доверять врачам, то без них, конечно

²⁵ Чувственное познание – тиб. dbang shes; рациональное познание – тиб. rjes drag.

же, нам будет крайне сложно разбираться в методах лечения. Врачи знают, как действуют те или иные препараты, какой у них эффект. Если мы не доверяем их опыту и знаниям, придётся самим долго учиться, чтобы понять воздействие всех этих таблеток на физиологические процессы в организме. Поэтому без помощи врачей самостоятельно разобраться в этиологии болезни и способах исцеления весьма непросто. Если лечащий врач – знающий своё дело специалист, к тому же порядочный и добросовестный человек, тогда все его советы и рекомендации пойдут на пользу.

Мы способны постичь очевидные взаимосвязи между причиной и следствием, например понимаем, что дым возникает вследствие огня. Однако что касается тончайших хитросплетений кармы, то здесь вряд ли представляется возможным соотнести следствия с породившими их причинами. Мы можем лишь предполагать некоторые вещи постфактум. Как в том примере: некто умирает в Индии и вдруг рождается в России. Мы понимаем, что это произошло не вдруг, а по причине кармических связей с определёнными людьми, которые стали его новыми родителями.

Постичь прямо тонкости закона кармы мы пока не способны. Нам остаётся доверять надёжным источникам, поскольку сейчас наш ум не располагает достаточно сильными инструментами познания. Не будь этих тончайших переплетений кармических «нитей», не было бы и грубых причинно-следственных отношений. И как можно было бы объяснить рождение в другой стране человека, который умер в Индии? Ничем иным, кроме как кармой, это невозможно объяснить.

Большинство не верит ни в загробную жизнь, ни в прошлые воплощения. Но почему тогда в разных уголках планеты встречаются люди, которые помнят свои прошлые жизни? Ныне покойный учёный-психиатр из Канады посвятил много лет изучению феномена перерождения²⁶. Путешествуя по странам Азии, Европы, Африки и Америки, он лично собрал около трёх тысяч случаев, указывающих на память прошлых воплощений. Чуть больше половины приведённых свидетельств документально подтверждаемы. Многие из них объясняются только теорией реинкарнации. Ведь не будь прошлых жизней, не было бы и памяти о них.

На существование прошлых жизней указывают не только врождённые безусловные рефлексы, но и некоторые индивидуальные наклонности, проявляющиеся в детстве. Зачастую одним только влиянием внешней среды сложно объяснить то или иное поведение у детей. Ведь бывает так, что ребёнок совсем не похож на своих родителей в том, как он себя ведёт, какой у него характер и манеры. Такое может произойти и с близнецами. Казалось бы, близнецы наследуют одни и те же гены от своих родителей, растут в одной и той же среде, но могут стать совершенно непохожими друг на друга личностями с совершенно разными предпочтениями, склонностями и талантами. Все эти особенности свидетельствуют о схожей модели поведения каждого из них в прошлых жизнях. Это своего рода багаж привычек и умений, который люди тащат с собой в очередное рождение.

– Почему некоторые помнят свои прошлые рождения, а другие нет?

– В течение жизни люди обрабатывают огромный массив самой разной информации, из которой какая-то часть забывается, а какая-то остаётся в памяти. Так же и здесь: одни люди помнят прошлые воплощения, а другие нет. Как я полагаю, способность человека к «запредельным» воспоминаниям зависит от силы кармических отпечатков. Например, если нечто произвело неизгладимое впечатление, это событие врежется в память и не забывается до конца жизни, а иногда, как выясняется, напоминает о себе даже в последующем рождении.

²⁶ Имеется в виду Ян Претимэн Стивенсон (1918–2007) – канадско-американский биохимик и психиатр. См. Стивенсон Я. Реинкарнация. Исследование европейских случаев, указывающих на перевоплощение. М.: Ганга, 2018.

Таких историй, на самом деле, немало. Известен случай о лётчике, который погиб во времена Второй мировой войны и родился потом, кажется в Америке, в христианской семье, которая определённо не разделяла взгляды о реинкарнации. Однако их малолетний сын приводил настолько пугающие подробности о военной службе, которую он якобы нёс в прошлой жизни, что они не могли это списать на игру воображения. И выяснилось, что рассказы мальчика совпадали с многочисленными свидетельствами и хрониками военных событий тех лет. Видимо, последние трагические мгновения предыдущей жизни настолько сильно врезались в его сознание²⁷.

Его Святейшество Далай-лама часто говорит о том, что, если учёные докажут ложность каких-нибудь буддийских утверждений, он изменит свои воззрения. Всё так. Его Святейшество действительно держит своё обещание. Кое-что уже опровергнуто наукой, поэтому Его Святейшество более не признаёт существование горы Меру²⁸. Учёные нигде не обнаружили её. А согласно космологии индуизма, буддизма и прочих религиозно-философских систем Древней Индии, гора Меру считается центром мироздания. Все эти религиозные традиции, существуя веками, а то и целыми тысячелетиями, могут подвергаться влиянию местных культур, поэтому не исключено, что буддизм вобрал в себя что-то из индуистской культуры, соседствуя с ней на одной территории. Это моё личное мнение о причинах появления горы Меру в буддийских текстах.

Главное в буддизме – это, конечно же, «внутренняя» наука об уме, помогающая преобразить сознание и освободиться от страданий. Вот что главное. Вот в чём суть Учения Будды. А что касается космологии и устройства внешнего мира, то буддийские описания могут быть смешаны с бытовавшими в те времена представлениями. Если они изжили себя, стоит от них отказаться. К сожалению, не все буддисты так поступают.

Реальность – вот что мы должны понять. Для установления окончательного способа существования внешних и внутренних явлений следует положиться на безошибочный метод и постараться раскрыть свои способности к познанию. Наша манера восприятия такова, что, когда мы, например, смотрим на лист бумаги, мы можем многое на нём увидеть, но вместе с тем немало остаётся сокрытым от нашего взора. Подобным образом нелогично утверждать об отсутствии чего-то только потому, что мы этого не видим. Ведь органу зрения может попросту не хватить сенсорных способностей. Поэтому для проникновения в суть вещей следует использовать такие инструменты познания, которые будут соразмерны сложности задачи.

Невооружённым глазом невозможно увидеть микроорганизмы. Тут на помощь приходят современные технологии. Микроскоп придаёт дополнительную остроту зрению. Но есть объекты, которые нельзя обнаружить и под микроскопом, – такие как, например, элементарные частицы. Чтобы исследовать их строение, учёные используют другой инструмент познания – математические вычисления. Достаточно ли математических вычислений, чтобы постичь всю сферу познаваемого? Разумеется, нет. Даёт ли наука исчерпывающее объяснение картины мира? К сожалению, тоже пока нет. Если бы научный метод с его абстрактным математическим мышлением открывал полную картину мира, учёные никогда не совершали бы ошибок. Как сейчас выясняется, некоторые медицинские препараты, широко применявшиеся в прошлом, оказывали больше вреда, нежели пользы, а иные и вовсе, вместо того чтобы лечить, убивали. Почему такое случается? Потому что на данный момент нет методов, позволяющих просчиты-

²⁷ Имеется в виду нашумевшая в начале 2000-х история о Джеймсе Лейнингере. В 2004 году о нём был выпущен документальный фильм. Известный американский историк Майкл Брэнт Шермер, занимающийся расследованием псевдонаучных утверждений, попытался дать объективную оценку произошедшему в своей книге «Небеса на земле: Научный взгляд на загробную жизнь, бессмертие и утопии». М.: Альпина нон-фикшн, 2019.

²⁸ Разумеется, та абхидхармистская картина мироздания, которая в течение многих столетий принималась буддистами в качестве основной, требует сейчас кардинального переосмысления в свете новейших научных открытий, особенно в области космологии и астрономии. Подробнее об этом см. Далай-лама. Вселенная в одном атоме. Наука и духовность на службе миру. М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2018. С. 111–112.

вать все возможные побочные эффекты, в том числе приводящие к летальному исходу. Человечество познало лишь небольшую часть окружающего мира. Остальное нам неизвестно.

Очевидно, что для понимания всей реальности недостаточно одних только вычислений и приборов. Остаются объекты, находящиеся за пределами возможностей доступных инструментов познания. Существуют явления материальные, имеющие форму и цвет. Существуют явления нематериальные, относящиеся к области сознания. При помощи математики и микроскопа можно познать внешний мир с его многообразием физических явлений, но что касается внутреннего мира, с его многообразием явлений психики, здесь они не помогут. Для понимания того, как работает ум, нужны принципиально иные методы.

Несмотря на перевес в сторону материализма, я искренне уважаю учёных. К некоторым вещам они пока не питают интереса. Однако настоящий исследователь всегда понимает, что любая гипотеза до тех пор, пока не доказана её ложность или истинность, имеет право на существование, и такая объективность, несомненно, заслуживает всяческих похвал.

Расшифровка:

Алексей Менкенов, Нижний Тагил



Краткие наставления

• *Значительная благая карма позволяет родиться человеком. Поэтому знайте, что в прошлом каждый из вас проявлял свои лучшие качества и совершал бесчисленное количество добрых дел... Но недостаточно просто осознавать это, необходимо придать смысл и осознанность нашему существованию, используя метод и мудрость.*

• *Из-за иллюзии постоянства жизнь проходит мимо в череде нескончаемых ежедневных хлопот. Поэтому Будда дал понять, что вещи на деле не таковы, как нам кажутся... Для установления окончательного способа существования внешних и внутренних явлений нужно положиться на безошибочный метод и постараться раскрыть свои способности к познанию.*

• *Карма расшифровывается как один из уровней причинно-следственной обусловленности. Закон кармы непогрешим и действует одинаково для всех. Суть его проста: добрые поступки всегда приводят к счастью, а злодеяния – к страданиям.*

Вопросы для самопроверки

а) *Почему так важно помнить о непостоянстве своей жизни?*

б) *Как бы вы объяснили ребёнку смысл изречения: «Метод без мудрости сковывает путями, а исполненный мудрости метод – освобождает»?*

Литература

• *Гампопа Сёнам Ринчен. Драгоценное украшение Освобождения. СПб.: Уддияна, 2018. – Глава 2. Основание: высочайшее драгоценное человеческое тело.*

- Далай-лама, Катлер Г. *Искусство быть счастливым. Руководство для жизни*. М.: Эксмо, 2017.
- Лама Сона Ринпоче. *Храброе сердце. Московские лекции*. М.: Ганден Тендар Линг, 2019. – Лекция 1.
- Островская Е. П., Рудой В. И. *Космос и карма. Введение в буддийскую культуру*. СПб.: СПбКО, 2009.
- Чже Цонкапа. *Большое руководство к этапам пути Пробуждения: в 2 т.* СПб.: Изд-е А. Терентьева, 2020. – Том I. *Этап духовного развития низшей личности*.
- Bronkhorst J. *Did the Buddha Believe in Karma and Rebirth?* // *Journal der International Association of Buddhist Studies*, 21 (1), 1998. – P. 1–20.
- Берзин А. *Что такое реинкарнация?* URL: <http://studybuddhism.com/ru/tibetskiy-buddizm/put-k-prosvetleniyu/karma-i-pererozhdenie/chto-takoe-reinkarnatsiya> (дата обращения: 01.04.2021)



Глава 2

Опора на духовного наставника



Овверении учителю в буддийских источниках говорится как о корне всего духовного пути. Для практики Дхармы необходимы два условия, внешнее и внутреннее. Внешним условием является духовный наставник, а внутренним – наша собственная драгоценная человеческая жизнь с её свободами и благами²⁹.

В «Кратком Ламриме» Чже Ринпоче сказано, что вверение себя духовному наставнику есть причина накопления добродетели и очищения от всего неблагоприятного. Учитель знает методы достижения как временного, так и высшего счастья, ему ведомы условия внутренних преобразований на пути к Пробуждению, а также способы очищения от неблагоприятной кармы и омрачений. Следуя за таким человеком, мы обретаем огромное благо.

Благодаря святым наставникам драгоценное Учение Будды, дарованное им два с половиной тысячелетия тому назад, дошло до наших дней в целостном виде. Не будь духовных учителей, нам не выпало бы счастье встретиться сейчас с Дхармой – линия преемственности попросту не сохранилась бы. И хотя в рамках разных традиций можно говорить о самых разных наставниках, в «Лам-риме» объясняется, каким должен быть *благой друг*³⁰, иначе говоря – духовный учитель, выступающий проводником по путям трёх личностей³¹.

Достоинства духовного наставника

Прежде чем стать чим-либо учеником, важно выяснить, какими качествами должен обладать подлинный наставник в буддизме. В сочинении Майтреи³² «Украшение сутр» указаны десять таких качеств. Раскрывая их смысл в «Ламриме», Чже Ринпоче начинает с поло-

²⁹ О восьми свободах и десяти благах драгоценного человеческого рождения см. Часть IV, «Драгоценная человеческая жизнь».

³⁰ Санскр. *kalyāṇa-mitra*, тиб. *dge ba'i bshes gnyen*.

³¹ Три [типа] личности (тиб. *skyes bu gsum*): 1) малая личность, стремящаяся обрести благополучное рождение в будущем, 2) средняя личность, ставящая целью выход из сансары, или индивидуальное *Освобождение*, и 3) великая личность, желающая ради блага других обрести полное *Пробуждение*.

³² Майтрея (тиб. *byams pa*) – Будда грядущего, который передал Асанге «Пять трактатов Майтреи» (тиб. *byams chos sde lnga*): 1) «Украшение сутр» (тиб. *mdo sde rgyan*), 2) «Украшение ясных постижений» (тиб. *mngon rtogs rgyan*), 3) «Различение срединности от крайностей» (тиб. *dbus mtha' gnam 'byed*), 4) «Различение реальности от явлений» (тиб. *chos dbyings gnam 'byed*), 4) «Высший поток» (тиб. *gyud bla ma*).

жения о том, что невозможно усмирить других, вначале не усмирив себя, и потому главная отличающая черта духовного наставника – это усмирение самого себя.

Что имеется в виду под усмирением себя? Вовсе не какие-то плоды отдельных практик вроде осуществления *шаматхи*³³, – речь идёт о полном освоении общего пути Дхармы. Иными словами, учитель в буддизме – это тот, кто обрёл реализации трёх высших тренировок: нравственной дисциплины, сосредоточения и мудрости, – благодаря чему его ум становится укрощённым, или усмирённым.

Таким образом, в первую очередь духовного наставника характеризует 1) самообуздание, или подчинение своего ума посредством нравственной дисциплины. Следующие качества: 2) спокойствие, под которым подразумевается освоение высшей тренировки сосредоточения, и 3) умиротворённость, что означает овладение высшей тренировкой мудрости.

Достаточно ли освоения трёх высших тренировок, чтобы учить Дхарме? Нет, недостаточно. Помимо достоинств опыта, связанных с практическим осуществлением трёх тренировок, необходимы также 4) достоинства знания, то есть значительная учёность в Слове Будды и толкованиях к нему. Учитель должен изучить множество исходных писаний и комментариев. Как говорит Лама Цонкапа, он должен быть знатоком *Трипитаки*. Что такое *Трипитака*? Это так называемые Три Корзины – собрания текстов буддийского учения: раздел нравственных наставлений, раздел поучений из сутр и раздел метафизических представлений буддизма³⁴. Наставник должен быть сведущим во всех этих областях. Ещё одно качество, характеризующее собственные достижения учителя, – это 5) постижение *таковости*³⁵ явлений.

Однако даже достоинств опыта и знания недостаточно. Нужны 6) превосходящие качества. Что это значит? У наставника должно быть больше достоинств и знаний, чем у его ученика. Перечисленное относится к собственным достижениям духовного наставника.

Остальные качества выражают его заботу о других. Из них первое – это 7) красноречие, затем 8) любовь. Такой учитель искренне любит своих учеников и ни в коем случае не делится знаниями, подспудно преследуя цель разбогатеть или прославиться. Подобных намерений, естественно, у него не должно быть, его желание помочь ученикам должно быть неподдельным.

Кроме того, *благой друг* должен быть 9) усердным, то есть тем, кто неизменно сохраняет радостное устремление, принося благо другим. Наконец, последнее качество – это 10) неутомимость в разъяснениях Дхармы и проповедовании. Сколько бы часов ни длилось учение, он никогда не должен уставать от этого и думать: «Я разъясняю людям Учение, а никакого толку нет, всё тщетно». Или же: «Наставления не помогают им, я не вижу результатов. Пожалуй, брошу эту затею». Подлинного учителя никогда не должны обременять подобные сомнения.

Таковы шесть качеств собственных достижений и четыре качества заботы о других. Первые три соотносятся с опытом практического осуществления трёх тренировок: нравственности, сосредоточения и развития мудрости. Если идти по порядку, четвёртое качество – это освоение *Трипитаки*, то есть обладание обширными познаниями в буддийских писаниях. Пятое – постижение *таковости*. Перечисленными достоинствами могут обладать и сами ученики, поэтому шестое качество заключается в том, что учитель должен превосходить их своими опытом и знанием. Эти шесть качеств относятся к *собственным достижениям* мастера.

Далее следуют четыре качества *заботы о других*. Седьмое – это красноречие. Восьмое – любовь к ученикам. Девятое – усердие, или, другими словами, энтузиазм. И наконец, десятое – неутомимость и готовность претерпевать трудности при даровании учений.

³³ Шаматха (тиб. zhi gnas, букв. «умиротворённое пребывание») – возникающее без усилий состояние сосредоточенности, в котором умиротворены все отвращения ума и сохраняется объект созерцания.

³⁴ Виная-питака, Сутра-питака и Абхидхарма-питака соответственно. Подробнее см. Глоссарий: *Трипитака*.

³⁵ *Таковость* (санскр. tathatā, тиб. de bzhin nyid) – обозначение высшей абсолютной природы всего сущего – *пустоты* вещей от самобытия.

Чже Цонкапа составил «Большое руководство к этапам пути Пробуждения» ещё в конце XIV века. Уже тогда он сетовал, что наставники со всеми необходимыми качествами встречаются крайне редко. Что уж говорить нам, людям двадцать первого века... Чже Ринпоче ссылался на кадампинского геше Потобу³⁶

³⁶ Геше Потоба Ринчен Сел (тиб. po to ba rin chen gsal, 1031–1105) – видный учитель школы кадам, один из трёх основных учеников Дромтонпы.

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.