

Кхенпо Нгаванг Пэлзанг  
Комментарий к  
«Словам моего всеблагородного учителя»



# ВВЕДЕНИЕ

ПРЕКЛОНЯЮСЬ ПЕРЕД ПОЧИТАЕМОМ МАСТЕРОМ,  
ОБЛАДАЮЩИМ ВЕЛИКИМ МИЛОСЕРДИЕМ СВОБОДНЫМ ОТ КОНЦЕПЦИЙ!

**Сконцентрируйся  
И слушай с превосходным намерением.  
Благословения Ваджрасаттвы и других Будд трех времен  
Никогда не войдут в забывчивое мышление.**

Как показывает эта цитата из тантры «*Ваджрная вершина*», слушаете ли вы святую Дхарму, объясняете ее или практикуете, прежде всего, вам следует проверить свои намерения.

В рождении человеком вы можете обладать только двумя видами намерения: неблагими, такими как жадность, гнев и неведение,<sup>1</sup> и благими, такими как вера, отречение и бодхичитта. Обнаружив неблагое намерение, вам следует устыдить себя и немедленно от него очиститься. Как гласит пословица:

**Чисть лампу пока она теплая,  
Бей свинью пестом по рылу.<sup>2</sup>**

Таким образом, следует оставить неблагие намерения, и изучать, обучать и практиковать только с благим намерением. Иначе, если вы поменяете лишь ваше внешнее поведение, выраженное в действиях и речи, вы превратитесь в лицемера. Об этом же идет речь и в «*Собрании намеренных изречений*»:

**Дело не в наличии волос или предметов.<sup>3</sup>**

Будда сказал:

**Укроти свое мышление.  
Таково учение Будды.**

Он не говорил:

**Измени внешнее поведение тела и речи,  
Таково учение Будды.**

Поэтому в сутрах говорится:

**Когда мышление чисто, и тело станет чистым;  
Очищение же тела необязательно очистит мышление.**

Поэтому, когда люди приходят к Сангхе в поисках защиты в Дхарме и с просьбой о помощи умершим, для оказания этой помощи Сангхе следует лечиться от

заболевания в собственном мышлении. Этим заболеванием являются болезни неблагодатной кармы и неблагого мышления, которые можно исцелить Дхармой. Из десяти понятий, носящих имя «дхарма», здесь идет речь о «священной дхарме». <sup>4</sup> Точно так же как лекарство избавляет от болезни, Дхарма преобразует мышление, уводя его с неверного пути недобродетели. Поэтому здесь «Дхарма», «спаситель», «лекарство», «целитель» и «преобразование» означают одно и то же. Вам следует взрастить в себе уверенность в этом лекарстве, Дхарме. Осознав, что священная Дхарма защищает вас от всех страхов сансары и нижних миров, служит источником блага и счастья в этой и будущих жизнях, и что учения священной Дхармы никогда не подведут вас в этой жизни, в будущих жизнях и в промежуточном состоянии <sup>5</sup>, вы не должны оставлять веру в Дхарму ни на мгновение. Как было сказано:

**Драгоценное колесо веры,  
День и ночь движет тебя по пути добродетели.**

и

**Вера приходит раньше всего,  
Она рождает все подобно матери,  
Вера – корень всей Дхармы.**

Кто же преподавал это учение святой Дхармы?

**Непревзойденный учитель, драгоценный Будда ...**

не имеющих себе равных, несравненный Царь Шакьев, Бесстрашный Лев. В теле Дхармакаи – Самантабхадра, в теле Самбхогакаи – великий Ваджрадхара, в теле Нирманакаи – Шакьямуни, защитник существ.

Так же, как Учитель не поддается какому-либо сравнению, таковыми были и его благопожелание в рождении министром-брахманом по имени Океан песчинок <sup>6</sup>, и его несравненное учение.

В «*Семи главах*» говорится:

**Из непостижимого, изумительного учения Будд  
В высшей степени славное учение появится три раза.**

Учения Ваджраяны, Тайной Мантры появились более десяти миллионов временных циклов <sup>7</sup> назад во времена учения Будды Однажды Пришедший Царь во временной цикл «Всецельное представление». В будущем Тайная Мантра будет обширно распространена во времена учения Будды Манджушри во временной цикл «Устланный цветами». В настоящее время тайная мантра будет широко преподаваться пока будет сохраняться учение Будды Шакьямуни. Эти три временных цикла являются единственными периодами, в которых существа являются подходящими сосудами для получения учений Тайной Мантры. <sup>8</sup>

О чем же тогда говорится в следующих словах из «*Волшебной сети Манджушри*»?

**Учения Будд прошлого  
Будут преподаны Буддами будущего.**

Здесь идет речь о Тайной Мантре, которая не будет предана широкой огласке.

Текущий мир Будды Шакьямуни «Саха», «Неотделимый», состоящий из миллиарда миров, зовется так, не потому что существа не различаются с чем-то прекрасным. Он называется «неотделимым», так как существа неотделимы от неблагого. Мышления существ этого мира не отделены от гнева, от жадности и от неведения. Именно по этой причине этот мир зовется «Саха», «Неотделимый».

Этим несравненным учителем была преподана

### **Непревзойденный спаситель, драгоценная священная Дхарма ...,**

состоящая из 84000 сутр, которые вместе составляют двенадцать ветвей превосходной речи, которые в свою очередь, собранные вместе, составляют три собрания.<sup>9</sup> Три собрания раскрывают два вида драгоценного учения Победителя: Дхарму передачи и Дхарму актуализации. Точно так же, как мы поднимаем глиняный горшок или кожаную сумку с помощью их ручек, мы раскрываем для себя Дхарму передачи<sup>10</sup> с помощью слов. Три собрания разъясняют нам путь превосходного трехчастного упражнения, практикуя который мы раскрываем для себя Дхарму актуализации.<sup>11</sup>

Чем же этот путь превосходного упражнения превосходит другие? Хотя небуддийские учения обладают собственными медитативными практиками и содержат в себе аскетические методы, в которых практикующий ведет себя как собака или вол, путем практики этих учений невозможно достичь освобождения или всеведения. Благодаря же пути Будды, пути превосходного упражнения, буддисты достигают освобождения и всеведения, и поэтому его зовут превосходным.

Среди учений, относящихся к Сутраяне или Мантраяне, нет ни одного, которое бы не содержалось в трех собраниях и трехчастном упражнении. В колеснице Хиняны темами, которые разъясняются в трех собраниях – Винае, Сутре и Абхидхарме<sup>12</sup>, являются три упражнения: в нравственности, медитации и мудрости.<sup>13</sup>

В пути Бодхисаттв все наставления, разъясняющие коренные ошибки, приводящие к падениям, относятся к собранию Винаи, основной темой которого является упражнение в нравственности. Все учения, обучающие методам развития медитации, относятся к собранию Сутры, основной темой которого, включая медитацию о том, как трудно обрести свободы и преимущества и другие, является упражнение в медитации. Все объяснения шестнадцати или двадцати видов пустоты относятся к собранию Абхидхармы, основной темой которого является упражнение в мудрости.

Описания самой Тайной Мантры Ваджраяны относятся к собранию Винаи, основной темой которого является упражнение в нравственности. Разъяснения общих практик стадий зарождения и растворения относятся к собранию Сутры, основной темой которого является упражнение в медитации. Объяснения Великого Совершенства относятся к собранию Абхидхармы, основной темой которого является упражнение в мудрости.

Короче говоря, нет ни одного текста или раздела, относящегося к этим разным колесницам, который бы не содержался в трех собраниях и трехчастном упражнении.

Кто же является держателем обоих видов драгоценного учения Победителя: Дхармы передачи и Дхармы актуализации?

### **Непревзойденный проводник, драгоценная Сангха...**

Иными словами, держателями учения являются исключительно члены Сангхи. Ими не могут боги, демоны, Брахма или повелитель вселенной.<sup>14</sup>

Для сохранения учения его держатели, члены возвышенной Сангхи, должны сохранять Дхарму передачи посредством слушания и преподавания, и сохранять Дхарму актуализации посредством размышления и медитации.

Если мы считаем себя членами Сангхи, нам следует смотреть не вниз, как это делают собаки, а вверх, подобно птицам.<sup>15</sup> Если мы будем смотреть вниз, и вести себя как обычные люди, окружающие станут звать нас

### **Лицемерная Сангха, гнилая Сангха!**

Гнилая Сангха – это практики с постыдной нравственностью, слабой медитацией и отсутствием мудрости. Поэтому вместо этого нам следует смотреть вверх и следовать Трем Драгоценностям: нашему учителю – Будде, Бхагавану; тому, что указывает нам путь, ведущий к состоянию освобождения и всеведения – двум видам священной Дхармы Победителя, Дхарме передачи и Дхарме актуализации; и тем, кто сопровождает нас на пути к состоянию освобождения и всеведения – благородному Манджушри и другим просветленным существам, а также друзьям в Дхарме, поддерживающим чистоту в своем поведении, с которыми мы посещаем одни учения или практики. Так как мы считаем себя членами Сангхи, нам следует удерживать в мышлении Дхарму передачи и Дхарму актуализации и не позволять себе порочить ее даже в малейшей степени. Это то, что мы подразумеваем под «членами ведущей по пути Сангхи».

Сангхой или «жаждущими добродетели» называют исключительно тех, кто стремится к пути превосходного трехчастного упражнения. Эти имена не имеют отношения к тем, кого влечет к неблагим деяниям, предпринимательству,<sup>16</sup> спорам или состязаниям.

Имя «ведущая по пути» подразумевает знакомство с путем самоосвобождения и его завершение, и лишь последующее указание пути практикующим мирянам и ведение их по этому пути к освобождению и всеведению подобно тому, как кого-то ведут за руку. Вот почему Сангху называют «ведущей по пути».

Для обычных людей ведущими являются их правители, путем – путь недобродетельных деяний, а сопровождающими – такие неблагие спутники как предприниматели, воры, охотники, компаньоны, чьи уста полны пустых обещаний и лжи, а также те, кто разрушает в любом человеке даже малейшую добродетель. Поэтому вам необходимо размышлять следующим образом: «следование подобному пути – это ошибка, поэтому я никогда не вступлю на него, так как теперь я знаю какое благо несет Дхарма, и какой вред несут мирские пути».

Итак, вот что мы называем Тремя Драгоценностями:

### **Непревзойденный учитель, драгоценный Будда Непревзойденный спаситель, драгоценная священная Дхарма Непревзойденный проводник, драгоценная Сангха**

– Три Редких и Три Высших. В этом мире такие драгоценные вещи как золото, серебро и исполняющие желания драгоценности не являются такими уж редкими. Порой пожилые люди, обладающие большими заслугами, находят подобную драгоценность, исполняющую желания. Не исключено, что она была и у Короля Индрабхути. Но исполняющая желания драгоценность, будучи источником пищи, одежды, жилья и другого имущества в этой жизни, не может рассеять все страхи и страдания этой и будущих жизней. Три Редких и Высших Драгоценности устраняют все страхи и страдания в этой и в будущих жизнях, и приводят ко всем благам и счастью в этой и в будущих жизнях. Именно в силу их редкости в этом мире, Три Драгоценности «редкими

и высшими», а не «неисчерпаемыми и высшими». Вы должны понять, что вам необходимо развить в себе основательное знание Трех Редких и Высших Драгоценностей для того, чтобы никогда не расставаться с их защитой во время слушания, преподавания и практики святой Дхармы.

Среди этих Трех Драгоценностей Будда – это тот, кто показывает нам путь к освобождению и всеведению. Однако Будда сказал:

**Я показал вам методы, которые приводят к освобождению,  
Однако его достижение зависит от вас, поэтому прилагайте усилия.**

Дхарма – это то, что нас защищает, спасает, излечивает, исцеляет и преобразовывает. Ничему иному не под силу сделать тоже самое. Даже Будда не может защитить нас. Когда Девадатта вцепился в большой палец ноги Татахагаты, взывая в мучении: «Гаутама, я горю, я пылаю, я охвачен огнем!»,<sup>17</sup> Будда не мог помочь ему ничем иным кроме учения Дхармы:

**Девадатта, повторяй от всего сердца:  
Я принимаю прибежище в Будде!  
Я принимаю прибежище в Дхарме!  
Я принимаю прибежище в Сангхе!**

Будда – это не катапульта, метаящая камни до уровня освобождения. Никто не сможет приблизить вас к освобождению, если вы не практикуете Дхарму.

Держателем Дхармы является Сангха, которая держит все учение, состоящее из 84000 сутр, составляющих вместе двенадцать ветвей превосходной речи, которые в свою очередь, собранные вместе, составляют три собрания. Три собрания раскрывают два вида драгоценного учения Победителя: Дхарму передачи и Дхарму актуализации.

Если поделить Дхарму на колесницы, мы получим Мирскую колесницу – Колесницу богов и людей, и Запредельную колесницу – колесницу полного освобождения.

Мирская колесница, избавляя от рождения в трех низших мирах, приводит ее практикующего к рождению в трех высших мирах богов и людей. Поэтому ее называют мирской.

Запредельная колесница содержит в себя две колесницы. Первая – это Базовая колесница, Хинаяна, известная как Колесница шраваков и практикующих путь пратьекабудд. Она носит это название, поскольку она доставляет практикующего к нирване – реализации архатов и пратьекабудд. Вторая – это Великая колесница, Махаяна. Она носит это название, поскольку она доставляет практикующего к реализации Будды за пределы двух крайностей.

Текстами, разъясняющими эти постепенные пути, являются учения самого Будды<sup>18</sup> и комментарии его последователей. Они представлены в форме обширного буддийского канона, огромного количества передач и крайне разрозненных сущностных наставлений. Таким образом, предмет изучения не имеет конца и края и в это время упадка, когда жизненный срок столь короток, невозможно изучить все это в полном объеме, не говоря уже о практике этого. Как сказал Сараха:

**Пейте освежающий и умиротворяющий нектар  
Наставлений своего учителя вплоть до полного насыщения  
Или умрите от истощения в степи страдания,  
Все еще жажда учений несметного количества шаштр.<sup>19</sup>**

Когда об этих трех колесницах – Локаяне, Хинаяне и Махаяне – говорят в контексте одного пути, Локаяна или Мирская колесница является стадией для существ с малыми способностями; Хинаяна или Базовая колесница, или Колесница шраваков и практикующих путь пратьекабудд является стадией для существ со средними способностями; и Махаяна или Великая колесница является стадией для существ с высокими способностями. В традиции новых переводов<sup>20</sup> также есть подразделение пути на три стадии: для существ с малыми, средними и высокими способностями. Помимо этого, в традиции сакья выделяют учения Трех Видений и Трех Континуумов, в учении Великого Совершенства традиции Ньингма – Три Отдохновения, в природе мышления и другие, и так далее. Узнать эти учения можно из сущностных наставлений своего учителя.

Помимо этого, в стадии пути для существ с высокими способностями можно также выделить два пути: длинный путь Колесницы характеристик<sup>21</sup> и короткий путь Ваджраяны<sup>22</sup>. Какой же из них нам следует выбрать? Практика длинного пути приводит к состоянию Будды через три, семь или тридцать три неизмеримых временных цикла,<sup>23</sup> что является слишком длинным сроком. Короткий путь Ваджраяны в свою очередь также может быть подразделен на три пути: длинный путь, короткий путь и мгновенный путь. Практика длинного пути трех внешних тантр – Крия, Упа и Йога – позволяет достичь состояния Будды за шестнадцать, семь, или пять<sup>24</sup> жизней, и подобный срок также является слишком длинным. Следуя короткими путями Махайоги и Ануйоги можно достигнуть состояния единства уже в этом теле в этой жизни, но если в стадии зарождения вы не можете как минимум четко визуализировать божество размером с палец, а в стадии растворения не можете как минимум задержать дыхание на один цикл, вам не видать достижений. С другой стороны, практика Сияющего Великого Совершенства позволяет достигнуть состояния единства в течение нескольких лет, а порой даже и месяцев. Поэтому, если вы желаете быстро обрести достижение, вы должны полагаться на наставления учителя, без них вы не узнаете верный способ практики. Именно поэтому Сараха сказал:

**Сущностные наставления мастера подобны сладкому нектару.  
Слейте с ними свое мышление и вы не испытаете нужды в чем-либо еще.**

Поэтому практикуйте, следуя сущностным наставлениям учителя.

6400000 тантр Великого Совершенство могут быть сгруппированы в три раздела: ума, пространства и сущностных наставлений. Раздел сущностных наставлений содержит в себе четыре цикла: внешний, внутренний, тайный и глубочайший. В *«Великом представлении Ати»* сказано:

**Внешний цикл подобен телу, подробно обучая условным обозначениям.**

Внешний и внутренний цикл практически не отличаются в определении трэччö, основанной на изначально чистом.<sup>25</sup> Однако, что касается определения тхöгал, основанной на спонтанно присутствующем,<sup>26</sup> внешний цикл содержит в себе крайне обширные объяснения основы – изначально естественного состояния, но не объясняет как практиковать путь, видения, появляющиеся в промежуточном состоянии, и окончательный результат практики – освобождение.

**Внутренний цикл подобен глазам, показывая символические знаки.**



Хотя во внутреннем цикле можно найти объяснение пути посредством примеров, значений и признаков, в нем не объясняется ни естественное состояние – основа, ни освобождение – окончательный результат практики.

### **Тайный цикл подобен сердцу, храня особые учения.**

Тайный цикл разъясняет практику особого пути, но не объясняет основу – естественное состояние – и окончательное освобождение.

Глубочайший цикл, однако, согласно *«Великому представлению Ати»*:

### **Подобен тому, чье тело и органы цельны и совершенны..**

поскольку он содержит в себе подробное объяснение основы – изначального естественного состояния; пути воззрения, медитации и деяний; и окончательного результата практики – освобождения.

Этот цикл состоит из семнадцати тантр и тантры гневной защитницы Экадзати. Практика их сущностного значения может быть осуществлена двумя путями: обширным путем пандит и глубоким путем йогоинов. Путь пандит включает в себя *«Семь Сокровищ»* Лонгченпы. Путь йогоинов содержит в себе *«Кхадро ньингтиг»* Падмасамбхавы и *«Сангва ньингтиг»* Вималамитры, называемые двумя матерями, *«Кхадро янгтиг»* и *«Лама янгтиг»*, называемые двумя детьми, и сущность этой четверки – *«Забмо янгтиг»*.<sup>27</sup>

Сущностное значение всех перечисленных ньингтиг и янгтиг объединено в учении Великого Совершенства *«Сердечная сущность обширного пространства»*, в котором выделяют основу, путь и результат. Путь великого совершенства состоит из посвящений созревания и освобождающих наставлений. Практикующий может получать наставления по предварительной и основной практикам только после получения посвящений созревания. Наставления по основной практике включают в себя наставления по общим практикам стадий зарождения и растворения и наставления по особым практикам: трэкчб, основанной на изначальном чистом и являющейся путем освобождения без усилий для ленивых, и тхёгал, основанной на спонтанно присутствующем и являющейся активным путем освобождения для тех, кто усерден.

*«Слова моего всеблагого учителя»* содержат наставления по предварительным практикам, разделенным на две части: общие предварительные практики и особые предварительные практики.

# ЧАСТЬ I. ОБЩИЕ ИЛИ ВНЕШНИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Эти практики считаются предварительными по следующей причине. Для того, чтобы получить основную практику, сперва нам необходимо подготовить почву нашего мышления посредством упражнения его в общих предварительных практиках. Подготовив себя таким образом, мы осуществляем засев и последующие этапы вплоть до заключительного помола зерна посредством выполнения особых предварительных практик, которые начинаются с принятия прибежища. И только после этого, когда ячмень готов к употреблению в пищу, мы получаем наставления по основной практике.

Различают два вида наставлений: особые сущностные наставления в соответствии с уровнем определенного ученика, и общие подробные наставления для основной массы учеников. Особые сущностные наставления, примером которых являются «*Письмена цвета раковины*» Вималамитры<sup>28</sup>, представляют собой частичную подборку избранных разделов, достаточных для продвижения конкретного ученика с высокими способностями. Общие подробные наставления напротив – это постепенные, последовательные и полные учения. Примером ученика, соответствующего первому виду наставлений является Всеведущий Царь Дхармы Лонгченпа, следовавший своему учителю Кумарадза в течение шести лет. В этом примере завершение учителем наставлений и обретение учеником окончательного достижения произошло в одно и то же мгновение. Великий Всеведущий<sup>29</sup> достиг исчерпания явлений в изначально чистом и окончательной полноты осознания в спонтанно присутствующем. Нам необходимо достичь аналогичного результата.

В заключении своего описания самай, «*Океане Освобождения*», Лонгченпа оставил следующие слова как свое наследие:

**В будущем мои последователи должны следовать учителю в течение долгого, долгого времени. В течение долгого, долгого времени они должны получать наставления.**

Противоположностью особых сущностных наставлений в соответствии с уровнем определенного ученика являются общие подробные наставления для основной массы учеников, называемые также недельными или месячными наставлениями. В то время как учитель проходит по наставлениям подобно участвующей в бегах лошади, считая, что передал учение, ученики полагают, что они действительно его получили, подтверждая поговорку:

**Высовывают язык прежде, чем готова голова;  
Вытягивают ноги прежде, чем нагрета постель.<sup>30</sup>**

У учителя нет времени на особую заботу об учениках, а ученики, не находя времени для того, чтобы провести его рядом с учителем, амбициозно обсуждают «основную практику, основную практику», не выполнив должным образом<sup>31</sup> предварительную, что напоминает пословицу:

**Опутав голову высотой, лишишься тела.<sup>32</sup>**

В наши дни люди называют себя практиками Дхармы, но то, что они говорят, и то, что они делают, противоречит друг другу. Их внешнее поведение и внутренние намерения не соответствуют друг другу, а их мышление и священная Дхарма далеки друг от друга. Они принимают правильное положение тела, держа глаза широко открытыми, но это подобие практики не приведет их даже и к малейшему продвижению по пути.

Содержащиеся здесь наставления являются общими подробными наставлениям для основной массы учеников. Они разделены на три части: общие или внешние предварительные практики, особые или внутренние предварительные практики и мгновенный путь переноса<sup>33</sup>, являющийся частью основной практики.

Итак, почему же общие предварительные практики называют общими? Согласно разъяснениям, содержащимся в текстах, то, о чем мы медитируем в этих предварительных практиках, является общим для всех колесниц, поэтому их называют общими и внешними. Согласно объяснению из сущностных наставлений то, о чем мы медитируем, является общим для существ всех трех видов способностей. Тогда что же особенного в особых или внутренних предварительных практиках? Согласно разъяснениям, содержащимся в текстах, особые предварительные практики являются особенными по сравнению с Мирской колесницей и Колесницей шраваков и практикующих путь пратьекабудд, Хинаяной. Согласно объяснению из сущностных наставлений, они являются особенными по сравнению с практиками для существ с малыми и средними способностями. Так как эти предварительные практики предназначены для медитации существ с высокими способностями, их называют особыми и внутренними.

Что касается переноса, то было сказано:

**Неимеющие необходимой подготовки могут использовать перенос.**

Тем, кому не хватило времени, чтобы получить основную практику и тем, кто ее получил, но не обрел знаков продвижения в практиках, связанных с рождением, смертью и промежуточным состоянием, а также тем, кто не достиг уверенности на пути, следует продолжать практику, подстраховываясь переносом. Этот мгновенный путь переноса является частью основной практики стадии растворения и относится к шести йогам.<sup>34</sup>

# ГЛАВА 1. ТРУДНОСТЬ ОБРЕТЕНИЯ СВОБОД И ПРЕИМУЩЕСТВ

Обычные или внешние предварительные практики поделены на шесть разделов, первые четыре из которых являются «четырьмя размышлениями, уводящими мышление от сансары» или «четырьмя размышлениями, возвращающими отречение». Нам необходимо использовать эти четыре размышления, чтобы увести свое мышление от заботы лишь об этой и следующей жизни, и усвоить бескорыстное мышление просветления, чтобы увести свое мышление от эгоистичных интересов.

Размышления о трудности обретения свобод и преимуществ и о непостоянстве жизни уводят наше мышление от заботы лишь об этой жизни, в то время как размышления о страданиях сансары и о кармическом законе причины и следствия уводят наше мышление от намерений и поведения, посвященных нашей следующей жизни. Помимо этого необходимо увести мышление от намерений и поведения, посвященных своим эгоистичным интересам, что является отличительным признаком линии передачи Лонгченпы. Итак изменение наших намерений и поведения касается трех аспектов: заботы только об этой жизни, заботы о следующей жизни и наших эгоистичных интересов. Поскольку нам нужно стремиться к освобождению, нам необходимо размышлять о благах освобождения. И, так как никто кроме подлинного учителя не сможет показывать нам путь к освобождению, нам необходимо изучить как следовать сведущему учителю Дхармы.

В «Словах моего всеблагого учителя» основная тема первой главы, учения о том как трудно обрести свободы и преимущества, предваряется разъяснением как слушать учение Дхармы.

## 1. Как слушать учение Дхармы

Настоящий раздел, посвященный тому как слушать учения, равным образом применим к любой практике и медитации. В правильном методе различают два аспекта: правильное намерение и правильное поведение. Правильное намерение объединяет бескрайнее намерение бодхичитты – намерение просветленной мудрости – и обширные искусные средства Тайной Мантраяны. Правильное намерение, которое представляет собой наше мышление, гораздо важнее чем правильное поведение, которое представляет собой наши речь и действия.

### 1.1 Намерение

Тибетское слово «намерение», дословно переводящееся как «причина, рождающая все», указывает на происхождение всего многообразия нашей жизни из наших намерений.<sup>35</sup> Различают три вида намерений: малые добродетельные, неясные и большие добродетельные.

## *(А) Малые добродетельные намерения*

Существует два вида малых добродетельных намерений: поиск прибежища от страха и удовлетворение желаний.<sup>36</sup>

### *(1) Намерение поиска прибежища от страха*

Если вы практикуете Дхарму с целью защититься от страха оказаться жертвой болезни или злых духов, подвергнуться наказанию со стороны закона, умереть от голода и тому подобных неприятностей, независимо от того, выполняете вы самые базовые практики Колесницы шраваков или наиболее глубокие практики Сияющего Великого Совершенства, вы можете действительно уберечься от этих страхов, но помимо этого практика не принесет какой-либо иной пользы. Поэтому вам необходимо оставить подобного рода намерения.<sup>37</sup>

### *(2) Намерение удовлетворения желаний*

Находясь с самого начала под влиянием порочающего Дхарму намерения использовать ее в собственных интересах, вы можете подумать: «я попрошу учение и получу посвящения и передачи, а затем в результате практики садханы в ритрите я чего-нибудь достигну, люди начнут меня хвалить и я стану известным». С этими тремя – наживой, похвалой и хорошей репутацией – вы вполне сможете обрести пищу, одежду и другие источники счастья этой жизни. Нажива, наслаждения, известность и похвала вместе с их четырьмя противоположностями, которых мы стремимся избежать, являются восьмью мирскими целями.<sup>38</sup> Если, основывая свое намерение на этих целях, вы используете Дхарму для удовлетворения своих потребностей этой жизни, то, когда дела идут в гору, вы возможно обзаведетесь лошадьми и дзо,<sup>39</sup> но если дела пойдут плохо, вы можете остаться лишь с низкокачественной овечьей или ячьей шерстью. Но ничто на земле не может быть более постыдным чем использование Дхармы для удовлетворения своих мирских желаний.<sup>40</sup> Тот, кто осмеливается на это, обменивая бесценные учения священной Дхармы на такие мирские ценности и товары как пища и одежда, хуже чем обычный старик, разбогатевший за счет охоты с ружьем.<sup>41</sup> Несравненный Дагпо<sup>42</sup> сказал:

**Если Вы не практикуете Дхарму согласно Дхарме,  
Она становится причиной перерождения в низших мирах.**<sup>43</sup>

Те, кто неспособен использовать подношения должным образом, будут вынуждены испытывать огненные монашеские одеяния и чаши для подношения, раскаленный молот, кипящее расплавленное железо и тому подобное,<sup>44</sup> поэтому избегайте принимать подношения.<sup>45</sup> В учении Сакья «Уход от четырех привязанностей» сказано:

**Если вы привязаны только к этой жизни, вы – не практик Дхармы.**<sup>46</sup>

Подобные люди – торговцы в сердце учения, опорочившие Три Драгоценности – являются лишь коллекционерами монашеских одеяний. Вы должны избегать их как яд.

Когда вы обладаете этим видом намерения – удовлетворением желаний – вы можете выглядеть как практикующий Дхарму, независимо от того является она учением базовой Колесницы шраваков или учением наиболее глубокого Великого Совершенства, можете запереть себя в жилище отшельника<sup>47</sup> на много лет, можете производить впечатление будто вы усердно практикуете садхану в ритрите. Но согласно Апу,<sup>48</sup> даже если вы и обретете некоторое богатство, похвалу или хорошую репутацию, единственным, чего вы действительно достигнете, будет возможность сказать: «я богат, восхваляем и известен благодаря моей практике». Вы не засеете и единого семени для освобождения в следующей жизни.<sup>49</sup> Как жулик, который маскирует мясо осли, чтобы продать его как оленину, вы покроете мясо осли своего предательства оленьей кожей священной Дхармы, опорочив ее. Точно так же как говорят о том, кто разбазаривает наследство: «он – безнадежный делец», люди будут говорить о вас: «это тот, кто обманул и опорочил Дхарму».

## *(Б) Неясные намерения*

Люди с неясными намерениями не имеют какой-то четкой цели или заинтересованности и просто планируют попросить некоторое учение, потому что это является обычаем. Они подобны обезьяне, подражающей человеку, или собаке, следующей за тем, кто пройдет мимо. Также может быть, что они не различают верного и ложного, как те, кто выпускает стрелу в воздух, не целясь в каком-либо конкретном направлении. Согласно Апу, обладая подобными намерениями, вы также не засеете и единого семени освобождения. Мой учитель говорил что, даже если наше намерение неясно, то есть не представляется ни хорошим, ни плохим, семя для освобождения все же будет засеяно.<sup>50</sup>

## *(В) Большие добродетельные намерения*

Существует три вида больших добродетельных намерений: намерения существ с малыми, средними и высокими способностями.

### *(1) Намерение существ с малыми способностями*

Существа с малыми способностями, стремясь к собственному освобождению от рождения в трех низших мирах и к перерождению богом или человеком, могут выполнять различные практики, относящиеся к любой из колесниц, начиная от Шравакаяны и до Сияющего Великого Совершенства. Однако, хотя их путь для достижения перерождения в высших мирах может быть длинным, коротким или быстрым, их намерение не позволит им продвинуться к обретению состояния Будды дальше этих миров.<sup>51</sup> Обладая этим видом мирского намерения, даже если вы соблюдаете 253 монашеских обета пратимокши<sup>52</sup> и носите три одеяния Дхармы, ваше намерение остается намерением обычного человека, что означает, что вы не монах, а обычный человек, демонстрирующий нравственность монаха. Аналогично этому, если вы представляете мирных божеств стадии зарождения с мирским намерением, вы

переродитесь богом в мире желаний. Если же вы представите гневных божеств с мирским намерением, вы переродитесь демоном или Рудрой.

Как сказал Апу:

**Если вы медитируете на божество, разинув рот и выпучив глаза,  
Вы переродитесь злым духом.<sup>53</sup>**

Аналогичным образом, с этим видом намерения медитация трэкчö, основанная на изначально чистом, и медитация тхöгал, основанная на спонтанно присутствующем, приведут вас лишь к перерождению в четырех бесформенных мирах или семнадцати обителях мира форм при условии, что их практика сопровождалась накоплением заслуг и очищением омрачений. В случае отсутствия подобной поддержки в результате этих медитаций вы можете переродиться лишь крысой, медведем или иным животным.<sup>54</sup>

Как сказал Сакья Пандита:

**Глупцы, практикующие медитацию Махамудры,  
Как правило кончают миром животных.<sup>55</sup>**

Вы должны оставить намерение существ с малыми способностями, поскольку было сказано:

**Если вы привязаны к сансаре, в вас нет отречения.<sup>56</sup>**

## *(2) Намерение существ со средними способностями*

Существа со средними способностями, осознав глубокое несчастье шести миров сансары – обители страдания, подобной огненной западне, острову людоедок и острию бритвы, устремляются к собственному освобождению от пребывания в этих мирах – нирване архатов и пратьекабудд. Но какой бы путь они не практиковали – длинный, короткий или быстрый, он окажется лишь длинным, коротким или быстрым путем к уровню архата или пратьекабудды, и не поможет в достижении состояния Будды.<sup>57</sup>

Когда несравненный Джово Атиша был в Тибете, однажды утром после завтрака, он внезапно воскликнул: «Ох!»

«Что случилось?» – спросил бодхисаттва Дромтонпа, находившийся рядом.

«В Индии у меня есть ученик, который практикует Хеваджру. Этим утром он вошел на путь прекращения архатов».<sup>58</sup>

Дромтонпа спросил как могло произойти, что он вошел на путь прекращения шраваков, практикуя Хеваджру.<sup>59</sup> Атиша ответил: «Если из-за своего намерения человек не знает как выполнять практику божества, практика садханы Хеваджры заведет его в миры адов, голодных духов или в мир животных. Если же человек знаком с верным подходом к практике, благодаря этой практике он может стать Буддой. Поэтому наиболее важным является не то, что практикуется, а зачем оно практикуется, то есть намерение».<sup>60</sup> По этому поводу было сказано:

**Если вы привязаны к собственным интересам, в вас нет бодхичитты.<sup>61</sup>**

Сейчас люди всех сословий повторяют: «мне нужна медитация, чтобы встретить смерть без страха и заблуждения».<sup>62</sup> Мой учитель говорит, что это – эгоистичное намерение.<sup>63</sup>

### *(3) Намерение существ с высокими способностями*

Вышеупомянутые четыре вида намерений сводятся к намерениям и поведению людей, удовлетворяющих собственные желания, поэтому вам необходимо думать следующим образом: «С этого момента я буду считать намерения и деяния, содержащие стремление к собственному благу, врагами, пороками и назойливыми раздражителями. Не заклинаясь на себе, я освобожу всех существ от страдания и причин страдания и приведу их к реализации совершенного Будды за пределами двух крайностей». Это мышление – бескрайнее намерение бодхичитты, намерение просветленной мудрости.

Для того, чтобы оно возникло в нашем мышлении, крайне важно практиковать медитацию о том, что все существа были нашими мамами, помнить их доброту и так далее. Иначе может показаться, что учитель следует этим наставлениям, когда он говорит: «Все, что ни заполняет пространство, наполнено существами» и тому подобное, а ученики, проникаясь этим, вздыхают и охают с широко раскрытыми глазами, однако и с той и с другой стороны это будет лишь бессмысленным шоу, начисто лишенным подлинного чувства.<sup>64</sup> В этом заключается бич нашего времени: люди выдают себя за учителей и учеников, не имея даже доброго сердца, не говоря уже о других надлежащих качествах. Поэтому вы должны начать с осознания того, что все существа были вашими мамами, памятования их доброты, желания отплатить за эту доброту и желания привести их к реализации всеведения Будды. Выполняйте эту медитацию, начиная со своей мамы.

#### 1.1.1 Бескрайнее намерение бодхичитты

Сущностью упомянутого является порождение в себе намерения великого пробуждения, Бодхичитты, состоящей из двух аспектов. Как сказал Майтрея:

**Бодхичитта – это желание для блага других стать совершенным Буддой.**

Первым аспектом является милосердие, сосредоточенное на существах – желание, чтобы все существа освободились от страдания и причин страдания.<sup>65</sup> Вторым аспектом является мудрость, сосредоточенная на совершенном просветлении – желание стать совершенным Буддой. В нашем намерении должны присутствовать оба аспекта. Мы также должны совмещать милосердие и любовь, так как если мы говорим «для блага других», не развивая желания привести их к состоянию Будды, наша так называемая бодхичитта будет простым милосердием.<sup>66</sup> С другой стороны, если в нас будет намерение стать Буддой, но мы будем стремиться к этому не ради блага всех существ, наша так называемая бодхичитта будет простой любовью к себе.<sup>67</sup> Бескрайнее намерение бодхичитты – это желание, чтобы все существа освободились от страдания и причин страдания и стали совершенными Буддами.<sup>68</sup>

Как же практиковать медитацию по развитию этого намерения? Начните с медитации о своей маме. Затем, постепенно расширяйте медитацию, чтобы включить в нее всех существ, заполняющих даже самые отдаленные уголки пространства.

#### *(А) Милосердие, сосредоточенное на существах*

##### *(1) Осознание, что все существа были вашими мамами*



Сначала вам необходимо осознать, что где-бы ни простиралось пространство, оно везде заполнено существами, и где бы не пребывали существа, они никогда не расстаются с кармическим восприятием страдания и счастья. Среди них нет ни одного, которое бы с безначальных времен ни разу не было вашей мамой, папой или другом. Когда же они были мамами, не было и единого существа, о котором бы они не заботились с величайшей добротой, не помышляя об ином отношении. Таким образом, ваша мама из этой жизни была вашей мамой бесчисленное количество раз, и вы блуждали в сансаре до настоящего мгновения с безначальных времен. Нет ни единого места размером с вашу ладонь, где бы вы не рождались и не умирали множество раз. При этом за исключением рождений в адах и большинстве миров богов вы всегда обретали рождение благодаря маме. Невозможно сосчитать сколько раз то или иное существо было мамой, ведь это случалось не раз и не два, а бесчисленное количество раз. Не зря говорится:

**Если считать череду матерей...<sup>69</sup>**

Поэтому осознajte, что все существа были вашими мамами.

## *(2) Памятование их доброты*

Сначала задумайтесь о доброте своей мамы в этой жизни. С того момента как вы, будучи блуждающим сознанием в промежуточном состоянии, мечущимся в ожидании очередного тела, вошли в утробу этого чрезвычайно доброго существа, она хранила вас в ней на протяжении девяти месяцев и десяти дней. Она была готова пойти ради этого даже на совершение неблагих действий, лишения и оскорбления, с которыми ей предстояло столкнуться. Для того, чтобы ваше тело могло развиваться и расти, через пуповину в вас поступали жидкости и питательные вещества вашей мамы. Позже, даровав вам рождение, ваша добрая мама оберегала вас, хрупкое маленькое тельце, едва живое и не способное даже прямо держать голову, от смерти. Она заботилась о том, чтобы вы не заболели и не замерзли, чувствуя непередаваемую радость, которую испытывает мать при рождении ребенка. Она играла своими десятью пальцами перед вашими глазами, чтобы не дать вам загрустить, с любовью заботилась о вас, смотрела на вас с улыбкой и называла вас ласковыми словами. Вашей первой пищей стало ее сладкое грудное молоко, а первой одеждой – теплота ее тела. Она давала вам самые вкусные кусочки своей пищи, одевала вас в свои самые лучшие вещи, трогала ваш животик, чтобы проверить голодны вы или сыты, пережевывала для вас вашу пищу, удаляла своим ртом ваши сопли, убирала своими руками ваши экскременты, учила вас как есть, когда вы не умели есть, учила вас как говорить, когда вы не знали как говорить, показывала вам как ходить, когда вы не умели ходить, кормила вас, когда вы были голодны, дарила все необходимые вам вещи, когда вы в них нуждались, давала вам одежду, когда вам было нечего одеть. Размышляйте о том, как она была добра, заботясь о вас с непередаваемой любовью, и памятьуйте ее доброту в создании вашего тела, сохранении вашей жизни, обеспечении вас всем необходимым, и обучении вас жизни в миру.<sup>70</sup> Все это является памятованием доброты вашей мамы с мирской точки зрения.

С точки зрения Дхармы именно ваша добрая мама даровала рождение вашему драгоценному человеческому телу, обладающему восемнадцатью свободами и преимуществами. Если бы не существа, бывшие нашими мамами, не нашлось бы тех, ради кого мы порожаем высшую бодхичитту в начале пути; тех, с кем мы

упражняемся в бесчисленных деяниях бодхисаттв в середине пути; и в отсутствии бодхичитты и упражнения мы бы никогда не смогли стать совершенными Буддами в итоге пути. Поэтому порождение бодхичитты в начале, неисчислимы практики Бодхисаттвы в середине, и даже становление совершенным Буддой в итоге происходят вследствие доброты ваших мам. Кроме того, все благоприятные условия для практики Дхармы, которыми вы обладаете в настоящем, такие как место для практики, постель и другие крайне необходимые условия, зависят от существ, которые были вашими мамами. Именно так необходимо помнить доброту своих мам.

### *(3) Желание отплатить за их доброту*

Ваши мамы в настоящем и прошлом по своей доброте оказали вам неоценимую помощь. Они отдавали своим детям все добытое и достигнутое и принимали все лишения и невзгоды на себя. Они обеспечивали своих детей всеми материальными благами и удовольствиями и брали на себя все неблагоприятные действия, тяготы и злословие. Теперь пришла ваша очередь – очередь их ребенка – позаботиться о благополучии своих мам.<sup>71</sup> Если подумать, все они хотят счастья: начиная от временного наслаждения теплым деньком и до блаженства совершенного Будды. Однако они не осознают истинные причины счастья – добродетели – и содержание благородного пути. Они не слушают слова учителя должным образом. Преследуемые всеми видами страданий, начиная от ожога крошечной искрой, ни капли не желая мук сансары, они решительно накапливают причины страдания – неблагоприятную карму и неблагоприятное мышление. Таким образом, что бы они ни делали, это противоречит тому, чего они действительно желают. Как было сказано:

**Желая себе только счастья, они в неведении  
Уничтожают его будто злейшего врага.<sup>72</sup>**

Таким образом, так как счастье столь же редко как звезда днем, а существа блуждают в круговороте страдания и его причин, вы должны практиковать три связи: [1] связь желания – «я хочу, чтобы все мои мамы освободились от источника и причины страдания – неблагоприятного мышления и кармы – и от всех страданий-следствий трех миров сансары», [2] связь устремления – «да освободятся все мои мамы от источника и причины страдания – неблагоприятного мышления и кармы – и от всех страданий-следствий трех миров сансары», и [3] связь обязательства – «я освобожу всех моих мам от источника и причины страдания – неблагоприятного мышления и кармы – и от всех страданий-следствий трех миров сансары».

Повторяя эти связи, молитесь Трем Драгоценностям, безошибочному прибежищу, полагаясь на них в освобождении ваших мам от страдания и причин страдания, и читайте следующие молитвы: «К Учителю и Буддам...», «Горе мне! Милосердные Три Драгоценности...», «Бесстрашный, вы обладаете могуществом милосердия...» и так далее.<sup>73</sup>

Все вышеупомянутое относится к первому аспекту – милосердию, сосредоточенном на существах.

### *(Б) Мудрость, сосредоточенная на совершенном просветлении*

Теперь, мы можем спросить себя, куда же, освободив существ от страдания и его причин, нам следует их привести. У нас есть выбор. Что касается высших миров, наши

мамы уже достигали состояния Брахмы, Индры и другие состояния бесчисленное количество раз в прошлом и в этом рождении. Но так как эти состояния не выводят за пределы страдания и являются непостоянными, они являются крайностью сансары, поэтому нам не следует приводить наших мам лишь к ним. Что касается умиротворенного состояния архатов и пратьекабудд, здесь существо полностью освобождается от страданий сансары и перерождения в сансаре, подобно человеку, переболевшему оспой.<sup>74</sup> Однако, это состояние не является ни одним из уровней<sup>75</sup> бодхисаттв и лишено всех качеств Будды Бхагавана – результата пути бодхисаттв, и если бы мы привели существ к нему, это привело бы их в крайность нирваны, таким образом нам не следует приводить их и к этой реализации. В этой практике мы выполняем медитацию о необходимости привести существ к реализации совершенного Будды, которая не относится ни к одной из упомянутых двух крайностей.<sup>76</sup>

Второй аспект – мудрость, сосредоточенная на совершенном просветлении – различается в зависимости от трех видов способностей: высоких, средних и малых.<sup>77</sup>

Практик, обладающий высокими способностями, думает так: «я исполню чаянья всех существ прежде собственных достижений».<sup>78</sup>

Практик, обладающий средними способностями, думает по-другому: «не уходя вперед, и не держась позади, я стану Буддой одновременно со всеми».<sup>79</sup>

Практик, обладающий малыми способностями, подобен хромой матери, чей ребенок унесен рекой. Он думает: «Так как сейчас я не обладаю способностью освобождать существ, а тем, кто ей наделен, является Учитель – Будда Бхагаван, сначала мне следует стать Буддой, чтобы освободить себя силой реализации и освобождать существ силой милосердия, обучая их пути освобождения. Пока сансара не опустеет, я буду приносить все невообразимое благо существам, также как это делали реализованные Будды трех времен и десяти направлений, бодхисаттвы и видьядхары».<sup>80</sup>

Таков второй аспект – мудрость, сосредоточенная на совершенном просветлении.

Эта мудрость является мудростью, которая свершает благо других существ. Начните с развития ее по отношению к своей маме, затем к своему папе, к своим братьям и сестрам, своим близким друзьям, друзьям своего папы и родственникам, друзьям своей мамы и родственникам, а затем постепенно ко всем в вашей стране. Затем по ходу медитации расширяйте свое сосредоточение пока оно не охватит все пространство. Если вы не будете медитировать постепенно, вы обретете лишь неопределенное понимание, поэтому очень важно расширять объект медитации постепенно.<sup>81</sup>

## Три священных принципа

Что касается намерения бодхичитты, состоящей из двух аспектов, которую «Слова моего всеблагого учителя» описывают как «священный принцип начала порождением бодхичитты в качестве искусного средства для уверенности в том, что действие послужит источником блага в будущем», Великий Всеведущий Лонгченпа сказал:

**Начните с бодхичитты, продолжайте в осознании,  
Завершите посвящением. Таковы неразделимые  
Три священных принципа для продвижения по пути освобождения.**

## *(А) Начало*

Первый священный принцип – всегда начинать с порождения бодхичитты. Такое начало является искусным методом сохранения ваших заслуг, подобным крюку, держащему связку соломы. Практика этого принципа заключается в мышлении: «я освобожу всех существ от страдания и причин страдания, и приведу всех к совершенному состоянию Будды».<sup>82</sup>

## *(Б) Основная часть*

Во время действий не отклоняйтесь от осознания,<sup>83</sup> чтобы накапливаемая заслуга не исчезла под влиянием неблагих условий.

Какие же неблагоприятные условия могут привести к исчерпанию заслуги? Если не посвятить заслуги достижению совершенной реализации Будды, несущей благо всем существам, счастье, являющееся следствием благого действия, будет пережито лишь однажды и исчерпано.

Что касается того, что происходит в случае гнева,<sup>84</sup> было сказано:

**Какие бы благодеяния  
Не были накоплены за тысячу кальп,  
Будь то подношения Сугатам или даяние,  
Они будут уничтожены одной вспышкой гнева.**<sup>85</sup>

В мгновение, когда в мышлении возникает гнев, уничтожается добродетель, накопленная посредством даяния и нравственности за тысячу великих временных циклов.<sup>86</sup>

Сожаление о своих добродетельных действиях также уничтожает благоую карму. Вы можете делать подношения Трем Драгоценностям и проявлять щедрость к существам, но если позднее вы пожалеете об этом и измените свое отношение к акту даяния, думая, что было бы вполне достаточно дать половину или треть отданного, вы уничтожите заслуги, накопленные от подобного даяния.

И наконец, к уничтожению заслуг приводит выставление ваших благодеяний напоказ. Независимо от того, повторили вы Мани<sup>87</sup> сто миллионов раз или нет, вы можете повесить дунг<sup>88</sup> на свои четки и клясться, что сделали это, демонстрируя их каждому, будь то пеший или всадник, для того, чтобы поведать о совершенной вами небольшой добродетели. Это выставление напоказ уничтожит всю накопленную заслугу.

Чтобы избежать уничтожения благой кармы посредством этих четырех путей,<sup>89</sup> вам необходимо реализовать воззрение Мадхьямики – основу, воззрение Махамудры – путь, и воззрение Великого Совершенства – результат. Мой учитель говорил, что, если вы породите что-то подобное этому воззрению взращиванием убежденности, что три сферы,<sup>90</sup> несмотря на их проявление, не имеют независимого существования, подобно волшебной иллюзии, сну, городу гандхарв<sup>91</sup> или отражению луны в воде,<sup>92</sup> видимому, но в действительности не существующему,<sup>93</sup> это послужит начальным уровнем «продолжения в осознании».<sup>94</sup> Для новичков трудно пребывать в свободе от цепляния<sup>95</sup> в основной части практики с самого начала, это покажется им столь же невозможным как помещение носа в рот. Поэтому Шантидэва сказал:<sup>96</sup>

**Не давая моему мышлению вырваться,  
Но привязав его, как необузданного слона,**

**К великому столбу концентрации на Дхарме,  
Я буду прилагать все усилия для наблюдения за ним.**<sup>97</sup>

Во время медитации о трудности обретения свобод и преимуществ и других медитаций, очень важно чередовать аналитическую медитацию с медитацией отдохновения.<sup>98</sup>

### *(В) Завершение*

В конце, посвятите заслуги, накопленные благим действием, для того, чтобы впоследствии они лишь преумножались. В «*Сутре, испрошенной Сагарамати*» сказано:

**Как упавшая в океан капля воды  
Не высохнет, пока не иссохнет сам океан,  
Так и заслуги, полностью посвященные обретению реализации Будды,  
Не исчерпаются, пока не станешь Буддой.**

Так же, как единственная капля воды, добавленная в океан, не исчезнет до конца великого временного цикла, благая карма, посвященная великому океану всеведения, не будет исчерпана вплоть до достижения полного просветления. Хотя она будет созреть в виде наших перерождений, наделенных всеми добродетелями и благородством высших из брахманов, высших из кшатриев и высших из домохозяев, она никогда не исчерпается и в конечном итоге выведет к достижению реализации совершенного Будды.<sup>99</sup>

Различают два вида посвящения: неверное и чистое.

### Неверное посвящение

В «*Краткой заповедной мудрости*»<sup>100</sup> сказано:

**Питание хорошей едой смешанной с ядом  
И практика добродетельного пути с концепциями  
Являются одним и тем же. Так сказал Победоносный.**

Точно так же как хорошая пища, смешанная с небольшим количеством яда, приятна на вкус, но приносит боль при усвоении, если вы цепляетесь за три сферы и верите в их реальное существование, благая карма может привести к просветлению, однако неполному.<sup>101</sup> Поэтому вам необходимо оставить подобного рода посвящения.

### Чистое посвящение

Чистое посвящение – это посвящение, свободное от опоры на три сферы. Различают два вида подобного посвящения: подлинное и заменяющее.

Что касается первого вида, в «*Краткой заповедной мудрости*» сказано:

**Мудрость, свободная от концепций, свершает все деяния.**

Иными словами, подлинное посвящение – это совершенная во всех аспектах пустота – видение, проявляющееся как любовь, милосердие, бодхичитта, посвящение, молитва и тому подобное.

Заменяющим является посвящение, мысленно собранных вместе, заслуг, которые мы накопили в прошлом, накопим в будущем, накапливаем в настоящем, благой кармы Будд и бодхисаттв, неприводящей к падению, и благой кармы обычных существ,<sup>102</sup> приводящей к падению, тому, чтобы все существа освободились от страдания и его причин и стали совершенными Буддами.

## Как посвящать

Повторяйте указанные ниже цитаты, думая: «Я посвящаю заслуги так же, как Будды и бодхисаттвы совершали полностью чистое посвящение в свободе от трех сфер».

**Следуя примеру героя Манджушри,  
Самантабхадры и всех обладающих ведением,  
Я также совершаю чистое посвящение  
Всего совершенного блага.<sup>103</sup>**

**Я полностью посвящаю все заслуги  
Подобно Буддам прошлого, настоящего и будущего.**

Этого достаточно для того, чтобы ваше чистое посвящение стало подлинным, свободным от опоры на три сферы.<sup>104</sup>

В традициях сутры и мантры Махаяны не существует практик, которые бы не были связаны с этими тремя священными принципами, поэтому для достижения совершенной реализации Будды нам не требуется что-то большее чем эти три принципа. В тоже время мы не достигнем цели даже без одного из них.

Арья Нагарджуна сказал:

**Да завершим мы накопления заслуг и мудрости  
И обретем плод заслуг и мудрости –  
Две возвышенные кай<sup>105</sup>**

Три священных принципа являют собой суть двух накоплений и двух истин. Священная подготовка в виде порождения бодхичитты и священное завершение в виде посвящения заслуг составляют «видимое» концептуальное накопление заслуг, а священная основная часть продолжения в осознании представляет собой «невидимое» неконцептуальное накопление мудрости.

Концептуальное накопление заслуг порождает причину для достижения Рупакаи Будды, а неконцептуальное накопление мудрости служит для этого поддерживающим условием. Неконцептуальное накопление мудрости порождает причину для достижения Дхармакаи Будды, а концептуальное накопление заслуг служит для этого поддерживающим условием. Поэтому для очищения двух омрачений, скрывающих основу, свершения двух накоплений на пути<sup>106</sup> и достижения двух кай в результате, вам необходимо не больше и не меньше, чем эти три принципа.

Эти три священных принципа распространяются и на Сутраяну и на Мантраяну.

## 1.1.2 Обширные искусные средства: намерение тайной Мантраяны Видьядхар

Независимо от того, занимаемся мы изучением или практикой учений Тайной Мантры Ваджраяны, очень важно обладать намерением Мантраяны. Кроме того, с самого начала крайне важно наличие сильной и благоприятной связи между учителем и учеником.<sup>107</sup>

В «Светоче трех методов» сказано:

**Она обладает той же целью, но свободна от неясности,  
Богата методами, не сопряжена с трудностями  
И предназначена для существ с высокими способностями.  
Мантраяна превосходит все колесницы.**

Хотя окончательной целью и Сутраяны и Мантраяны является достижение совершенного состояния Будды, Мантраяна отличается от Сутраяны способом этого достижения. Четыре отличительных признака, по которым Мантраяна превосходит другие колесницы – это ясное воззрение, многообразие медитационных методов, легкость практики и особо высокие способности практикующих.

Во-первых, хотя Сутраяна и Мантраяна одинаково видят объектную абсолютную истину<sup>108</sup>, они отличаются в воззрении на субъектную абсолютную истину:<sup>109</sup> в отличие от Сутры, которая видит ее нечетко, Тантра видит ее ясно.<sup>110</sup> Хотя в причинной Колеснице характеристик абсолютная истина или абсолютная природа<sup>111</sup> видится как великая пустота за пределами восьми концептуальных крайностей, Сутра не дает ясное описание природы союза абсолютной пустоты и изначальной мудрости.<sup>112</sup> Ваджраяна полностью описывает природу союза абсолютной пустоты и изначальной мудрости во всех подробностях, поэтому ее воззрение является ясным.

В причинной Колеснице характеристик явления на относительном уровне рассматриваются как взаимозависимые и подобные майе. Сутрическое воззрение обычных, нечистых явлений как майи не описывает их как кайи и мудрости.<sup>113</sup> Это проясняется в воззрении Тайной Мантры Ваджраяны, где на относительном уровне явления видятся как представление кайи и мудростей союза абсолютной и относительной истин союза пустоты и мудрости Дхармакаи.<sup>114</sup>

Во-вторых, медитация Тайной Мантраяны в отличие от медитации Сутраяны содержит в себе стадию зарождения, относящуюся к искусным средствам, и стадию растворения, относящуюся к мудрости.<sup>115</sup>

В-третьих, практика Тайной Мантраяны в отличие от практики Сутраяны не сопряжена с трудностями.<sup>116</sup> В отличие от причинной Колесницы характеристик, где не представлен путь без оставления<sup>117</sup> пяти чувственных удовольствий,<sup>118</sup> в Тайной Мантраяне, где мышление находится под радостной и быстрой защитой, пять чувственных удовольствий не отвергаются, но используются в качестве инструментов практики, что позволяет достигнуть уровня единства Ваджрадхары в течение одной жизни в одном теле.

В-четвертых, Тайная Мантраяна отличается от Сутраяны тем, что изначальное ее практиковали те, кто обладал особо высокими способностями.<sup>119</sup> В общем отличие заключается в том, что практикующие Мантраяну обладают пятью чувствами Дхармы.<sup>120</sup> В частности эти существа с особо высокими способностями владеют силой мудрости, способной реализовать глубокое воззрение Тайной Мантры Ваджраяны,<sup>121</sup> и

силой уверенности, отсекающей страх перед особым поведением «покорения и вовлечения».<sup>122</sup>

### *(А) Пять превосходных собранных совершенств*

Сущностным аспектом любого изучения и практики Тайной Мантры Ваджраяны является постоянное памятование пяти превосходных собранных совершенств. Как сказал Джигме Лингпа:

**Тот, кто видит своего учителя как человека  
Обретет лишь низшее достижение.**<sup>123</sup>

Учитель должен видеть учеников как Будд, и ученики должны видеть учителя как Будду. Иначе, они являются лишь нарушителями самаи, так как в Тайной Мантре Ваджраяне отличие тех, кто держит самаю, от ее нарушителей заключается в том, что первые воспринимают явления как божеств, а вторые видят землю как землю, воду как воду<sup>124</sup> и тому подобное.<sup>125</sup>

Поэтому первым из этих пяти превосходных собранных совершенств является осознание, что учитель – это Будда.<sup>126</sup> Различают два пути доказательства этого: посредством авторитетных источников Дхармы передачи и посредством логики.

То, что учитель – это Будда, упоминается в бесчисленных местах источников Дхармы передачи. Арьядева сказал:<sup>127</sup>

**Будда – это уничтожение всего неблагого и обретение всех благих качеств,  
Будда – это сущность мудрости за пределами сансары и нирваны,  
Будда – это изначальное совершенное единство и высшее из божеств,  
Но даже его превосходит Учитель, показывающий вам, что вы это и есть.**

В других источниках говорится:

**Учитель – это Будда,  
Учитель – это Дхарма,  
Учитель – это и Сангха,  
Учитель – достигший всего,  
Учитель – достойный Ваджрадхара.**

**Учитель, Самантабхра, ведай меня!**

**Ваджрный Учитель, достойный Будда...**<sup>128</sup>

и так далее.

То, что учитель – это Будда, может быть также доказано с помощью логики. Великий изначальный ум мудрости учителя – это Дхармака. Выражением этой изначальной мудрости является Рупака. Две каи, Дхармака – сущность Рупакаи и рупака – выражение Дхармакаи, являются неделимой Ваджракаей.

Ваджра ум мудрости учителя, возникающий как союз проявления и пустоты – это Ваджра тело мудрости учителя. Ваджра тело мудрости учителя, звучащее как союз звука и пустоты – это Ваджра речь мудрости учителя. Ваджра речь мудрости учителя, воплощающаяся как союз осознания и пустоты – это Ваджра ум мудрости учителя.<sup>129</sup>



Будучи природой Трех Ваджр, великий изначальный ум мудрости учителя воплощается как Рупакая. Ее сущность – это изначальная мудрость. Таким образом, учитель – это два неделимых аспекта, единство Ваджрадхары, вершина всех прибежищ.<sup>130</sup> Таково доказательство, что учитель – это Будда.

Независимо от того, осознает это собрание или нет, все оно заполнено природой Будды, как семена кунжута полны масла. О том, что все собрание – это Будды, говорится и в цитате из *«Хеваджра Тантры»* в *«Словах моего всеблагого учителя»*:

**Хотя, по сути, существа – Будды,  
Это омрачено относительными загрязнениями.  
Удалите загрязнения, и предстанет действительный Будда.**

Их чистая природа – это Будда, их изначально чистая сущность – это Будда, и их спонтанные качества – это Будда.<sup>131</sup> Тем не менее, это неактуализированный Будда, так как вместо свободы от относительных загрязнений он ими сокрыт. Однако по сути существа – Будды, и поэтому должны представляться как даки и дакини того или иного семейства Будд.<sup>132</sup>

Поскольку и учитель и собрание – Будды, их местопребывание также чисто и должно представляться Акаништхой, «Непревзойденным», или иным миром Будд.

Учение – это Сияющее Великое Совершенство. Время же – неизменное благоприятное мгновение, в которое учение передается по непрерывной линии передачи от Самантабхадры до вашего коренного учителя в настоящем.

Пять превосходств «представляются» так, как они есть изначально.<sup>133</sup> Иными словами мы представляем проявление Будд в основе явленного и существующего. Мы не пытаемся сказать, например, что осел – это лошадь, или что уголь – это золото.<sup>134</sup>

## 1.2 Поведение

Различают два вида поведения: поведение, которого следует избегать как яда, и поведение, которое необходимо усвоить как лекарство.

### 1.2.1 Поведение, которого следует избегать

#### 1.2.1.1 Три изъяна сосуда

Термин «изъян сосуда» объясняется тем, что если нектар вылить в сосуд, содержащий яд, нектар станет ядом. Точно так же сколько бы не преподавалось Дхармы ученикам, не являющимся подходящими сосудами, Дхарма не только не послужит противоядием от неблагоприятного мышления, но и усилит подобное мышление.

Что касается первого из трех изъянов, если вы в действительности не слушаете, вы будете подобны сосуду, перевернутому вверх дном. Даже если лить жидкость поверх такого сосуда, она не попадет внутрь. Хотя ваше тело находится на учении, этого нельзя сказать о вашем мышлении. Если вы не слушаете слова учителя, вы не поймете ничего, из того, что он говорит. Поэтому вы должны воспользоваться своими ушами и слушать.<sup>135</sup>

Даже если вы будете слушать должным образом, это не принесет пользы, если вы не запоминаете услышанное: вы не поймете ни слова, ни их значение. Поэтому вы должны помнить учение.

Когда вы слушаете с неблагим мышлением, вы обесцениваете Дхарму. Если вы позволите процветать своей жадности, гневу и неведению в месте учения, вы накопите неблагодарную карму. Именно поэтому слушание учения с неблагим мышлением сравнивается с сосудом, содержащим яд.

Объяснение противоядия от этих трех изъянов можно найти во многих сутрах:<sup>136</sup>

**Слушайте должным образом, будьте внимательны  
И храните услышанное в мышлении.  
Тогда я буду вас учить.<sup>137</sup>**

По сути, Татхагата сказал Ананде: «не мешая свое намерение с неблагим мышлением, слушай слова и помни их значение, тогда я буду тебя учить». Он не говорил: «если в твоём мышлении будут жадность и гнев, ты не будешь слушать и не будешь хранить сказанное в мышлении, я буду тебя учить». Поэтому слушайте учение с намерением, лишенным жадности и гнева, и никогда не оставляйте намерение бодхичитты. Слушайте слова должным образом и помните их значение.

### 1.2.1.2 Шесть загрязнений

Шесть загрязнений перечислены в «Словах моего всеблагого учителя»:

**Гордость, недостаток веры и недостаток стремления,  
Отвлечение на внешнее, погружение в себя и уныние.  
Таковы шесть загрязнений.**

Первое из них – гордость – является чувством превосходства, возникающим из взгляда на тех, кто обладает меньшими способностями. Когда в вас возникает гордость, вы начинаете презирать тех, кто обладает более низкими способностями, завидовать тем, кто обладает более высокими способностями, и соперничать с теми, чьи способности равны вашим. Поэтому было сказано:

**Вода благих качеств  
Никогда не проникнет сквозь железную глыбу гордости.**

В момент гордости в мышлении вы не в состоянии увидеть свои ошибки и слепы к благим качествам других. Для исцеления от этого вам необходимо осознавать свои ошибки, раскрывать собственные скрытые недостатки, не привлекать к себе внимания, носить старую, изорванную одежду<sup>138</sup> и уважительно относиться ко всем, независимо от их качеств.

Недостаток веры выражается в отсутствии уверенности в учении или в учителе. Противоядием этому служит возвращение глубокой убежденности в надежности опоры на учение и учителя.

Что касается недостатка стремления, то независимо от того, получали ли вы учения Дхармы ранее или нет, если она вас не интересует, вы не увидите в ней ценность большую чем та, которую лошадь видит в кости или собака видит в траве. Вы должны исправить это размышлением о том, как сложно встретиться с Дхармой и как трудно найти учителя Дхармы, а также развитием ненасытного стремления ко всем словам Дхармы и их значению.

Отвлечение на внешнее может вызвать такое неблагое мышление как жадность, поэтому оно должно быть устранено концентрацией на учении.

С другой стороны, слишком сильная концентрация может привести к вялости и сонливости, поэтому научитесь слушать без напряжения.

Что касается уныния, то если вы почувствовали голод и жажду во время слишком долгих учений или вынуждены переносить неудобства в виде солнца, дождя и т.п., не исключено, что вы захотите оставить Дхарму и учителя. Поэтому, прежде чем вы накопите неблагодарную карму оставлением Дхармы, вам следует помолиться о встрече с учителем в будущем и повторном получении учений, и лишь потом покинуть аудиторию. Но по сути важно слушать учение с радостью, думая следующим образом: «В прошлом я бессмысленно тратил свою жизнь, но теперь могу вполне потерпеть болезнь, голод, жажду и тому подобное для того, чтобы услышать святую Дхарму ради блага всех существ. Благодаря вниманию Дхарме в этом мире Джамбудвипа, чистой земле Будды Шакьямуни, в котором мне посчастливилось родиться, моя даже небольшая головная боль способствует снижению огромного количества неблагодарной кармы существ в ваджрном аду и других мирах. Я исчерпываю неизмеримое количество неблагодарной кармы и накапливаю бесчисленные заслуги.<sup>139</sup> У меня есть все основания для того, чтобы только радоваться».

### 1.2.1.3 Пять неверных способов памятования

Эти способы являются памятованием учений, отличных от преподанных в драгоценной Дхарме передачи и актуализации.

Первым является памятование красиво звучащих историй и тому подобных вещей без вникания в их значение, а также уделение внимания лишь верному схватыванию слов и памятованию их как бессмысленной, но верной последовательности изречений.

Второе касается людей, которым нравится считать себя великими ньяингмапинскими медитирующими. Они говорят: «Способ изложения учения – это лишь пустой порядок слов. Единственной вещью, которую необходимо понять, является сущность ума». Указывая на свои сердца, они заявляют, что могут постигнуть сущностное обнаженное значение без возни со словами.<sup>140</sup>

Предотвратить эти два способа можно памятованием слов и их значения.

Третье является памятованием обоих без их понимания, приводящим к восприятию условного значения<sup>141</sup> как безусловного, смешению прямых и метафоричных наставлений,<sup>142</sup> а также следованию противоположностям того, что упоминается в четырех опорах. Для предотвращения этого, вы должны полагаться на учение, а не на учителя. Каким бы известным ни был учитель, если его действия расходятся с путем Махаяны и учением о причинно-следственном законе, он не принесет вам блага. Вместо опоры на слова учения, вы должны полагаться на их значение. Выбирая между условным и безусловным значениями, вы должны полагаться на безусловное. И когда дело касается безусловного значения, вы должны полагаться не на мышление, а на мудрость.<sup>143</sup>

Четвертое неверное памятование учений – это изучение или объяснение основной практики до получения учений по предварительным или памятование внешних и внутренних предварительных практик в неверном порядке. Для предотвращения подобного вы должны помнить учение совершенного Будды в верной последовательности, подобно ступеням лестницы.

Пятым является неверное памятование, приводящее к ошибочной интерпретации значения. В результате этого вы можете решить, что получив пару учений по Тайной Мантре, вы можете увлечься сексом, алкоголем и выполнять практики союза и освобождения. Чтобы избежать этой ошибки необходимо осознавать,

что всему должно быть свое время: ваше поведение должно соответствовать вашему уровню на пути.<sup>144</sup> Здесь идет речь о наличии знаков продвижения в медитативной концентрации, наличии способности преобразовывать цвет, запах и вкус алкоголя произношением трех слогов и наличии способности убивать существ силой ваших просветленных деяний и возвращать их жизни силой вашей реализации.<sup>145</sup> Если вы не знаете, как выполнять перечисленное, и опрометчиво балуетесь глубокими тайными методами, не достигнув реализации естественных тайных истин,<sup>146</sup> нет ни единого сомнения, что это закончится для вас перерождением демоном или Рудрой.<sup>147</sup>

## 1.2.2 Поведение, которое следует усвоить

### 1.2.2.1 Четыре уподобления

Уподобляя себя больному, вам следует осознать свою болезнь, а именно, то, что ваше мышление поражено болезнью трех ядов<sup>148</sup> и их результата – трех видов страдания.<sup>149</sup> Три оставшиеся метафоры легки для понимания.

### 1.2.2.2 Шесть запредельных совершенств<sup>150</sup>

Практика шести запредельных совершенств необходима не только для тех, кто слушает учение, но и для учителя. То, как они практикуются слушателями, разъяснено в *«Словах моего всеблагого учителя»*.

Учителем же шесть запредельных совершенств практикуются следующим образом. Щедрость подразумевает объяснение учения без надежды на получение чего-либо взамен, похвалу или известность. Нравственность подразумевает отсутствие высмеивания и сарказма по отношению к другим и тому подобное. Терпение подразумевает отсутствие раздраженности при необходимости по многу раз отвечать на вопросы. Усердие подразумевает неустанное учение Дхарме и днем и ночью. Медитация подразумевает сосредоточение своего внимания на словах и их значении. Мудрость подразумевает пребывание в свободе от опоры на три сферы и вдохновение учеников на изучение и размышление.

## 2. Учение

Вторая часть, само учение, содержится в шести главах, описывающих трудность обретения свобод и преимуществ и другие темы. Значение термина «учение»<sup>151</sup> было объяснено ранее. Именно это учение мы используем для укрощения нашего мышления. Об этом же говорится и в текстах:

**Дело не в наличии волос или предметов.**

Таким образом, мы должны размышлять над свободами и преимуществами и другими темами снова и снова. Эти практики, известные как «четыре размышления, уводящие мышление от сансары», «четыре размышления, порождающие отвращение к сансаре» и «четыре размышления, возвращающие отречение», обладают одной целью.

Сначала нам необходимо увести наши мышления от заботы лишь об этой жизни, размышляя о трудности обретения свобод и преимуществ, а также о непостоянстве жизни. В *«Уходе от четырех привязанностей»* сказано:

**Если вы привязаны только к этой жизни, вы не практик Дхармы.**

Важность трудности обретения свобод и преимуществ, подобных

**Цветку удумбара, который, обнаружив однажды, сложно найти снова,  
И исполняющей желания драгоценности, обретение которой столь ценно,**

заключается в том, что они подобны уздечке, с помощью которой управляют лошадью – от их использования зависит ваше будущее.<sup>152</sup> Более того, в силу непостоянства там, где есть рождение, обязательно будет смерть, поэтому вы должны понять, что, подвластное непостоянству и исчезновению, достижение целей лишь этой жизни пусто и бессмысленно, и задуматься о следующей жизни. А для того, чтобы увести свое мышление от сансарической заботы лишь о следующей жизни, вам необходимо размышлять о сансаре и том, что ее порождает.

Что касается следования этим наставлениям, существа с малыми способностями уводят свое мышление от трех низших миров и устремляются к перерождению в высших мирах, а существа со средними способностями уводят свое мышление от шести миров сансары и устремляются к достижению освобождения. Другие традиции учения упоминают лишь эти два способа, однако, согласно традиции Лонгченпы и его последователей, также необходимо увести свое мышление от своих эгоистичных интересов. Размышление об изъятиях сансары приводит к возникновению отчетливого разочарования и растворению заблуждений, что в свою очередь приводит к намерению отречения. Но разве оно несет благо, если мы устремляемся лишь к собственному освобождению? Ничто на свете не может быть более постыдным, чем оставление своих добрых мам, которые с любовью заботились о нас с безначальных времен, и достижение освобождения в одиночку. Поэтому вы должны решить: «я должен сделать так, что все существа стали Буддами», и развивать великое отречение – устремленность к освобождению от двух крайностей.

Различают четыре вида отречения: простое отречение, являющееся намерением существ с малыми способностями, отречение шраваков, отречение практикующих путь пратьекабудд и великое отречение. Или можно сказать, что есть три вида отречения: два вида отречения шраваков и практикующих путь пратьекабудд и отречение бодхисаттв.

Породив отречение от всего, что содержит сансара, нам будет нужно определиться с выходом из нее, поэтому нам необходимо устремиться к освобождению и всеведущей мудрости. Путь освобождения не является чем-то, что известно нам с рождения или чем-то, что могут разъяснить нам наши родители и родственники; даже бы при наличии у них подобного желания, они бы не знали как это сделать. Поэтому нам необходимо найти учителя Дхармы. Однако не каждый учитель, которого мы повстречаем, подойдет для этой цели: нам необходимо следовать сведущему учителю, радуя его тремя видами подношений и различая учение в его мудрости и действиях.

Среди наставлений по первым шести темам – учений о трудности обретения свобод и преимуществ и другим – различают особые сущностные наставления в соответствии с уровнем определенного ученика и общие подробные наставления для основной массы учеников. В настоящее время даются только общие подробные наставления, так как со времен великого видьядхары Джигме Лингпа они заменили особые сущностные наставления в соответствии с уровнем определенного ученика.

Поэтому мы начнем с наставлений о трудности обретения свобод и преимуществ, предметом которых является наше тело, так как с этим драгоценным человеческим телом мы можем отправиться лишь по двум направлениям.

**Использованное верным образом, это тело – наш плот к свободе.**<sup>153</sup>

Иными словами, если мы используем наши тела правильно, то есть для практики священной Дхармы, мы сможем обрести счастье и покой, и в конечном итоге достичь освобождения и всеведущей мудрости. В частности, если мы будем практиковать Сияющее Великое Совершенство, мы освободимся либо в этой жизни, либо в промежуточном состоянии, либо в нашей следующей жизни.

**Использованное неверным образом, это тело приковывает нас к сансаре.**

Если же мы используем наши тела для достижения мирских целей этой жизни, нас не ждет ничего кроме страха и страдания.

Упоминание «свободы» относится к нашему телу, так как оно дает нам возможность практиковать Дхарму в свободе от неблагоприятных состояний. Противоположностью подобной «свободы» являются восемь форм, лишенных свободы, которые являются восемью состояниями, не дающими такой возможности. Среди этих восьми различают четыре нечеловеческих и четыре человеческих состояния, лишаящих возможности практиковать Дхарму.

Начните с медитации о мирах адов, являющихся одним из нечеловеческих состояний с отсутствием возможности. Размышляйте снова и снова над тем, есть ли в них возможность практиковать Дхарму.

Необходимо практиковать таким образом в сессиях,<sup>154</sup> делая между ними перерывы. Есть множество вариантов деления дня: на две, три, четыре, шесть сессий и так далее. Здесь мы рассмотрим вариант с четырьмя сессиями в день: двумя в течение дня и двумя в течение темного времени суток, так как этот вариант хорошо подходит для начинающих. Начните «сессию на рассвете» рано утром с пением петухов и продолжайте практику пока не станет светло.<sup>155</sup> Затем сделайте перерыв до момента потепления. Во время него практикуйте такие действия как подношение водных торма, белое огненное подношение и ежедневная практика йидама. Затем начинайте «утреннюю сессию» и продолжайте практиковать до полудня, когда солнце достигает своего высшего положения.<sup>156</sup> Завершив сессию, пообедайте и уделите небольшое время изучению, отдыхая до последней части светлого времени суток, когда тени начинают становиться длиннее. Начните «дневную сессию» и завершите ее на закате.<sup>157</sup> После нее вы должны сделать подношение защитникам Дхармы, прочитать любые известные вам молитвы посвящений и благопожеланий, а также сделать красное огненное подношение. В сумраке, так называемом времени «темных лиц», когда вы все еще можете видеть людей, но уже не можете их признать, начинайте «вечернюю сессию». Заканчивайте эту сессию поздно вечером.<sup>158</sup>

Подобная практика в четыре сессии хорошо подходит для работы с мышлением, и хотя начинающие могут попытаться медитировать между сессиями, это может привести к отклонению от сущностных моментов практики, в частности будет велика вероятность впасть в сонливость и отвлечение. Поэтому в перерывах между сессиями сосредоточьтесь на чтении молитв и выполнении благих действий<sup>159</sup> и смягчите свою концентрацию.

Каждая сессия должна состоять из предварительной практики, основной и заключительной части.

## *(А) Предварительная часть сессии*

Предварительная практика для каждой сессии делится на предварительную подготовку и фактическую предварительную практику.

### *(1) Предварительная подготовка*

Прочистите нос и завершите все необходимые дела.<sup>160</sup> Короче говоря, подготовьте все таким образом, чтобы вам не пришлось вставать вплоть до окончания сессии. Затем сядьте на кровати,<sup>161</sup> расслабьте тело и мышление, и пребывайте в покое. Примите твердое решение не прерывать сессию и не поддаваться заблуждению даже при появлении своего любимого отца, пообещайте не изменять этому решению, даже если будете испытывать смертельные мучения, например, отсечения кусков плоти от вашего тела.

### *(2) Фактическая предварительная практика*

Сущностным аспектом для тела служит принятие семичастной позы Вайрочаны: перекрещивание ног в позе ваджры, расположение рук в жесте равностности,<sup>162</sup> выпрямление спины подобно стопке монет, расправление и расслабление плеч, легкое нагибание шеи вперед, касание языком неба и направление взгляда по линии носа.

Сущностным аспектом для речи служит удаление застоявшегося воздуха. Это делается девять раз в следующем порядке: три раза через правую ноздрю, три раза через левую и три раза через обе ноздри. Также можно удалить застоявшийся воздух три раза: один раз через правую ноздрю, один раз через левую и один раз через обе. Кроме того, можно выдохнуть три раза через обе ноздри. Для удаления застоявшегося воздуха сложите кисть левой руки в ваджрный кулак и надавите им на большой канал в вашем бедре. Правой рукой в мудре трехзубчатой ваджры закройте правую ноздрю. Медленно вдохните через левую ноздрю и с силой выдохните. Представляйте, что вся карма, неблагое мышление, неблагие действия, омрачения, нарушения самаи и три медитационных ошибки – увязание, вялость и туманность,<sup>163</sup> – накопленные вами в скитании в сансаре с безначальных времен, превращаются в черный дым, испаряющийся после выдоха. Выполняйте выдох так, чтобы амплитуда его силы напоминала коническую форму зерна ячменя,<sup>164</sup> то есть сначала мягко, затем увеличивая силу и наконец в полную силу. Эта практика подобна промыванию сосуда.<sup>165</sup>

Сущностным аспектом для мышления служит коррекция своего намерения. Спросите себя: «не хочу ли я посредством этой сессии защититься от страхов, желая избавиться от болезней и тому подобного в этой жизни? Не хочу ли я с помощью этого удовлетворить свои желания, добыть что-нибудь или добиться похвалы?» Какое бы из этих намерений вы не обнаружили, вам нужно избавиться от него, как от яда. Если ваше намерение не является ясным, необходимо его изменить.<sup>166</sup> Намерение существа с малыми способностями – это намерение обычного человека: в нем отсутствует желание встать на путь. Намерение существа со средними способностями также происходит из эгоистичных желаний, и поэтому должно быть оставлено. Намерение существа с высокими способностями – это мышление: «я буду медитировать о трудности обретения свобод и преимуществ, чтобы все существа смогли освободиться от

страдания и его причин и стать совершенными Буддами». Вам необходимо породить именно такое истинно чистое намерение.

Затем молитесь учителю. Представьте поверх своей головы полностью расцветший белый стотысячелепестковый лотос. В его центре на вершине оранжевых пыльников покоится львиный трон, украшенный множеством изумительных шелков, на которых восседает ваш коренной учитель. Визуализируйте учителя в одеянии монаха или тантрика, и, удерживая в мышлении пять путей знания, что учитель – это Будда, читайте молитву «Сущность всех Будд трех времен...»<sup>167</sup> и молитвенные строки из начала и конца каждой из глав, относящихся к четырем размышлениям, уводящим мышление от сансары. Благодаря вашей молитве, исходящей из искренней преданности, учитель из великой доброты превращается в красный свет и растворяется в вашем сердце, мудрость учителя сливается с вашим мышлением. Покойтесь в этой равности настолько долго, насколько вас не тянет исследовать прошлое, планировать будущее или менять настоящее.

Все это является предварительной практикой каждой сессии.

## *(Б) Основная часть сессии*

### 2.1 Медитация о природе свободы

Начните с медитации о восьми свободах, в частности о четырех нечеловеческих состояниях, лишенных возможности практики. Первым из них являются ады.

Различают четыре темы медитации: место, тело, страдание и продолжительность жизни.

Ад – это место беспросветной тьмы и мрака, где вместо земли раскаленное железо, напоминающее горячие огненные угли. Тут не найти обычной почвы даже размером со ступню, здесь под ногами жарят тлеющие угли, темно-красные вулканы извергаются на локоть в высоту, а сверху сыпется дождь из пылающих камней и оружия.

Тела существ ада в четыре раза больше тел обитателей нашего мира, а их цвет – это цвет кипящей крови. Их кожа такая же тонкая, как у новорожденного царевича, и такая же хрупкая, как тончайшая нить шерсти. Они обладают полными и мягкими телами, такими же чувствительными к прикосновению как наши глаза. Их волосы закручены вверх, их глаза имеют форму треугольников, волосы на их теле стоят дыбом, у них большие руки и ноги и огромные животы. Даже одного взгляда на существ ада, напоминающих гневных божеств, достаточно, чтобы человек из нашего мира потерял сознание.

Что касается их страдания, у существ ада нет отдыха днем или сна ночью. Для них вообще не существует ни дня, ни ночи. Рассекаемые острым оружием, прожигаемые с головы до пят огненным дождем из земли и камней, и испытывая прочие мучения, они страдают, не имея даже секунды облегчения.

Продолжительность жизни, которую им предстоит вынести, не посчитать в годах: они живут в течение такого долгого времени, как один промежуточный временной цикл.<sup>168</sup>

Холодный ад – это цепи снежных гор и ледников, где нет спасения от снежных бурь. Тела существ в них подобны телам обитателей горячих адов. Страдание этих существ – это мучение от холода, которое они вынуждены претерпевать в течение бесконечного числа лет.



Медитируйте об этом снова и снова, спрашивая себя, есть ли у кого-то, кто родился в горячем или холодном аду, возможность практиковать священную Дхарму. Достигнув пика аналитической медитации и утратив возможность продолжать ее далее, практикуйте медитацию отдохновения, не задумываясь о чем-бы то ни было: не исследуйте прошлое, не планируйте будущее и не меняйте настоящее. Когда вы снова начнете различать мышление, практикуйте аналитическую медитацию. И когда вы почувствуете, что вам трудно ее продолжать, снова практикуйте отдохновение. Практикуйте так, чередуя концептуальную и неконцептуальную медитацию.

Второй медитацией является медитация о голодных духах. Они живут в местах, заполненных камнями и булыжниками, со множеством присутствующих повсеместно жженных пней и грубых жестких ядовитых шипов. Земля здесь усыпана иссохшими руслами рек и рвами засохших болот.

Тела голодных духов напоминают старые скелеты, высушенные грибы или жесткие сумы для масла.<sup>169</sup> Их головы столь же большие как китайские вазы, их горла столь же узкие как конские волосы, их животы столь же огромные как обширные долины, а их конечности столь же тонкие как крупные травинки. При передвижении голодный дух производит столько же шума, сколько издает волочащаяся повозка с пятьюстами колесами. При этом его суставы трещат и брызжут мельчайшими красными выделениями.

Что касается их страдания, летом их обжигает даже лунный свет, а зимой они замерзают даже от солнечных лучей. Порой они видят невдалеке сад фруктовых деревьев, но как только они к нему приближаются, деревья исчезают. Порой они видят гладь огромного озера, мерцающего подобно четкам с бусинами из кристаллов, но едва они разглядят его, оно высыхает, что лишь усиливает их отчаяние и страдание.

Наиболее длинная продолжительность жизни голодных духов равняется десяти миллионам лет. Что касается кратчайшего жизненного срока, он не поддается определению.

Размышляйте о том, есть ли возможность практиковать Дхарму, будучи рожденным в подобном месте, и чередуйте концептуальную и неконцептуальную медитацию.

Третья медитация – это медитация о мире животных. Животные в большей своей части живут между континентами. Окружающая их тьма столь глубока, что они не в состоянии понять, вытянуты их конечности или согнуты.

Что касается их тел, некоторые из них принимают форму различных рыб и рептилий, способных трижды обернуться вокруг горы Меру, иные же обладают столь крохотными телами, что их едва можно сравнить с частичкой пыли или острием иглы.

В целом они страдают от неведения и тупости, не различая истину и заблуждение. В частности они испытывают бесконечные мучения от съедения: небольшие животные целиком проглатываются крупными, а крупные прогрызаются мелкими животными, проникающими в них и использующими их в качестве жилища и одежды.

Боги-долгожители пребывают на четвертом уровне медитативного сосредоточения на северо-востоке, где пни деревьев, будто выжженные огнем, черны как смола.<sup>170</sup> Они обладают ментальными, иллюзорными телами.<sup>171</sup> Подобно тому, как это происходит в состоянии глубокого сна, они не различают счастье и страдание, а также благие и неблагие действия. Указание на их пребывание на четвертом уровне медитативного сосредоточения основано на условном учении,<sup>172</sup> в то время как согласно цитате: «почему это не то же самое место, где они умерли?»,<sup>173</sup> где-бы ни умерло существо, если оно пребывает в ментально бессодержательном состоянии без восприятия, оно остается в нем в течение восьмидесяти великих временных циклов.<sup>174</sup> Здесь нет света священной Дхармы и нет возможности ее практиковать.

Размышляйте об этом должным образом, практикуя как аналитическую медитацию, так и медитацию отдохновения.

Что касается четырех человеческих состояний лишенных возможности практики, медитируйте о них согласно вышеописанному методу, совмещая аналитическую медитацию и медитацию отдохновения.

## *(В) Заключительная часть сессии*

Соберите вместе заслуги, приобретенные посредством этой медитации, благоую карму, накопленную в прошлом, настоящем и будущем, все благоую карму Будд и Бодхисаттв, не приводящую к падению, всю благоую карму обычных существ, приводящую к падению, и посвятите это тому, чтобы все существа освободились от страдания и его причин и достигли драгоценного состояния совершенного Будды.

Для совершения посвящения подумайте: «Я посвящаю заслуги так же, как Будды и бодхисаттвы совершали полностью чистое посвящение в свободе от опоры на три сферы» и читайте следующее:

*Следуя примеру героя Манджуши,  
Самантабхадры и всех обладающих ведением,  
Я также совершаю чистое посвящение  
Всего совершенного блага*

Затем, вместо мгновенного выпрыгивания из сессии, оглянитесь назад и спросите себя, не проваливались ли вы в заблуждение, отклоняясь тем самым от обещаний, данных в начале сессии, которую вы только что окончили.

Если у вас удалась совершенная сессия без единого секундного заблуждения, вы вероятно почувствуете радость и станете возгордиться собой. Однако вам необходимо устранить гордость, сказав себе: «то, что у тебя сейчас удалась такая хорошая сессия подобно тому, что происходило с удачливым человеком, который оглядывался назад. Здесь нечем гордиться. Посмотрим, удастся ли тебе тоже самое в следующую сессию!».

Если же произошло иначе, и ваше мышление провалилось в заблуждение, возможно вы расстроитесь от того, что у вас не было ни единого благого мышления, и захотите оставить медитацию, думая: «Я ни на что не годен». Приободрите себя и повысьте свою самооценку, сказав себе: «В том, что ты провалился в заблуждение конечно нет ничего хорошего, но зачем переживать из-за этого? Ты пребывал в заблуждении с безначальных времен, и даже сейчас тебе все еще нужно практиковать в сессиях, перемежая их перерывами. Начнем с того, что если бы все было не так и ты бы не пребывал в заблуждении, ты бы уже был просветленным. Хотя ты попал сейчас под влияние заблуждения, ты не допустишь этого в следующей сессии!» Пообещайте себе таким образом сделать для этого все, что в ваших силах.

После этого можете закончить сессию и приступить к намеченным на перерыв занятиям. Однако, если в перерывах вы не будете размышлять о каждой из восьми свобод, о которых вы медитировали во время сессий, вы станете подобны раскаленному красному куску железа, который, как только его вынимают из печи, снова становится черным. Ваше мышление возможно будет понемногу меняться в сессии, но в перерывах между ними вы будете отвлечены мирскими привязанностями этой жизни, что может привести к невосприимчивости вашего мышления к Дхарме. Таким образом, ваша медитация о свободах и других темах во время сессий перестанет иметь значение.

## 2.2 Медитация об особых преимуществах, связанных с Дхармой

### 2.2.1 и 2.2.2 Десять преимуществ

Для практики священной Дхармы недостаточно обрести лишь восемь свобод. Необходимо обладать и пятью собственными преимуществами, и пятью преимуществами, зависящих от других.

Если вы обладаете первыми тремя собственными преимуществами и первыми тремя преимуществами, зависящими от других, медитация о них по сути является лишь сорадованием. Что же касается последних двух собственных преимуществ и последних двух преимуществ, зависящих от других, вам необходимо тщательно исследовать себя и приложить все усилия для того, чтобы быть уверенными в том, что они у вас есть. Поделите свою практику на сессии и перерывы и чередуйте аналитическую медитацию и медитацию отдохновения.

### 2.2.3 Шестнадцать неблагоприятных состояний

#### 2.2.3.1 Восемь неблагоприятных состояний вследствие непредсказуемых условий

Восемнадцать свобод и преимуществ подобны восемнадцати овцам, в то время как неблагоприятные состояния вследствие непредсказуемых условий подобны волку, чье внезапное появление и убийство одной или двух овец оставляет в живых лишь семнадцать или шестнадцать из них. Даже если вы не встретились ни с одним из неблагоприятных состояний вследствие непредсказуемых условий сегодня, в течение этой сессии или в начале сессии, вы можете столкнуться с ними завтра, в следующую сессию или в конце сессии. Поэтому исследуйте себя очень тщательно и применяйте соответствующее средство от каждого из них.

Что касается первого, то сказано, что нужно упражняться в применении средства от наиболее сильных неблагих мышлений. Поэтому вам необходимо медитировать об уродстве в качестве противоядия от жадности, о любви в качестве противоядия от гнева, и о восемнадцати основных характеристиках в качестве противоядия от неведения.

Неспособность в силу глупости понимать слова во время учений, прояснять их значение во время размышления и развивать реализацию естественного состояния во время медитации является следствием неблагодатной кармы и омрачений, накопленных в прошлом. Поэтому в качестве средства от этого используют полное очищение, включающее все четыре силы, и молитву благородному Манджушри. Среди восьми великих близких сыновей или бодхисаттв, каждый из которых обладает особыми стремлениями и деяниями, он является тем, кто помогает существам развивать мудрость.

Средством от следования ложному учителю служит проверка подлинности учителя. Однако, не опирайтесь при этом на внешние признаки, такие как чудотворные способности или ясновидение. То, в чем вам необходимо убедиться, это украшено ли его мышление драгоценностью бодхичитты. Если это так, что бы вас ни связывало, это

принесет пользу, и вам следует сорадоваться. В противном случае, независимо от того как пройдет расставание, хорошо или плохо, вам следует оставить подобного ложного учителя или недобродетельного спутника.

Средством от натиска неблагодатной кармы в первую очередь является встреча с учителем Дхармы, во вторую – слушание учений и размышление над ними, и наконец, в момент возникновения препятствий во время медитации – порождение убежденности в безошибочности закона причины и следствия и сожаление о неблагих действиях, совершенных в прошлом, вместо размышления о том, «чем вы это заслужили?». Как сказано в «Сутре запредельной мудрости, рассекающей молнией»<sup>175</sup>:

**Бодхисаттвы, практикующие запредельную мудрость,  
Могут испытывать мучения, а порой и огромные мучения.**<sup>176</sup>

Для преодоления лени вам необходимо глубоко размышлять о смерти и непостоянстве, а также постоянно, усердно и увлеченно продолжать практику.

Выходом из ситуации, в которой вы оказываетесь чьим-то помощником или прислугой, например, когда вы вынуждены быть слугой учителя или богача, служит поиск достойного пути обеспечения своей свободы.

Если ваша практика Дхармы исходит из поиска защиты от опасности, вам следует исправить свое намерение порождением отречения от сансары и подлинной бодхичитты.

Средством от лицемерной практики Дхармы служит осознание изъянов своих мирских целей по достижению успеха в этой жизни и их оставление.

### 2.2.3.2 Восемь неблагоприятных состояний вследствие пристрастий

Восемь неблагоприятных состояний вследствие пристрастий называют двумя именами: «отделяющими»,<sup>177</sup> так как они отделяют наши мышления от пути освобождения и всеведения, и «разделяющими с линией преемственности просветления»,<sup>178</sup> так как наличие даже одной из них иссушает свежий росток трех видов просветления, лишая нас какого-бы то ни было освобождения.

Средством от неполной утраты иллюзий служит осознание изъянов трех миров сансары и развитие отречения.

Нехватку веры необходимо исправлять размышлением о благих качествах Дхармы и учителя. Развивайте в себе необратимую веру.

Средством от глубокой привязанности служит памятование несовершенства, сформулированного в четырех следствиях непостоянства.

От вредоносного поведения нет какого-либо универсального средства.<sup>179</sup>

Средством от нарушения своих обетов служит ясное знание четырех причин ошибок, приводящих к падениям. Даже если вы нарушите один из четырех коренных обетов пратимокши, вы должны предотвратить нарушение оставшихся трех. Сказано:

*Лучше глубоко сожалеть о нарушении своих обетов  
Чем раздуться от гордости по поводу их совершенного соблюдения.*

В идеале, если вы берете обеты и держите их без единого нарушения, вы поднимаете победоносное знамя учения Будды и срываете знамя войска Мары. Однако, даже если вам не удалось обойтись без нарушений обетов, правильное очищение также

поднимет победоносное знамя учений и сорвет знамя Мары, поэтому важно не оставлять нарушения неочищенными, полагая, что это не имеет большого значения. Искренне очищайте подобные нарушения, принимайте твердое решение не допускать ошибку снова и сорадуйтесь тем, кто держит свои обеты. Так вы укрепите свою способность по держанию обетов.

Если вы нарушаете обеты бодхичитт устремления и применения и совершаете практику очищения до рассвета, нарушение не становится коренной ошибкой, приводящей к падению, поэтому вы должны практиковать очищение до последнего ночного периода.<sup>180</sup>

При нарушении обетов Мантраяны следует применять то же средство, что и при нарушении обетов бодхичитты. Собранные вместе, обеты Мантраяны составляют самайи тела, речи и ума. Самая тела заключается в отречении от неуважительного поведения по отношению к телам своего учителя и ваджрных братьев и сестер. Самая речи заключается в отречении от непочтительной реакции на слова своего учителя и ваджрных братьев и сестер. Лучшие практикующие начитывают мантру своего йидама подобно течению реки. Обычные практикующие начитывают ее по шести особым дням месяца, таким, как дни полнолуния и новолуния, или по хотя бы один раз в месяц. В крайнем случае необходимо приложить максимум усилий для совершения начитывания в течение первого месяца нового года. Сущностью самайи ума является сохранение десяти тайн и отречение от создания помех благому мышлению учителя и ваджрных братьев и сестер.

## 2.3 Медитация о примерах, демонстрирующих, как трудно обрести свободы и преимущества

Согласно традиции сущностных наставлений, сначала нам необходимо размышлять о трудности обретения свобод и преимуществ с точки зрения их причин. Как сказал Дракпа Гьялцен:

**Это свободное и благодатное человеческое существование  
Не является результатом вашей находчивости.  
Оно происходит из накопленных вами заслуг.**

Это можно объяснить как в целом, так и более подробно.

В целом, если сложить вместе благую карму, накопленную вами в прошлом с накапливаемой вами в настоящем, вы сможете обнаружить небольшую добродетель. Однако вы также накопили и неизмеримую неблагую карму, поэтому, учитывая подобное положение дел, обретение одних свобод уже представляет собой невероятный результат. Как же вы можете даже надеяться на обретение впридачу и преимуществ?

В частности, для обретения свобод необходимо придерживаться чистой нравственности, а для обретения преимуществ – накапливать огромное количество заслуг посредством практики щедрости и остальных практик.<sup>181</sup> Более того, для обретения свобод и преимуществ эти основные причины должны быть дополнены чистыми устремлениями, которые являются поддерживающими условиями.

Рассмотрим сперва нравственность, являющуюся основной причиной обретения свобод. Обеты пратимокши включают в себя 253 обета, относительно того, от чего необходимо воздерживаться, и 17 основ-церемоний, которые необходимо усвоить. Если хорошенько себя проверить, вы вероятно не обнаружите себя вовлеченным в

непристойные отношения с женщинами, но уверены ли вы, что вам не в чем себя упрекнуть, что вы соблюдаете обеты пратимокши на уровне, необходимом для обретения свобод? Придерживаться столь чистой нравственности отнюдь нелегко.<sup>182</sup>

Что касается обетов бодхисаттвы, и в частности обетов традиции глубокого воззрения,<sup>183</sup> здесь есть двадцать коренных обетов (восемнадцать коренных обетов и два обета устремления и применения) и восемьдесят обетов-ветвей, соблюдение которых еще сложнее, чем соблюдение обетов пратимокши. В традиции обширной активности<sup>184</sup> различают коренные обеты, состоящие из четырех намерений и восьми действий, и сорок шесть обетов-ветвей касательно того, что нужно усвоить и от чего необходимо отречься. Соблюдение всех этих обетов для обретения свобод является крайне сложной задачей.

В Тайной Мантре Ваджраяне в первую очередь различают двадцать пять самых покорения и вовлечения, затем самай внешних и внутренних пяти семейств Будд, четырнадцать коренных самай и восемь самай-ветвей. В Великом Совершенстве для практиков, прогрессирующих постепенно, кому есть что соблюдать, существует двадцать семь коренных самай тела, речи и ума учителя, и двадцать пять самай-ветвей. Для практиков же с мгновенным продвижением, кому нечего соблюдать, существует четыре коренные самай – «нет», «покой», «присутствие», «одно» – и 100000 самай-ветвей. Только подумайте: если причина обретения свобод зависит от соблюдения всех этих самай, встреча с ней должна быть также редка, как звезда в дневном небе.

Однако, даже если вам так или иначе удастся сохранить чистоту своей нравственности, заполучив таким образом причину обретения свобод, вы все равно встретитесь с трудностями в обретении причины преимуществ – необходимостью добродетельной практики щедрости и остальных практик. Исследуйте себя и размышляйте о том, как трудно практиковать щедрость, независимо от того, является это подношением Трех Драгоценностям или даянием для нищих.

Исследуйте далее: возможно, вы сохранили свои обеты в чистоте, проявляли щедрость и практиковали остальные практики, но соединены ли эти основные причины поддерживающим условием – чистым устремлением? Они необязательно должны быть соединены конкретным устремлением обрести свободы и преимущества. Когда семя засеяно с целью осеннего сбора урожая зерна, стебли и листья появятся сами собой. Точно так же выполнение таких истинно благих действий, как соблюдение обетов, поддерживаемое драгоценностью бодхичитты, устремленной к реализации всеведения Будды, само собой приведет на пути к благодатному перерождению человеком или богом. Иными словами, на пути вы обретете множество перерождений высшими из брахманов, высшими из домовладельцев, высшими из правителей и т.п.

Так необходимо размышлять и проводить подробное самоисследование, чередуя аналитическую медитацию и медитацию отдохновения.

Очень важно обладать правильным намерением. Об этом было сказано:

**Чтобы увидеть, чем вы занимались в прошлом,  
Посмотрите на то, кем вы являетесь в настоящем.**

Это благодатное человеческое тело является результатом заслуг, накопленных вами в прошлом с помощью правильного намерения. Далее было сказано:

**Чтобы увидеть, где вы переродитесь в будущем,  
Посмотрите на то, чем вы занимаетесь в настоящем.**

Как говорил Апу Ринпоче:

**Совсем необязательно, что вы снова переродитесь в месте,  
Где пастухи пьют простоквашу и крестьяне едят хлеб.<sup>185</sup>**

Поэтому вам следует размышлять вышеупомянутым образом о трудности обретения драгоценного человеческого тела с точки зрения его причины, и использовать предоставляемые им возможности в полной мере.

В наше время те, кто проводят ритуалы в поселениях и начитывают их целый день напролет, ни капли не практикуют стадии зарождения и растворения. Они окропляют покрытые плесенью торма зелеными и скисшими амритой и рактрой. Закатывая глаза, они произносят:

**Беру сущность достижения от того, что лишено сущности.  
Кая Сиддхи Ом**

и т.д. Ничто на свете не может быть более бессмысленным. С другой стороны, использование этого драгоценного человеческого тела, содержащего тридцать шесть нечистых веществ, для практики священной Дхармы<sup>186</sup> и есть подлинное

**Кая Сиддхи Ом  
Вака Сиддхи А  
Цитта Сиддхи Хунг<sup>187</sup>**

Тело, которым вы сейчас обладаете, подобно уздечке, с помощью которой управляют лошадью: от его использования зависит ваше будущее. Подобно неизбежному выбору между дзо и солью,<sup>188</sup> на вас лежит выбор между счастьем и страданием.

Если Вы выберете счастье, будете практиковать Дхарму и обретете некоторую добродетель, оставшаяся часть вашей жизни будет наполнена большим счастьем, чем прошедшая; в промежуточном состоянии вы будете более счастливы, чем в конце вашей жизни; в вашей следующей жизни вы будете более счастливы, чем в промежуточном состоянии; и в будущем ваше счастье будет лишь увеличиваться. В «Пути Бодхисаттвы» сказано:

**Оседлав коня бодхичитты,  
Разгоняющего все уныние и усталость,  
Разве может кто-то быть в печали,  
Скача на нем от радости к радости?<sup>189</sup>**

и

**В силу заслуг их тела пребывают в покое,  
А в силу мудрости их умы полны счастья.  
Что может опечалить милосердных,  
Трудящихся в сансаре для блага существ?<sup>190</sup>**

Благодаря «видимому» концептуальному накоплению заслуг вы будете счастливы на физическом уровне: вы родитесь в хорошей семье и будете обладать множеством превосходных качеств. А благодаря мудрости осознания отсутствия самости, вы будете счастливы на ментальном уровне: вы будете видеть, что все явления на абсолютном уровне бессамостны, а на относительном уровне подобны майе. Следствием этого явится бесстрашие перед любым из страданий сансары.

С другой стороны, если вы выберете страдание, это также будет вашим личным решением. Если вы будете практиковать лишь неблагое, в оставшуюся часть вашей жизни вы испытаете больше страдания, чем в прошедшую; в промежуточном состоянии вы испытаете больше страдания, чем в конце вашей жизни; в вашей следующей жизни вы испытаете больше страдания, чем в промежуточном состоянии; и впоследствии вам понадобится вечность для того, чтобы выбраться из нижних миров.<sup>191</sup>

Поэтому очень важно воспользоваться обретенным человеческим телом в полной мере, то есть практиковать священную Дхарму.

Как же осознается полнота потенциала драгоценной человеческой жизни? Существа с малыми способностями распознают три низших мира как страдание и устремляются к перерождению богом или человеком в высших мирах. Для этого они накапливают заслуги посредством соблюдения нравственности, заключающейся в отречении от десяти неблагих деяний и совершения десяти благих деяний; практики щедрости, включающей в себя подношения Трем Драгоценностям и даяние нищим; и практики четырех однонаправленных сосредоточений и четырех бесформенных медитативных равновесий. Тем не менее, хотя они могут осознать в полной мере потенциал пути существ с малыми способностями, это является лишь подобием пути и не является истинным путем. Они не осознают полноту возможностей путей существ со средними и высокими способностями.

Существа со средними способностями практикуют драгоценное трехчастное упражнение, состоящее из упражнения в мудрости осознания отсутствия самости – основного аспекта истины о пути, и упражнений в нравственности и медитации, являющихся вспомогательными аспектами. Однако, хотя они могут в полной мере осознать потенциал пути существ со средними способностями, они не осознают полноту возможностей путей существ с высокими способностями.

Поэтому вам следует размышлять о необходимости осознания в полной мере потенциала свобод и преимуществ посредством пути существ с высокими способностями: длинном пути Колесницы характеристик или коротком пути Ваджраяны, в котором выделяют длинный путь трех внешних тантр (Крия, Упа и Йога), короткий путь двух внутренних тантр (Махайога и Ануйога) и мгновенный путь Сияющего Великого Совершенства.

Думайте так: «я должен постичь всю полноту возможностей пути Сияющего Великого Совершенства, поскольку посредством него я могу достигнуть великого радужного тела переноса в течение месяцев или лет». Чередую аналитическую медитацию с медитацией отдохновения, медитируйте снова и снова, разделяя свою практику на сессии и перерывы.

В примере с черепахой океан символизирует необъятность и глубину трех низших миров и бесконечность страдания. Слепая черепаха иллюстрирует собой существ в низших мирах, которые лишены видения, позволяющего отличить благое от неблагого. Примером того, как трудно выбраться из низших миров, служит то, что черепаха всплывает на поверхность лишь раз в сто лет. Единственное отверстие в ярме демонстрирует редкость перерождения богом или человеком. Ветер, который носит ярмо из стороны в сторону, представляет собой влияние обстоятельств, а именно, благой кармы.

Медитируйте о значении этого примера, чередуя аналитическую медитацию с медитацией отдохновения.



## ГЛАВА 2. НЕПОСТОЯНСТВО ЖИЗНИ

Вы никогда не реализуете возможности драгоценного человеческого тела, если будете откладывать это на будущее, так как каждое мгновение находите во власти непостоянства и смерти. Различают семь тем для размышления об этом.

### 1. Непостоянство внешней вселенной, населенной существами

Начните с размышления о формировании внешней вселенной, населенной существами. Наш мир – внешняя окружающая среда – формируется снизу вверх, а населяющие его существа появляются сверху вниз. Поделите медитацию об этом на сессии и перерывы между ними так же, как вы поступали с медитацией о трудности обретения свобод и преимуществ.

В основную часть сессии размышляйте следующим образом.

Формирование вселенной, подобной нашей, предваряет средний временной цикл разрушения, после которого остается лишь пустое пространство – состояние, длящееся двадцать промежуточных временных циклов.<sup>192</sup> По их окончании вселенная начинает обретать форму. Вследствие схожей кармы существ этого великого временного цикла появляется основа вселенной – «чистое ментальное пространство» в форме пирамиды густого синего цвета с голубым ореолом.

Поверх нее, там где носятся ветра с востока на запад, с запада на восток, с юга на север, и с севера на юг, образуется темно-зеленая мандала ветра в форме перекрещенного ваджра с темно-зеленым ореолом. Поверх этого идет дождь из облака «золотая сердцевина», формирующий сферическую чистую белую мандалу воды с чистым белым ореолом. Поверх этого ветер, отделяющий лучшие элементы, формирует Гору Меру; ветер, отделяющий второстепенные элементы, формирует семь золотых гор; и ветер, отделяющий наименее ценные элементы, формирует четыре континента, окруженные грядой железных углесодержащих гор.

Существа, населяющие вселенную, появляются сверху вниз, начиная с вершины существования. Постепенно грубея, они снижаются в миры адов, пока наконец после двадцати промежуточных временных циклов не рождается первое существо ада.

Затем, в начале периода стабильности, когда продолжительность жизни существ достигает неизмеримой длины, наступает первый долгий промежуточный временной цикл, в течение которого продолжительность жизни уменьшается до десяти лет. Далее продолжительность жизни увеличивается до восьмидесяти тысяч лет и снова уменьшается до десяти лет, что образует один цикл. После восемнадцати подобных циклов увеличения и уменьшения, продолжительность жизни увеличивается пока не достигнет неизмеримой длины, после чего она снова уменьшается до восьмидесяти тысяч лет во времена прихода Будды Бесконечное Устремление.<sup>193</sup> Таков заключительный короткий промежуточный временной цикл из двадцати промежуточных временных циклов.

Во времена когда продолжительность жизни составляет восемьдесят тысяч лет, начинается период разрушения, во время которого в адах этой вселенной более не

рождаются новые существа. Они рождаются в адах других вселенных и по мере улучшения кармы обретают более высокие перерождения. В адах не остается никого кроме нескольких существ под ваджрным сидением в Бодхгайе,<sup>194</sup> совершивших пять злодеяний с беспромежуточным результатом, отрекшихся от Дхармы или нарушивших самайи Мантраяны по отношению к ваджрному Учителю. Постепенно таким же образом пустеют миры голодных духов и животных. Тогда один из людей уходит в уединенное место, достигает второго уровня медитативного сосредоточения и провозглашает: «Как чудесны счастье и радость, возникающие благодаря отшельничеству!» Когда об этом становится известно всему человечеству, все приступают к медитации и, достигнув второго уровня медитативного сосредоточения, постепенно перерождаются в мире «Ясный свет» второго уровня медитативного сосредоточения.

Затем боги из миров «Четыре великих короля», «Царство тридцати трех» и четырех небесных обителей<sup>195</sup> один за другим, подобно людям, достигают второго уровня медитативного сосредоточения, благодаря чему перерождаются в мире второго уровня медитативного сосредоточения. После этого боги из мира первого уровня медитативного сосредоточения переходят на второй уровень медитативного сосредоточения и во всех мирах, начиная с миров первого уровня медитативного сосредоточения до самого основания адов не остается ни одного живого существа.

В результате этого прекращаются дожди и растения с деревьями высыхают.<sup>196</sup> В небе одно за другим восходит семь солнц, которые сжигают гору Меру, четыре континента и оставленные миры богов, преобразуя их в огромную, ревущую массу огня, рвущуюся вниз и сжигающую опустошенные низшие миры. При встрече с пламенем мира адов, последнее вынуждает огонь окончания великого временного цикла устремиться вверх, а затем, в результате огромной кармической силы, огонь окончания великого временного цикла вынуждает пламя адов устремиться вниз. По мере уничтожения более верхних адов огонь добирается до ада «Предельное мучение» и находящиеся в нем существа перерождаются в «моргающих» адах «Предельного мучения» в других вселенных.

После этого пламя вновь вырывается вверх и уничтожает оставленные миры богов, опутывая все до мира второго уровня медитативного сосредоточения. Когда все превращается в единую грудю пепла, существа мира второго уровня медитативного сосредоточения переходят в мир третьего уровня медитативного сосредоточения, а в мире второго уровня медитативного сосредоточения образуется «переполненное водой» облако, которое обрушивается множеством огромных капель размером с ярмо или плуг и разрушает эту грудю пепла, превращая ее в кашу. Существа мира третьего уровня медитативного сосредоточения достигают четвертого уровня медитативного сосредоточения и переходят в соответствующие миры. С ревом из основания вселенной вздымается мандала ветра в виде перекрещенного ваджра и рассеивает все подобно пыли вплоть до мира четвертого уровня медитативного сосредоточения, оставляя лишь пустое пространство. Все это происходит в течение двадцати промежуточных временных циклов.

Затем следуют двадцать промежуточных временных циклов пустого пространства. Отрезок времени, который состоит из четырех периодов формирования, стабильности, разрушения и пустоты, включает в себя, таким образом, восемьдесят промежуточных временных циклов и известен как великий временной цикл.

Размышляйте согласно этому. Существуют также и другие объяснения этого.

## 2. Непостоянство существ, живущих во вселенной

Точно так же, как непостоянны внешняя вселенная и населяющие ее существа, на внутреннем уровне непостоянны ваше тело, являющееся сосудом, и ваше мышление, являющееся содержимым.

С момента зачатия до рождения происходит период формирования. Затем от рождения до ослабления организма длится период стабильности, и с момента, когда слабость окончательно завладевает организмом, до момента смерти проходит период разрушения. Во время белой стадии растворяется вода, во время красной стадии растворяется огонь и во время стадии темноты растворяется ветер. Потеря сознания соответствует периоду пустоты.

Размышляйте подобным образом о непостоянстве внешних и внутренних сосуда и содержимого, чередуя аналитическую медитацию с медитацией отдохновения и разделяя практику на сессии и перерывы.

Поразмышляйте о том, что ваша благая карма – это единственное, что принесет вам пользу во время смерти, и о том, что единственным, что принесет вам вред в момент смерти, является ваша неблагая карма. Если вы накопили неблагодетельную карму, которая принесет вам вред в будущем, очистите ее, следуя тому, что сказал Джецун Мила:

*У неблагой кармы есть лишь одно положительное качество:  
Ее можно очистить.*

Если вы не накопили благодетельную карму, вам необходимо приложить для этого все усилия прямо сейчас. Итак, начиная с сегодняшнего дня, вы должны следить за своим мышлением, то есть постоянно проверять, является оно благом или неблагом. Иначе, если вы начнете делать это лишь в момент смерти, обладая лишь неблагодетельной кармой и не имея благой, вы будете вынуждены отправиться в путь к своей следующей жизни в глубоком отчаянии с глазами, полными слез, и грудью, изодранной ногтями, думая: «Глупец! Я даже не задумывался!...» Утвердитесь в осознании того, что кроме подлинной Дхармы ничто не сможет помочь вам в момент смерти, и размышляйте об этом снова и снова.

## 6. Неизвестность обстоятельств смерти<sup>197</sup>

Во время размышления о неизвестности часа смерти, вам следует размышлять, поделив свою практику на сессии и перерывы, о трех аспектах: о том, что мы обязательно умрем; о том, что нам неизвестно когда это произойдет; и о том, что в момент смерти нам ничто не сможет помочь.

### *(А) Неизбежность смерти*

За любым рождением естественным образом следует смерть. С каждым прошедшим мгновением, с каждой пройденной секундой подходит к концу и наша жизнь, словно солнце, заходящее за горы на западе, или животное, ведомое в скотобойню. Взгляните на восьмидесятилетнего человека и младенца, рожденного прошлым вечером. Через сотни лет не останется даже представления об их существовании, они неизбежно умрут. Однако, проблема здесь не в понимании этого – оно очень просто, проблема заключается в том, что мы никогда не задумываемся, что нам неизвестно когда мы умрем.

## *(Б) Неизвестность времени смерти*

Вы можете считать, что вы молоды, но это не избавит вас от смерти. Вы можете полагать, что у вас все в порядке – у вас есть пища, одежда и тому подобное, – но ничто не сможет гарантировать вам избавление от смерти. Вы можете решить, что обладаете крепким здоровьем, но на чем основана ваша уверенность, что это избавит вас от смерти?

Единственными основаниями уверенности в том, что вы не умрете, могли бы стать предсказание Будды, видящего в силу своего всеведения, что вы не умрете до определенной даты; ваша сила ясновидения, дающая вам знание того, что вы не умрете до определенного часа; и заключение сделки с владыкой смерти, гарантирующее, что он не заберет вас до определенного дня. Иного знания о продолжительности этой жизни не существует. Подобно тому, как невозможно предсказать длину полета стрелы или время горения свечи, так как это зависит от силы пальца лучника и количества оставшегося масла, вы не сможете узнать, закончится ваша жизнь сегодня или завтра, во второй половине этого месяца, в следующем месяце или в следующем году. Время вашей смерти действительно неизвестно.

Когда предназначенный вам жизненный срок пришел к концу, и вы находитесь на волоске от смерти, ничто не сможет ее предотвратить: ни Будда Медицины, дающий вам снадобья, ни Амитаюс, дарующий вам посвящение долгой жизни, ни Ваджрапани, призванный для вашей охраны.

И хотя существуют методы предотвращения преждевременной смерти, такие непредсказуемые причины, как 404 вида болезней, 80000 различных негативных сил и 360 разновидностей несчастных случаев, вызываемых негативными силами, могут привести вас к непредвиденной смерти, подобно ветру, задувающему лампу до прогорания все масла. Все это делает продолжительность нашей жизни на этой земле по-настоящему непредсказуемой. Куда бы вы не отправились, вы умрете. С кем бы вы ни были, вы умрете. В какой бы стране вы не жили, вы умрете. Независимо от того, обладаете ли вы богатством и владениями или у вас ничего нет, вы умрете. Поскольку вам неизвестна дата окончания предназначенного вам срока жизни, ваша уверенность относительно времени смерти безосновательна. Даже если ваша жизнь еще не подошла к концу, непредсказуемые причины смерти исключают любую уверенность относительно того, когда вы умрете. Снова и снова тщательно размышляйте об этом.

## *(В) В момент смерти ничто не сможет последовать за вами*

Во время смерти никто и ничто кроме святой Дхармы не сможет вам помочь: ни пища, ни одежда, ни дом, ни постель, ни имущество, ни родители, ни родственники, ни друзья, ни любимые. Все они будут бесполезны. Учитель, ведущий множество тысяч монахов, не сможет взять с собой даже одного из них. Глава государства, управляющий миллионами людей, не будет способен взять с собой даже единственного слугу. Владыка всех богатств в мире не будет в силах взять с собой даже нитку и иголку. Вам придется уйти, оставив позади все, даже столь взлелеянное вами тело, которое вы окружали такой заботой.

Вы ляжете спать в свою последнюю постель, съедите свой последний обед, наденете свою одежду в последний раз, произнесете свои последние слова, ваши родственники и друзья соберутся вокруг вас в последний раз.

И когда настанет час смерти, ничто не сможет послужить основанием для его переноса. Ничто не поможет вам остаться в живых. Никто и ничто из ваших близких и владений, к которым вы так привязаны,<sup>198</sup> не сможет последовать за вами. Выйдя голым с пустыми руками на дорогу к следующей жизни, вы не сможете передать кому-либо бремя неблагой кармы, накопленной вами ради своих родителей, родственников и друзей. У вас не останется иного выбора кроме как взвалить его себе на плечи и уйти.

В эти мгновения вам сможет причинить вред только ваша неблагая карма, даже все существа с самыми враждебными намерениями не смогут поразить вас и единой стрелой. Даже если вам будет принадлежать все богатство в мире, вы не сможете взять с собой ничего кроме святой Дхармы, даже нитку и иголку. В этот момент Дхарма станет для вас защитником, прибежищем, островом, другом, светом и светочем, поэтому прямо с этого мгновения вам необходимо практиковать учения, которые помогут вам в момент смерти.

Что касается учений, о которых здесь идет речь, существа с малыми способностями распознают три низших мира как страдание и с намерением обретения перерождения богом или человеком в высших мирах накапливают три вида заслуг. Однако, хотя они и могут достигнуть успеха в следовании наставлениям по подготовке к смерти согласно традиции существ с малыми способностями, они не достигают его согласно традициям существ со средними и высокими способностями.

Существа со средними способностями распознают три мира сансары как страдание и, устремляясь к собственному освобождению, отрекаются от мирского и предаются практике драгоценного трехчастного упражнения превосходного пути. Однако, хотя они и могут достигнуть успеха в следовании наставлениям по подготовке к смерти для существ со средними способностями, они не достигают результата практики наставлений для существ с высокими способностями.

Обладающие бодхичиттой и желающие принести благо другим, существа с высокими способностями посредством практики наставлений по подготовке к смерти согласно длинному пути Колесницы характеристик, коротком пути Ваджраяны или мгновенному пути Сияющего Великого Совершенства, достигают соответствующих этим путям результатов практики.

Если из всех этих путей вы выберете совершенные наставления пути Сияющего Великого Совершенства, их практика растворит связь между рождением и смертью. Поэтому практикуйте, не отклоняясь от двух железных обязательств: первого обета – независимо от обстоятельств никогда не покидать твердыню подлинного бессмертия, и второго обета – никогда не нарушать первый.

Для этого поделите свою практику на сессии и перерывы и во время сессий чередуйте аналитическую медитацию с медитацией отдохновения.

## 7. Непрерывное и острое осознание непостоянства

Седьмая часть этой главы соответствует упоминанию в коренном тексте необходимости размышления о непостоянстве во время перерывов между сессиями.

## ГЛАВА 3. ИЗЪЯНЫ САНСАРЫ

Итак, хотя смерть может наступить в силу непостоянства в любое мгновение вышеописанным образом, если бы она не отличалась от затухания огня или испарения воды, можно было бы смело поставить точку. Однако, как говорит Патрул Ринпоче в *«Словах моего всеблагого учителя»*:

**После смерти мы не исчезаем без следа,  
Мы вынуждены обрести новое рождение.**

Единственным местом,<sup>199</sup> куда мы можем отправиться после смерти, является то, где мы пребываем сейчас – сансара, поэтому нам необходимо размышлять об ее изъянах. Здесь под «изъянами» подразумеваются три вида страдания, а под «сансарой» – три мира. Даже, если вы смогли обрести драгоценное человеческое тело, наделенное описанными выше восемнадцатью свободами и преимуществами, оно подвластно смерти и непостоянству, и поэтому в этой жизни за вами неотступно последуют страдания рождения, старости, болезни и смерти; в промежуточном состоянии вас обязательно встретит все то же страдание, и в следующей жизни вы непременно снова будете скованы страданием.

Когда вы очнетесь в промежуточном состоянии от потери сознания, сперва вы не поймете, что мертвы. Однако, когда вы начнете убеждать своих рыдающих родственников и друзей: «я не мертв, смотрите, я здесь», и они не увидят и не услышат вас, вы всерьез зададитесь вопросом о том, живы вы или нет. Затем, проверив и убедившись, что вы не оставляете ни тени на солнце, ни следа на песке, ни отражения в воде, вы осознаете, что действительно мертвы.

В панике вы услышите четыре ужасающих звука: звук, подобный сотрясанию всей до основания вселенной; звук, подобный бушеванию пламени во всем пространстве миллиарда вселенных; звук, подобный опустошающему урагану во всем пространстве миллиарда вселенных; и звук, подобный сметающему потоку во всем пространстве миллиарда вселенных. Вы увидите три приводящих в ужас бездны, подобных сумеречному небу: куда бы не пал ваш взгляд, естественное сияние жадности представит все как рассеяную красноту; куда бы не пал ваш взгляд, естественное сияние гнева представит все как мерцающую белизну; и куда бы не пал ваш взгляд, естественное сияние неведения представит все как гнетущую темноту.<sup>200</sup>

В это время те, кто очистил свою карму, встреченные даками и дакинями, отправятся напрямую к освобождению. Те же, кто совершил одно из злодеяний с беспромежуточным результатом, встретятся со множеством служителей ада, известных под этим именем в Мантраяне, или со свитой Ямы, согласно их упоминанию в сутрах, и отправятся напрямую в нижние миры.

Для остальных пребывание в промежуточном состоянии может продлиться сорок девять дней, четыре недели, три недели или иное неопределенное время. Если вы задержитесь там на сорок девять дней, в первой половине этого периода в вашем восприятии вы будете обладать телом из только окончившейся жизни, а во второй – телом, с которым вы будете ассоциировать себя в следующей жизни. Если вам предстоит переродиться в аду или голодным духом, вы почувствуете будто вращаетесь

вниз головой. Если вам предстоит переродиться животным, вы почувствуете будто у вас из головы выросли рога и вы ползаете на четвереньках. Если вам предстоит переродиться богом или человеком, вы почувствуете, что ходите с уверенно поднятой головой и будете воспринимать свое тело как солнечный или лунный свет. Таким образом, страдания в промежуточном состоянии служат своего рода знаком, и именно здесь в промежуточном состоянии начинаются страдания, которые вам предстоит испытать в следующей жизни.

В начале учения о четырех благородных истинах Татхагата сказал: «Распознайте страдание». По этой причине, хотя в других традициях учений сперва даются наставления относительно кармы, закона причины и следствия, здесь сначала объясняется страдание, которое должно быть распознано, то есть изъяны сансары, и лишь затем причины страдания, от которых необходимо отречься – предмет наставлений о карме, законе причины и следствия. После этого даются наставления о пути, который необходимо практиковать, состоящие из размышления о благах просветления и разъяснения того, как следовать учителю Дхармы. Эти наставления являются звеньями, подготавливающими вас для вступления на путь. Далее идут наставления о самом пути: от принятия прибежища до Гуру йоги. В заключении даются наставления о реализации прекращения страдания – основной практике, Сияющем Великом Совершенстве. Они делятся на учения о трэччө, основанной на изначально чистом – пути освобождения без усилий для ленивых – и тхөгал, основанной на спонтанно присутствующем – активном пути освобождения для тех, кто усерден.

Итак, сначала рассмотрим изъяны сансары, поделив их на две части:

- I. страдания сансары в целом;
- II. страдания в каждом из шести миров обычных существ.

## 1. Страдания сансары в целом

Первая часть рассматривает шесть аспектов:

1. место, где вращаются существа;<sup>201</sup>
2. существ, которые вращаются;
3. время, в течение которого вращаются существа;
4. вращение существ;
5. причину, по которой вращаются существа; и
6. примеры, иллюстрирующие это вращение.

Медитируйте о них, чередуя аналитическую медитацию и медитацию отдохновения.

Люди, следующие путем сансары, в первую очередь стремятся к счастью, но в итоге обретают страдание. Те же, кто в первую очередь стремится к Дхарме, несмотря на трудности в начале, в итоге всегда обретают счастье. Обычно для преобразования вашего намерения достаточно подобного рода общего размышления о страданиях сансары, однако в случае, если этого недостаточно, размышляйте над следующим.

## 2. Страдания в каждом из шести миров обычных существ

Как правило, медитация об адах представляет собой мысленное построение восьмизэтажного здания. В более же широком смысле «ад» является понятием,

включающем в себя невообразимое количество различных мест и страданий, описанных в «*Сутре ясного памятования*», с которой вам следует ознакомиться. На самом деле, для распознавания изъянов сансары и кармы, закона причины и следствия, вам следует неоднократно изучать «*Сутру ста деяний*», «*Сутру ясного памятования*» и «*Жизнеописание святых Пурны*».

Когда вы медитируете о многообразии страдания, не представляйте себя в качестве наблюдателя рассечения и разрубания тела иного существа. Представляйте, что вы сами в действительности переродились в том или ином мире и на самом деле испытываете соответствующие страдания.

Метод медитации об этих состояниях не отличается от практикуемого в медитации о свободах: здесь мы точно так же медитируем о (1) месте, (2) теле, являющемся поддержкой, (3) страдании и (4) продолжительности жизни.

Отчетливое чувство, возникающее при подобном размышлении, является «разочарованием», а желание освободиться от этих состояний «отречением от сансары». Различают два аспекта отречения: отречение как результат<sup>202</sup> и отречение как намерение. Здесь упоминается последнее, и именно о нем и пойдет речь.

Говоря в целом, основной причиной перерождения в мирах адов является накопление любого из десяти неблагих действий под влиянием трех ядов. Наиболее существенными в этом плане являются действия, происходящие из гнева, такие как убийство и тому подобные. С безначальных времен вы накопили неизмеримое количество подобной кармы, поэтому вам необходимо ее полностью очистить, используя четыре силы в качестве метода, и пообещать, что вы никогда не позволите своему гневу заставлять вас совершать подобные действия, даже если кто-то будет мучить вас до смерти, отсекая куски плоти от вашего тела.

Осознайте, что все существа, рожденные в аду, были вашими мамами, вспомните их доброту и взрастите желание отблагодарить их. С тремя связями: (1) связью желания – «я хочу, чтобы все мои мамы освободились от этих страданий и их причин», (2) связью устремления – «да освободятся все мои мамы от этих страданий и их причин», и (3) связью обязательства – «я освобожу всех моих мам от этих страданий и их причин», горячо молитесь Трем Драгоценностям, безошибочному прибежищу, чтобы все существа освободились от причин страданий и страданий как следствий, повторяя: «Да освободятся все существа в адах – мои мамы – от страданий и их причин прямо сейчас, незамедлительно, в это самое мгновение, во время этой молитвы!». Обращаясь к Трем Драгоценностям, читайте следующие молитвы: «К Учителю и Буддам...», «Горе мне! Милосердные Три Драгоценности...», «Бесстрашный, вы обладаете могуществом милосердия...». В традиции всеведущих отца и сына<sup>203</sup> сказано, что начитывание этих молитв неизменно приводит к изменению наших эгоистичных намерений.

Медитация о страдании в каждом из других пяти миров аналогична вышеописанной: размышляйте обо всех особенностях места, тела, страданий, продолжительность жизни и прочих аспектах; развивайте разочарование и отречение; практикуйте очищение и обязательство; распознавайте существ, как своих мам; памятуйте об их доброте, и так далее, проходя через все стадии медитации.



## ГЛАВА 4. КАРМА – ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Во второй благородной истине Будда даровал учение о причине страдания, от которой необходимо отречься. Поэтому здесь будет объяснен закон причины и следствия.

### *(А) Общее введение*

Все разнообразие местоположений и окружающей среды, все виды тел – опор жизни, всевозможные сроки жизни и все многообразие радостей и печалей в шести мирах сансарического существования возникают в соответствии с кармическим законом причины и следствия.

Именно об этом говорится в «*Печати, удостоверяющей воззрение переданного учения*», преподанной нашим Учителем Бхагаваном:

**Йедхарма хетупрабава хетунтекхан татхагато хайовадат текханцайо  
ниродха эвамбади махашрамана<sup>204</sup>**

При произношении к этому, как правило, в начале добавляют *Ом* для благоприятности и *Соха* в конце для утверждения – именно так все пандиты писали ее для освящения и благоприятности. Переведенная *Йедхарма* звучит следующим образом:

**Все явления возникают из причин.  
Эти причины и то, что их прекращает  
Были преподаны самим Так Ушедшим.  
Тот, кто истинно провозглашает это – Великий Отрекшийся.<sup>205</sup>**

Прежде всего необходимо разобраться о каком множестве идет речь во фразе:

**Все явления...**

Это множество включает в себя все, что может быть познано – все возможные явления сансары, нирваны и пути. Буддийское воззрение гласит:

**Все явления возникают из причин...**

В силу взаимозависимого происхождения они берут свое начало в мышлении и карме. Небуддийские учения, включающие в себя триста шестьдесят ложных воззрений, тем не менее, придерживаются либо воззрения, что явления не возникают в силу причин, либо воззрения, что явления возникают без причин. Все эти учения сводятся к той или иной из пяти *тарка* – философских школ,<sup>206</sup> которые в свою очередь могут быть сведены к этернализму или нигилизму.

С точки зрения нигилистов учения Гаутамы<sup>207</sup> и этерналистов являются ошибочными, поскольку все явления возникают сами по себе. Они утверждают, что наше тело просто появилось, сравнивая это с возникновением радуги в небе или грибов на лугу. Тело подобно снегу, а мышление подобно следам, оставляемым на нем волком. Точно так же, как следы волка исчезают, когда тает снег, помимо того, что мы воспринимаем в настоящем, нет ничего: ни будущих жизней, ни просветления, ни освобождения. После смерти тело растворяется в четырех элементах, а мышление исчезает вместе с ним и перестает существовать. Как сказано в учении Черного Ишвары:

**Восход солнца, падение струй воды,  
Округлость горошин, длина и острота шипов,  
Красота радужных глаз павлиньих перьев –  
Все это не создано никем, а родилось само по себе.**

Этерналисты указывают на ошибочность учения Гаутамы, утверждая, что, хотя прошлые и будущие жизни существуют, они происходят не в силу закона причины и следствия, а благодаря воле создателя, отличного от нас. Кто же все это создал? Это сделал великий, всемогущий Бог,<sup>208</sup> вечный, уникальный и независимый. Если мы будем подносить ему часть наших детей и рогатого скота, он будет удовлетворен и одарит мир счастьем. Если же он будет неудовлетворен, он наделит мир страданием. Таким образом, счастье и страдание происходят из того, что отлично от нас.

Другая группа этерналистов верит в то, что называют «первоначальной сущностью» или *пракрити* – состояние равновесия удовольствия, боли и нейтралитета; или жадности, гнева и неведения.<sup>209</sup> *Пуруша* – вечное существо, внутренняя сознающая основа – вызывает проявление частиц из *пракрити* – зернового мешка<sup>210</sup> вечного пространства – и переживает явленное. Когда она в конце концов распознает в частицах проявление *пракрити*, *пракрити* «смущается»<sup>211</sup> и исчезает. Вслед за этим, все метаморфозы *пракрити* затихают в пространстве *пракрити*, и при освобождении *пуруши* от подобных метаморфоз обретается освобождение. Они верят в пребывающую в сердце непостижимую вечную самость размером примерно с большой палец, считая это тело – сосудом с маленькой птицей-сознанием внутри. По их словам, сознание освобождается при распадении тела, после чего оно может отправиться куда угодно.<sup>212</sup>

Согласно буддийскому учению и воззрение этернализма, и воззрение нигилизма являются ошибочными. Все явления, относимые к сансаре, нирване или пути, возникают из причин.

Итак, то, каким образом явления возникают из причин неизвестно ни обычным существам, ни богам, ни Брахме, ни властелину мар – владыке царства Паранирмитавасавартин. Неизвестно это было и великим монархам, таким как король Бимбисара, король Аджатасатру, или Шаравы, точно также как это было неизвестно шести небуддийским учителям<sup>213</sup> и другим, подобным им. Что касается буддистов, то даже сыновья Будды, его преемник Майтрея и Манджушри, были знакомы с этим лишь до той степени, до которой они учили согласно словам Будды. Подобное ограничение в знании было следствием того, что они не избавились от омрачений привычных склонностей. Неизвестно это было и Шести украшениям – Нагарджуне, Асанге и прочим – и Двум непревзойденным, и другим. Это оставалось тайной и для учеников-шраваков, и для учеников-практиков пути пратьекабудд.<sup>214</sup> Это знание не найти ни на одном из путей упомянутых существ, так как на них оно доступно лишь в той степени, в которой существа следуют словам Будды.

Существуют четыре причины по которым что-либо может находиться вне области знания шраваков: 1) они могут быть незнакомы с чем-либо, поскольку это

слишком далеко в пространстве; 2) они могут быть незнакомы с чем-либо, поскольку это слишком далеко во времени; 3) они могут быть неспособны распознать связь причины и следствия поскольку не видят их соотношения; 4) они не обладают бесчисленными качествами Будды.

Как сказано в *Йедхарма*:

**Эти причины ... были преподаны самим Так Ушедшим.**

И сансара и нирвана возникают из причин. Эти причины были преподаны Так Ушедшим следующим образом.

Окончательная природа всех явлений – это абсолютная истина, абсолютное пространство, окончательное совершенство, безупречная истина, в которой пребывают явления. Когда медитация и реализация этой основной природы достигают своей кульминации, она становится полностью актуализированной. Это – сама изначальная мудрость ведения как оно есть, основная природа всех явлений, абсолютная истина. Благодаря этой реализации пустоты каждое явление, независимо от того, относится оно к сансаре, нирване или пути, может ведается мгновенно подобно тому, как появляется отражение в зеркале чурура<sup>215</sup> на ладони. Это – изначальная мудрость ведения всего и каждого.

Последняя может быть поделена на ведение всего, что может быть познано, и особое ведение того, что действительно важно.

Что касается ведения всего, что может быть познано, то все, что было совершенно скрыто от Дэвадатты, было ясно и очевидно для Будды. Окунув травинку куша в воду и проведя ей по смеси пепла, Будда мог распознать источник частиц пепла, прилипших к травинке: появились они из зерен из определенного города или из деревьев из леса, и росли ли они на солнечной или теневой стороне долины. Сказано:

**За каждым из ярких оттенков пера павлина  
Стоят разные, отличные друг от друга причины.  
Знание этих причин означает всеведение,  
Так как они не могут быть познаны без мудрости всеведения.**

Помимо того, что этот вид ведения усиляет веру в учениках, он не представляет для нас в данном учении особого интереса.

Особое ведение того, что действительно важно – это знание причин и следствий страдания и счастья, которое включает в себя знание причины страдания, то есть истины о причине страдания, знание следствия причины страдания, то есть истины о страдании, знание причины счастья вне страдания, то есть истины о пути, и знание следствия причины счастья, то есть истины о прекращении. Иными словами это ведение того, от чего необходимо избавиться, и ведение того, что должно быть усвоено, согласно четырем истинам.

Далее в *Йедхарма* идет речь о пути прекращения:

**... то, что их прекращает ...,**

который достигается следующим образом.

Последователи небуддийских учений верят, что прекращение следствия возможно без прекращения его причины. Однако это подобно излечению от болезни без прекращения употребления вызывающего ее вредного вещества. По сути следствие невозможно остановить, остановлена должна быть его причина. Без употребления вредного вещества не возникнет и болезнь. Точно так же мы должны положить конец

неблагому мышлению и карме, являющимся причинами следующей и последующих жизней. В соответствии с тремя видами существ различают и способы прекращения подобных причин.

Прежде всего, для того, чтобы практиковать путь, приводящий к одному из трех видов освобождения или просветления, необходимо обрести определенное тело в качестве опоры.

Существа с малыми способностями, понимая, что низшие миры – это страдание, и намереваясь освободиться от них, устремляются к достижению перерождения в высших мирах людей и богов. Они оставляют свершение десяти недобродетельных деяний, совершают десять добродетельных деяний и вдобавок к этому могут практиковать устойчивые действия<sup>216</sup> четырех однонаправленных сосредоточений и четырех бесформенных медитативных равновесий. И хотя благодаря этому они достигают более высоких миров людей и богов, на деле выходит, что благие действия были использованы лишь для того, чтобы временно приостановить созревание следствий их неблагих действий, а не для полного прекращения неблагоприятного мышления.

Существа со средними и высокими способностями, отвратив свое мышление от шести миров существования, желая оставить сансару и причину сансары, устремляются к нирване и причине нирваны. Согласно «Сутре испрошенной Шрималадэви Симханада, дочь короля Прасенаджита» эти четыре истины могут быть либо незавершенными, либо завершенными.<sup>217</sup>

Существа со средними способностями реализуют, что вся сансара – это страдание. Тем не менее, те, кто достиг уровней архата или пратьекабудды,<sup>218</sup> все еще обладают неведением, свободным от грубого неблагоприятного мышления,<sup>219</sup> вместевозникшим неведением среди вместевозникшего неведения и неведения безосновательного приписывания; ментальным телом; кармой, не приводящей к падению; бесчисленными смертями и перерождениями<sup>220</sup> и другими факторами. Они неполностью постигли страдание, происходящее в силу этих факторов тонкого уровня взаимозависимого происхождения, поэтому для них страдание, которое должно быть распознано, все еще незавершено.

Что касается причины страдания, от которой необходимо отречься, они избавились от грубой неблагоприятной кармы и грубого неблагоприятного мышления. Тем не менее, поскольку они еще не избавились от омрачений цепляния, для них причина страдания, от которой необходимо отречься, также все еще незавершена.

Следуя пути, который необходимо практиковать, они постигли бессамость личности и частично постигли бессамость явлений, ослабив твердую убежденность в самости явлений. Тем не менее, поскольку они еще не реализовали три великих системы, их путь также все еще незавершен.

Что касается результата, то хотя они и достигли реализации архата, им все еще предстоит быть пробужденными от этого «прекращения» лучами света, испускаемыми Буддами,<sup>221</sup> после чего они будут должны достигнуть реализации Будды. Таким образом, их прекращение также все еще незавершено.

Существа со средними способностями, поняв, что шесть миров сансары – это страдание, проникаются намерением достигнуть собственного освобождения ото всех страданий сансары. Причинами, из которых происходят страдания сансары, являются грубая неблагоприятная карма и грубое неблагоприятное мышление, корнем которого является вера в самость личности. Поэтому ее противоядием является мудрость, постигающая бессамость. Тем не менее, подобная мудрость не может возникнуть в мышлении с самого начала. Поэтому, проникнувшись намерением отречения, они принимают обеты пратимокши и связывают свое мышление совершенно чистой нравственностью. В дополнении к этому они практикуют четыре однонаправленных сосредоточения и четыре бесформенных медитативных равновесия. Наконец, им необходимо взрастить

мудрость, для чего они используют поиск личности, так называемого «я», исследуя является ли она пятью составляющими или чем-то отличным от них. Медитируя о том, что личность не является составляющими и не отлична от них, они в действительности постигают бессамость личности. Это – стадия вошедшего в поток, подобная пути видения. Стадии однажды возвращающегося и невозвращающегося подобны пути медитации.

Поскольку корнем грубой неблагодатной кармы являются грубое неблагое мышление, а корнем грубого неблаготворного мышления является вера в «я», когда существа со средними способностями постигают бессамость «я», они исчерпывают и грубую неблагодатную карму и грубое неблаготворное мышление, порожденные этой верой в «я», подобно тому, как убийство старого мага естественным образом растворяет все сотворенное его волшебством. Вследствие этого они достигают результата – нирваны архата с остатком и без остатка, которая подобна пути не-учения.

Существа с высокими способностями отвращают свои мышления не только от всей сансары, но также и от нирваны – покоя архатов и пратьекабудд, – видя в этом высшую реализацию. По достижению этой реализации не остается даже единого страдания, которое должно быть распознано, поэтому для них страдание, которое должно распознано, завершено полностью.

Так как причина страдания, от которой необходимо отречься – это грубая неблагодатная карма и грубое неблаготворное мышление, а также омрачения цепляния и омрачения привычных склонностей, по достижению этой реализации не остается даже единой причины страдания, от которой необходимо отречься, поэтому для них причина страдания, от которой необходимо отречься, также полностью завершена.

Для них истина пути – это реализация естественного состояния всех явлений, абсолютной истины, чья природа – отсутствие двух видов самости. Таким образом, они полностью завершают путь, который необходимо практиковать.

В результате этого они достигают Дхармакаи – состояния Будды, после которого нечего достигать, поэтому их прекращение завершено полностью.

Отвратив свои мышления от сансары и нирваны, существа с высокими способностями, проникаются намерением великого отречения, практикуя нравственность<sup>222</sup> соблюдения обетов Сутры и Тантры – длинного пути Колесницы характеристик и других. Их медитация состоит из четырех однонаправленных сосредоточений и четырех бесформенных медитативных равновесий, а также стадий зарождения и растворения, относящихся к Мантраяне. Их практика мудрости – это реализация трех великих систем.<sup>223</sup>

Начиная со Шравакаяны и до Ануйогаяны включительно, концептуальное мышление преодолевается посредством концептуального мышления. В Атийогаяне практикующие очищают, освобождают, растворяют и отсекают все благое и неблаготворное мышление в пространстве обширной изначальной мудрости посредством лишь одного метода – поддержания истинной природы воззрения изначально чистого, свободной от измышлений. Растворив все омрачения без исключений, кармические, усталости, цепляния и привычных склонностей, они достигают состояния Будды – Дхармакаи, после чего посредством непрерывной Рупакаи – Самбхогакаи и Нирманакаи – несут благо всем существам.

Так четыре благородные истины были в действительности преподаны Учителем, полностью просветленным Бхагаваном, несравненным Царем Шакьев, Бесстрашным Львом.

Все это было даровано моим учителем в качестве общего введения.

## *(Б) Практика*

Различают три аспекта практики:

1. неблагие действия, которых следует избегать;
2. благие действия, которые следует совершать;
3. всеобъемлющая природа кармы.

## 1. Неблагие действия, которых следует избегать

Хотя разнообразие неблагих действий не поддается воображению, они могут быть сведены к десяти действиям, делящимся на три группы с точки зрения их накопления: посредством тела, речи и мышления.

Намерениями, толкающими совершать эти действия, являются три яда. В *«Драгоценной гирлянде срединного пути»* сказано:

**Гнев, жадность и неведение:**

**Действия, возникающие из этих трех – неблагие.**

Поскольку три яда являются неблагими по своей сути, действия, основанные на них, называют «сопутствующе неблагими».

Согласно философским источникам неблагое мышление берет свое начало в выборе, согласно же традиции сущностных наставлений оно берет начало в концептуальном мышлении.

Возникновение неблагого мышления всегда связано с каким-либо объектом. Таким образом, в связи с неприятным объектом возникает гнев, в связи с приятным – жадность, и в связи с объектом, который не воспринимается как неприятный или приятный – неведение.

Четыре вида кармических следствий описаны в *«Словах моего всеблагого учителя»*.

## 2. Благие действия, которые следует совершать

Хотя бесконечное разнообразие благих действий, которые следуют совершать, не поддается воображению, они могут быть сведены к десяти действиям, делящимся на три группы с точки зрения их накопления: посредством тела, речи и мышления.

О том, что толкает на эти действия было сказано:

**Отсутствие гнева, отсутствие жадности, отсутствие неведения:**

**Действия, возникающих из них – благие.**

«Нравственность оставления десяти неблагих действий»<sup>224</sup> – это решимость отречения от совершения десяти неблагих действий, скрепленная обещанием: «с этого мгновения я не совершу ни одно из десяти неблагих деяний даже если это будет стоить мне жизни».

Десять благих действий – это защита жизни вместо ее лишения и другие. Их следствия – это четыре вида кармических следствий.

Выполняя медитацию обо всех этих неблагих и благих действиях, важно размышлять о связи причин и следствий.

### 3. Всеобъемлющая природа кармы

В сутре сказано:

**Все без исключения радости и печали существ проистекают из кармы ...**

Карма может быть (1) исключительно благой, (2) исключительно неблагодой или (3) смешением благой и неблагодой.

- 1) В случае исключительно благой кармы и намерение и действие являются полностью благими. Их следствием является перерождение в мирах людей и богов, переживающих величайшее счастье и процветание.
- 2) В случае исключительно неблагодой кармы и намерение и действие являются полностью неблагими, поэтому она приводит к перерождению в трех низших мирах, где испытывают величайшее страдание.
- 3) Смешанная карма включает в себя:
  - a) карму, накопленную от совершения неблагих действий из благих намерений, что допускается в случае бодхисаттв, свершающих одно из семи неблагих действий тела и речи без какого бы то ни было эгоистичного интереса, примером чего является убийство Черного Копьеносца капитаном Милосердное Сердце;<sup>225</sup>
  - b) карму, накопленную от совершения благих действий из неблагих намерений, таких как свершение благих деяний из намерения достижения чего-либо лишь для этой жизни; и
  - c) карму, накопленную посредством разнородных намерений и действий, являющихся порой благими, а порой неблагими, приводящую, таким образом, к рождению среди людей на четырех континентах или в разрозненных мирах богов<sup>226 227</sup>.

Без накопленной кармы не возникнет и переживания ее следствия. Однако, если карма была накоплена, ее следствие обязательно будет пережито.<sup>228</sup> Переживание следствия достанется лишь тому существу, которое ее накопило, но никак не родственникам или владениям этого существа. Точно также, следствие кармы не созреет ни в земле и ни в скалах, оно может созреть лишь в пяти составляющих определенного мышления настоящего мгновения.

Различают три пути созревания кармы: (1) переживание следствия кармы в этой жизни, (2) обязательное переживание следствия кармы в следующей жизни, и (3), переживание следствия кармы в последующих жизнях.

- 1) Карма, чье следствие будет пережито в этой жизни, может быть как благой, так и неблагодой. Примером такого созревания неблагодой кармы может послужить погребение под землей королевства Апарантака,<sup>229</sup> и примером такого созревания благой кармы может послужить история Ваджры – дочери короля Прасенаджита.<sup>230</sup>
- 2) Карма, чье следствие будет пережито в следующей жизни, накапливается благодаря злодеяниям с беспромежуточным результатом.<sup>231</sup>
- 3) Карма, чье следствие будет пережито в последующих жизнях – это, например, неблагая карма, накопленная от убийства человека или лошади.

Карма не исчезает посредством разложения, высыхания или устаревания. Она исчезает благодаря исчерпанию при ее переживании. Альтернативой этому для существ, не породивших бодхичитту, служит противоядие полного очищения, включающее в себя все четыре силы, которое, подобно солнцу уменьшающему толщину снега, может слегка облегчить созревание неблагодатной кармы. Что касается тех, в чьем мышлении пребывает бодхичитта, их неблагодатная карма будет очищена сама по себе, без практики очищения, подобно тому, как солнце рассеивает тьму. Аналогично, посредством четырех путей истощения заслуг может быть потеряна и благодатная карма.

Согласно воззрению мадхьямиков<sup>232</sup> основы, являющейся хранилищем накопленной кармы, не существует. Они утверждают, что действие в момент своего завершения прекращается в пустоте. Затем, во время переживания его следствия это переживание возникает из пустоты через взаимозависимое происхождение. Для читтаматринов основой является всеоснова. В традиции Мантраяны утверждается, что следствия кармы проявляются из основы, содержащей нечистую энергию-мышление в шести семенных слогах шести миров.

Что касается тех, кто испытывает следствия действий, будь то возвышенные бодхисаттвы или обычные существа, в этом отношении между ними нет никакой разницы: все существа, включая бодхисаттв, их учеников, собрание видьядхар и всех остальных, вынуждены переживать следствия своих действий.

Тяжесть накопленной кармы определяется тремя аспектами намерения, послужившего ее источником: устойчивостью, пристрастием и отсутствием противоядия<sup>233</sup> (каждый из которых одинаковым образом определяет силу как благодатной, так и неблагодатной кармы), а также тем, была ли она накоплена по отношению к тем, кто наделен благими качествами, тем, кто нам помог, или тем, кто страдает. Наибольшую пользу и вред несут те из десяти благих и неблагих действий, которые совершаются по отношению к Трем Драгоценностям. В частности, в традиции Ваджраяны наибольшую пользу и вред несут любые благие и неблагие действия, совершаемые по отношению к Учителю, поскольку он воплощает собой все Три Драгоценности. Значительная польза и ущерб проистекают из помощи и вреда, принесенного нашим родителям или тем, кто помог нам в прошлом. Помимо этого, значительная польза и ущерб проистекают из благих и неблагих действий, направленных на тех, кто болен или испытывает иной вид страдания.

Следствия кармы будут переживаться в следующей очередности:

**Карма, являющаяся наиболее тяжелой,  
Наиболее близкой, наиболее привычной  
И накопленной ранее других  
Созреет прежде всего.**

Итак, какая же неблагодатная или благодатная карма, накопленная нами, будет пережита прежде всего? В первую очередь будет пережита (1) наиболее тяжелая неблагодатная и благодатная карма. При наличии карм, обладающих одинаковой степенью тяжести, в первую очередь будет пережита (2) карма, наиболее тесно связанная с нашим мышлением во время смерти. При наличии карм, одинаково тесно связанных с нашим мышлением во время смерти, в первую очередь будет пережита (3) карма, к которой мы приучили себя в наибольшей степени. И при наличии карм, к которым мы приучили себя в одинаковой степени, в первую очередь будет пережита (4) карма, накопленная ранее других. Важно знать это.

Любое действие, например, одно из десяти благих деяний, приводит либо к накоплению (1) кармы, приносящей существование в сансаре, либо к накоплению (2) кармы, ведущей к покою нирваны. Для того, чтобы узнать к какому из этих двух видов



кармы приведет то или иное действие, исследуйте свое мышление. Если намерением, стоящим за вашей практикой десяти благих деяний и восьми однонаправленных сосредоточений и бесформенных медитативных равновесий, является стремление к перерождению в высших мирах, накопленная благодаря им карма, несущая достижение высших миров, является (1) кармой, приносящей существование в сансаре. В ином случае, если вы практикуете десять благих деяний с целью собственного освобождения от шести миров существования и достижения освобождения, эти действия, являющиеся искусственными средствами, требующими наличия мудрости,<sup>234</sup> приведут к накоплению (2a) кармы, ведущей к покою нирваны существ со средними способностями. Если же практика десяти благих действий выполняется с целью достижения всеведения, то есть с намерением существ с высокими способностями, и применением трех священных принципов, эти действия приведут к накоплению (2b) кармы, ведущей к покою нирваны существ с высокими способностями.

Все действия и их следствия взаимозависимы. Эта взаимозависимость заключается в возникновении следствия в виде счастья или страдания в зависимости от благой или неблагой причины.

Более того, по словам Нагарджуны:

**Помимо того, что возникает взаимозависимо,  
Нет явлений.**

Семена сажают весной в качестве причины, поскольку без нее осенью не появится следствие – ячмень. Таким образом, возникновение следствия зависит от причины – весеннего засева ячменя.

Без таких причин как неверные воззрения, гнев и других, не возникнет страдание в качестве следствия. Таким образом, возникновение следствий зависит от соответствующих им причин: неверного воззрения, гнева и других.

Достижение состояния людей или богов в качестве следствия невозможно без такой причины как практика десяти благих и подобных им действий. Возникновение такого следствия как перерождение человеком или богом в высших мирах происходит в силу взаимозависимого происхождения благодаря наличию причины – практики десяти благих действий.

Точно также достижение таких следствий как три вида просветления происходит в силу взаимозависимого происхождения благодаря наличию причин – путей, соответствующих трем видам просветления.

Во всех этих случаях, если бы явления существовали согласно принятым представлениям об их истинном существовании, эти истинно существующие явления никогда не смогли бы участвовать в процессе взаимозависимого происхождения. Как сказал Нагарджуна:

**Поэтому помимо пустоты  
Нет явлений.**

Если бы причины, такие как, например, зерна ячменя, были бы истинно существующими явлениями, существовали бы абсолютно или независимо от чего бы то ни было, процесс созревания из них осеннего урожая был бы попросту невозможен. Зерно ячменя может принять участие в процессе своего созревания в следствие только благодаря тому, что оно, будучи причиной, не обладает истинным существованием и не существует само по себе. Как сказал Нагарджуна:

**Все то, что пусто,**

**Может стать чем угодно.**

При исчезновении причины – зерна ячменя – рождается росток в качестве следствия, который в свою очередь постепенно развивается в стебель и тому подобное. В случае, если бы не только причина, но и следствие – осенний урожай – были бы истинно существующими явлениями, существовали бы абсолютно или независимо от чего бы то ни было, урожай должен бы был быть самопорождающимся следствием, независимым от какой-либо причины. В этом случае был бы невозможен процесс причины и следствия – процесс порождающего и порождаемого, поскольку оба из них были бы вечными и нерушимыми.

Точно так же, если бы неверные воззрения, гнев и иные неблагие действия были бы чем-то истинно существующим, существовали бы абсолютно или независимо от чего бы то ни было, из этого бы неизбежно следовало, что неверные воззрения и тому подобное были бы изначально самопорождающимися, существовали ли бы независимо от чего-бы то ни было, никогда бы не прерывались иным мышлением и никогда бы не смогли породить страдание в качестве следствия. Однако, это не так. Все эти неблагие действия, такие как неверные воззрения и прочие, несмотря на свое возникновение, лишены какой-либо сущности. Исследование абсолютной истины раскрывает их природную нерожденность. Поэтому было сказано:

**Карма – это пустота.**

Они возникают из неподдающейся определению силы пустоты через взаимозависимое происхождение, непрекращающееся от природы. Поэтому:

**Пустота – это карма.**

Они возникают как неделимые и включающие друг друга пустота и взаимозависимое происхождение. В своем возникновении, свободном от крайности существования, и своей пустоте, свободной от крайности несуществования, они являются, лишенные какой-либо сущности, подобно луне, отраженной в воде. И поэтому:

**Помимо кармы нет пустоты.****Помимо пустоты нет кармы.**

Следует исследовать эти четыре союза пустоты с помощью логики.

Если бы вера и иные причины, составляющие путь к трем видам просветления, были чем-то истинно существующим, существовали бы абсолютно или независимо от чего бы то ни было, они бы существовали независимо от чего-бы то ни было, никогда бы не могли быть прерваны, и никогда не смогли бы принять участие в процессе, чьим следствием является достижение просветления. Точно также, если бы их следствия – три различных вида просветления – были бы истинно существующими и тому подобными характеристиками, они бы никогда не смогли стать следствием, возникшим из какой-либо причины.

Таким образом, во всех этих случаях опровержение двух воззрений крайностей происходит следующим образом. Свобода от крайнего воззрения этернализма заключается во всеобщей нерожденности и том, что причины не продолжают присутствовать в своих следствиях. Свобода от крайнего воззрения нигилизма заключается в непрекращающемся возникновении следствий, зависящих от предшествующих причин. Очень важно доказать себе то, что все эти причины и

следствия пусты, что они – пустое взаимозависимое происхождение, что они – неделимые и включающие друг друга пустота и взаимозависимое происхождение.

Кто же накапливает все эти кармы?

В сутрах Будда говорит:

**Они возникают из мышления,  
Они не возникают из отсутствия мышления.**

В «Очерке о намерении просветленной мудрости» сказано:

**Относительные страдания возникают из кармы,  
А карма возникает из мышления.  
Мышление – это накопленные привычные склонности.  
Свобода от привычных склонностей – это блаженство.  
Это блаженное мышление – покой.**

В «Сутре сошествия на Ланку» сказано:

**Глубоко и тонко реинкарнирующее мышление.  
Поток всех семян подобен течению реки.  
Поскольку оно может быть неверно истоковано как «я»,  
Я не учил этому тех, кто не является зрелым.**

Об этом говорил и Великий Всеведающий:

**Составляющее сансару и нирвану...<sup>235</sup>**

Поэтому все четыре истины связаны с взаимозависимым происхождением. Откуда же возникает взаимозависимое происхождение? Оно возникает из силы благословения абсолютной истины. Как же оно возникает? Все относительные явления безошибочного закона причины и следствия возникают из истины, которая есть ни что иное как изначально чистая сущность дхарматы. Тем не менее, будучи их причиной, без которой они не могут возникнуть, она не является таковой в измерении производителя и производимого. Это возникновение подобно возникновению облаков из неба, волн из воды и света из солнца. Осознав это единство относительной и абсолютной истины, проникнитесь этой мудростью для сохранения чистоты своего воззрения.

Помимо этого, следует с точки зрения заблуждения<sup>236</sup> уяснить реальность причин и следствий, от которых необходимо избавиться и которые необходимо усвоить. Поэтому важно различать что совершать и чего избегать в соответствии с законом причины и следствия. Как сказал великий мастер из Уддияны:

**Хотя мое воззрение выше неба,  
Мое внимание к действиям и их следствиям тоньше муки.**

Поэтому, избегая действия или совершая их исходя из закона причины и следствия, следует использовать искусные средства для поддержания чистоты своей кармы. Так, объединяя два накопления и тем самым объединяя две истины, вы достигнете уровня единства двух кай.

Начинающим практикующим не следует считать, что несуществование на абсолютном уровне означает полное отсутствие всего на свете. Важно практиковать благие действия и отрекаться от неблагих. Подобная практика должна осуществляться посредством памятования, внимания и бдительности.

Памятование – это забывание того, что необходимо совершать, а что избегать; оно подобно стражнику врат. Внимательность – это проверка своих действий, речи и мышления; она подобна смотрителю. Бдительность – это благоразумие, заключающееся в выборе совершения благотворных действий и отказа от; она подобно новобрачной.<sup>237</sup>

Используйте эту троицу как пастуха для наблюдения за своими действиями, речью и мышлением. В частности, применяйте ее для исследования своего мышления, которое может быть благим, неблагим или неопределенным. В случае, если оно оказывается неблагим, используйте эту троицу для остановки неблагого подобно удару пестом по рылу свиньи или смахиванию горькой полыни кончиком ногтя.

Вышеупомянутое завершает главу о карме – законе причины и следствия.

Полностью уведя свое мышление от сансары, важно подумать о том, куда бы мы хотели направиться, поэтому нам следует размышлять о благах освобождения.

## ГЛАВА 5. БЛАГА ОСВОБОЖДЕНИЯ

Претворив в практику четыре размышления, отвращающие наши мышления от всей сансары, мы переходим к нижеупомянутому размышлению о благах освобождения.

Искренне полагая, что сансара – это счастье, вплоть до настоящего времени мы не воспринимали ее как страдание. Но теперь, осознав изъяны сансары, мы задумываемся о благах освобождения. Мы размышляем о покое, прохладе, изобилии и всех качествах, возникающих благодаря освобождению и реализации, которыми богаты три уровня просветления. И если нам представилась счастливая возможность выбора между ними, мы должны постараться достичь всеведения.

Хорошенько обдумав, как трудно обрести свободы и преимущества, теперь мы размышляем о столь редко обретаемом благе, происходящем из них. То же самое применяется и к другим размышлениям. Затем, мы размышляем таким же образом обо всех качествах принятия прибежища и других ступенях пути вплоть до основной практики.

Метод достижения освобождения – одного из трех уровней просветления – кратко отражен в ступенях пути для существ с тремя видами способностей, поэтому столь важно помнить о нижеследующем.

### *(А) Ступени пути существ с малыми способностями*

Мотивацией к практике этого пути служит желание обрести подходящее тело в качестве опоры для пути к трем видам просветления. На этих ступенях:

- ❖ колесницей является Мирская колесница;
- ❖ намерением является устремление к достижению более высокого перерождения;
- ❖ источниками заслуг являются действия, приносящие мирские заслуги, или действия, ведущие к перерождению в сансаре;
- ❖ воззрением является верное мирское воззрение.<sup>238</sup>

Говоря кратко, источниками заслуг для существ с малыми способностями служат любые, как большие так и малые, действия, совершаемые без отречения от сансары в качестве намерения, без воззрения о пустоте и без бодхичитты. Практика верного мирского воззрения приводит таких существ к перерождению в мирах богов и людей.

### *(Б) Ступени пути существ со средними способностями*

- ❖ Колесницей служит Запредельная колесница, являющаяся частью учения Будды;

- ❖ намерением является забота о достижении лишь собственных целей;
- ❖ источниками заслуг являются действия, соответствующие пути освобождения Базовой колесницы;
- ❖ Дхарма передачи состоит из трех собраний;
- ❖ Дхарма актуализации состоит из трехчастного упражнения:
  - упражнения в нравственности и других наставлениях, преподанных в Винае;
  - упражнения в медитации, в том числе об отвращении и других медитациях, преподанных в Сутре;
  - упражнения в мудрости, преподанного в Абхидхарме.
 В поисках самости личности, так называемого «я», практикующий исследует, является ли она пятью составляющими, шестью элементами и тому подобным или чем-то отличным от них. В результате этого исследования возникает постижение отсутствия даже тончайшей самости личности и отсутствия самости явлений на грубом уровне. Практика этого упражнения в мудрости на протяжении долгого времени (трех жизней, тысячи лет и т.д.) приводит практикующего к состоянию архата с остатком или без остатка.

Воззрение практикующих пути пратьекабудд подобно воззрению шраваков за исключением некоторых небольших отличий.

Говоря кратко, источниками заслуг, соответствующими пути освобождения Базовой колесницы, служат, как большие так и малые, действия, совершаемые с отречением от сансары в качестве намерения, частичным постижением пустоты и без бодхичитты.

## *(В) Стадии пути существ с высокими способностями*

Как сказано:

**Чтобы увидеть, чем вы занимались в прошлом,  
Посмотрите на то, кем вы являетесь в настоящем.**

Вы обрели это человеческое тело благодаря огромным заслугам, накопленным вами в прошлых жизнях. Далее сказано:

**Чтобы увидеть, где вы переродитесь в будущем,  
Посмотрите на то, чем вы занимаетесь в настоящем.**

Иными словами, все зависит от вас. Более высокие перерождения и плоды практикующих пути шраваков и пратьекабудд не являются тем, что вам нужно. Вместо них, вам следует вступить на путь существ с высокими способностями и достигнуть состояния Будды. Для этого вы должны начать практиковать соответствующий путь – Великую колесницу, преподанную Буддой. На этих этапах:

- ❖ намерением является бодхичитта;
- ❖ источниками заслуг являются действия, соответствующие пути освобождения Великой колесницы: два накопления в случае длинного пути; стадии зарождения и растворения в случае короткого пути; и трэкчö, основанная на изначально

чистом, и тхёгал, основанная на спонтанно присутствующем, в случае мгновенного пути;

- ❖ воззрением на этих ступенях являются три великих системы. Постепенное углубление постижения этих систем приводит к реализации, которая известна как состояние Будды в традиции Сутры и уровень единства Ваджрадхары в традиции Тантры.

Говоря кратко, источниками заслуг, соответствующими пути освобождения Великой колесницы, служат, как большие так и малые, действия, совершаемые с отречением от сансары в качестве намерения, с мудростью осознания полного отсутствия самости личности и самости явлений, и с бодхичиттой.

Если вам представилась счастливая возможность выбора между длинным, коротким и мгновенным путями, вы должны выбрать практику мгновенного пути Сияющего Великого совершенства.

Достижение дальнего берега обширного океана завершения, созревания и очищения на длинном пути Колесницы характеристик занимает три неизмеримых временных цикла. В *«Молитве о благих деяниях»* сказано:

**Без приведения к созреванию океана существ,  
Очищения океана миров Будд,  
Ублажения океана Будд подношениями и следованием их  
благопожеланиям,  
И завершения океана двух накоплений  
Не достичь состояния Будды.**

С другой стороны, следуя короткому пути Ваджраяны, практикующий обретает зрелость благодаря посвящению созреванию.

На пути Крия, Упа и Йогатантры зрелость обретается благодаря общему посвящению пяти семейств. Затем практикующий постепенно упражняется в соблюдении нравственности посредством соблюдения в чистоте особых самай, и, благодаря практике йоги с признаками и без признаков, обретает возможность достигнуть состояния Будды за три, пять или семь человеческих жизней.

На пути Махайоги и Ануйоги после фактора, приводящего к созреванию, называемого также входом или ритуалом принятия обетов,<sup>239</sup> практикующий соблюдает нравственность, благодаря чистоте самай, и, совершенствуясь в практике стадии зарождения, относящейся к искусным средствам, и стадии растворения, относящейся к мудрости, обретает возможность достигнуть уровня Ваджрадхары в течение этой жизни.

Тем не менее, в традиции Сияющего Великого Совершенства, благодаря получению посвящений (продуманного, непродуманного, крайне непродуманного и совсем непродуманного), соблюдению нравственности чистоты самай, практике трэкчö, основанной на изначально чистом, и тхёгал, основанной на спонтанно присутствующем, практикующий обретает возможность достигнуть тела великого переноса в течение месяцев и лет.

Поэтому, если вам представилась счастливая возможность выбора между длинным, коротким и мгновенным путями, вам необходимо приступить к практике мгновенного пути.

## ГЛАВА 6. КАК СЛЕДОВАТЬ УЧИТЕЛЮ

Если мы ищем учителя, способного указать нам этот путь, для этого не подойдут ни обычные существа, ни боги, ни демоны, ни даже правитель обычных существ Брахма. Не подходят для этого и те, кто нас любит: родители, родственники, друзья и т.п.

Кто же может указать нам этот путь? Лишь учитель Дхармы, лишь он способен принести нам подобное благо, поэтому мы должны следовать учителю и спутникам в Дхарме. Без опоры на них мы никогда не узнаем как достигнуть уровней освобождения и всеведения. Ни в одной сутре, тантре или шастре вы не найдете упоминания о том, что освобождение и всеведение могут быть достигнуты благодаря лишь собственным навыкам и смекалке без следования учителю и спутникам в Дхарме.

Поразмышляйте о возможности самостоятельной реализации пути освобождения без опоры на учителя и спутников в Дхарме, и вы увидите, что это невозможно. Для этого вам необходимо следовать учителю Дхармы. Однако это не означает, что вам сможет помочь первый встречный. Взяв в учителя Дхармы того, кто учит неверным воззрениям и поведению, вы последуете ложному учителю. Если же вы возьмете подобного человека в спутники в Дхарме, вы свяжете себя с ложным спутником. Поэтому приложите усилия к поиску учителя Дхармы, обладающего всеми необходимыми качествами. Для этого прежде всего вам следует проверить учителя.

### 1. Умение проверять учителя

В своем исследовании учителя, будучи на расстоянии, пользуйтесь тем, что говорят о нем другие, а будучи вблизи, пользуйтесь тем, что видите сами. Кроме того, используйте такие методы как ясновидение и гадание по зеркалу. Основное же внимание уделяйте исследованию с точки зрения Дхармы.

Учитель или наставник тех, кто следует пути шраваков и пратьекабудд должен знать 17 основ-церемоний и быть ученым монахом с незапятнанной нравственностью, взявшим обеты пратимокши и соблюдающим их в чистоте на протяжении десяти лет, не допуская даже малейшей ошибки, приводящей к падению в нравственности и другом.<sup>240</sup> Учитель бодхисаттв, должен обладать десятью благими качествами, такими как умиротворенность, обузданность и спокойствие.<sup>241</sup> Учитель Ваджраяны, Лама, должен обладать качествами, перечисленными в текстах каждого из различных разделов Тантры. В частности, учитель Махайоги и Ануйоги должен обладать восьмью качествами:

**Держание сокровищницы воззрения, мастерство в медитации и поведении в соответствии с тайной мантрой, свершение четырех потоков посвящения, искусство в даровании учений в соответствии со способностями учеников, ученость в тантрах и деяниях, знание как претворить наставления в практику и достижение теплоты в переживании – таковы восемь качеств учителя.**<sup>242</sup>



С еще большей тщательностью следует проверять, обладает ли учитель, дарующий сущностные наставления, следующими качествами:

- ❖ зрелость ума, благодаря получению четырех посвящений пути Великого Совершенства, являющихся расширением четвертого посвящения нижних тантр: продуманного, непродуманного, крайне непродуманного и совсем непродуманного;
- ❖ незапятнанность в нравственности, благодаря сохранению в чистоте самаи: для практиков прогрессирующих постепенно, кому есть что соблюдать – двадцать семь коренных самаи тела, речи и ума учителя, и двадцать пять самаи-ветвей; для практиков с мгновенным продвижением, кому нечего соблюдать – четыре коренных самаи: «нет», «покой», «присутствие» и «одно», среди которых первые две, «нет» и «покой», соотносятся с изначально чистым а вторые две, «присутствие» и «одно», соотносятся со спонтанно присутствующим;
- ❖ подлинное видение абсолютной природы благодаря освобождающим наставлениям по трэкчö, основанной на изначально чистом, и тхöгал, основанной на спонтанно присутствующем;
- ❖ наличие понимания, переживания или реализации ступеней пути – четырех видений;
- ❖ забота об учениках независимо от их благости или негативности;
- ❖ обладание благословениями линии передачи и незапятнанность даже единым нарушением самаи в золотой цепи линии передачи;
- ❖ обладание благословениями линии передачи, устно переданными от одного мастера к другому, подобное сосуду, наполненному до краев благословениями прошлых держателей линии передачи.

Существует одно качество, проверка которого особенно важна при исследовании учителя: наличие бодхичитты. Если у учителя есть бодхичитта, любая связь с таким учителем принесет пользу. Благая связь приведет к состоянию Будды уже в этой жизни, а неблагая положит конец сансаре в ближайшем будущем.

Дополнительным критерием для проверки является наличие понимания, переживания и реализации трех великих систем.

## 2. Умение следовать учителю

Вы должны следовать учителю посредством доставления удовольствия «тремя видами подношений». Когда вы находитесь рядом с учителем, уделяйте больше внимания слушанию учений и размышлению над ними, а не их практике.<sup>243</sup>

## 3. Умение усваивать мудрость и поведение учителя

Перенимание мудрости и поведения учителя должно начинаться с усваивания сущности его ума мудрости. Подражание поведению учителя без обладания его реализацией является ничем иным как лицемерием, поэтому прежде всего вы должны достичь его реализации, и лишь затем перенимать его поведение.

## ЧАСТЬ II. ОСОБЫЕ ИЛИ ВНУТРЕННИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Особые или внутренние предварительные практики соответствуют последнему из четырех методов привлечения существ: воплощении даруемого учения в своих действиях. Эта часть содержит шесть глав.

# ГЛАВА 1. ПРИНЯТИЕ ПРИБЕЖИЩА – КРАЕУГОЛЬНЫЙ КАМЕНЬ ВСЕХ ПУТЕЙ

Почему же «... краеугольный камень всех путей», а не «... пути»? В силу того, что принятие прибежища – это необходимая подготовка для всех: и для тех, кто следует пути Сутраяны, и для тех, кто следует пути Мантраяны. Сказано:

**Обеты можно принять в любой из школ,  
Однако без принятия прибежища они не являются обетами.**<sup>244</sup>

Те, кто не придерживается буддийского воззрения, могут совершенно свободно брать разнообразные обеты, однако если перед этим они не приняли прибежище, их добродетельные обеты не будут совершенно чистыми.

Что касается благородной истины просветленного относительно пути, реализация мудрости постигающей бессамость зависит от мышления, и, таким образом, зависит от медитативного сосредоточения. А сосредоточение, как говорится в следующей цитате, зависит от соблюдения совершенной нравственности.

**Глубокое прозрение,<sup>245</sup> объединенное с пребыванием в покое,<sup>246</sup>  
Полностью устраняет неблагое мышление.  
Осознав это, сначала стремись к пребыванию в покое,  
Обретаемому благодаря радостному отречению от мирских целей.**<sup>247</sup>

Если нам требуется практиковать нравственность, мы не сможем взять обеты без предварительного принятия прибежища.

Принятие прибежища – это принятие решения и обещание<sup>248</sup> о приходе за защитой к особому «объекту» из страха перед своим страданием и страданием других существ в сансаре, очень похожее на бег ребенка ко взрослым за защитой от преследующей его собаки. В частности, в традиции Махаяны мы принимаем прибежище из страха перед двумя крайностями: сансарой и нирваной.

## 1. Виды принятия прибежища

### 1.1 Четыре вида веры

Точно так же, как принятие прибежища открывает врата всех путей, вера открывает врата прибежища.

Различают четыре вида веры. Первой является вера симпатии. Для ее рождения не требуется определенное сознательное усилие, она может возникнуть просто от видения таких объектов как изображение или статуя Будды, текст Дхармы или даже от видения человека, носящего окрашенные в шафрановый цвет, сотканые вместе квадратные куски ткани, которые составляют одеяние буддийского монаха или монахини.

Вера желания – это твердое желание достичь освобождения в силу осознания изъянов сансары и благ нирваны.

Вера доверия – это убежденность в кармическом законе причины и следствия. Для обладания этой верой требуется обоснование. Эта вера возникает из знания что такое Будда, что такое Дхарма и что такое Сангха, поэтому нам необходимо крепко осознать качества Трех Драгоценностей:

**Непревзойденный учитель, драгоценный Будда**  
**Непревзойденный спаситель, драгоценная священная Дхарма**  
**Непревзойденный проводник, драгоценная Сангха**

Твердое осознание, что мы можем полностью положиться на Три Драгоценности, и в особенности на Учителя, порождает в нас веру доверия.

Человека, воспринимающего прибежище таким образом, называют упасаккой<sup>249</sup> - держателем тройного прибежища.<sup>250</sup> Именно о таком человеке говорится в вышеупомянутой цитате из *Семидесяти строф о прибежище*:

**Обеты можно принять в любой из школ...**

Без предварительного принятия прибежища, невозможно держать ни один обет. Без держания обетов невозможно соблюдать нравственность. А без соблюдения нравственности невозможна реализация всех учений пути. Поэтому среди четырех видов веры, именно вера уверенности, точно также как и необратимая вера, является настоящей основой. Если наше мышление наполнено верой, хороший или плохой характер объекта, используемого нами для символического изображения прибежища, не играет никакой роли. Это наглядно показано в истории о старушке, ставшей Буддой, благодаря простираниям зубу собаки.

## 1.2 Принятие прибежища в зависимости от намерения

Различают три вида принятия прибежища в зависимости от существ с тремя видами способностей.

### 1. Принятие прибежища существами с малыми способностями

Существ с малыми способностями отличают по трем признакам: намерению, периоду и объекту.

Их намерением для принятия прибежища является стремление к собственному освобождению от трех низших миров и перерождению в мирах людей и богов.

Окончательным периодом, на который они принимают прибежище, является краткий промежуток времени до перерождения человеком или богом, который включает в себя и нынешнюю жизнь.

Что касается объекта, к которому они приходят за прибежищем, это может быть просто статуя Драгоценности-Будды, аккуратно уложенное собрание книг священной Дхармы и Сангха обычных существ, держащих монашеские обеты, необязательно

состоящая из просветленных существ. Их понимание того, что такое прибежище, может быть довольно ограниченным.

Эти существа с малыми способностями являются буддистами с малыми способностями, принявшими прибежище в Трех Драгоценностях. Их сложно отличить от существ с малыми способностями, которые этого не сделали.

## 2. Принятие прибежища существами со средними способностями

Существа со средними способностями, включающие в себя шраваков и практикующих путь пратьекабудд, обязательно обладают некоторым пониманием того, что такое прибежище. Намерением таких существ является стремление к только собственному освобождению от шести миров сансары, которая согласно их осознанию есть ничто иное как страдание.

Окончательным периодом, на который они принимают прибежище, является время до становления архатом, которое включает в себя и нынешнюю жизнь.

Что касается объекта, к которому они приходят за прибежищем, они считают Будду не более чем шравака- или пратьекабудда-архатом, не рассматривая его как кого-то, кто обрел все качества освобождения и реализации и вышел за пределы страдания и двух крайностей. Превосходство Будды над архатами и пратьекабуддами, его всеведущую мудрость и украшение главными и второстепенными признаками они считают следствием заслуг, накопленных в течение трех неизмеримых временных циклов, и его высокого перерождения, несущего потенциал обретения власти над вселенной.

Они не принимают прибежище в физическом теле Будды, считая его совокупностью, порожденной созреванием кармы, нечистым остатком истины относительно страдания, сформированным из спермы его отца Шуддходаны и яйцеклетки его матери Майядэви. Вместо этого они принимают прибежище в его мудрости совершенного прекращения.

Существа со средними способностями отказываются признать Дхарму, которую мы называем «Великой колесницей», считая, что она не была преподана Буддой. В их понимании Дхарма – это три собрания и трехчастное упражнение Базовой колесницы. Из двух аспектов Дхармы – Дхармы передачи и Дхармы актуализации – объектом, к которому они приходят за прибежищем, является Дхарма актуализации. И из двух аспектов Дхармы актуализации – истины относительно пути и истины относительно прекращения – объектом, к которому они приходят за прибежищем, является истина относительно прекращения.

Существа со средними способностями не принимают прибежище в Сангхе обычных существ, принимая его в просветленной Сангхе, состоящей из вошедших в поток, однажды возвращающихся и невозвращающихся. Поскольку они считают физические тела членов такой Сангхи полностью созревшими составляющими и остатками истины относительно страдания, а потому нечистыми, они принимают прибежище только в их совершенном уме прекращения. Они утверждают, что Будда – это архат, и потому считают Драгоценность-Будду своим учителем. Их способ принятия прибежища, который будет объяснен ниже, заключается в принятии прибежища в Будде как в учителе, в Дхарме как в пути и в Сангхе как в спутниках на пути.

### 3. Принятие прибежища существами с высокими способностями

Намерение существ с высокими способностями – это намерение достичь состояния Будды не только ради собственного блага, но для блага всех существ. Это намерение является наилучшим из начал – Бодхичиттой.<sup>251</sup>

Периодом, на который они принимают прибежище, является время от момента принятия прибежища до достижения сущности просветленной мудрости. Порой спрашивают о том, почему пропадает необходимость в прибежище при достижении полного просветления. По достижению полного просветления, обретая мощь и силу, включающую десять сил и десять могуществ, вы полностью освобождаетесь от каких-либо страхов, и, даже более того, обретаете способность защищать всех существ. Поэтому исчезает необходимость в принятии прибежища.

Что касается объекта, к которому приходят за прибежищем существа с высокими способностями, общим или внешним объектом прибежища являются Три Драгоценности: Будда, обладающий четырьмя телами и пятью мудростями; Дхарма, состоящая из Дхармы передачи и Дхармы актуализации Великой колесницы; и высшая Сангха, включающая в себя бодхисаттв от первого уровня до заключительной ступени десятого уровня.

Особым или внутренним объектом, в котором они принимают прибежище являются: Гуру – корень благословений, Дэва – корень достижений и Дакини – корень деяний.

Согласно традиции наивысшего особого метода ваджрной сущности прибежище принимают каналах, ветрах и сферах.

Высшим и безошибочным прибежищем является нерушимое естественное состояние.

## Объяснение молитвы Прибежища

В строке

**Сугата, истинные Три драгоценности**

говорится о том, что Дхарма и Сангха – являются временным прибежищем, единственным же окончательным прибежищем является только Будда, поскольку он воплощает в себе все Три драгоценности.

Как сказал Майтрея:

**Так как это должно быть оставлено, так как это непостоянно по природе,  
Так как они не обладают, так как они боятся,  
Дхарма в своих двух аспектах и Сангха  
Не являются окончательным прибежищем.**

Наиболее важным в Дхарме передачи является значение, так как именно оно должно быть реализовано. После реализации значения, сами слова не имеют особой ценности и, подобно лодке, которую нет необходимости держать при себе после пересечения реки, могут быть оставлены. Дхарма актуализации является непостоянной,

поскольку практикующий по мере продвижения по пути более не может полагаться на более ранние стадии и продолжает свой путь без них.

### **Так как они не обладают ...**

указывает на то, что просветленные архаты и пратьекабудды не обладают качествами просветленных бодхисаттв, а просветленные бодхисаттвы не обладают качествами Будд. Бодхисаттвы, являющиеся обычными существами, все еще боятся низших миров. Именно по этим четырем причинам Дхарма и Сангха не являются окончательным прибежищем.

С другой стороны, Будда, являющийся окончательным прибежищем – сама сущность Трех драгоценностей.

Об этом было сказано:

### **Так как Всемогущий является собранием и воплощением учений, А также абсолютной природой Собрания.**

Всемогущий – это Учитель, редчайший и высший Будда. Дхарма – это собрание реализованных учений и собрание преподанных учений. Сангха - это то, что никогда не отделялось и никогда не отделится от качеств, содержащихся в просветленной мудрости Будды. Таким образом, в действительности окончательным прибежищем является только Будда.

### **Три корня**

и

### **Каналы, ветры и сферы**

будут разъяснены позднее, однако здесь необходимо сказать, что

### **Естественная пустота, присущая светоносности и всепроникающее милосердие**

составляют прибежище Великого Совершенства, и что каналы, сферы и ветры являются поддержкой природы – сияющей изначальной мудрости, бодхичитты.

Все это может быть сведено к одному термину, который в Сутрае зовется Сугатагарбхой, а в Мантрае – единой сферой изначальной самовозникающей мудрости.<sup>252</sup> Рассматривая это в двух аспектах, видят мудрость изначальной чистой пустоты и мудрость спонтанно присутствующих проявлений. Рассматривая это в трех аспектах, видят мудрость естественной пустоты, мудрость присущей светоносности и мудрость всепроникающего милосердия. В последней выделяют два аспекта: милосердие, сияющее наружу, и милосердие, озаряющее внутри. Здесь милосердие, озаряющее внутри – это недвойственные проявление и пустота. Таково великое единство естественной пустоты, присущей светоносности и всепроникающего милосердия.

Что касается конкретного периода времени на который мы принимаем прибежище, то согласно причинной Колеснице характеристик мы делаем это до достижения внешней

### **Сущности просветленной мудрости,**

во время которого мы пребываем под деревом Бодхи, или до достижения внутренней сущности просветленной мудрости, во время которого мы реализуем Сугатагарбху. Согласно Мантраяне мы принимаем прибежище до возникновения в небе мандалы божеств.

В принятии прибежища, характеризуемом тремя признаками, может быть снова выделено два вида: принятие причинного прибежища и принятие результативного прибежища.

Различают две стадии принятия причинного прибежища: предварительное принятие прибежища и основное принятие прибежища. Осуществление первого подразумевает наличие некоторого понимания того, что такое проводник, путь и спутники, и повторение сто тысяч или более раз молитвы прибежища с определенным намерением, на определенный период и с принятием прибежища в определенном объекте, удерживаемом в мышлении. Осуществление второго – это постоянное памятование и опора на Будду, как на проводника, на Дхарму, как на путь, и на Сангху, как на спутников на этом пути, и объединение принятия прибежища с каждым мгновением нашей жизни в соответствии с обетом, который мы повторяли в предварительной стадии.

Результативное прибежище<sup>253</sup> согласно Сутраяне – это бодхичитта устремления,<sup>254</sup> намерение практикующего во время принятия прибежища. Согласно Мантраяне результативное прибежище – это спонтанно возникающая изначальная мудрость, великое единство естественной пустоты, присущей светоносности и всепроникающего милосердия. Это – естественное состояние, во время реализации которого мы оказываемся под надежной защитой в соответствии с определением мантры –

### **Быстрая и радостная защита**

Все концептуальное мышление распадается, освобождается, отсекается, растворяется и очищается само собой<sup>255</sup> в пространстве запредельном концепциям и характеристикам. Именно в силу этого это прибежище является результативным.

Итак, Колесница характеристик называет принятием результативного прибежища обещание практикующего, исходящее из желания обрести качества Трех драгоценностей, видимые им в реализации, достигнутой другим существом. Мантраяна использует результат как путь. Используя две каи как путь, она задействует стадию порождения, являющуюся аспектом искусных средств, для использования в качестве пути Рупакаи и стадию растворения, являющуюся аспектом мудрости, для использования в качестве пути Дхармакаи. Так практики, связанные с тремя каями, то есть результатом, становятся путем. Это – то, что это подразумевало результативным прибежищем. Такова суть результативного прибежища.

## **2. Метод принятия прибежища**

Разобрав различные виды принятия прибежища существами с тремя видами способностей, здесь мы поговорим о наиболее близком для нас – о том, как принимают прибежище существа с высокими способностями.

Намерение таких существ – это бескорыстное намерение привести всех существ к реализации Будды, сущности всех Трех драгоценностей.

Период, на который они принимают прибежище – это промежуток времени с момента принятия прибежища до достижения полного просветления.



Объектом, к которому они приходят за прибежищем, являются Будда и просветленные существа, обладающие полной реализацией, и Дхарма, содержащаяся в их мудрости и мышлении.

В месте, где "Слова моего всеблагого учителя" говорят об «особом, высшем методе ваджрной сущности», идет речь о том, что, хотя наши грубые, причинные каналы, ветры и сферы изначально чисты и совершенны, они не актуализированы, и поэтому в традиции Мантраяны объектом, к которому мы приходим за прибежищем, является божество мудрости.<sup>256</sup> Медитируя о себе со своими грубыми причинными каналами, ветрами и сферами, как о божестве чистого восприятия,<sup>257</sup> и тайных каналах, ветрах и сферах как о божестве мудрости, мы полагаемся на них как на объект прибежища и посредством этого актуализируем совершенную чистоту Будды.

Чаще всего эти каналы разделяют на три основных канала<sup>258</sup> и пять колес.<sup>259</sup> Три основных канала – это центральный канал,<sup>260</sup> правый канал<sup>261</sup> и левый канал.<sup>262</sup> Пять колес – это колесо великого блаженства<sup>263</sup> на уровне головы, колесо наслаждения<sup>264</sup> на уровне горла, колесо счастья<sup>265</sup> на уровне сердца, колесо эманации<sup>266</sup> на уровне пупка и колесо сохранения блаженства<sup>267</sup> на уровне тайного места.

Периодически встречается классификация, где различают семь колес, в которой к вышеупомянутым пяти колесам добавляются колесо пылающего огня и колесо вызывающего огонь ветра.

В традиции Великого Совершенства различают четыре колеса: колесо совершенного множества с 360 каналами на уровне головы, колесо собирателя вкусов с 16 каналами на уровне горла, колесо систематизированной памяти с 8 каналами на уровне сердца и колесо развития с 60 каналами на уровне пупка. Каналы этих чакр направлены поочередно вверх и вниз подобно колоковидному окончанию джалинга.

Итак, то что называют ваджрным телом, состоит из неподвижных каналов и циркулирующих по ним ветров. Эти ветры по своей сути являются тайными энергиями пяти элементов, при этом в них также выделяют пять основных ветров и пять ветров-ответвлений. Пять основных ветров – это восходящий ветер, нисходящий ветер, уравнивающий ветер, всепроникающий ветер и ветер жизненной силы. Ветры-ответвления – это ветры, циркулирующие через пять органов чувств.

Давайте разберем циркуляцию ветров подробнее. В здоровом молодом человеке в сутки происходит 21600 вдохов и выдохов. При этом на внутреннем уровне по ветвям тайных каналов происходит движение 120600 ветров.

Что касается сфер, переносимых этими ветрами, бодхичитта-субстанция содержит в себе две сферы, белую и красную. Переносимые ветрами, сферы распространяются по всем каналам точно так же, как масло заполняет семена кунжута.

Прибежище, называемое «нерушимым естественным состоянием» – это бодхичитта, поддерживаемая телом, состоящим из каналов, ветров и сфер. То, как это рассматривается как что-то единое, или как два или три аспекта, было объяснено выше.

Что касается чистоты состояния каналов, ветров и сфер, чистота каналов – это Драгоценность-Сангха и Нирманакая,<sup>268</sup> чистота ветров – это Драгоценность-Дхарма и Самбхогакая,<sup>269</sup> и чистота сфер – это Драгоценность-Будда и Дхармакая.<sup>270</sup> Естественная пустота – это Будда, присущая светоносность – это Дхарма, и всепроникающее милосердие – изначальная мудрость, единство проявления и пустоты – это неизменная Сангха.

Все это – Три Корня, каналы, ветры и сферы, а также естественная пустота, присущая светоносность и всепроникающее милосердие, разъясненные выше – содержится в Трех Драгоценностях, и никогда никоим образом не выходит за их пределы. Поэтому давайте рассмотрим Три Драгоценности подробнее.

Три Драгоценности могут быть исследованы с трех сторон: природы, классификации и качеств.

## *(А) Будда*

### *(1) Природа*

Природой Будды является достижение совершенства освобождения и реализации. Давайте рассмотрим подробнее чем именно является его выход за пределы.

Шраваки и практикующие путь пратьекабудд реализуют отсутствие самости личности<sup>271</sup> и разрушают грубую веру в самость явлений.<sup>272</sup> Благодаря этому они избавляются от грубой неблагодой кармы и грубого неблагого мышления,<sup>273</sup> но не избавляются от омрачений неблагого цепляния и омрачений привычного неблагого цепляния.<sup>274</sup>

По достижении первого уровня, пути видения, бодхисаттвы реализуют истину абсолютной природы и избавляются от омрачения цепляния за "я". Здесь они медитируют в течение пятисот тысяч великих временных циклов, а в периоды пост-медитации избавляются от неблагого мышления жадности и совершенствуют запредельную щедрость.

Затем, начиная со второго уровня, они постепенно продвигаются от одного уровня к следующему, избавляясь от омрачений и достигая реализации, соответствующей каждому из уровней. По мере продвижения и роста в реализации они напрямую избавляются от омрачений усталости и, начиная с первого уровня, косвенно ослабляют и уменьшают омрачения цепляния так, что по достижению седьмого уровня они полностью избавляются от всех оставшихся омрачений усталости.

Начиная с трех чистых уровней они избавляются от всех грубых и тонких омрачений привычных склонностей, и на заключительной стадии десятого уровня, используя ваджрную мудрость,<sup>275</sup> являющуюся противоядием от тонких омрачений привычных склонностей, они полностью разрушают последний вид омрачений и реализуют все разнообразие мудростей. В отсутствии того, от чего необходимо избавляться, и реализации, которую бы нужно было обретать, они достигают совершенства освобождения и реализации. Такова природа Будды.

### *(2) Разновидности*

Здесь пойдет речь о трех группах разновидностей: каях, являющихся вместилищем; мудростях, которые они вмещают; и свершаемой активности.

#### *(а) Каи*

Различают четыре каи. Взгляд новых традиций на Свабхавикакую<sup>276</sup> Будды отличается от взгляда старой традиции.<sup>277</sup> Новые традиции считают Свабхавикакую пустотой, не имеющей пяти составляющих. Они утверждают, что эта пустота – совершенное ничто, и поэтому в ней не может ничего, и в том числе мудрости всеведения Будды. Старая традиция считает Свабхавикакую единством пространства и мудрости – пустотой, наделенной сущностью мудрости.

Дхармакая<sup>278</sup> – это присущая светоносность. Исконное значение слова «кая» – «собранное вместе». Таким образом, Дхармакая – это собрание двадцать одной группы

неисчерпаемых мудростей. Поскольку эти две каи представляют собой аспект ума Будды – мудрость всеведения, они рассматриваются с позиции Будды.

Самбхогакая<sup>279</sup> и Нирманакая<sup>280</sup> рассматриваются с точки зрения других – существ, нуждающихся в помощи, среди которых выделяют два вида: чистых и нечистых.<sup>281</sup>

### *(i) Чистые существа*

Самбхогакая появляется чистым существам благодаря силе всепроникающего милосердия Будды, а также молитвам и заслугам существ, нуждающихся в помощи – бодхисаттв десятого уровня.<sup>282</sup> Самбхогакая обладает пятью превосходными собранными совершенствами.

Превосходное собранное совершенство места - это непревосходимый мир Будды, глубокая чистая мандала.

Превосходное собранное совершенство учителя - это Будды пяти семейств, снежный океан Будд, каждый из которых окружен пятью подсемействами. Где бы ни простиралось пространство, оно заполнено миром Дхармакаи, и где бы ни простирался мир Дхармакаи, он заполнен мирами Самбхогакаи, проявляющимися для принесения пользы чистым существам.

Превосходное собранное совершенство учения - это учение Великой Колесницы, не поддающееся выражению звуками или словами.

Превосходное собранное совершенство учеников - это собрание бодхисаттв десятого уровня.

Превосходное собранное совершенство времени - это безостановочное колесо вечности. Здесь идет речь не о времени, как о чем-то постоянном по своей природе, а о непрекращающемся течении времени.

### *(ii) Нечистые существа*

Будды появляются нечистым существам как высшая Нирманакая благодаря силе благопожеланий Будд Самбхогакай и заслугам нуждающихся в помощи существ.

Различают четыре вида Нирманакаи: высшую Нирманакаю, рожденную Нирманакаю, сотворенную Нирманакаю и разнообразную Нирманакаю.

#### *(a) Высшая Нирманакая*

Сказано, что высшую Нирманакаю могу встретить лишь те, кто находится на стадии большого пути накопления или на четырех стадиях пути применения. Однако в одной традиции говорится о том, что, когда Будда пришел в этот мир, его могли встретить даже лягушки и летучие мыши. Как бы то ни было кто бы ни являл двенадцать поступков Будды является высшей Нирманакаей.

#### *(б) Рожденная Нирманакая*

Рожденные Нирманакаи – это шесть Муни в шести мирах и учителя Дхармы, ведущие существ по пути блага. В «Сутре Нирваны» сказано:

**Ананда, не грусти,  
Анада, не печалься.  
Спустя пятьсот лет  
Я вернусь в виде учителей Дхармы  
Чтобы нести благо тебе и другим.**

Возвышенные учителя Дхармы – это рожденные Нирманакаи.

### *(в) Сотворенная Нирманакая*

В одной традиции этими Нирманакаями считаются такие проявления, как царь искусств Вишвакарма. В другой ими считаются ремесленники, такие как каменщики и кузнецы, и отлитые или слепленные ими статуи, а также картины и иные увеличивающие заслуги, пригодные для приобретения творения.

### *(г) Разнообразная Нирманакая*

Этот вид Нирманакаи – это все, что несет существам благо и счастье: от лодок, судов, мостов и мест отдыха до прохлады в мгновения нашего перегрева и тепла в моменты нашего замерзания.

### *(б) Мудрости*

Точно так же, как в обычном мышлении возникает множество различных восприятий и мыслей, в мудрости Будды различают пять аспектов: мудрость дхармадхату и так далее.

Мудрость дхармадхату – это реализация абсолютной истины, природы всего.

Точно так же, как все отражается в чистой поверхности зеркала, поверхность мудрости дхармадхату отражает все явления сансары и нирваны. Это свободное и совершенно чистое отражение – зеркалоподобная мудрость.

Точно так же, как все отражения в зеркале одинаковы, будучи просто отражениями без деления на хорошие и плохие, мудрость равенности это видение равности сансары и нирваны, их одинакового состояния и единого вкуса.

Различающая мудрость – это знание того, что, хотя с точки зрения абсолютной природы все явления одинаковы и равны, с точки зрения самих явлений все в сансаре и нирване различно и не является смешанным.

Точно так же, как доктор, который диагностирует болезнь посредством измерения пульса пациента и затем делает все, что он может, для лечения и исцеления пациента, Будды посредством мудрости свершения оценивают существ и способы принесения им блага, и затем проявляются для них спонтанно и без усилий, без изменения и напряжения, чтобы нести благо этим существам.

Эти пять мудростей могут быть рассмотрены как две: мудрость ведения как оно есть, включающая мудрость дхармадхату, зеркалоподобную мудрость и мудрость равенности; и мудрость ведения всего и каждого, включающую мудрость различения и мудрость свершения. Точно так же все они могут быть рассмотрены как одна мудрость – мудрость всеведения.

### (в) *Активности*

Будда приводит существ низших миров в высшие миры, а существ высших миров на пути трех видов просветления. В конце концов Будда приводит существ, находящихся на путях трех видов просветления к реализации Будды.

Архаты, пратьекабудды и бодхисаттвы могут привести существ только к своему уровню освобождения, они не могут привести их к реализации Будды, поэтому они показывают существам путь в соответствии с их устремлениями. К реализации же Будды существ приводит только Будда.

Активность Будды превосходит активность архатов, пратьекабудд и бодхисаттв в трех аспектах: постоянности, всеохватности и спонтанности. Постоянная природа активности Будды проявляется в том, что для Будды исключена ситуация, в которой Будда действует для принесения блага существам, а затем прекращает эти действия. Всеохватность активности Будды проявляется в ее проникновении во всех десяти направлениях и трех временах; исключена ситуация, в которой Будда свершает активность на востоке, но не делает этого на юге. Спонтанность активности Будды проявляется в том, что она свершается без какого бы то ни было замысливания и усилия.

### (3) *Качества*

Различают два вида качеств Будды: качества Дхармакаи и качества Рупакаи.

Качества Дхармакаи – это двадцать одна группа неисчерпаемых мудростей, в числе которых десять сил, четыре бесстрашия, восемнадцать особых мудростей и другие.

Качества Рупакаи – это качества тела Будды, тридцать два главных превосходных знака и восемьдесят второстепенных образцовых признаков; качества речи Будды, шестьдесят качеств мелодичного голоса Брахмы; и качества мудрости Будды: всеведение, любовь и сила.

Качества всеведения – это мудрость ведения как оно есть, ясно видящая абсолютную природу всего в сансаре и нирване, и мудрость ведения всего и каждого, ясно видящая все относительные явления без их смешивания и уравнивания, подобно тому как видят на ладони свежие семена чурура.<sup>283</sup>

Любовь Будды – это милосердие, наблюдающее день и ночь, на протяжении шести периодов за тем, кто из существ процветает и кто слабеет; это милосердие, наблюдающее за всеми существами без какого либо пристрастия и отвержение подобно тому как мать смотрит на своего единственного ребенка.

О силе Будды защищать существ сказано в сутрах:

**Даже если каким-либо невообразимым образом в океане, обители змей,  
Прилив и отлив произойдут не в положенное время,  
Даже тогда для блага своих детей – существ, нуждающихся в помощи,  
Будда будет действовать при созревании подходящего для этого момента.**

Хотя архаты, пратьекабудды и бодхисаттвы также могут нести благо существам в подходящие для этого моменты, порой из-за своей лени, забвения или по какой-либо иной причине они могут упускать подобные возможности и не приносить существам благо. Татхагата же, даже лежа перед своей паринирваной, продолжал действовать и

привел своего ученика Рабгу Странника с помощью эманации Рабги Гандхарвы к реализации истины.

Однажды пятьсот купцов отправились в море на поиски драгоценностей. Внезапно порыв ветра направил их судно в зияющий пасть морского монстра. Все купцы начали молиться богам гор, богам лесов, духам деревьев и прочим подобным существам, но их капитан, Бодхисаттва, сказал им: «Мы все должны принять прибежище в Татхагате». Послушавшись, они воззвали: «Мы принимаем прибежище в Будде!» Услышав имя Татхагаты, монстр, пораженный страхом, погрузился обратно в глубины океана. После того он держал свою пасть закрытой и в результате умер от голода, однако поскольку он услышал имя Будды, он переродился богом в «Царстве тридцати трех» и впоследствии достиг реализации истины. Качества Будды таковы, что даже слышание имени Татхагаты защищает существ от страхов сансары и низших миров.

## *(Б) Дхарма*

### *(1) Природа*

Природа возвышенной Дхармы – это свобода от омрачений неблагого мышления, омрачений неблагого цепляния и омрачений привычных склонностей, а также метод освобождения от них. Здесь под свободой понимается совершенное прекращение – свобода архатов, пратьекабудд и бодхисаттв от неблагого мышления, а под «освобождением» – истина о пути.

### *(2) Разновидности*

Дхарма делится на Дхарму передачи и Дхармы актуализации.

#### *(а) Дхарма передачи*

Дхарма передачи делится на 84000 сутр, которые вместе составляют двенадцать ветвей превосходной речи, а в еще более кратком делении – три собрания.

Причинная Колесница характеристик считает Дхармой передачи только то, что находится в мышлении членов Сангхи. В этой колеснице буквы и книги считаются лишь средой, используемой для передачи Дхармы.

Тайная Мантраяна различает три аспекта: Дхарму, записанную в символах; Дхарму, проявляющуюся как символы; и Дхарму, озвученную в символах. Дхарма, записанная в символах – это превосходные слова Будды, принявшие форму книг. Дхарма, проявляющаяся как символы – это Дхарма передачи, проявляющаяся в мышлении Сангхи. Дхарма, озвученная в символах – это слова учений, выраженные речью.

По сути же, когда мы говорим о двух составляющих драгоценной Дхармы Будды – Дхарме передачи и Дхарме актуализации, Дхарма передачи – это твердое понимание наставлений, например, учений о неубийстве, а Дхарма актуализации – это практика их значения.

## *(б) Дхарма актуализации*

Дхарма актуализации – это путь драгоценного и превосходного трехчастного упражнения.

В Хиняяне она заключается в трехчастном упражнении, являющимся предметом трех собраний шраваков и практикующих путь пратьекабудд – их Дхармы передачи.

В Махаяне она заключена в упражнении в нравственности, включающем воздержание от двадцати коренных ошибок, приводящих к падению, и тому подобных практиках, разъясненных в собрании Винаи; упражнении в медитации, включающем упражнение в любви, сосредоточении и тому подобных практиках, разъясненных в собрании Сутры; и упражнении в мудрости – великом Срединном пути, разъясненном в собрании Абхидхармы, которое включает в себя обширную, среднюю и краткую сутры Праджняпарамиты.

В Мантраяне все церемонии и ритуалы посвящений и обетов относятся к собранию Винаи, чьим предметом является упражнение в нравственности, имеющее разные уровни самай. Четыре или шесть классов тантр заключены в собрании Сутры, чьим предметом является упражнение в медитации, связанное с практикой стадий порождения и растворения. Тантры Великого Совершенства относятся к Абхидхарме, чьим предметом является высшее упражнение в мудрости – трэкчö, основанная на изначально чистом и тхöгал, основанная на спонтанно присутствующем.

Короче говоря, все, что является словами и объяснениями, является Дхармой передачи, а все, что является значением и предметом – Дхарма актуализации.

## *(3) Качества*

В словах

### **Качества Дхармы непостижимы**

говорится о том, что святая Дхарма рассеивает все страдания и возвращает все совершенное и благое в сансаре и нирване.

## *(В) Сангха*

### *(1) Природа*

Природой Сангхи является обладание двумя качествами: знание и освобождением. Здесь «видение», «знание» и «реализация» являются синонимами для одной вещи.

Таким образом, члены Сангхи – это архаты и пратьекабудды, достигшие одной за другой четырех стадий, и благодаря этому увидевшие суть четырех истин и освободившиеся от соответствующих омрачений, требующих устранения; и бодхисаттвы, увидевшие или реализовавшие истину абсолютной природы на пути видения и освободившиеся от соответствующих омрачений, которые в дальнейшем, вплоть до заключительной стадии десятого уровня, избавляются от соответствующих им омрачений усталости, омрачений цепляния и омрачений привычных склонностей.

## *(2) Разновидности*

Сангху можно поделить на два вида: Сангху Хинаяны – Сангху практикующих колесницы шравак и практикующих путь пратьекабудд, и Сангху Махаяны – Сангху возвышенных существ.

В ином делении в качестве первого вида ставят общую Сангху практикующих колесницу шраваков, практикующих путь пратьекабудд и бодхисаттв, а в качестве второго – особую или внутреннюю Сангху видьядхар.

### *(a) Общая Сангха*

#### *(i) Сангха практикующих Шравака яну*

Сангха практикующих Колесницу шраваков состоит из Сангхи обычных существ и Сангхи просветленных существ.

#### *(a) Обычные существа*

К этому виду Сангхи относятся те, кто, исходя из намерения отречения, принимает обязательства восьми классов обетов пратимокши, а затем поддерживает чистоту в своей нравственности, упражняется в медитации и возвращает мудрость, следуя путям накопления и применения до момента видения истины.

#### *(б) Просветленные существа*

Вошедшими в поток являются те, кто достиг реализации шестнадцати аспектов четырех благородных истин и продолжает свой путь.

Однажды возвращающимися являются те, кто, идя по пути медитации, еще не избавился от всех девяти уровней омрачения усталости, связанных с миром желания, и поэтому будет должен переродиться в мире желания еще один раз.

Невозвращающимися являются те, кто полностью устранил омрачения усталости, связанные с миром желания, и никогда не переродиться в нем снова.

Архатами являются те, кто покорил всех врагов, а именно все разновидности неблагого мышления, связанные с тремя мирами. Различают два вида архатов: с остатком и без остатка.

#### *(ii) Сангха практикующих Пратьекабудда яну*

Как и шраваки, практикующие Колесницу пратьекабудд начинают свое упражнение на пути с накопления заслуг в течение ста великих временных циклов. Затем, обретя заключительное перерождение,<sup>284</sup> в результате своих четырех молитв устремления в прошлом – о рождении в мире без Будд, о самостоятельном достижении просветления без учителя, об отсутствии необходимости в устном преподавании



Дхармы и о вдохновении существ на накопление заслуг посредством чудес, демонстрируемых с помощью их тел – они рождаются в мире без Будд и архатов, и, наделенные несколькими главными и второстепенными признаками, не испытывают влечения к жизни домохозяев. Влекомые местами уединения, они направляются на кладбища, где благодаря знанию, идущему из прежних жизней, они распознают в найденной там одежде три одеяния Дхармы, режут ее, сшивают и одеваются в нее.

Смотря на кладбищенские кости, они спрашивают себя: «Каково происхождение этих костей?» и осознают, что они происходят из рождения. «А каково происхождение рождения?» «Становление». И так далее. Подобным образом они, пройдя вспять по двенадцати звеньям взаимозависимого происхождения, исследовав их в обратном порядке, понимают, что все эти звенья происходят из неведения. Затем, видя, что из неведения происходит формирование, из формирования происходит сознание, а из сознания происходят последующие звенья, они исследуют двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения в порядке их происхождения вплоть до старости и смерти. После этого, они спрашивают себя: «Что прекращает старость и смерть?», и видя, что прекращение старости и смерти наступает в результате прекращения рождения, исследуют звенья в обратном порядке по цепочке их прекращения. Затем осознав, что прекращение неведения прекращает формирование, и что этот принцип справедлив и для дальнейших звеньев, они исследуют двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения в порядке их происхождения вплоть до старости и смерти. Благодаря подобному тщательному исследованию они видят взаимозависимое происхождение в его прямом и обратном порядке и постепенно, подобно вошедшим в поток и другим видам шраваков, достигают четвертого уровня медитативного сосредоточения.

Практикующие Колесницу пратьекабудд, которые обладают высокими умственными способностями и не нуждаются в поддержке со стороны спутников на своем пути, живут уединенно подобно носорогам. Все остальные практикующие этой колесницы, не обладающие высокими умственными способностями и нуждающиеся в поддержке со стороны спутников, держатся вместе большими группами подобно попугаям, летающим стаями. Различают два вида пратьекабудд: с остатком и без остатка.

### *(iii) Сангха практикующих Бодхисаттва яну*

Сангха практикующих Колесницу бодхисаттв также состоит из Сангхи обычных существ и Сангхи просветленных существ.

#### *(a) Обычные существа*

Членами Сангхи обычных существ становятся те, кто, желая, чтобы все существа достигли реализации Будды, порождают в себе непревзойденную бодхичитту и берут обеты бодхисаттв согласно любой из двух традиций. После этого они практикуют совершенную нравственность держания обетов согласно соответствующей традиции и упражняются в методах совершенствования, созревания и очищения, содержащихся в шести запредельных совершенствах. Бодхисаттвы, являющиеся обычными существами, практикуют на уровне мотивированного действия, соответствующем путям накопления и применения.

## *(б) Просветленные существа*

Сангха просветленных существ состоит из бодхисаттв, идущих на пути видения и следующих за ним путях, то есть тех, кто напрямую увидел истину абсолютной природы на пути видения. По достижению первого уровня они реализуют отсутствие двух видов самости, избавляются от омрачений безосновательного приписывания, и обретают двенадцать сотен качеств. Этими качествами являются способности одновременно видеть сто Будд, приводить к зрелости сто существ, посещать сто чистых земель, распространять свет на сто вселенных, изменять сто миров, входить в сто самадхи, являть сто эманаций и являть для каждой из этих эманаций окружение из ста помощников.<sup>285</sup>

На втором уровне и далее они продолжают практику и укрепляют в себе медитационные переживания, обретенные на пути видения. В результате этого они постепенно избавляются от омрачений привычных склонностей – того, что устраняется на пути медитации. Число их качеств возрастает с двенадцати сотен тысяч до невыразимых чисел равных числу мельчайших частиц вселенной. Достигнув этого уровня и обретя способность увеличивать созревание океана существ и очищать океан миров, они завершают океан двух накоплений, ублажая океан Будд и не огорчая их ни на мгновение. Короче говоря, они радуют сердца существ и никогда не расстраивают их, они ублажают сердца Будд и никогда не огорчают их, они накапливают океан заслуг и мудрости и достигают океана самадхи. Подобные существа, обладающие океаном благих качеств, составляют Сангху просветленных бодхисаттв.

## *(б) Особая внутренняя Сангха видьядхар*

### *(i) Сангха практикующих Крия тантра яну*

Первой из трех внешних тантр – Крии, Упы и Йоги – является Крия тантра, в которой и метод созревания или вхождение во врата, и церемония принятия обетов заключены в посвящении, так как Крия тантра относится к Мантраяне. Прежде всего практикующие Крия тантры получают три общих посвящения Будд: посвящение Акшобьи водой, посвящение Ратнасамбхавы короной, и посвящение Амитабхи ваджрой. Вместе с ними они получают вспомогательные посвящения, в которых они омываются, обдуваются и получают защиту. После этого они практикуют нравственность посредством соблюдения самой Крия тантры. Таков фактор созревания.

В качестве практики освобождающих наставлений в Крия тантре практикуют йогу со знаками и без, здесь не говорится о стадиях порождения и растворения. Для практики первой из них – йоги со знаками – согласно Старой традиции практикующий медитирует о четырех безмерных и вместе с мантрой *свабхава* растворяет все в пустоту, а затем из союза пустоты и милосердия выполняет медитацию шести божеств, представляя себя божеством чистого восприятия и представляя превосходящее его божество мудрости; иными словами практикующий видит различие между божеством чистого восприятия и божеством мудрости. В заключении практикующий просит божество мудрости уйти и растворяет божество чистого восприятия во внеконцептуальное состояние. В пост-медитации, наряду с чистым поведением, практикуется принятие в пищу трех белых и трех сладких субстанций, омовения и смена одеяний.

Практикующие Крия тантры остаются обычными существами до явления знаков достижения. В результате практики изображения, используемые в качестве опоры

медитации, улыбаются, масляные лампы загораются сами по себе, воздух заполняет аромат благовоний.<sup>286</sup> Тогда практикующие осуществляют принятие достижений и становятся видьядхарами божественных миров желания и форм, обретая видение божеств трех семейств Будд. В это же мгновение они обретают высшее действительное достижение.<sup>287</sup> Затем они практикуют на пути, длящемся до шестнадцати жизней, по окончании которого достигают реализации Ваджрадхары трех семейств Будд. Тех, кто практикует таким образом, называют мужскими и женскими держателями мантры внутренней Сангхи видьядхар.

### *(ii) Сангха практикующих Упа тантра яну*

Вхождением в Упа тантру являются три упомянутых выше посвящения, с добавленными к ним, посвящением Амогасиддхи колокольчиком и посвящением Вайрочаны именем. После их получения практикующие поддерживают чистоту своей нравственности посредством соблюдения самой Упа тантры.

Вместе с этим они воплощают освобождающие наставления в практике посредством медитации, похожей на медитацию в Йога тантре. В этой медитации божество чистого восприятия и божество мудрости видятся равными подобно родственникам или друзьям.

До мгновения видения Йидама практикующие Упа тантру являются обычными держателями мантры и становятся видьядхарами божественных миров желания и форм с соответствующими телами и владениями. Увидев Йидама, они обретают высшее действительное достижение. С этого мгновения и до тех пор, пока они не достигли реализации Ваджрадхары четырех семейств Будд, они упражняются на пути, длящемся до семи жизней, и называются высшими мужскими и женскими держателями мантры.

### *(iii) Сангха практикующих Йога тантра яну*

Фактор созревания или вхождение в Йога тантру состоит из пяти посвящений осознания Будд и посвящения безграничного повелевания ваджрного царя, сопровождаемыми вспомогательным посвящением с восемью благоприятными знаками и восемью субстанциями. Здесь практика нравственности заключается в соблюдении самой Йога тантры.

Освобождающие наставления не делают упор на омовении и смене одеяний, и в основном подчеркивают внутреннюю медитацию. Используя пять просветленных мудростей, практикующие Йога тантры медитируют на неделимости божества чистого видения и божества мудрости.

В мгновение, когда изображение, используемое в качестве поддержки практики, излучает свет или улыбается, или другие такие знаки появляются, они осуществляют принятие достижений и становятся видьядхарами божественных миров желания и форм. В это же мгновение они обретают видение Йидама и достигают того, что Сутраяна зовет видением истины, а Мантраяна – высшим действительным достижением. С этого мгновения и до тех пор, пока они не достигли реализации Ваджрадхары пяти семейств Будд, они упражняются на пути, длящемся до пяти жизней, и называются обычными и, в конце пути, высшими мужскими и женскими держателями мантры.

Такова внутренняя Сангха видьядхар трех внешних тантр.

Согласно Старой традиции, непревосходимая Тантра союза включает в себя три йоги: Маха, Ану и Ати.

#### *(iv) Сангха практикующих Маха йогу яну*

Текст не переведен.

##### *(a) Стадия зарождения*

Текст не переведен.

##### *(б) Стадия растворения*

Текст не переведен.

#### *(v) Сангха практикующих Ану йогу яну*

Текст не переведен.

#### *(vi) Сангха практикующих Ати йогу яну*

Текст не переведен.

### *(3) Качества*

Сангха обладает океаном непостижимых качеств, включающих в себя нравственность, медитацию, мудрость, мощную память и твердую уверенность.

Все эти различные источники прибежища воплощены в учителе. То же справедливо и для обратного – деления на девять объектов, к которым мы приходим за прибежищем. Когда мы решаем, что они являются нашими источниками прибежища, и в частности принимаем прибежище в наших изначально совершенных каналах, ветрах и сферах, мы тем самым очищаем каналы и реализуем Нирманакаю и другие объекты прибежища.

Особой отличительной чертой намерения великих существ является то, что они принимают прибежище с целью устранения всех изъянов сансары и нирваны. Согласно причинной Колеснице характеристик это не только намерение, но и принятие результативного прибежища.

Принятие причинного прибежища – это принятие прибежища, характеризующееся тремя особыми признаками. И здесь снова различают два вида разъяснения.

Согласно учениям второго поворота колеса учения, принятие причинного прибежища служит причиной достижения результата, Будды, считающегося

результативным прибежищем. Таким образом, здесь говорится о существующей причине, создающей существующий результат.<sup>288</sup>

Наставления третьего поворота колеса учения утверждают, что основой является то, что называют мудростью Сугатагарбхи. Эта самовозникающая мудрость – основа каждого из существ. В этой основе, постоянной, неизменной и пустой по природе, спонтанно и без созидания присутствуют все качества трех кай Будды. Тем не менее, эта мудрость Сугатагарбхи должна быть актуализирована, поскольку она омрачена относительными загрязнениями, и, поэтому, для их удаления необходимы средства или условия, известные как два накопления. Однако, при этом они считаются вторичными условиями для актуализации мудрости Сугатагарбхи, поэтому в наставлениях третьего поворота колеса учения не говорится о существующей причине, создающей существующий результат.

В принятия причинного прибежища, упомянутого первым, различают две стадии: предварительную, заключающуюся в определении объекта прибежища вместе с обещанием искать в нем защиту, и основную, осуществляемую посредством практики пути. Практика первой стадии подразумевает видение в Будде нашего проводника, в Дхарме нашего пути и в Сангхе наших спутников, и повторение молитвы прибежища сто тысяч или более раз. Практика второй стадии, осуществляемая посредством практики пути, заключается в различных практиках, выполняемых для сбора двух накоплений.

Что касается той мудрости, она считается причиной, без которой ничто невозможно. Нераспознающие ее – существа, распознавшие и актуализировавшие ее – Будды.

По достижению первого уровня практикующий обретает частичную реализацию этой мудрости и затем постепенно приучает себя к этой реализации, пока в итоге не достигает окончания десятого уровня. Таковы Дхарма передачи и Дхарма актуализации Пути. На заключительной стадии десятого уровня практикующий применяет ваджрное противоядие мудрости, благодаря чему избавляется от всех омрачений, которые требуют устранения, и становится Буддой. Этот Будда, чья естественная пустота чиста вдвойне, изначально и благодаря освобождению от относительных загрязнений – Дхарма передачи и Дхарма актуализации Результата. Такова глубокая и обширная Дхарма, содержащаяся в мудрости такого Будды.

Различают два вида прекращения: аналитическое прекращение и неаналитическое прекращение. Неаналитическое прекращение – это мудрость Сугатагарбхи, изначально чистая естественная пустота существ. Аналитическое прекращение – это Дхармакая Будда, чистота, достигнутая освобождением от относительных загрязнений. Каким же образом эта мудрость пребывает в существах? Она скрыта относительными загрязнениями, подобно тому как ножны скрывают меч и грязь скрывает драгоценный камень. Отличительной чертой наставлений третьего поворота колеса учения является то, что вместо разъяснения причинного и результативного прибежищ они объясняют, что средства удаления этих относительных загрязнений являются лишь вторичными условиями для реализации причины.

Каким образом Три Корня, особое или внутреннее прибежище, являются Тремя Драгоценностями? В Сутре Будду видят как высшую Нирманакаю. В Тайной Мантре Будду видят как Самбхогакаю. При этом одна традиция утверждает, что Гуру – это Сангха, а вдохновляющее божество и предназначенное божество – Будда; а другая, что Гуру – это Будда, Дэва – это Дхарма, а другие учителя Линии передачи – внутренняя Сангха видьядхар.

Утверждение, что учитель – это Будда, должно быть обосновано посредством авторитетных источников и логики.

Здесь в качестве авторитетного источника нам служат *«Пять Стадий»*:

**Будда – это уничтожение всего неблагоприятного и обретение всех благих качеств,  
Будда – это сущность мудрости за пределами сансары и нирваны,  
Будда – это изначальное совершенное единство и высшее из божеств,  
Но даже его превосходит Учитель, показывающий вам, что вы это и есть.**

Логическое обоснование этого таково: ум учителя – это великая мудрость; выражаясь для нас, эта мудрость проявляется как его тело Будды, звучит как его речь Будды и мыслит как его ум Будды. Таким образом выражение Дхармакаи – это Рупака, а природа Рупакаи – это Дхармака. Их неделимость – это единство-Ваджрадхары.

Каким образом Йидамы являются Драгоценностью-Дхармой? И в Старой, и в Новой традиции тантры делятся на четыре вида. Йога тантру делят на внешнюю и внутреннюю Йоги. Внутренняя Йога включает в себя три глубоких внутренних тантры согласно Старой традиции и три тантры Чакрасамвары, Хеваджры и Гухьясамаджи согласно Новой традиции. Все они соотносятся с Дхармой передачи и Дхармой актуализации.

Во внешней Мантраяне, трех внешних тантрах – Крие, Упе и Йоге, Дхарма передачи заключается в Дхарме, озвученной в символах; Дхарме, проявляющейся как символы; и Дхарме, записанной в символах. При этом Дхарма актуализации заключается в посвящениях созревания и освобождающих наставлениях. Здесь учитель, дарующий посвящения созревания и освобождающие наставления – Будда; даруемые Учителем посвящения и наставления – Дхарма; и те, кто их практикует – внутренняя Сангха видьядхар.

В трех внутренних тантрах учитель, дарующий посвящения вхождения<sup>289</sup> и освобождающие наставления – это Будда; посвящения созревания и освобождающие наставления – это Дхарма; а те, кто практикует в соответствии с ними – это внутренняя Сангха видьядхар.

Таким образом Три Корня по своей природе являются Тремя Драгоценностями, которые могут быть поделены на девять объектов прибежища или сведены к одному – учителю.

Обретя небольшое начальное понимание принятия прибежища, мы можем воплотить его в жизнь посредством практики. Эту практику можно разделить на практику во время сессии и практику между сессиями.

## *(Г) Практика во время сессии*

Сколько бы мы ни делали сессий, четыре (две в течение дня и две в течение темного времени суток) или восемь, каждая сессия должна состоять из предварительной практики, основной части и заключения.

### *(1) Предварительная практика*

Очень важно начинать каждую сессию с четырех подготовительных шагов: трех сущностных аспектов для тела, речи и мышления, и молитвы.

Сущностной подготовкой тела служит принятие сидячего положения в семичастной позе Вайрочаны, в более расслабленной семичастной позе пути освобождения или просто со скрещенными ногами и прямой спиной.

Сущностной подготовкой речи является удаление застоявшегося воздуха путем его троекратного или девятикратного выдыхания в зависимости от полученных наставлений. Во время этого представляйте, что выдыхаете в виде черного дыма неблагодатную карму, накопленную в самсаре вами и всеми существами с безначальных времен, все неблагое поведение, приводящие к падениям ошибки, нарушения и ослабления в соблюдении обетов, а также все, что останавливает и препятствует вашей практике глубокого пути.

Сущностной подготовкой мышления является формирование своего намерения. Сначала избавьтесь от неблагих намерений. Затем измените неопределенные намерения и породите намерение бодхичитты.

Перед молитвой представьте своего учителя над своей головой. Представляете вы его преобразенным или непреобразенным<sup>290</sup> не играет решающей роли. Представляйте над своей макушкой расцветший стотысячелепестковый лотос с лунным диском, покоящемся в центре лотоса на пушистых оранжевых пыльниках. На диске располагается трон, поддерживаемый львами и устланный подушками, обернутыми в шелка. На них восседает ваш учитель в одеяниях монаха или тантрического йогина в зависимости от того, как вы привыкли его представлять. С глубокой верой и преданностью молитесь ему об осуществлении ваших устремлений, видя в нем Будду во плоти. К примеру, когда вы медитируете о трудности обретения свобод и преимуществ, следует молиться о зарождении в вас качеств учителя и возможности в полной мере использовать свободы и преимущества. После этого представляйте, что учитель преобразается в свет и растворяется в вас. Покойтесь в равностности.

Эту молитву и медитацию следует практиковать во всех своих сессиях. Независимо от того, практикуете вы общие или особые предварительные практики, молитесь о созревании в вашем мышлении мудрости и качеств учителя, завершая это единением своего мышления с мудростью учителя и отдохновением в равностности.

## 2.1 Основная часть

Из трех видов практик бодхисаттв – завершения, созревания и очищения – здесь мы имеем дело с последним, с очищением нашей окружающей среды. Поэтому представляйте, что вся земля покрыта драгоценностями и украшена замысловатыми узорами. Впереди вас на расстоянии цветет исполняющее желание дерево, усыпанное всеми видами драгоценных камней. На центральной из его пяти основных ветвей располагается трон, поддерживаемый львами, поверх которого множество подушек, обернутых в шелка. На них восседает ваш коренной учитель, предстающий в облике драгоценного Гуру из Уддияны. Над его головой покоятся учителя линии передачи, каждый из которых окружен световыми сферами пяти цветов. Вокруг трона располагаются другие учителя, у которых вы получали посвящения и учения, а вокруг них – множество йидамов четырех или шести классов тантры.

На передней основной ветви находятся Будды и так далее.<sup>291</sup> Все они окружены защитниками. Защитники мужского облика обращены лицом наружу, поскольку они отвечают за пресечение проникновения извне врагов и тех, кто создает препятствия. Защитники женского облика обращены лицом вовнутрь, поскольку отвечают за охранение внутренних достижений от утекания наружу. Они в свою очередь окружены божествами богатства, держателями сокровищ и другими объектами.

Все они – многообразное проявление великой мудрости учителя, неограниченное представлениями о хорошем и плохом, более и менее важном. Все они обладают всеведущей мудростью Будд. Они смотрят на существ сверхчеловеческими глазами, слушают существ сверхчеловеческими ушами и ведают существ своей

сверхчеловеческой мудростью. Медитируйте таким образом, считая их своими владыками и проводниками.

Что касается существ, которые принимают с вами прибежище – отца по правую руку и других,<sup>292</sup> представляйте их как огромную, несметную толпу, покрывающую поверхность земли орнаментом всех возможных цветов и оттенков их одежд и украшений.

Представив это, начитывайте слова принятия прибежища будто вы – умдзэ.<sup>293</sup> Здесь мы не выполняем простираения во время практики принятия прибежища,<sup>294</sup> поэтому вместе со всеми существами оказывайте почтение своим телом посредством соединения ладоней вместе перед собой, своей речью посредством чтения строк принятия прибежища и своим мышлением посредством медитации от всего сердца: «С этого дня и пока я не стану совершенным Буддой, пребываю я в высшем состоянии Будды или низшем состоянии существа ада, хороши или плохи мои дела, страдаю я от незначительного укуса или невыносимой боли, счастлив я или убит горем, я не буду просить наставлений у отца и советов у матери, не положусь я и на собственное понимание. Учитель и Три Драгоценности, только вы знаете, что действительно лучше. Только вы постоянно заботитесь о нас. Я не положусь ни на что, ни на какое иное прибежище кроме вас! Я реализую лишь вас, я буду стремиться лишь к вам, я последую вам».

С подобным видением, исполненным твердой веры, начитывайте молитву прибежища.

В частности, когда вы принимаете прибежище в Будде как в учителе, в Дхарме как в пути и в Сангхе как в спутниках на пути, сначала взывайте: «Учитель, Будда Бхагаван...» и так далее. «С этого года, этого месяца, этого дня, с этого мгновения и пока не достигну сущности окончательного просветления только ты – мой учитель. Я не последую ни одному учителю кроме тебя!»

Снова взывайте: «Учитель, Будда Бхагаван, с этого дня и пока не достигну окончательного просветления я беру обет следовать данным тобой учениям как пути достижения освобождения и просветления – священной Дхарме, состоящей из Дхармы передачи и Дхармы актуализации. Я буду следовать только священной Дхарме, я не сверну на неверные небуддийские пути».

И снова: «Учитель, Будда Бхагаван, я беру обет брать в свои спутники на этом пути лишь возвышенных существ – Сангху, держащую твоё учение – священную Дхарму – посредством двух колес: изучения и практики. Я не буду полагаться на иных спутников кроме Сангхи. Я не доверюсь спутникам, чьи уста полны пустых обещаний. Я не доверюсь тем, кто практикует неблагое мышление».

Содержание части

**Тебе совершаю эти подношения...**

из «Слов моего всеблагого учителя» не нуждается в объяснении.

## 2.3 Завершение

С наступлением времени завершения сессии объекты прибежища испускают красный лучистый свет, приносящий при прикосновении к вам и всем существам освобождение и реализацию. Завершается очищение омрачений неблагоприятного мышления, цепляния и привычных склонностей. Потенциал или природа Сугатагарбхи, присущая мышлению существ, полностью проявляется и реализуется как изначальная мудрость.



**Словно стая птиц, спугнутых камешком из рогатки, вы взмываете ввысь...**

и так далее. В завершении учитель также постепенно растворяется снизу, начиная с трона и ног, и сверху, начиная с головы, и исчезает в своем сердечном центре. Покойтесь в состоянии равностности.

Медитируйте таким образом, чередуя аналитическую медитацию и медитацию отдохновения. Когда вы снова начнете различать мышление, продолжайте визуализировать поле заслуг в периоде после медитации как и ранее. С чистым мышлением<sup>295</sup> посвятите заслуги молитвой:

**Благодаря этой добродетельной практике...**

и так далее, и читайте молитвы устремлений.

***(Д) Практика между сессиями***

Между сессиями никогда не разлучайтесь с полем заслуг: представляйте его, как это описано в «Словах моего всеблагого учителя», когда вы едите, спите, передвигаетесь, сидите и совершаете любые иные действия.

Когда пришло время приступать к следующей сессии, сначала сходите в туалет, прочистите и промойте нос, и завершите должным образом все дела снаружи и внутри. Короче говоря, доделайте то, что необходимо доделать, и подготовьте все таким образом, чтобы не пришлось вставать до окончания сессии.

Если вы не отложите в сторону все незначительные размышления в течение одной сессии, вам не удастся это сделать в последующих. Поэтому примите твердое решение: «В эту сессию я не позволю своему мышлению попасть во власть заблуждения и неблагого мышления даже на мгновение» и пообещайте следовать этому решению.

Не исследуйте прошлое, не планируйте будущее и не меняйте настоящее. Покойтесь так сколько можете. Это равнозначно изгнанию препятствующих сил и построению защитной сферы в практиках стадий зарождения и растворения.

Затем выполните сущностную подготовку тела и другие действия, описанные выше.

После сессии проверьте насколько вам удалось придерживаться решения, принятого в ее начале. Если вы сдержали свое обещание, и ваше мышление оставалось благим на протяжении всей сессии, возможно вы возгордитесь собой. В этом случае примените противоядие, устраняющее гордость, которое заключается в обращении к себе: «Послушай, это произошло лишь в силу мимолетного созревания неустойчивых заслуг. Посмотрим, удастся ли тебе тоже самое в следующую сессию!»

Если вы не сумели сдержать свое обещание и позволили заблуждению управлять собой, возможно вы расстроитесь и подумаете: «Никогда у меня этого не получится». В этом случае приободрите себя и примите решение заново: «Чего ты расстраиваешься? Начнем с того, что если бы ты не пребывал в заблуждении, ты бы уже был просветленным. В этот раз ты стал жертвой заблуждения, но я клянусь, что не позволю тебе оказаться в ее власти и во власти неблагого мышления в следующую сессию!»

Короче говоря, если вы собираетесь практиковать сессию, либо делайте это должным образом, либо не делайте вообще. А во время ее практики убедитесь, что вы полностью придерживаетесь трех священных принципов: подготовки, основной части и завершения.

Во время подъема сутра, просыпайтесь с уверенностью, что вы – йидам. Представляйте, что все небо заполнено даками и йогинями, и что вас пробудил звук их ручных барабанов и колокольчиков, аккомпанирующий спонтанной мелодии гласных и согласных. Сделав это, начинайте предварительную практику сессии и продолжайте согласно схеме, описанной выше.

### 3. Обеты и блага от принятия прибежища

#### *(А) Обеты, которые даются при принятии прибежища*

Если говорить просто, Дхарма – это непричинение вреда. Это значит, что те, кто взял обеты пратимокши, бодхисаттвы или самаи Мантраяны, должны воздерживаться от причинения вреда другим существам и от основы для причинения вреда. Будда никогда не говорил: «Причиняйте вред себе и другим», поэтому с того момента, когда мы стали буддистами, мы должны оставить причинение вреда. Именно с этого обязательства начинаются обеты пратимокши. Более того, нам необходимо оставить как действия, причиняющие вред, так и размышление о причинении вреда.

В Мантраяне учитель воплощает в себе все объекты прибежища. Поэтому следует избегать любых поступков, слов или мышления, противоречащих его телу, речи и мудрости, и вместо этого придерживаться поступков, слов и мышления, находящихся в гармонии с его телом, речью и мудростью. Если вы будете действовать в соответствии с пожеланиями учителя, вы исполните пожелания бесчисленных объектов прибежища. Если вы будете действовать наперекор пожеланиям учителя, вы огорчите бесчисленные объекты прибежища – это подобно отсечению чьей-то головы и последующей надежде на оживление обезглавленного. Поэтому важно воздерживаться от всего, что может огорчить учителя.

Если и есть одна целостная практика, в которой нам необходимо достичь мастерства в обретенной нами человеческой жизни, это принятие прибежища.

Каждое существо до единого в каждой жизни обязательно переживает страдание или счастье. Различают два аспекта страдания: следствие и причину.

### Страдание, переживаемое как следствие

Оказавшись в неприятной ситуации, например, лишившись сил из-за болезни, попав в плен к неблагим силам или будучи разбитым параличом, вы не должны думать: «Почему со мной должно было такое произойти?» Вместо этого думайте следующее: «Я обрел эту возможность исчерпать следствия моей неблагодатной кармы благодаря милосердию Трех Драгоценностей. Благодаря их доброте, карма, созревание которой я бы непременно испытал в будущих жизнях, может быть пережита и исчерпана прямо сейчас. У меня есть все основания для радости».

### Причины страдания

Когда вы осознаете мышление, основанное на гнев, жадности или неведении – причинах страдания – поймите, что это тоже проявление милосердия Трех Драгоценностей. Как такое возможно? Благодаря их доброте вы получаете предупреждение об этом неблагом мышлении, скрывающемся в вашем уме. Вам следует видеть в этом повод для радости, потребность и необходимость. Радостно медитируйте, думая: «Три Драгоценности, благодаря вашему беспредельному милосердию, да избавлюсь я навсегда от подобного неблагого мышления и действий».

Счастье также может быть познано с точки зрения причины и следствия.

## Причины счастья

Всякий раз, когда в вас возникает причина счастья – благое мышление, такое как отречение, вера или бодхичитта, следуйте наставлению Апу:<sup>296</sup> «Как следует поработайте<sup>297</sup> над ним». Иными словами, старайтесь развить в себе как можно больше подобного и даже более сильного мышления. Как сказано в «Пути Бодхисаттвы»:

**Подобно молнии среди непроглядной мглы облачной ночи,  
На мгновение ясно освещающей все вокруг,  
Изредка, благодаря силе Будды,  
У существ на короткое время возникает благое мышление.<sup>298</sup>**

Поэтому очень важно молиться Учителю и Трем Драгоценностям об укоренении и рацветании подобного мышления.

## Счастье, переживаемое как следствие

Ваше благополучие, достаток в еде, одежде и прочем случается не в силу вашей значительности и уникальности. Вам необходимо осознать, что это следствие милосердия и доброты Трех Драгоценностей, и приложить все усилия для возмещения этой доброты посредством всех видов подношений.

В наши дни большинство людей, независимо от их положения или важности, считают первую часть своей пищи и питья, которую они помещают в особую чашу для подношений, подношением духам и призракам. Они не осознают, что это должно быть подношением Трех Драгоценностям.

Всякий раз, помещая первую часть в чашу для подношений, молитесь:

**Непревзойденному учителю, драгоценному Будде ...**

Это поможет вам не пропустить совершение подношений в особые согласно учению Будды дни, и явится способом выразить свою благодарность Трех Драгоценностям за их доброту. Более того, вам следует подносить Трех Драгоценностям свое тело и имущество и использовать все свое влияние и силу для поддержки Дхармы. Как гласит поговорка:

**Лучше одна искра заслуг  
Чем гора усилий.**

Объектом, с помощью которого мы можем накопить заслуги, является Сангха. Как говорится в учениях линии передачи Каджюд:

**Живой Будда,  
Живая Дхарма,  
Живая Сангха.**<sup>299</sup>

Когда мы обретаем заслуги посредством подношений Трем Драгоценностям, подношения, сделанные Будде и Дхарме, позволяют нам обрести заслуги от совершения подношений, но не от принятия этих подношений. Когда же мы делаем подношения Сангхе, мы обретаем заслуги как от подношения, так и от их принятия. В частности, подношение своему учителю является подношением Четвертой Драгоценности, поэтому накопленные посредством него заслуги безграничны.

### 3.4 Блага от принятия прибежища

Блага от принятия прибежища делятся на временные и окончательные.

К временным благам относится обретение защиты от восьми опасностей и шестнадцати великих опасностей, включая опасность болезни, вредоносных сил, заключения и голода, а также все возможное счастье от радостей высших миров до окончательного блаженства освобождения и всеведения.

Что касается окончательных благ, то в результате принятия прибежища в Будде вы станете Буддой. В результате принятия прибежища в Дхарме вы обретете способность повернуть три колеса Дхармы. А в результате принятия прибежища в Сангхе вы станете учителем, вокруг которого собираются последователи-шраваки и бодхисаттвы: учителем с высокой нравственностью, вокруг которого собираются ученики с высокой нравственностью; умиротворенным учителем, вокруг которого собираются умиротворенные ученики; и совершенно умиротворенным учителем, вокруг которого собираются совершенно умиротворенные ученики.

## ГЛАВА 2. РАСШИРЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ В ВЫСШЕЕ НАМЕРЕНИЕ ПРОСВЕТЛЕННОЙ МУДРОСТИ ВЕЛИКОЙ КОЛЕСНИЦЫ

Даже если мы практикуем Дхарму Малой колесницы, если в это время мы обладаем обширным намерением бодхичитты, она становится Дхармой Великой колесницы. Начинаящим следует уяснить, что критерием определения колесницы как «малой» или «великой» является отсутствие или наличие в ней относительной бодхичитты. Помимо этого в самой Дхарме нет ничего, что определяло бы её как «Великую» или «Малую» колесницу. Поэтому относительная бодхичитта является наиболее важным фактором и требует наличия ясного воззрения.

Согласно учениям с безусловным значением, для достижения конечной цели нам необходимо наличие абсолютной бодхичитты, поскольку окончательный результат не может быть достигнут лишь с помощью относительной бодхичитты.

Помимо этого, мы, как начинающие практикующие, должны обладать благим мышлением. Сказано:

**Если мышление благое, благими будут и уровни, и пути.  
Если мышление неблагое, неблагими будут и уровни, и пути.**

Если мы будем практиковать благое мышление, мы попадем на благие уровни – десять уровней Бодхисаттв, и на благие пути – пять путей. Если же наше мышление будет неблагим, у нас не останется иного выбора, кроме как отправиться на неблагие уровни – девять уровней трех миров сансары, и следовать неблагим путям – путям обычных существ пяти земель.

Именно поэтому в начале пути все зависит только от наличия бодхичитты и ни от чего иного. От воззрения и медитации ничего не зависит,<sup>300</sup> поскольку реализацией воззрения обладают даже шраваки и практикующие путь пратьекабудд. На это указал и великий Сакья Пандита:

**Шраваки и практикующие путь пратьекабудд медитируют о пустоте  
И в результате приходят к прекращению.<sup>301</sup>**

Состояние Будды является результатом практики бодхичитты, совмещенной с накоплением заслуг и мудрости. В традиции новых переводов говорится, что возвращение относительной бодхичитты важнее всего остального. Традиция старых переводов различает учения с условным, полуусловным и безусловным значением.<sup>302</sup> Согласно учениям с условным значением мы должны упражняться в относительной бодхичитте. Согласно учениям с полуусловным значением мы должны упражняться в союзе относительной и абсолютной бодхичитты. Ввиду этого шраваки и практикующих путь пратьекабудд не реализуют три великих системы.<sup>303</sup> Согласно учениям с безусловным значением, мы должны упражняться в обширной и глубокой абсолютной бодхичитте.

Нагарджуна говорит, что Махаяна является Великой колесницей благодаря бодхичитте. А достойный Чандракирти, утверждающий в своём *«Введении в срединный путь»*, что есть лишь одна окончательная колесница, обосновывает это абсолютной бодхичиттой, а именно единственностью окончательной колесницы и невозможностью утверждения одной окончательной колесницы на основании относительной бодхичитты.

Это благое намерение – бодхичитта – может возникнуть лишь в тех, кто практикует благое мышление. Оно не возникнет в тех, кто практикует неблагое мышление. Различают три части метода для ее взращивания:

1. Упражнение мышления в четырех безмерных,
2. Порождение бодхичитты – намерения просветленной мудрости,
3. Упражнение в основах бодхичитты устремления и бодхичитты применения.

## 1. Упражнение мышления в четырех безмерных

Прежде всего нам необходимо упражнять свое мышление в четырех безмерных. Без подобного упражнения мы никогда не оставим все наши планы и усилия по достижению собственных эгоистичных целей, а с точки зрения как мирской жизни, так и Дхармы, никогда не добьемся успеха в обретении желаемого.

Для осознания этого нам достаточно просто взглянуть вокруг: все правители этого мира, высшие чиновники и люди с высоким положением и властью, чье мышление заполнено лишь собственными эгоистичными интересами, рано или поздно попадают в череду бед и неудач, внося разрушение в свою жизнь и в жизнь окружающих.

С точки зрения же Дхармы, шраваки и практикующих путь пратьекабудд, стремящиеся к собственному благу, не достигают ни качеств уровней бодхисаттв – детей Будд, ни качеств результата – Будды Бхагавана, все из-за тех же эгоцентричных намерений.

Поэтому нам необходимо оставить ошибочное стремление к достижению собственных эгоистичных целей. С этого мгновения мы должны непрерывно порождать бодхичитту в своём мышлении.

Шантидэва писал:

**Высшая и драгоценная бодхичитта  
Да возникнет в тех, в ком ее еще нет,  
А в ком возникла, да не угасает она никогда,  
Но растет и расцветает все больше и больше.**

«Высшая и драгоценная бодхичитта» – это желание, чтобы все существа стали Буддами. Методом для ее «возникновения в тех, в ком ее ещё нет» является упражнение мышления в четырех безмерных. Методом для того, чтобы она «не угасала никогда, но росла все больше и больше» является порождение высшей бодхичитты и упражнение в основах бодхичитты. Поэтому нам необходимо практиковать эти методы для ее возникновения там, где ее еще нет, для предотвращения ее угасания там, где она возникла, и для ее дальнейшего расцвета посредством четырех безмерных в развернутом варианте, посредством любви и милосердия в упрощенном варианте или посредством одного милосердия в простейшем варианте.

## Безмерные и состояния Брахмы

Для понимания четырех безмерных – методов, необходимых для возникновения бодхичитты в тех, в ком она не возникла – нам нужно рассмотреть четыре безмерных вместе с четырьмя пребываниями Брахмы.<sup>304</sup> Четыре пребывания Брахмы – это «Министры Брахмы» и другие. Причиной рождения в них являются медитации о любви, милосердии, сорадовании и равенности, объект и образ мышления которых ограничены и не являются безмерными.

Почему же они не являются безмерными? Кратко говоря, это любовь, милосердие, сорадование и равенность, в которых отсутствует отречение в качестве намерения, которые лишены бодхичитты, и которые не объединяются с воззрением о пустоте и мудростью осознания отсутствия самости. В силу этого их называют «четырьмя состояниями Брахмы». Объект, на котором они сосредотачиваются и образ, который они принимают в мышлении, ограничены подобно мировосприятию добросердечной матери, заботящейся о счастье и благосостоянии своих детей. На пути всеведения, тем не менее, эта четверка становится четырьмя безмерными. Во время практики пути четыре безмерных являются частью тридцати семи дхарм просветления, а по достижению результата становятся четырьмя безмерными Будды.<sup>305</sup> Их называют безмерными в силу безмерности их объекта сосредоточения, безмерности их образа мышления, и безмерности их результата.

Как правило, в текстах объяснение четырех безмерных начинается с любви. Тем не менее, традиция сущностных наставлений говорит, что если мы не начнем с медитации о безмерной равенности, другие медитации станут лишь состояниями Брахмы. Поэтому нашей первой медитацией должна стать медитация о равенности.

Желание существам счастья и его причин является характеристикой, определением и образом любви.

Желание существам свободы от страдания и его причин является характеристикой, определением и образом милосердия.

Желание существам никогда не расставаться со счастьем является характеристикой, определением и образом сорадования.

Желание существам свободы от гнева и жадности является характеристикой, определением и образом равенности.

Различают концептуальные и неконцептуальные безмерные.

Когда вы медитируете о концептуальных безмерных, объект вашего сосредоточения должен пребывать в гармонии с образом вашего мышления.

Давайте посмотрим на любовь. Когда мы молимся: «Да обретут все, бесчисленные как небо, существа, бывшие моими мамами, счастье и причины счастья», объектом нашего сосредоточения являются существа, лишённые счастья, а образом мышления любви – желание им как причин счастья, так и счастья, в результате этих причин. В милосердии объектом нашего сосредоточения являются существа, переживающие страдание, а образом милосердия в нашем мышлении – желание существам свободы от страдания и его причин. В сорадовании объектом нашего сосредоточения являются существа, обладающие и счастьем, и его причинами, а образом сорадования в нашем мышлении – желание, чтобы они никогда не разлучались со счастьем, которым они обладают. В равенности объектом нашего сосредоточения является как гнев и жадность в нашем мышлении, так и гнев и жадность в мышление других существ; образ же равенности в нашем мышлении – это желание оставаться в равновесии, желание успокоить гнев и жадность, чтобы тем самым нести благо другим. Таким образом, медитация о четырех безмерных должна быть основана на гармонии объекта медитации с образом нашего мышления.

Что касается неконцептуальных безмерных, начинающим необходимо упражнять свое мышление в восьми примерах майи, воспринимая все как созданную волшебством иллюзию, сон и тому подобное. Опытные практикующие, обладающие реализацией, медитируют о любви, милосердии и прочих подобных качествах, возникающих как естественный результат их медитации, применяя то, что называют «всесвершающей неконцептуальной мудростью».

## 1.1 Равностность

Теперь пойдет речь о самой медитации о безмерных. Наша любовь, милосердие и сорадование никогда не станут безмерными, если мы не начнем с упражнения в равностности.

В практике четырех безмерных присутствуют и аналитическая медитация, и медитация отдохновения, а именно: любовь и самадхи любви, милосердие и самадхи милосердия, сорадование и самадхи сорадования, равностность и самадхи равностности. С точки зрения двух видов медитации – пребывания в покое и глубокого прозрения – все это медитации пребывания в покое. Что же касается двух традиций медитации – преподанной в текстах и преподанной в сущностных наставлениях – здесь мы следуем традиции, преподанной в сущностных наставлениях.

Предварительная практика для сессии традиционна,<sup>306</sup> поэтому перейдем к объяснению основной практики.

## Враги и друзья

В начале основной практики представьте справа от себя своего врага, а слева – своего родственника или друга. Дождитесь отчетливого проявления своих чувств: гнева по отношению к врагу и жадности по отношению к близкому вам человеку. После их появления размышляйте о прошлом, настоящем и будущем следующим образом.

## Враги

Среди всех наших врагов и друзей нет ни одного, кто не был бы нашим отцом, матерью, родственником или близким другом на протяжении всей череды наших рождений и смертей. В то время они помогали нам бесчисленными способами и оберегали нас от бесконечного разнообразия напастей, являясь тем самым для нас главными благодетелями.

Сейчас мы можем считать кого-то своим врагом. Тем не менее, в нас не может быть полной уверенности, что и он считает нас своим недругом. Даже если он действительно видит в нас врага, очень возможно, что одержанные им в противоборстве с нами победы прославят его.<sup>307</sup> После этого в нем даже и мысли не возникнет о нас как о враге. В ином случае он может считать нас своим обидчиком, однако, после того, как кто-то посторонний покажет ему, что это явилось результатом недопонимания, он может превратиться в лучшего из наших друзей. Бывает достаточно сказать друг другу: «Послушай, ты был неправ, но и я ошибался, давай покончим с этим». Точно так же, принеся какие-либо подарки или просто используя добрые слова, вы можете извиниться и уладить все без помощи посторонних, став в результате друзьями.



С точки зрения Дхармы мы должны быть благодарны таким обстоятельствам как грабеж или вред, причиняемый нам недоброжелателями, поскольку именно они привели нас ко встрече с Дхармой. Когда с вами случаются подобные неприятности, необходимо медитировать следующим образом: «Я – бодхисаттва, дитя Будды, и для меня, как было сказано "один день поддержания нравственности лучше ста лет проявления щедрости, а один день сохранения терпения лучше ста лет поддержания нравственности".<sup>308</sup> Недоброжелатели – это объект медитации терпения, благодаря которой обретаются все главные и второстепенные признаки Будды. На самом деле, если я смогу практиковать терпение, этот враг мне и врагом не будет вовсе, он только поможет мне. В будущем же он станет моим другом и продолжит мне помогать».

Необходимо осознавать, что этот недоброжелатель был нашим врагом и причинял нам вред на протяжении всей безначальной череды его жизней. И сейчас, в настоящем он является нашим врагом и причиняет нам вред. Точно так же и в будущем: он снова будет нашим врагом и снова будет причинять нам вред. Таким образом, важно помнить и помощь, оказанную этим «врагом», и причиненный им вред.

## Друзья

А теперь повернитесь к другу слева. Если по-настоящему тщательно поразмышлять о тех, кого мы считаем своими близкими, мы будем вынуждены признать, независимо от силы нашей привязанности к ним, что в действительности они являются нашими врагами. В прежних жизнях эти родственники или друзья причиняли нам вред, будучи нашими врагами: несметное количество раз они отбирали у нас богатство, убивали нас, отсекали наши головы и конечности. Послужив препятствием для нашей практики священной Дхармы в этой жизни, они продолжили причинять нам вред и в настоящем. Будучи нашими детьми, они приносили нам – своим родителям – страдание. Будучи нашими родителями, они причиняли нам – своим детям – вред, жени нас, выдавая нас замуж и туго связывая нас путами сансары. Обучая нас тому, как одерживать верх над врагами и заботиться о своих семьях, а также всем возможным неблагим деяниям, таким как предпринимательство<sup>309</sup> и мошенничество, они губили нас, способствуя нашему разрушению отсечением возможностей освободиться от сансары.

Тоже самое и с точки зрения Дхармы. Как известно, вначале нам необходимо найти подлинного учителя, затем необходимо осуществлять деяния Дхармы,<sup>310</sup> и, наконец, необходимо практиковать нравственность и тому подобное. Пока мы будем посвящать наше время заботе об интересах наших родителей и семьи, мы будем разрушать нашу нравственность, ослаблять нашу медитацию и приводить свою мудрость к вырождению.

В результате неотданных кармических долгов нашим врагам из прошлых жизней они стали нашими друзьями или родственниками в настоящем. А в результате накапливания неотданных долгов перед нашими близкими в настоящем, они станут нашими врагами в будущих жизнях. Таким образом, в действительности наши друзья действовали подобно врагам в прошлом, причиняют нам вред в настоящем и продолжают делать это в будущем.<sup>311</sup>

В тоже самое время, будучи нашим отцом, матерью и другими близкими людьми, наш друг слева помогал нам в сансаре с безначальных времен. Он является нашим другом в настоящем и помогает нам, даруя пищу, одежду, жилье и тому подобные вещи. В будущем он также станет нашим другом и продолжит нам помогать. Таким образом, важно помнить, что наш «друг» приносил нам и вред, и благо.

В общем суть этого учения о врагах и друзьях заключается в том, что и те, и другие оказывают нам помощь и причиняют нам вред. Когда вы осознаете это, у вас пропадет желание вредить врагам или помогать друзьям. Тем не менее, если вы остановитесь на этом, вы обретете лишь «неведающую равенность», не несущую ни вреда, ни блага. В этой медитации вы должны осознать равенство своих врагов и друзей с точки зрения того, что и те, и другие были вашими мамами в прошлом, и одинаково заботиться обо всех, понимая, что и те, и другие нуждаются в помощи.

Как же медитировать об этом?

## Распознавание существ как своих мам

Там, где есть пространство, есть и существа. А там, где есть существа, они погружены в пучину кармического видения и страдания. Среди всех этих, измученных кармическим видением и страданием, существ не найти и одного, которое бы на протяжении безначального времени не было бы нашим отцом, матерью, другом или любимым. Самым же дорогим для нас среди них является наша мама в этой жизни. Однако наш теперешний враг ничем от нее не отличается, ведь он также был нашей мамой, причем не единожды, а невообразимое количество раз. Об этом было сказано:

**Но и Земли бы не хватило, если считать череду матерей  
С помощью катышков величиной с можжевеловую ягоду!**<sup>312</sup>

Представьте, что вы и ваша мама или вы и ваш враг оказались бы напротив всеведущего Татхагаты. Он сказал бы вам: «В предыдущей жизни ты и твой враг были людьми, и он был твоей мамой», «В жизни перед ней, когда вы были богами, он был твоей мамой» и так жизнь за жизнью.

Даже если бы вы скатали маленькие катышки размером с можжевеловую ягоду из всей этой огромной Земли и сосчитали их, ее бы не хватило для того, чтобы закончить подсчет количества жизней, когда ваш теперешний враг был вашей мамой. Почему же это так? Нет ни единого места, ни одного кусочка земли размером с ладонь, где бы мы не рождались и не умирали бесчисленное количество раз на протяжении нашего безначального скитания по круговороту сансары. Большинство существ за исключением богов и существ адов, рождающихся чудесным образом, рождаются из утробы, а значит у каждого из них есть мама. Все это не ограничивается тем, что одно из существ было нашей мамой: все существа были мамами друг друга бесчисленное количество раз, поэтому наш враг также был нашей мамой много, много раз.

Подобное размышление является распознаванием существ как своих мам.

## Памятование доброты существ

Теперь необходимо вспомнить доброту, проявленную нашими мамами, ведь на свете нет никого добрее мамы и нет ни одной мамы, начисто лишенной доброты. Даже среди самых свирепых диких тварей, среди грифов и волков, женские особи убивают других животных для кормления своих детей и с добротой заботятся о них.

Стоит ли говорить о детях из богатой семьи, всегда сытых и одетых, если даже нищая мать заботится о своем ребенке с беспредельной любовью и добротой. Она не сомкнет глаз до глубокой ночи, имея над головой в качестве укрытия лишь звезды. Проснувшись до рассвета, с инеем на ногах вместо обуви она поспешит

попрошайничать без стыда и стеснения, позволяя собакам искусывать свои икры и подолу юбки хлестать тыл своих стоп, окропляя землю и камни кровью из израненных ступней и изрезанных ладоней. Заполучив малейший кусочек жира в доставшихся ей объедках, за которые она заплатила своим страданием и нанесением другим вреда, она отдаст его своему ребенку. Выбрав самый толстый кусок из лохмотьев своего единственного изорванного пледа, она сошьет из него одежду для своего ребенка или залатает ту, что прохудилась.

В то время как ваш теперешний враг был на пороге того, чтобы стать вашей мамой, вы – сознание, готовое завладеть другим телом – блуждали духом<sup>313</sup> в промежуточном состоянии в поисках запаха пищи. Затем, благодаря схождению причин и условий – вашей кармы и соития родителей, вы вошли в материнскую утробу. В течение девяти месяцев и десяти дней ваша мама сберегала вас в своем животе. Терпеливо вынося все трудности, мирясь с необходимостью совершения неблагих действий, она таила ото всех свои мучения и плакала в уединении. Все ее тело порой сотрясалось будто молоко, взбиваемое для получения масла. Она не ступилась на неблагие действия, безразлично воспринимая свое страдание и недоброжелательные пересуды окружающих. Все питательные вещества из пищи вашей мамы и вся жизненная сила ее тела переходила к вам через пупок, обеспечивая вас необходимым питанием для продолжения жизни и способствуя вашему росту. Все это – доброта создания вашего тела.<sup>314</sup>

Когда мама родила вас, кто-то мог утверждать, что вы живы, но вы ведь не могли даже голову поднять самостоятельно; кто-то мог напротив утверждать, что вы мертвы, однако ваше присутствие и дыхание были очевидны. Вы были этим крошечным, хрупким, пухленьким существом, которого мама со всей ее добротой оберегала от смерти, когда оно легко могло умереть, и от обезвоживания, когда оно легко могло иссохнуть и сгнить. Несмотря на все это мама испытывала огромное наслаждение и радость от мысли о рождении ребенка. Она заботилась о вас с умом, наполненным любовью. С ее лица никогда не сходила улыбка, она говорила с вами сладким голосом, с беспредельной осторожностью она помещала вас на свои колени кончиками своих десяти пальцев. Все это – доброта сохранения вашей жизни.<sup>315</sup>

Голый, без каких-либо средств и даже маковой росинки во рту вы – сознание, блуждающее в промежуточном состоянии – прибыли в дом, где никто не был вам знаком, где никто вас не знал. В нем ваша добрая мама дала вам первую пищу – ее сладкое грудное молоко. Его питательная сущность останется в ваших глазах вплоть до самой смерти, при которой она покинет ваше тело вместе с парой слезинок. Точно так же и общая непитательная часть этого молока, так называемая жизненная сила вашего тела, без которой невозможен процесс роста и пищеварения, покинет ваше тело в момент смерти в виде рвоты или иных выделений.

Вашей первой одежкой стало телесное тепло, прижимавшей вас к себе, мамы.

Когда вы обрели способность есть, она отдавала вам лучшую часть своей пищи: сливки из молока, творог из йогурта, свежайшие мягкие кусочки мяса. Не скупясь, мама отдавала вам все самое вкусное и питательное, пережевывая всю твердую пищу прежде чем положить ее в ваш ротик.

Своими руками она вытирала всю вашу мочу, экскременты, сопли и слюни. Своими ладонями она трогала ваш животик, чтобы удостовериться, голодны вы или сыты. Своими пальцами она проверяла, не слишком ли горячей или холодной является еда, которую она вам приготовила.

Мама одевала вас в лучшую одежду, выбирая для нее самые мягкие и теплые из доступных материалов.

Она скупилась на подношение высшим – Трем Драгоценностям – и милостыню низшим – нуждающимся существам. Она скупилась на подношения для умерших и на

еду и одежду для живых. Готовая в любой момент совершить неблагие действия, она не обращала внимания на свое страдание и недоброжелательные пересуды окружающих. Она вкладывала в вас все деньги и средства, накопленные с помощью неблагих действий, хитрости и обмана.

Даже если бы ее ребенок стал вселенским правителем, маме и этого не было бы достаточно.

Если вы хотели есть, она давала вам пищу; если вам не хватало денег, она давала вам деньги; если вам не хватало одежды, она давала вам одежду. Без малейшей скупости и раздумий, ваша мама отдавала вам все, что у неё было. Все это – доброта обеспечения всем необходимым.<sup>316</sup>

Когда вы обрели способность есть и передвигаться, она показывала вам, как нужно есть, как одеваться, какую одежду одевать, как затягивать ремень, как завязывать шнурки, как ходить. Мама показывала вам все, что вы не умели сами. Она показывала вам как говорить, обучая таким словам как «мама», «папа» и другим. Она учила вас всем словам, необходимым в повседневной жизни.

Вы были настолько близки и дороги своей маме, что, когда она укладывала вас спать в вашу кроватку, ее сердце обливалось кровью – для нее это было подобно отрыванию вас от своей груди и оставлению вас в открытом поле. Мама растила вас пока вы не смогли встать прямо и не стали взрослыми.<sup>317</sup> Все это – доброта обучения вас жизни в миру.<sup>318</sup>

Вы должны всегда помнить эти четыре вида доброты вашей мамы с мирской точки зрения: доброту создания вашего тела, доброту сохранения вашей жизни, доброту обеспечения всем необходимым и доброту обучения вас жизни в миру.<sup>319</sup>

С точки зрения святой Дхармы даже это драгоценное человеческое тело со всеми восемнадцатью свободами и преимуществами не появилось бы на свет, не будь ваша мама столь добра, зачав и родив его. Точно так же вы бы никогда не обрели еду, одежду, жилье и другие материальные нужды – все эти, способствующие практике и достижению просветления, условия – самостоятельно без помощи существ-матерей. Помните, что все это появилось благодаря их доброте.

Не будь у нас существ-матерей, не нашлось бы и тех, ради кого мы порождаем высшую бодхичитту в начале пути. Без них нам бы было не с кем упражняться в бесчисленных деяниях бодхисаттв в середине пути. А в завершении пути мы бы никогда не стали совершенными Буддами, не породив бодхичитту к существам и не упражняясь с ними в деяниях бодхисаттв. Поэтому существа-матери проявляют к нам особую доброту и с точки зрения Дхармы.

Таким образом, памятование доброты существ включает в себя и памятование их доброты с мирской точки зрения, и памятование их доброты с точки зрения Дхармы.

## Желание отблагодарить существ за их доброту

А теперь скажите себе: «Получается, моя мама, проявлявшая ко мне необыкновенную доброту, всегда отдавала мне все нажитое и все свои победы, продолжая делать это и поныне. Она принимала на себя все потери и поражения, с бесконечной добротой заботясь обо мне. Мне необходимо отблагодарить ее. Я узнал учение Махаяны, был принят учителем Дхармы и ясно различаю, что несет счастье, а что страдание. В прошлом моя мама непрестанно заботилась о моём благополучии, теперь же настало время мне, её ребенку, позаботиться о её благополучии». Так звучит желание отблагодарить существ за их доброту, зарождающее стремление выразить благодарность своим мамам за проявленную ими доброту.

Распознав в этом враге свою маму, вспомнив о проявленной ей доброте и пробудив в себе желание отблагодарить ее, сделайте тоже самое со своими матерью и отцом из этой жизни, своими родственниками, своими братьями и сестрами и так далее, пока к концу медитации не достигнете равного отношения ко всем существам без какой-либо жадности по отношению к друзьям или гнева к врагам, воспринимая всех как своих мам. Такова медитация о безмерной равенности.

Практикуя медитацию подобного исследования, вас могут переполнить чувства так, что вам будет сложно продолжать медитацию. Достигнув такого состояния, просто оставьте мышление как есть, не исследуя прошлое, не планируя будущее и не меняя настоящее, ничем не управляя и ни во что не вмешиваясь. Таково самадхи равенности.

Если после этого вы захотите еще раз выполнить медитацию размышления, просто вернитесь к своему исследованию. Чередуйте таким образом аналитическую медитацию и медитацию отдохновения, практикуя медитацию пребывания в покое.

Заключительная часть сессии стандартна.

В перерывах между сессиями сосредотачивайтесь на всех существах, в ком присутствует гнев или жадность, распознавайте в них своих мам, вспоминайте о проявленной ими по отношению к вам доброте и действуйте по схеме, описанной выше. Повторяйте при этом: «Я хочу, чтобы вы всегда были свободны от гнева и жадности», «Да будете вы всегда свободны от гнева и жадности!» и «Я освобожу вас от гнева и жадности!», а затем молитесь Трём Драгоценностям о том, чтобы эти существа освободились от гнева и жадности. После этого практикуйте неконцептуальную медитацию равенности.

Наше тело так же, как и тела всех существ – это лишь собрание мельчайших частиц. Наше мышление же – это просто непрерывная череда возникающих мгновений, прекращающихся до возникновения следующего. Ни то и ни другое не обладает каким-либо абсолютным существованием. И все же на относительном уровне из неопишуемой никоим образом пустоты непрерывно возникает целое разнообразие взаимозависимых явлений. Это приводит нас к убежденности в равенности пустоты и взаимозависимого происхождения в их непрерывности. Отдохновение в этом состоянии, лишённое управления чем-либо или какого-либо вмешательства, является методом развития глубокого прозрения.

В перерывах между сессиями размышляйте о существах, ссорящихся и пререкающихся из-за гнева и жадности, и снова и снова практикуйте четыре связи: связь желания – «Я хочу, чтобы вы всегда были свободны от гнева и жадности», связь устремления – «Да будете вы всегда свободны от гнева и жадности!», связь обещания – «Я освобожу вас от гнева жадности!» и молитву Трём Драгоценностям – четвертую связь.

Практикуемая в сессиях, вышеописанная медитация о равенности рано или поздно начнет понемногу менять ваше мышление. Однако, если вы не продолжите это размышление между сессиями, вы вернетесь к своим неблагим привычным склонностям, уподобясь железу, которое при нагревании в огне приобретает красное сияние, а по извлечению на землю становится тусклым и черным. Поэтому практика между сессиями даже важнее самих сессий. Практикуя подобную медитацию о равенности, между сессиями отрекайтесь от гнева к врагам, жадности по отношению к родственникам и друзьям, и заботьтесь обо всех существах в равной степени, как о своих мамах и папах.

## 1.2 Любовь

Благодаря практике равностности мы обуздали гнев и жадность, развив в себе равное намерение по отношению ко всем существам посредством распознавания, что все они были нашими мамами и папами. Теперь нам следует медитировать о любви.

В начале сессии мы сосредотачиваемся на конкретных существах, медитируя о каждом из них отдельно. К концу сессии необходимо охватить в своей медитации всех существ.

Итак, прежде всего, представьте свою маму, как будто бы она действительно предстала перед вами, в точности такой, какой вы ее помните в жизни. Она не стала для вас мамой лишь в этой жизни, она уже была ей невообразимое количество раз. Размышляя о бесчисленных жизнях, в которых она была вашей мамой, распознайте, что не только она, но и все существа были вашими мамами согласно сказанному:

### **Если считать череду матерей...**

А теперь вспомните ее доброту. Вы не свалились с неба подобно молнии и не выросли из земли подобно цветку. Ваша мама зачала и кормила ваше тело, сохраняя вас в своей утробе в течение девяти месяцев и десяти дней. Вспомните все, что было сказано об этом ранее. Все самое ценное и питательное из ее пищи переходило к вам через пупок подобно воску, поступающему через фитиль масляной лампы. Поэтому помните о ее доброте создания вашего тела.

Когда она рожала вас, все суставы ее тела кроме челюстного были раскрыты до самого предела. Еще как минимум неделю после этого боль не оставляла ее, и даже мысль о занятиях любовью наполняла ее страхом. Вы же испытывали такие страдания, будто вас протаскивали через отверстие в решетке. Как было сказано ранее, после рождения вы отличались от мертвеца лишь наличием дыхания. Вы не знали какой из шести миров позади и где вы оказались в настоящем. Если бы в этот момент эта женщина не позаботилась о вас со всей ее добротой, вы бы несомненно умерли. Она отделила от вас плаценту, вымыла вас под теплой струей молока и обрезала пуповину. В то время, когда вы были на волоске от смерти, она неусыпно оберегала вашу жизнь, как это было рассказано ранее. Поэтому помните ее доброту сохранения вашей жизни.

Вспомните о том, как она дала вам вашу первую пищу, свое сладкое грудное молоко, и другую заботу, описанную ранее. Помните таким образом ее доброту обеспечения вас всем необходимым.

Ваша мама не отходила от вас ни на миг. Казалось, она просто забыла о себе, настолько ее сердце было заполнено любовью к своему ребенку. Она присматривала за вами, думая лишь о том, как бы вам помочь, и заботилась о вас, пока вы не обрели понимание окружающего вас мира. Поэтому помните ее доброту обучения вас жизни в миру.

А теперь подумайте о доброте своей мамы с точки зрения Дхармы. Она - «сфера блага», даровавшая вам кров и все необходимое для жизни. А ее необычайная материнская доброта – «сфера для медитации о любви». Все это – благо, дарованное ей своему ребенку.

Вы же в свою очередь не оплачивали ей тем же. Когда бы ваша добрая мама ни давала вам совет, как поступать и чего избегать, вы не считали нужным прислушиваться к ней. «Ах ты старая, уродливая, горелая корка, – восклицали вы, – чтоб ты сдохла!» Вы будто били камнями по ее добрым рукам,<sup>320</sup> и все из-за того, что не помнили ее доброту.

Вспомнив доброту своей мамы, мы переходим к развитию благодарности. Если хорошенько подумать над тем, чего именно хотела бы ваша мама, вы увидите, что она хотела бы быть счастливой, хотела бы обладать всеми возможными видами счастья: спокойствием и достатком в еде и одежде; комфортным жильем и другими

необходимыми ей благами; благоденствием рождения богом или человеком в высших мирах; и даже простейшими удовольствиями теплого солнечного дня или чашки хорошего чая. Она не хочет страдать. Несмотря на это, у нее нет ни причин счастья – веры, отречения и бодхичитты, ни счастья-следствия, начиная со счастья высших миров богов и людей и заканчивая блаженством Будды. Она неустанно накапливает причины страдания. Именно она – ваша необычайно добрая мама, не имеющая счастья и его причин, должна стать объектом вашего сосредоточения в медитации о любви.

Формой же, которую любовь принимает в вашем мышлении, должны стать желание, устремление, обещание и молитва: «Я хочу, чтобы мама обрела причины счастья – веру, отречение и драгоценную бодхичитту – и в этой жизни, и во всех последующих», «Да обретет мама причины счастья – веру, отречение и драгоценную бодхичитту – и в этой жизни, и во всех последующих!», «Я помогу маме обрести причины счастья – веру, отречение и драгоценную бодхичитту – и в этой жизни, и во всех последующих», «Совершенные Три Драгоценности! Пожалуйста, помогите моей маме обрести причины счастья – веру, отречение и драгоценную бодхичитту – и в этой жизни, и во всех последующих!».

Вместе с этим повторяйте: «Я хочу, чтобы мама обрела счастье-следствие, начиная со счастья высших миров богов и людей и заканчивая блаженством Будды», «Да обретет мама счастье-следствие, начиная со счастья высших миров богов и людей и заканчивая блаженством Будды», «Я помогу маме обрести счастье-следствие, начиная со счастья высших миров богов и людей и заканчивая блаженством Будды», «Совершенные Три Драгоценности! Пожалуйста, помогите моей маме обрести счастье-следствие, начиная со счастья высших миров богов и людей и заканчивая блаженством Будды!», читая молитвы: «Горе мне! Милосердные Три Драгоценности...», «Бесстрашный, вы обладаете могуществом милосердия...», «К Учителю и Буддам – защитникам скитальцев...».

Ощувив, благодаря этой медитации, всенаполненность счастьем и блаженством, оставьте мышление как есть, не пытаясь его остановить или следовать за ним.

Что касается сказанного выше, вера в закон причины и следствия является причиной рождения в высших мирах, отречение – причиной освобождения, а бодхичитта – причиной реализации совершенного Будды.

Все вышеупомянутое, начиная от распознавания существ как своих мам и до молитвы об обретении ими счастья и его причин, является аналитической медитацией. Оставление же мышления без его остановки или следования за ним – это самадхи любви.

В перерывах между сессиями следует как можно больше практиковать любящую речь и поступки. Практикуйте любовь, думая: «Я должен принести моим мамам все временное и абсолютное счастье!». Заботьтесь о старших и даже о ваших домашних животных с любовью, не бейте их и не обращайтесь с ними дурно, говорите со всеми ласково, избегая грубой и оскорбляющей речи. В общем, чем больше вы желаете существам всего возможного временного счастья и окончательного блаженства, тем больше усилий вы должны прилагать для осуществления этой цели, применяя все доступные методы.

Практика некоцептуальной любви – это утверждение в убежденности, что ясно проявляющиеся субъект, объект и действие абсолютно не существуют.

## 1.3 Милосердие

Согласно наставлениям Апу и Владыки Атиши мы начинаем медитацию о милосердии с сосредоточения на нашей маме в этой жизни. Согласно Ригдзину Джигме

Лингпе мы начинаем медитацию с сосредоточения либо на существе, которое вот-вот будет убито, например, на овце, ведомой в мясобойню, либо на больном или страдающем существе, после чего мы представляем на месте этого существа себя или свою маму. Каким бы из этих способов вы ни воспользовались, вы сможете достичь необходимого результата.

Давайте предположим, что, будучи начинающим практикующим, вы начнете с сосредоточения на своей маме. Представьте ее перед собой настолько ясно и точно. Начните с распознавания того, что она была вашей мамой не только однажды, но бесчисленное количество раз. Затем вспомните ее доброту: она создала ваше тело и сохраняла вашу жизнь; она с любовью заботилась о вас, несмотря на всевозможные лишения и трудности; она присматривала за вами днем и ухаживала за вами ночью, не смыкая глаз. Вспомните ее доброту в обучении вас жизни в миру: она учила вас говорить, когда вы не знали как говорить; она учила вас ходить, когда вы не умели ходить; она учила вас есть, когда вы не умели есть; она учила вас одевать одежду, когда вы не знали как одеваться; она заботилась о вас с детства до юности и с юности до зрелости, пока вы не обрели способность заботиться о себе самостоятельно. Вспомните ее доброту с точки зрения Дхармы: осознайте, что вы обладаете свободами и преимуществами благодаря ее помощи, и восстановите в памяти прочие виды ее доброты, разъясненные ранее.

А теперь пробудите в себе желание отблагодарить ее за эту доброту. Что бы хотела ваша добрая мама? Она хочет счастья, но при этом не знает, как обрести его причины: веру, отречение и бодхичитту. У нее нет учителя, добродетельного наставника, а даже если бы и был, она бы не следовала его наставлениям. Именно об этом говорится в «Пути Бодхисаттвы»:

**Желая себе только счастья, они в неведении  
Уничтожают его будто злейшего врага.<sup>321</sup>**

Она уничтожает причину своего счастья, благое мышление, будто видит в нем своего самого заклятого врага. Хотя она совсем не хочет страдать, она без колебаний повторяет неблагое мышление, причину своего страдания:

**Желая быть в свободе от страдания,  
Они на деле устремляются к нему.<sup>322</sup>**

Она не желает испытывать и единого вида страдания трех миров сансары. Она не желает даже таких пустяковых неприятностей как ожог от искры или боль от укола шипом. Несмотря на это, она накапливает причину страдания, неблагую карму: она совершает неблагие действия, произносит неблагие слова и держит в мышлении неблагие мысли. Таким образом, ее искренние желания и ее действия оказываются полностью противоположными, и она напрямую страдает от того, о чем говорится в истине о страдании, и косвенно от того, о чем говорится в истине о причине страдания. Она не различается с причиной страдания и страданием, созревающим в результате: страдание этой жизни толкает ее на путь, по которому она движется; страдание следующей жизни ожидает встречи с нею; и страдание промежуточного состояния помогает ей попасть на эту встречу.

Но это далеко не все, что ее ожидает. Полное созревание неблагой кармы, накопленной ей в стремлении принести благо своему ребенку за счет ссор и пререканий с людьми, драк с собаками, и даже убийстве одной вши, вынудит<sup>323</sup> ее переживать бесконечные страдания в адах. Она не видит опасности, таящейся в неблагих действиях, и не считает их причинами страдания. Она не ценит благие действия и,



таким образом, день и ночь, безостановочно окружает себя лишь страданием. Именно она – та, о которой вы подумали: «Бедная! Как ужасно!» – ваша добрая мама и должна стать объектом вашего милосердия.

Поэтому повторяйте: «Я хочу, чтобы мама освободилась от страдания, созревающего в результате – страдания трех миров сансары!», «Да освободится мама от страдания, созревающего в результате – страдания трех миров сансары!», «Я освобожу маму от страдания, созревающего в результате – страдания трех миров сансары!» и молитесь: «Высшие Три Драгоценности, наше неизменное прибежище, пожалуйста, помогите моей маме освободиться от этого страдания, проявите свое несравненное милосердие и силу!»

Затем повторяйте: «Я хочу, чтобы мама освободилась от причин страдания – неблагодатной кармы и неблагодатного мышления!», «Да освободится мама от причин страдания – неблагодатной кармы и неблагодатного мышления!», «Я освобожу маму от причин страдания – неблагодатной кармы и неблагодатного мышления!» и молитесь Будде, Дхарме и Сангхе.

Практикуйте таким образом, чередуя аналитическое медитацию с медитацией отдохновения. Затем медитируйте, выбирая объектом своего сосредоточения вашего папу, сестер, братьев, родственников со стороны отца, родственников со стороны матери, двоюродных братьев и сестер, дядь и тетей, других родственников и других существ. Под конец, уничтожьте три вида страдания всех существ, заполняющих пространство.

Осознайте страдание от страдания в трех низших мирах, страдание от изменения в двух высших мирах богов и людей,<sup>324</sup> и всепроникающее страдание всего составного в двух высших сферах.<sup>325</sup> Осознайте страдание, присущее миру людей: страх перед встречей с врагами, страх потери любимых, страх неполучения желаемого, страх встречи с нежелательным, страдание от рождения, страдание от болезни, страдание от старости, страдание от умирания и прочие виды страдания. Осознав, как эти страдания преследуют существ в этой жизни, встречаются в следующей жизни и связывают в промежуточном состоянии, повторяйте: «Я хочу, чтобы все существа освободились от страдания и причин страдания!», «Да освободятся все существа от страдания и причин страдания!», «Я освобожу всех существ от страдания и причин страдания!» и молитесь Будде, Дхарме и Сангхе.

Затем утвердитесь в убежденности, что ясно проявляющиеся субъект, объект и действие абсолютно не существуют.

В промежутках между сессиями практикуйте милосердие по отношению ко всем встречающимся вам существам.

## 1.4 Сорядование

Упражнение в сорядовании также начинается с размышления о своей маме. Признайте ее своей мамой, вспомните ее доброту, добейтесь возникновения желания отблагодарить ее за эту доброту, и медитируйте о любви, желая ей счастья, и милосердия, желая ей свободы от страдания. После этого переходите к упражнению в сорядовании.

Представьте, что ваша мама обрела пищу, одежду, жилье, богатство, имущество и влияние. Представьте, что она обладает благими качествами, хорошей семьей, незапятнанной репутацией, счастьем и благосостоянием. Чем бы из этого и в какой бы степени она не обладала, именно она является объектом нашего сосредоточения в этой медитации. Формой же, которую сорядование принимает в мышлении, являются радость по поводу ее счастья, испытываемого от обладания вышеперечисленным,

уверенность в заслуженности этого счастья и убежденность в необходимости вечного наличия этого счастья. Такова медитация сорадования.

Подумайте: «Каким бы крохотным счастьем и его причиной-добродетелью мама ни обладала, пусть они никогда не уменьшатся и всегда возрастают!», а затем повторяйте: «Я хочу, чтобы мама никогда не разлучалась с причиной счастья – благим мышлением – и счастьем, созревающим в результате этой причины!», «Да не разлучится мама никогда с причиной счастья – благим мышлением – и счастьем, созревающим из этой причины!», «Я помогу маме никогда не разлучаться с причиной счастья – благим мышлением – и счастьем, созревающим из этой причины!» и молитесь Трем Драгоценностям.

После этого подумайте: «Пусть счастье и причина счастья, обретенные мамой, никогда не покидают ее и постоянно возрастают!» и повторяйте: «Я хочу, чтобы счастье и благое мышление мамы возросло до обретения ею временного перерождения в мирах людей и богов и в конечном итоге до непреходящего счастья освобождения и всеведения!», «Да возрастут счастье и благое мышление мамы до обретения ею временного перерождения в мирах людей и богов и в конечном итоге до непреходящего счастья освобождения и всеведения!», «Я помогу маме увеличить ее счастье и благое до обретения ею временного перерождения в мирах людей и богов и в конечном итоге до непреходящего счастья освобождения и всеведения!», молясь Трем Драгоценностям об увеличении ее причин счастья и счастья, созревающего в их результате.

Практикуйте таким образом, чередуя аналитическое медитацию с медитацией отдохновения. Это приведет вас к утверждению в убежденности, что ясно проявляющиеся субъект, объект и действие абсолютно не существуют.

В промежутках между сессиями в любое время и в любых обстоятельствах, видя, слыша или осознавая счастье и благоденствие других существ, отрекайтесь от возникающей зависти и упражняйтесь в сорадовании.

Что же касается ваших братьев и сестер по Дхарме, практикующих изучение, размышление и медитацию, думайте о них следующим образом: «Да не разлучатся они никогда со счастьем и благими качествами, происходящими из этих практик!», «Пусть счастье и благие качества никогда не покидают их и постоянно возрастают!», «Да будут они всегда едины с ними!». Если вы будете практиковать подобное сорадование, вы никогда не испытаете спада или потерь в своем изучении, размышлении и медитации.

Будучи ребенком своей мамы, вы обязаны делать все, чтобы она была счастлива. Поэтому, если вы думаете: «Все существа – мои мамы, и я – их дитя», будьте рады, если им удастся достигнуть какого-либо счастья без приложения даже единого усилия с вашей стороны. Практика этой медитации приведет вашу зависть к закату.

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	2
ЧАСТЬ I. ОБЩИЕ ИЛИ ВНЕШНИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ .....	9
ГЛАВА 1. ТРУДНОСТЬ ОБРЕТЕНИЯ СВОБОД И ПРЕИМУЩЕСТВ .....	11
1. Как слушать учение Дхармы .....	11
1.1 Намерение .....	11
(А) Малые добродетельные намерения .....	12
(1) Намерение поиска прибежища от страха .....	12
(2) Намерение удовлетворения желаний .....	12
(Б) Неясные намерения .....	13
(В) Большие добродетельные намерения .....	13
(1) Намерение существ с малыми способностями .....	13
(2) Намерение существ со средними способностями .....	14
(3) Намерение существ с высокими способностями .....	15
1.1.1 Бескрайнее намерение бодхичитты .....	15
(А) Милосердие, сосредоточенное на существах .....	15
(1) Осознание, что все существа были вашими мамами .....	15
(2) Памятование их доброты .....	16
(3) Желание отплатить за их доброту .....	17
(Б) Мудрость, сосредоточенная на совершенном просветлении .....	17
Три священных принципа .....	18
(А) Начало .....	19
(Б) Основная часть .....	19
(В) Завершение .....	20
Неверное посвящение .....	20
Чистое посвящение .....	20
Как посвящать .....	21
1.1.2 Обширные искусные средства: намерение тайной Мантраяны Видьядхар .....	22
(А) Пять превосходных собранных совершенств .....	23
1.2 Поведение .....	24
1.2.1 Поведение, которого следует избегать .....	24
1.2.1.1 Три изъяна сосуда .....	24
1.2.1.2 Шесть загрязнений .....	25

1.2.1.3 Пять неверных способов памятования .....	26
1.2.2 Поведение, которое следует усвоить .....	27
1.2.2.1 Четыре уподобления .....	27
1.2.2.2 Шесть запредельных совершенств .....	27
2. Учение .....	27
(А) Предварительная часть сессии .....	30
(1) Предварительная подготовка .....	30
(2) Фактическая предварительная практика .....	30
(Б) Основная часть сессии .....	31
2.1 Медитация о природе свободы .....	31
(В) Заключительная часть сессии .....	33
2.2 Медитация об особых преимуществах, связанных с Дхармой .....	34
2.2.1 и 2.2.2 Десять преимуществ .....	34
2.2.3 Шестнадцать неблагоприятных состояний .....	34
2.2.3.1 Восемь неблагоприятных состояний вследствие непредсказуемых условий .....	34
2.2.3.2 Восемь неблагоприятных состояний вследствие пристрастий .....	35
2.3 Медитация о примерах, демонстрирующих, как трудно обрести свободы и преимущества .....	36
ГЛАВА 2. НЕПОСТОЯНСТВО ЖИЗНИ .....	40
1. Непостоянство внешней вселенной, населенной существами .....	40
2. Непостоянство существ, живущих во вселенной .....	41
6. Неизвестность обстоятельств смерти .....	42
(А) Неизбежность смерти .....	42
(Б) Неизвестность времени смерти .....	43
(В) В момент смерти ничто не сможет последовать за вами .....	43
7. Непрерывное и острое осознание непостоянства .....	44
ГЛАВА 3. ИЗЪЯНЫ САНСАРЫ .....	45
1. Страдания сансары в целом .....	46
2. Страдания в каждом из шести миров обычных существ .....	46
ГЛАВА 4. КАРМА – ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ .....	48
(А) Общее введение .....	48
(Б) Практика .....	52
1. Неблагие действия, которых следует избегать .....	53
2. Благие действия, которые следует совершать .....	53
3. Всеобъемлющая природа кармы .....	54

ГЛАВА 5. БЛАГА ОСВОБОЖДЕНИЯ.....	60
(А) Ступени пути существ с малыми способностями .....	60
(Б) Ступени пути существ со средними способностями .....	60
(В) Стадии пути существ с высокими способностями .....	61
 ГЛАВА 6. КАК СЛЕДОВАТЬ УЧИТЕЛЮ.....	63
1. Умение проверять учителя .....	63
2. Умение следовать учителю .....	64
3. Умение усваивать мудрость и поведение учителя.....	64
 ЧАСТЬ II. ОСОБЫЕ ИЛИ ВНУТРЕННИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ.....	65
 ГЛАВА 1. ПРИНЯТИЕ ПРИБЕЖИЩА – КРАЕУГОЛЬНЫЙ КАМЕНЬ ВСЕХ ПУТЕЙ.....	66
1. Виды принятия прибежища.....	66
1.1 Четыре вида веры.....	66
1.2 Принятие прибежища в зависимости от намерения.....	67
1. Принятие прибежища существами с малыми способностями.....	67
2. Принятие прибежища существами со средними способностями.....	68
3. Принятие прибежища существами с высокими способностями .....	69
Объяснение молитвы Прибежища.....	69
2. Метод принятия прибежища.....	71
(А) Будда.....	73
(1) Природа .....	73
(2) Разновидности.....	73
(a) Каи.....	73
(i) Чистые существа.....	74
(ii) Нечистые существа.....	74
(a) Высшая Нирманакая.....	74
(б) Рожденная Нирманакая .....	74
(в) Сотворенная Нирманакая .....	75
(г) Разнообразная Нирманакая.....	75
(б) Мудрости.....	75
(в) Активности.....	76
(3) Качества .....	76
(Б) Дхарма.....	77
(1) Природа .....	77
(2) Разновидности.....	77
(a) Дхарма передачи.....	77
(б) Дхарма актуализации .....	78
(3) Качества.....	78

(В) Сангха .....	78
(1) Природа .....	78
(2) Разновидности .....	79
(a) Общая Сангха .....	79
(i) Сангха практикующих Шравака яну .....	79
(a) Обычные существа .....	79
(б) Просветленные существа .....	79
(ii) Сангха практикующих Пратьекабудда яну .....	79
(iii) Сангха практикующих Бодхисаттва яну .....	80
(a) Обычные существа .....	80
(б) Просветленные существа .....	81
(б) Особая внутренняя Сангха видьядхар .....	81
(i) Сангха практикующих Крия тантра яну .....	81
(ii) Сангха практикующих Упа тантра яну .....	82
(iii) Сангха практикующих Йога тантра яну .....	82
(iv) Сангха практикующих Маха йогу яну .....	83
(a) Стадия зарождения .....	83
(б) Стадия растворения .....	83
(v) Сангха практикующих Ану йогу яну .....	83
(vi) Сангха практикующих Ати йогу яну .....	83
(3) Качества .....	83
(Г) Практика во время сессии .....	85
(1) Предварительная практика .....	85
2.1 Основная часть .....	86
2.3 Завершение .....	87
(Д) Практика между сессиями .....	88
3. Обеты и блага от принятия прибежища .....	89
(А) Обеты, которые даются при принятии прибежища .....	89
Страдание, переживаемое как следствие .....	89
Причины страдания .....	89
Причины счастья .....	90
Счастье, переживаемое как следствие .....	90
3.4 Блага от принятия прибежища .....	91

## ГЛАВА 2. РАСШИРЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ В ВЫСШЕЕ НАМЕРЕНИЕ ПРОСВЕТЛЕННОЙ МУДРОСТИ ВЕЛИКОЙ КОЛЕСНИЦЫ .....

1. Упражнение мышления в четырех безмерных .....	93
Безмерные и состояния Брахмы .....	94
1.1 Равностность .....	95
Враги и друзья .....	95
Враги .....	95
Друзья .....	96

---

Распознавание существ как своих мам.....	97
Памятование доброты существ.....	97
Желание отблагодарить существ за их доброту.....	99
1.2 Любовь.....	100
1.3 Милосердие.....	102
1.4 Сорадование.....	104
СОДЕРЖАНИЕ.....	106