

Первый Джамгён Конгтрул Лодрё Тхае

ВЕЛИКИЙ ПУТЬ ПРОБУЖДЕНИЯ



Комментарий к поучениям Махаяны
о семи пунктах тренировки ума

**Первый Дзамгён Конгтрул Лодрё Тхае
Великий путь пробуждения.
Комментарий к поучениям
Махаяны о семи
пунктах тренировки ума
Серия «Колесо времени»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9370017

*Великий путь пробуждения. Комментарий к поучениям Махаяны о семи пунктах тренировки ума / Первый Дзамгён Конгтрул Лодрё Тхае; [пер. с англ. А. Бирюков, Н. Чередниченко]: Ориенталия; Москва; 2015
ISBN 978-5-91994-034-0*

Аннотация

Первый Дзамгён Конгтрул Лодрё Тхае (1813–1899) – учитель тибетского буддизма, один из руководителей движения религиозного обновления в Восточном Тибете XIX века. «Великий путь пробуждения» представляет собой классическое руководство по лоджонгу, практике тибетского буддизма для развития сочувствия и Просветленного настроения. В настоящем сборнике автор комментирует труд «Семь пунктов тренировки

ума», составленный мастером Чекавой Йеше Дордже (1102–1176)
из школы Кадампа.

Содержание

Махаяна: «Жить для других»	6
Предисловие	22
Песня Джамгёна Конгтрула о мотивации к практике	29
Семь пунктов тренировки ума	33
Великий путь пробуждения	40
1. Источник передачи	42
2. Необходимость тренировки ума	44
3. Наставления о тренировке ума	47
3.1	47
3.1.1	48
3.1.2	51
3.1.3	60
Конец ознакомительного фрагмента.	66

**Первый Джамгён
Конгтрул Лодрё Тхае
Великий путь пробуждения.
Комментарий к поучениям
Махаяны о семи
пунктах тренировки ума**

By arrangement with Shambhala Publications, 300
Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115

Публикуется по согласованию с издательством Шамбала
Пабליкейшенс (Бостон, США)

Махаяна: «Жить для других»

Созданный в XII веке небольшой труд «Семь пунктов тренировки ума» затрагивает тему Просветленного настроения, центральную для Махаяны, или Великой колесницы. Цикл наставлений Махаяны изначально предназначался для зрелых людей, которые стремились быть полезными, искали способы научиться помогать другим. Обращаясь к ним, Будда Шакьямуни «повернул Колесо Дхармы» во второй раз (после Хинаяны, первого «поворота») и объяснил, что принести существам настоящую пользу сможет лишь тот, кто разовьет беспристрастное сочувствие и интуитивную мудрость. От силы и глубины этих двух качеств зависит движение к Просветлению в Великой колеснице.

Основу для взращивания сочувствия, или сострадания, дает осознание того, что в обусловленном мире все существа страдают и отчаянно ищут счастья. Помня об этом, нужно желать им всего самого лучшего и стараться делать все возможное для того, чтобы облегчить их боль и защитить их от трудностей.

Идею сочувствия выражают в буддизме знаменитые «Четыре неизмеримых»:

Любовь: «Пусть у всех существ будет счастье и причины счастья».

Сочувствие: «Пусть все существа будут свободны от стра-

даний и причины страданий».

Радость: «Пусть все существа будут неотделимы от истинного счастья, в котором нет страданий».

Равностность: «Пусть все существа покоятся в великой равностности, без привязанности к одним и неприязни к другим».

В тибетском буддизме эти четыре пожелания входят в состав некоторых медитационных практик; кроме того, их рекомендуется мысленно произносить в любых обстоятельствах между медитациями, начинать и заканчивать ими свой день. Вдумываясь в их значение, можно представить себе весь масштаб помощи, которую хотел бы оказывать всем буддист Махаяны. Поскольку причиной счастья являются полезные действия, а причиной страдания – вредные, первые два пожелания означают, что любящий помощник не только старается давать другим все приятное и полезное, а также защищать их от боли прямо сейчас, но и заботится об их будущем, о том, какие кармические семена они накапливают. Поэтому он вдохновляет существ на то, чтобы те отказались от вредных поступков и сами делали в мире что-то доброе. Только тогда помощь будет долговременной: если люди сознательно предпочитают позитивные действия негативным и потому работают над собой, их будущее больше не вызывает опасений. Есть все основания для радости: ведь они смогут обрести то безусловное счастье, о котором говорится в третьем пожелании, и уже не потеряют его под влиянием

привязанности или неприязни.

Важно, что буддийское понятие сострадания не содержит в себе идею «совместного страдания». Поэтому во многих современных переводах вместо термина «сострадание» используется «сочувствие». Существом нужно сопереживать и стремиться помогать, но если сам помощник станет погружаться в трудные состояния ума, его возможности будут весьма ограничены. Когда кто-либо из учеников спрашивал Будду, как можно радоваться, когда все живущие страдают, Будда отвечал: «Представь себе, что ты идешь по лесу и видишь яму, в которую провалились два человека. Ты ведь не прыгнешь в яму третьим, чтобы страдать вместе с ними? Вместо этого, как разумный человек, ты найдешь длинную палку, опустишь ее в яму и поможешь им вылезти. Чтобы помочь, не нужно страдать вместе».

Как видно из сказанного, радость является необходимым компонентом буддийского сочувствия. Шантидэва в VIII веке писал в поэме «Вступая на путь Бодхисаттвы»:

*«Что бы ни выпало мне на долю,
Пусть неизменной будет радость моя.
Ибо в печали я не достигну желаемого,
И мои добродетели истощатся».*

Не стоит путать сочувствие с жалостью или сентиментальностью. Конечно, чаще всего оно выражается в мягкости и заботе, но иногда требует и жестких действий. Будда не на-

стаивал, например, чтобы его ученики отказывались от воинской службы. Защита жизни, покоя и свободы людей – это отличное проявление сострадания; главное – нельзя становиться агрессором, нужно чувствовать себя защитником. Воевать следует без гнева, без ненависти к врагу. Подлинные враги каждого человека – не вооруженные завоеватели, а внутренние мешающие чувства: гнев, ревность, гордость, привязанность и глупость. Лишь тот, кто покорил этих сильных противников, может считаться настоящим победителем.

Не следует также думать, что сочувствие делает нас слабыми или что добрый человек что-то теряет. Напротив, проявлением слабости является не что иное, как злость. Гневный, несдержанный человек всегда выглядит нелепо. В Дании говорят: «Лают маленькие собаки. Большим это не нужно». Слабый злится, а сильный – просто делает то, что хочет. Кто занимался единоборствами, отлично знает: если противник разозлился, его легче победить. Кроме того, мир – наше отражение. Если мы полны настоящей доброты, мы встречаем много добрых людей.

Чтобы быть полностью беспристрастным, сострадание должно распространяться и на таких людей, которые кажутся трудными и непривлекательными, и даже на тех, кто открыто вредит другим. Буддист понимает, что люди поступают плохо не потому, что они плохие по природе, а из-за неведения. Они надеются, что эти вредные поступки принесут им счастье, но это большая ошибка, ведь страдание, которое

мы приносим другим, всегда возвращается к нам. Таким образом, сопереживания заслуживают все существа без исключения.

Другая важная сторона учения Махаяны – мудрость – это не книжное знание, а глубокая интуиция: ты знаешь все, потому что по природе своей ни от чего не отделен. Так человек знает свое тело, свой дом. Настоящий мудрец повсюду чувствует себя как дома. Прежде всего мудрость связана с пониманием пустоты – иллюзорности и мимолетности всех явлений, внешних и внутренних. Для махаянистов понятие пустоты содержит исключительно позитивный смысл. В пустом пространстве есть потенциал: все может появиться. В этом контексте пустотность означает свободу и богатство возможностей.

Сострадание и мудрость должны поддерживать и усиливать друг друга. «Знание ради знания» не имеет смысла: мудрость нужна лишь для того, чтобы по-настоящему действительно помогать другим. Чтобы успешно развивать сострадание, необходимо знать, что все боли и трудности – это тоже иллюзия. Будь страдание реальным, оно напоминало бы бесконечный кирпич – его не сдвинуть, не изменить. Но оно состоит из множества условий – на них можно воздействовать и тем самым облегчать или прекращать страдание. Для этого требуется не только сильное желание помочь, но и глубокая мудрость: нужно знать умы людей и природу явлений.

Не научившись по-настоящему заботиться обо всех су-

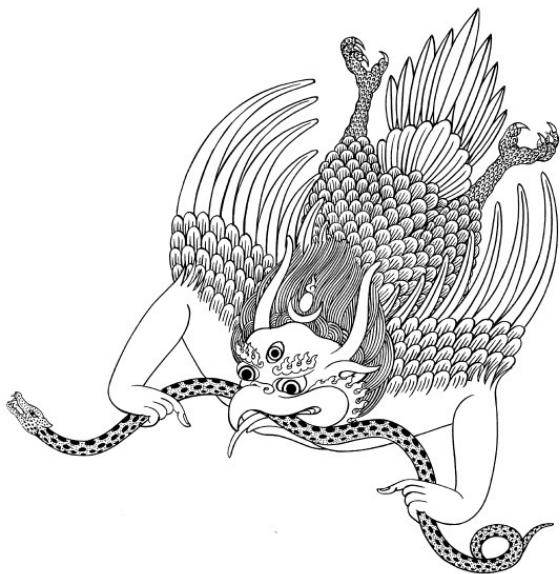
ществах, невозможно стать Буддой. Поэтому практикующий Махаяну дает обет Бодхисаттвы: обещает развивать особое отношение к жизни и другим существам, называемое «Просветленный настрой» (на санскрите – бодхичитта). Вот одна из наиболее распространенных формулировок обета Бодхисаттвы:

«Отныне и до полного Просветления я принимаю Прибежище в Буддах, их Учении и Сангхе – друзьях на пути. Следуя примеру Будд, я обещаю развивать Просветленный настрой, идти путем Бодхисаттвы и подниматься по ступеням постижения, пока не будет обретено полное Просветление для блага всех существ».

Просветленный настрой означает, что мы хотим развивать сочувствие и мудрость, чтобы обрести Просветление и привести к нему всех существ. Здесь возможна разная очередность «своего» и «чужого» Просветления. Некоторые буддисты думают: «Сначала я приду к Просветлению сам, а потом приведу всех остальных». Хоть такой настрой и кажется несколько эгоистическим, все же он вполне приемлем. Его называют позицией короля: тот первым вступает в захваченный город, а за ним следует народ. Другие собираются достичь Просветления одновременно со всеми существами; это взгляд паромщика, который вместе со своими пассажирами пересекает реку. Третьи говорят: «Пусть сначала все остальные станут Буддами. Потом они наверняка протянут руку и мне». Такой подход называется настроем пастуха:

пастух всегда идет позади своих подопечных. Как ни странно, именно с третьим подходом Просветление достигается быстрее.

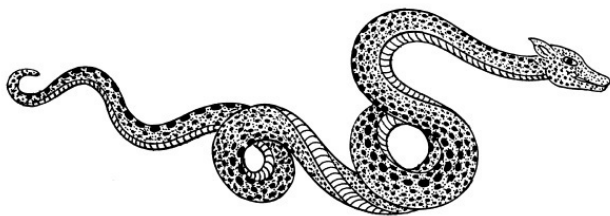
Помогать всем существам, забыв о себе, – задача нелегкая, но благородная. Поэтому путь Бодхисаттвы предназначен для отважных и самоотверженных людей. Для того чтобы выполнить обещание Бодхисаттвы, нужно стараться постоянно помнить о главном: благо других важнее, чем наши своекорыстные интересы. Все живущие страдают и потому заслуживают сочувствия. Нельзя исключать никого – следует желать счастья всем, как бы существа себя ни вели. Нужно быть внимательным, чтобы никогда не причинять страданий. Необходимо отказаться от привычки говорить плохо о других и грубить людям. Если мы видим страдающего, знаем, как ему помочь, и имеем такую физическую возможность, надо обязательно постараться сделать это. Следует также радоваться чужому счастью и развитию. Стараясь сдерживать этот обет, Бодхисаттвы в повседневной жизни упражняются в Шести освобождающих действиях, на санскрите называемых «парамиты».



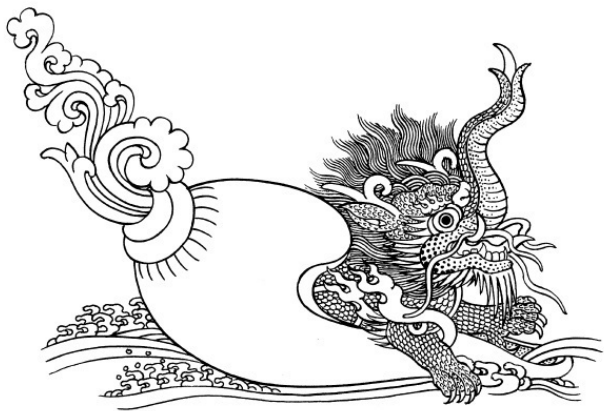
Первая парамита – это щедрость. Она является отличным началом для любого взаимодействия между людьми. Быть по-настоящему щедрым – значит делиться вещами, временем, своим теплом и знаниями, причем все это необходимо делать без ожиданий. Давая что-то кому-то, нельзя ожидать ни ответного дара, ни особого отношения, ни даже благодарности. Дело в том, что ожидания – вещь эгоистическая; если мы дарим подарок с намерением тоже что-то получить, то это не щедрость, а своего рода торговля. Лучше всего делать это с намерением помочь или доставить радость другому че-

ловеку. К тому же ожидания всегда осложняют нам жизнь – ведь они могут не сбыться, и тогда мы расстроимся или обидимся. Зачем же подвергать самих себя такой опасности? Намного свободнее и счастливее тот человек, который просто действует, ничего не ожидая.

Важным видом щедрости является также защита – нужно стараться оберегать жизнь и здоровье других существ.



Вторая парамита – разумное поведение. Прежде всего оно предполагает полный отказ от причинения вреда другим. Для этого надо быть очень внимательным к своим собственным словам и делам, чтобы не допустить десяти упомянутых выше негативных действий. Кроме того, следует сдерживать все свои обещания и не брать на себя того, что мы не сможем выполнить.



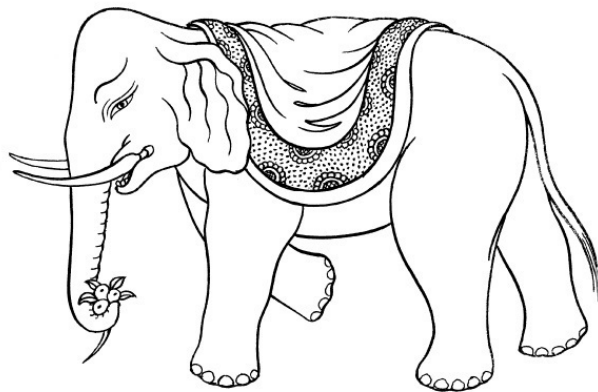
Третья парамита – терпение. Оно означает, что мы никогда ни от чего не раздражаемся. Злость – это то, чего ни в коем случае не должен позволять себе человек, который хочет, чтобы его уважали. Гневные люди всегда теряют лицо. Настоящий герой – тот, кто всегда отлично владеет собой. Вспышки злобы – признак вовсе не силы, а слабости, ведь сильным не нужно злиться: они просто делают, что хотят. Следует терпеливо относиться к тем, кто ведет себя не так, как нам бы хотелось. Конечно, бывают случаи, когда нужно выглядеть гневным, чтобы кого-то защитить, остановить агрессора и так далее. Но «разозлиться» и «состроить сердитую гримасу» – совсем разные вещи. Когда злимся, мы всегда делаем что-то не то, потому что наш ум неспокоен и неясен. Так что, если необходимо, мы надеваем гневную

маску, но делаем это с ясной головой и исключительно ради общей пользы. Кроме того, нужно стойко выносить неудобства, боль и трудности.



Четвертая парамита называется «радостное усилие». Это значит не останавливаться на достигнутом, всегда двигаться вперед, к новым знаниям и достижениям, расширять свои горизонты. Мы преодолеваем лень и уныние, не засиживаемся в «зоне комфорта», ведь развитие всегда происходит за ее

пределами. Развитие означает преодоление чего-то, поэтому не стоит бояться перемен и трудностей; в конце концов, «то, что нас не убьет, сделает нас сильнее». Настоящий Бодхисаттва бесстрашен и при любых обстоятельствах не устает трудиться на благо всех.



Пятая парамита – медитация. На этом пути практикующему необходимы упражнения, во время которых ум успокаивается и некоторое время удерживается в стабильном состоянии. Здесь имеется в виду именно такая медитация, дисциплинирующая ум. Благодаря этой тренировке человек становится более внимательным и осознанным во всем, и на это требуется все меньше усилий и напряжения. Если мы внимательны и в то же время расслаблены, нам очень легко пони-

мать, что происходит, а значит, мы сможем все более умело и гибко действовать в любых ситуациях.



Шестая парамита – мудрость. Мы учимся в школах и университетах, накапливаем много практического опыта, который помогает достигать успеха, зарабатывать деньги и репутацию. Эти мирские знания безусловно полезны, но лишь в одной этой жизни. Более того: можно заметить, что даже самые образованные люди бывают и несчастными, и трудными, а подчас даже опасными. Эрудиция сама по себе не сделает нас лучше и не принесет окончательного счастья. Поэтому к

ней нужно добавить кое-что важное. Во-первых, сочувствие: информацию следует накапливать и использовать только для блага существ. Об этой мотивации забывать нельзя. Именно эгоистическое применение знаний превращает человека в чудовище. Во-вторых, нужна также особая мудрость, которая (в отличие от университетских знаний) не сотрется никогда, невзирая на склероз. Это мудрость интуиции, изначально присущая уму: мы знаем все, потому что ни от чего не отделены: понимаем людей, умеем чувствовать их ситуацию, знаем все явления и осознаем их природу, знаем сам ум. Это изначальное высшее знание развивается, когда человек практикует медитацию и стремится помогать другим.

Из текста «Семь пунктов тренировки ума» и комментариев к нему видно, насколько далеко может простираться сочувственный настрой. Здесь постоянно упоминается медитационное упражнение Махаяны, нацеленное на развитие сочувствия и понимание пустоты. Оно называется по-тибетски «тонглен», что означает «давать и брать». Вначале медитирующий сосредотачивается на дыхании и успокаивает ум. Затем он вспоминает о том, какие боли и мучения переживают существа в обусловленном мире. Их страдание он представляет себе в виде черного дыма. Желая освободить всех от боли, он вдыхает черный дым, и тот растворяется у него в сердце. При выдохе практикующий заполняет пространство ярким светом радости – и существа становятся счастливыми. В этом и состоит процесс медитации: вдыхаем черный

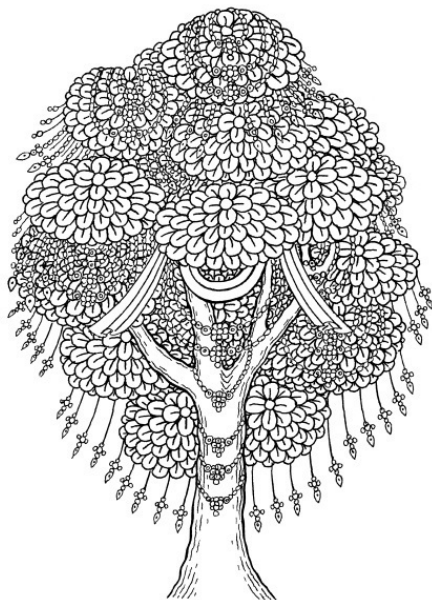
дым страдания существ и выдыхаем ясный свет своего счастья. Тонглен учит по-настоящему сочувствовать другим, не думая о себе. Кроме того, он развивает мудрость: если страдание иллюзорно, то невозможно приобрести или потерять ничего реального.

Обобщая уровень Махаяны, можно сказать, что его девиз: «Жить для других». Некоторые советы о том, как это осуществить практически, содержатся в книге «Великий путь пробуждения».

Елена Леонтьева

буддолог,

кандидат исторических наук



Предисловие

В XI веке тибетский буддизм восстанавливался после двухсотлетнего периода упадка, вызванного гонениями со стороны царя Лангдармы¹. Это было время большого интереса к учению Будды. Многие тибетцы предпринимали долгие и опасные путешествия в Индию, чтобы учиться у великих мастеров, а короли и правители приглашали индийских махасиддхов в Тибет. В 1042 году приглашение наконец-то принял Атиша².

Он постарался утвердить определенную концепцию и понимание духовной практики, обучая синтезу трех линий индийского буддизма: линии Глубокой философии, исходящей от Будды Шакьямуни, которой обучал Нагарджуна³, получивший вдохновение от Бодхисаттвы Манджугоши⁴; линии Обширной активности, так же идущей от Будды, – ей учил Асанга⁵, получивший вдохновение от Майтрейи⁶; и линии Благословения и Практики, исходящей от Ваджрадхары⁷, которую передавал Тилопа⁸. В поучениях Атиши ключевую роль играли Прибежище⁹ и бодхичитта¹⁰. Благодаря той важности, которую он придавал Прибежищу в качестве основы для всей практики Дхармы, его стали называть «Зна-

¹ См. Примечания на стр. 144.

током Прибежища».

Ранее в жизни этого великого учителя было много видений и вещей снов, в которых подчеркивалось, как необходима бодхичитта для достижения состояния Будды. Ему пришлось отправиться в далекое плавание в Индонезию для встречи с Серлингпой¹¹, который передал ему поучения тренировки ума в традиции Махаяны. В соответствии с этой системой, способ восприятия ситуаций повседневной жизни трансформируется в переживания этих ситуаций с точки зрения Бодхисаттвы. Серлингпа сам составил тексты по этому методу. Атиша передал полученные поучения своему ближайшему ученику Дромтону Ринпоче¹², основателю линии Кадампа¹³. Вначале они не передавались широко и стали известны в основном благодаря мастеру Чекаве Йеше Дордже¹⁴ из школы Кадампа (1102–1176). Поучения попали к нему случайно. Находясь в гостях у друга, он бросил взгляд на книгу, лежащую на кровати, и прочел такие строки:

*Отдай свою победу другим,
Одержи верх над самим собой.*

Заинтересовавшись этой незнакомой идеей, Чекава узнал, кто автор, и выяснил, что строки, которые он прочел, относятся к «Восьми строфам тренировки ума»¹⁵, составленным Лангри-тангпой (1054–1123). Хотя Лангри-тангпа к то-

му времени умер, Чекава сумел найти Шараву, другого учителя Кадампы, так же получившего эту передачу.

В течение 12 лет Чекава занимался осмыслением и практикой Дхармы, объединив поучения в «Семь пунктов тренировки ума». В последующие годы эти поучения широко распространились, и многие учителя по собственному вдохновению или по просьбе своих учеников стали больше писать на эту тему.

Одним из таких учителей был Джамгён Конгтрул (1813–1899). Являясь одним из руководителей движения религиозного обновления в Восточном Тибете XIX века, он, вероятно, был рад возможности написать о столь ценных поучениях. К тому времени они были приняты всеми школами буддизма в Тибете.

Конгтрул был воспитан в традиции бон. В юные годы он получил обширные познания в этой религии от своего отца, бонского священника. В подростковом возрасте, столкнувшись с политическими волнениями на родине, Конгтрул направился в Восточный Тибет и поступил в монастырь Пепунг, принадлежащий буддийской школе Кагью. Его выдающиеся способности привлекли внимание Ситу Пемы Ньинже, главного ламы Пепунга. Под его опекой Конгтрул стремительно развивался не только в духовном, но и в интеллектуальном направлении, и еще до своего тридцатилетия стал «Учителем записей». Его последующее влияние на буддизм неопределимо. Он составил пять знаменитых собраний поуче-

ний и практик всех школ тибетского буддизма. Известные под названием «Пять сокровищ», эти собрания охватывают все тибетские науки и представляют собой один из величайших вкладов в религиозное обновление Восточного Тибета, движение Римэ.

«Семь пунктов тренировки ума» – поучения мастера Чекавы Йеше Дордже из школы Кадампа (1102–1176). Они широко распространены, и многие учителя по собственному вдохновению или по просьбе своих учеников много писали на эту тему. Данный текст относится к Дамнгаг Дзё – одному из пяти собраний Конгтрула.

Само движение возникло благодаря нескольким учителям XIX века: Конгтрулу, Кхьенце Вангпо, Дза Патрулу, Чёгьюру Лингпе и другим. Эти учителя относились к шести традициям.

Что касается целей учения, то тремя главнейшими были: сохранить редкие поучения, ослабить сектарные предрассудки и акцентировать внимание на практике Дхармы и применении ее в повседневной жизни.

Передача редких и малоизвестных методов практики особенно уязвима. Поскольку прерванную линию передачи невозможно восстановить, обладающий этими поучениями должен был собрать уникальные и эффективные медитационные техники, находящиеся под угрозой исчезновения. Это удалось осуществить благодаря обширным собраниям методов созерцания и соответствующих посвящений Конгтрула

и Кхьенце.

Хотя Конгтрул и прочие желали ослабить закоренелое сектантство, у них не было намерения создавать новую школу или линию. Идея Римэ заключалась в том, чтобы практиковать на основе наиболее близкой по духу линии преемственности или наиболее подходящих поучений, а также в признании качества и ценности всех буддийских традиций.

Третье и, возможно, самое главное – это акцент на применении Дхармы в повседневной жизни. С точки зрения этих учителей, учение Будды не должно превратиться в простую зубрежку, в песнопения или стать набором определенных обоснований и практик. Наоборот, оно призвано активизировать понимание и сочувствие существ в каждом аспекте их жизни.

Именно эта тема и является предметом рассмотрения в «Семи пунктах тренировки ума». Большинству из нас трудно применять чистое видение и сочувствие в любых обстоятельствах. Наше восприятие и реакции на происходящее постоянно омрачены и обусловлены личными интересами и заботой о себе. Если цепляние за «я» сильно в нас, мы не можем просто так по доброй воле расстаться с ним, наши попытки использовать сочувствие и осознание неуклюжи и заставляют испытывать чувство сожаления или вины.

Однако если мы понимаем, что это – это иллюзия, а то, к чему мы цепляемся, на самом деле не существует, мы привыкнем не думать о собственных интересах и станем ближе

к тому, чтобы отказаться от этого, – так же просто, как мы без сожаления избавляемся от старого свитера, который больше никогда нам не подойдет. Подобное понимание и привычка развиваются благодаря сидячей медитации, которая включает работу описанных техник. Сидячая медитация – это самое главное, единственный метод, позволяющий развить подобное отношение к миру. Но все же она не эффективна, если наша практика не отражается на повседневных действиях: нам не только стоит стать более терпимыми, менее высокомерными, более открытыми и отзывчивыми, но также необходимо действительно находиться в мире с собой, переживать естественное счастье и радость даже при столкновении с трудностями, и наши действия не должны вызывать у нас чувство сожаления или стыда.

Соответственно, основная часть книги – это наставления о том, как вести себя в обычных жизненных ситуациях. Постоянная практика медитации и внимание к повседневному опыту сочетаются друг с другом, поскольку являются разными аспектами практики, а не двумя независимыми видами деятельности. Например, если люди, которые успешно освоили эту технику, встретят кого-то, страдающего от боли, они сразу же представят, что забирают себе все страдание этого человека. Когда мы работаем с обоими аспектами, привычка к цеплянию за это уходит и появляются истинное понимание и сочувствие, осознание отсутствия самости и необусловленное счастье.

Кен Маклеод

Песня Джамгёна Конгтрула о мотивации к практике

*Сейчас у вас есть драгоценная возможность —
Человеческое тело, которое очень трудно обрести.*

*Вы не обычные люди – вы встретились с Дхармой.
Вас принял Лама – Будда в человеческом облике.
Вы можете искать глубочайшую сущность Учения
И выбрать наилучшего из Учителей.*

*Имея сейчас этот шанс,
Практикуйте для блага других или хотя бы своего
собственного,
Ведь во время смерти, приход которой непредсказуем, –
Все бесполезно, кроме Дхармы.*

*Даже владея богатством царя вселенной —
Оставив все, оказавшись на ложе смерти.
Работа обычного сознания
Влечет за собой «черные» и «белые» поступки.
Если не знаешь, что делаешь,
Даже раскаяние не приносит пользы.
Поэтому сейчас же, без промедления,
Следует стремиться к совершению добрых дел – телом,
речью и умом.*

Краеугольный камень практики – твердое решение освободиться.

Дверь в практику одна – это доверие.

Прямая дорога к практике лежит только через сочувствие.

*Единственный стержень практики —
однонаправленное приложение усилий.*

Непременное условие практики – внимательная осознанность.

Помехи в практике устраняются за счет опоры на Три драгоценности.

Практика улучшается благодаря преданности Учителю.

Безошибочная практика – применение сущностных наставлений Ламы.

Важнейший смысл практики – в том, что Три корня в своем единстве

И все поля силы, мирные и грозные, –

Суть проявления игривой активности Ламы.

Такого понимания вполне достаточно.

*Наиболее одаренные люди – те, кто развивались в
прошлых жизнях,*

Довели свою преданность до совершенства

И пришли на свет высшими, драгоценными существами.

Даже не проходя постепенный путь,

Они способны видеть подлинную реальность.

Для всех остальных справедливы слова благородного Нагарджуны:

«Согласно всему сказанному, вот ступени обретения мудрости:

Слушание побуждает к размышлению,

А размышление способствует появлению опыта в медитации».

Если, не отвлекаясь, постоянно прилагать усилия,

Во-первых, с мудростью, возникающей благодаря слушанию,

Обретишь лишь общее понимание характеристик явлений

В круге обусловленного существования и за его пределами.

Во-вторых, размышлением в целом остановившись цепляние за реальность иллюзорных вещей.

В-третьих, благодаря медитации

непосредственный опыт ума обретает уверенность.

Предыдущие стадии создают причину,

из которой развивается результат.

Не делать этого – все равно что ожидать плодов, не засеяв семена.

Сколько ни говори, что твоя практика накопления и

*очищения очень хороша,
Как ни хвастайся тем,
какие преодолеваешь трудности, практикуя без
твердого понимания, –
От этого опыт не превратится в уверенность.
Из-за неуверенности будешь в сомнениях топтаться на
месте,
А сомнения – единственная великая помеха на пути.*

*Когда ум обретает уверенность благодаря слушанию,
размышлению и медитации, –
Даже если скажут, что такая медитация приведет
тебя в ад,
Ты не испугаешься и сохранишь наивысшее доверие.*

Семь пунктов тренировки ума

Коренной текст

Подготовка: наставления, на которые опирается Дхарма.

Прежде всего выполни подготовку.

Повседневная практика: тренировка бодхичитты.

Абсолютная бодхичитта

Смотри на явления как на сон.

Изучи природу нерожденного осознания.

Пусть и противоядие уйдет естественным образом.

Покойся в природе, основе всего.

В практике повседневной жизни будь ребенком иллюзии.

Относительная бодхичитта

Тренируйся в том, чтобы попеременно принимать и

отдавать.

Сочетай это с дыханием.

Три объекта, три яда, три источника блага.

Используй цитаты для тренировки во всех видах деятельности.

Последовательность обмена начни с себя.

Трансформация невзгод в путь пробуждения

Когда беды наполняют мир и его обитателей,

Преврати неблагоприятные обстоятельства в путь пробуждения.

Относительная бодхичитта

Всю вину возложи на одно.

Будь благодарен всем.

Абсолютная бодхичитта

Чтобы увидеть запутанность как четыре Состояния Будд,

Нет ничего лучше, чем защита пустоты.

Особые практики

Четыре практики – это наилучший метод.

Работай именно с той, которую насчитываешь.

*Чтобы и неожиданные обстоятельства привнести на
путь,*

*Ко всему, что встречаешь, без промедления подходи с
медитацией.*

Применение практики в течение жизни

Что выполнять в течение жизни

Резюме сущностных наставлений:

Развивай пять сил.

Что делать во время смерти

Наставление Махаяны о том, как умирать, –

Это пять сил.

Важна поза тела.

Уровень мастерства в тренировке ума

У всей Дхармы одна цель.

Из двух судей полагайся на главного.

Пусть радостный ум всегда поддерживает тебя.

Ты искусен, если можешь практиковать, даже когда отвлекаешься.

Обязательства в тренировке ума

Всегда применяй три общих принципа.

Измени свой настрой, но оставайся естественным.

Не говори о чужих изъянах,

Не думай о чужих делах.

В первую очередь работай над самыми сильными мешающими эмоциями.

Оставь надежду на результат.

Откажись от ядовитой пищи.

Не опирайся на постоянство.

Не находи удовольствие в колкостях.

Неждай в укрытии.

Не причиняй боли.

Не перекладывай груз лошади на пони.

Не стремись выиграть.

Не опускайся до магии.

Не низводи бога до уровня демона.

Не стремись к боли как к составному элементу счастья.

Руководство по тренировке ума

Вся активная медитация делается одним способом.

Все исправления делаются одним способом.

Выполняй два действия: одно – в начале, другое – в конце.

Что бы ни случилось – хорошее или плохое – сохраняй терпение.

Придерживайся этих двух действий, даже если жизнь твоя под угрозой.

Научись трем сложным вещам.

Прими три основы.

Не позволяй трем вещам ослабнуть.

Сделай три неотделимыми.

Беспристрастно тренируйся во всех областях.

Важен всесторонний глубокий и всепроникающий навык.

Всегда медитируй на то, в чем сложно достичь стабильности.

Не будь зависимым от внешних обстоятельств.

Сейчас настало время заняться важными вещами.

Не совершай ошибок.

Не отвлекайся.

Практикуй усердно.

Методом исследования и изучения обрети свободу.

Не хвались.

Не будь чрезмерно чувствительным.

Не будь темпераментным.

Не ожидай благодарности.

Заключительные строфы

Эта сущностная панацея наставлений,

Преображающая пять видов упадка

В путь пробуждения,

Является передачей от Серлингпы.

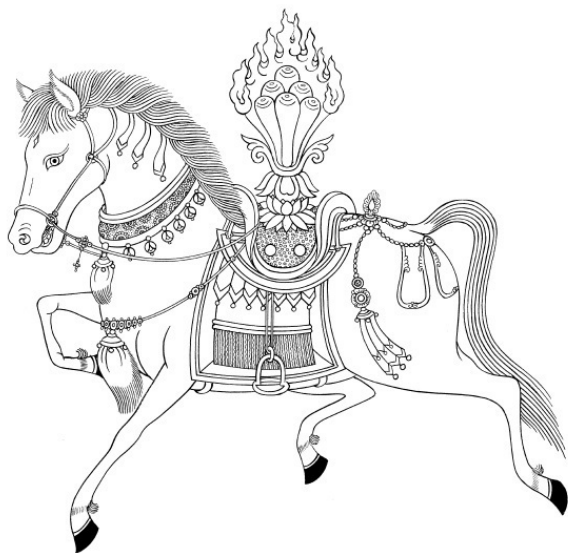
*Пробуждение кармической энергии от прошлых
тренировок*

Вызвало во мне сильный интерес.

*Поэтому, не придавая значения своим страданиям и
критике,*

*Я искал наставления о том, как побороть цепляние за
это.*

Теперь, когда я умру, мне не о чем будет жалеть.



Великий путь пробуждения

Хвала Гуру, Буддам и Бодхисаттвам!

*С неотделимым доверием я ставлю на свою голову
Лотосовые стопы Совершенного Мудреца,
Который первым повернул колесо любви
И успешно достиг двух целей¹⁸.*

*Высшая цель – помочь другим стать свободными,
и это постигается посредством сочувствия, или
относительной бодхиचितты.*

*Я склоняюсь перед знаменитыми сынами Победителя,
Перед Манджушири, Авалокитешварой и другими¹⁹,
Которые отправились в путь на корабле отважного
сочувствия
И теперь освобождают существ из океана страданий.*

*Непревзойденный духовный друг
Открывает благородный путь сочувствия и пустоты.
Он – проводник для всех Победителей.
Я простираюсь у стоп Учителя.*

*Здесь я объясню путь,
Который прошел Победитель и его дети.*

Его легко понять, он не искажен.

Его легко практиковать, к нему приступают с энтузиазмом.

А также он глубок и ведет к состоянию Будды.

Чтобы представить комментарий к «Семи пунктам тренировки ума» – великолепным сущностным наставлениям по развитию бодхичитты, – я раскрою поочередно три темы: источник передачи, необходимость в такой тренировке и сами наставления.

1. Источник передачи

Великий и славный господин Атиша долго обучался у трех мастеров: у Дхармакирти²⁰, мастера бодхичитты, который получил устную передачу сущностных наставлений, идущих от могущественного Мудреца и его детей; у Гуру Дхармаракшиты²¹, который постиг пустоту, полагаясь на любовь и сочувствие, и проявил щедрость, отдав часть своей плоти; и у йогина Майтрейи²², способного брать на себя страдания других.

Атиша учился с колоссальным усердием, и бодхичитта наполнила его ум; он прибыл в Тибет как владыка Дхармы. Хотя он обладал бесчисленными поучениями, для передачи он выбрал только те методы, которые изложены здесь. Среди многочисленных учеников трех типов²³ – всех, кого он направил на путь Просветления и свободы, – трое были основными: Кутён Цёндру, Нго Легпе Шераб и Дромтён Гьялве Джунгне²⁴. Дромтён Ринпоче считался Авалокитешварой, воплощением просветленного сочувствия. Три традиции поучений берут начало от него и трех его учеников, излучений владык трех Будда-семейств²⁵: канонические тексты, ключевые и сущностные наставления. Они передавались по линии великих духовных мастеров. Традиция, опи-

санная в шести канонических текстах Кадампы²⁶, перешла в Гелугпу²⁷, изложение ключевых наставлений о Четырех истинах²⁸ перешло в Дагпо Кагью²⁹, и обе эти школы сохранили поучения сущностных наставлений. Прославленная традиция Кадам владеет учениями о семи Дхармах и йидамах – четыре Йидама, которые украшают тело³⁰, три вместилища, которые украшают речь³¹, и три дисциплины, которые украшают ум³². Эта драгоценная линия содержит бесчисленные наставления, которые, хотя и принадлежат строго к традиции сутр, в то же время имеют некоторую связь с традицией тантр³³; без сомнения, все они показывают путь соединения сочувствия и пустоты и в основном сосредоточены в области относительной бодхичитты. Большинство выдающихся личностей, державших эту передачу, мастерски излагали наставления о том, как мысленно поставить себя на место другого, и демонстрировали собственные успехи в этом. Из множества разных традиций, содержащих комментарии на эту технику, «Семь пунктов», объясненные здесь, берут начало из традиции духовных наставлений Чекавы Йеше Дордже.

2. Необходимость тренировки ума

Мы не станем уделять никакого внимания призрачному счастью, возникающему при рождении в высших мирах³⁴ богов и людей. Нас также не привлекает возможность достичь состояния шравак и пратьекабудд³⁵, поскольку это не окончательная нирвана, а лишь преодоление страданий³⁶. Следовательно, нужно стремиться только к полностью совершенному состоянию Будды³⁷. Чтобы добиться этого, нет никаких других методов, кроме тех, что связаны с двумя формами медитации: на относительном уровне – это тренировка ума в любви и сочувствии, а на абсолютном – спокойное пребывание в неблуждающем состоянии, свободном от концептуальных усложнений. Нагарджуна сказал:

*Если человечество и я
Хотим достичь непревзойденного пробуждения,
То основа для этого – бодхиचितта,
Устойчивая, как Владыка гор³⁸,
Сочувствие, касающееся всего,
И изначальная мудрость без опоры на двойственность.*

Более того, сколько бы мы ни накопили заслуг и мудро-

сти, в Махаяне³⁹ корнем духовного развития, Шести освобождающих действий, окончательной нирваны⁴⁰ и так далее является развитие бодхичитты – Просветленного настроя; он возникает на основе любви и сочувствия. Даже когда достигаешь полного Просветления, не остается ничего иного, кроме как работать на благо других. Истинный, абсолютный Просветленный настрой не появится в потоке переживаний новичка. Вначале нужно намеренно взращивать относительную бодхичитту, а после этого сама собой будет достигнута бодхичитта абсолютная.

Итак, по этим и другим подобным причинам, если мы хотим достичь значительных результатов в развитии Просветленного настроя, для начала нам следует энергично медитировать на относительную бодхичитту. Если кому-то требуются наставления на эту тему, то в качестве основного метода тренировки можно предложить способ, описанный Шантидэвой⁴¹:

*Тот, кто желает найти спасительное прибежище
Для себя и всех существ,
Должен применить священное таинство —
Поменяться местами с другими.*

Таким образом, весь дальнейший текст – это объяснение

метода медитации, в котором мы меняемся местами с другими. Все остальные способы тренировки ума – это лишь развитие данной темы.

3. Наставления о тренировке ума

Третья глава делится на две части: собственно объяснение учений данной традиции и дополнительные наставления от линии передачи.

3.1

Объяснение семи пунктов тренировки ума

1. Подготовка – опора для Дхармы;
2. Собственно практика – развитие Просветленного настроя;
3. Превращение неблагоприятных обстоятельств в путь пробуждения;
4. Применение практики в жизни;
5. Степень мастерства в тренировке ума;
6. Обязательства в тренировке ума;

7. Руководящие указания по тренировке ума.

3.1.1

Подготовка – опора для Дхармы

В первом пункте коренного текста говорится:

Прежде всего выполни подготовку.

Тут есть две части: подготовка к периоду медитации и подготовительные наставления.

Подготовка к медитационной сессии

Во-первых, в начале каждой медитации представляйте, что ваш коренной Гуру⁴² сидит у вас над головой на сиденье из лотоса и луны⁴³. У него светящееся тело, его счастливое лицо улыбается; он смотрит на всех существ с неразличающим сочувствием. В нем представлены все коренные учителя и ламы линии преемственности⁴⁴.

Если хотите, с глубоким уважением и преданностью повторите сто или тысячу раз обращение к линии передачи⁴⁵, в особенности следующее пожелание: «Прошу твоего благословения, мой Гуру, великий и действительно достойный духовный друг. Прошу, сделай так, чтобы любовь, сочувствие

и бодхичитта проявились в моем уме».

Потом представьте, что Учитель спускается через отверстие Брахмы⁴⁶ и усаживается в вашем сердце в шатре из света, подобном открытой раковине. Это упражнение в искреннем уважении и преданности известно как Гуру-йога⁴⁷. Важно именно так начинать каждую сессию медитации.

Подготовительные наставления

Во-вторых, необходимы подготовительные наставления. Если четыре размышления (трудность обретения свободного существования и одаренного тела, смерть и непостоянство, рассмотрение недостатков сансары⁴⁸, действие как причина и результат) новы для вас, то в текстах постепенного пути⁴⁹ можно найти их подробное объяснение. Надо поработать над этими соображениями так, чтобы они уж точно стали частью вашего мышления. Для тех, кому интересно, здесь приводится сжатое изложение основных моментов.

Чтобы обрести основу для практики Дхармы – наше драгоценное человеческое существование с его свободами и возможностями⁵⁰ – необходимо совершать хорошие поступки, так как они являются его кармической причиной. Поскольку число людей, усердно совершающих положительные действия, очень мало, то и результат – свободное существование и одаренное тело – встречается нечасто. Если оценить количество других чувствующих существ, например животных, становится ясно, что человеческое рождение – весьма

редкая возможность. Поэтому искренне занимайтесь практикой Дхармы, чтобы не растратить впустую ту драгоценную жизнь, которая у вас есть.

Кроме того, срок жизни не определен, причины смерти бессчетны, и нет уверенности даже в том, что смерть не придет сегодня; поэтому нужно прямо сейчас прилагать усилия к практике Дхармы. После смерти ничего, кроме хороших и плохих действий, не останется с нами – ни благополучие, ни еда, ни имущество, ни земля, ни тело, ни общественное положение. И так как пользы от них будет не больше, чем от соломы, ни в чем из этого нет нужды.

После смерти сила кармы⁵¹ приведет к тому, что мы родимся в одном из шести классов существ⁵². И в любом из них у нас не будет ничего, кроме страданий.

Поскольку счастье и страдание возникают исключительно из позитивных и негативных действий, не следует делать ничего плохого, даже если что-то угрожает вашей жизни. С усердием совершайте только хорошие поступки.

Энергично тренируйтесь в таких размышлениях. В конце каждой сессии медитации делайте пожелание в семи частях⁵³ столько раз, сколько можете, а в периоды после медитации на деле применяйте эти принципы. Данные наставления относятся ко всем формам подготовки и к самой практике.

3.1.2

Собственно практика – развитие Просветленного настроения

Что касается самой практики, то в ней есть два момента: опосредованная медитация на абсолютную бодхичитту и основная медитация на относительную бодхичитту.

А. Абсолютная бодхичитта

В свою очередь, первый пункт так же подразделяется на два: наставления для периода медитации и наставления по практике в периоды после медитации.

Медитация

После практики Гуру-йоги, описанной выше, сядьте прямо. Сосредоточившись на дыхании, без отвлечений снова и снова считайте вдохи или выдохи до двадцати одного. Такое упражнение сделает вас подходящим сосудом для медитации. О самой практике в коренном тексте сказано:

Смотри на явления как на сон.

Явления, то есть мир и его обитатели, – это объекты, которые мы улавливаем с помощью органов чувств. Эти видимые

формы – всего лишь проявления запутанности нашего ума. В конце концов, в реальности они не существуют⁵⁴ и подобны видениям во сне. Обдумывая эти строки, вырабатывайте в себе склонность смотреть на все происходящее именно так. Ответ на вопрос, реален ли ум сам по себе⁵⁵:

Изучи природу нерожденного осознания.

Если вы прямо посмотрите на ум, то не обнаружите в нем ни цвета, ни формы. Ум не имеет начала, он никогда не возникал. Сейчас он не находится нигде – ни внутри, ни снаружи нашего тела. Наконец, ум – это не какой-то предмет, который распадется или прекратит свое существование. Изучая и рассматривая его, вам следует прийти к четкому и определенному пониманию природы этого осознания, у которого нет начала, местонахождения и конца.

Могут появиться мысли о противоядии от цепляния за существование. Например, вы можете думать: «Ум и тело пусты», «В пустоте нет ничего полезного и вредного». Если такое происходит, то:

Пусть и противоядие уйдет естественным образом.

Когда вы смотрите на противоядие – на все эти мысли об отсутствии истинного существования, – то уму не на что опереться, и естественным образом они затихают сами в себе. Расслабьтесь в этом состоянии.

Эти строки представляют ключевые наставления о смысле существования с позиции аналитической медитации:

Покойся в природе, основе всего.

В них предлагается метод стабилизации ума. Когда вы не вовлекаетесь в деятельность семи групп сознаний⁵⁶, по-прежнему остается природа всех явлений, естественное состояние, являющееся основой всего⁵⁷. Именно на него указывает термин «благородная Будда-природа». Без тени такой идеи, что природа существует как нечто, и без какого бы то ни было умственного цепляния отпустите и покойтесь в состоянии, которое характеризуется однонаправленной ясностью и чистой простотой. Вкратце: пока можете, не следуйте за цепочками мыслей и спокойно пребывайте в состоянии, когда ум ясен и свободен от отвлечений. Это медитация успокоения ума. После этого завершите период практики пожеланием в семи частях, как и раньше.

Повседневная жизнь

Наставление по практике в повседневной жизни:

В практике повседневной жизни будь ребенком иллюзии.

После медитации, чем бы вы ни занимались, не позволяйте рассеяться этому ощущению неподвижности. Постоянно сохраняйте чувство, что все явления – вы сами, другие существа, все одушевленное и неодушевленное – хоть и возникают, но, похоже, ничем не являются⁵⁸. Будьте как дитя иллюзии⁵⁹.

Б. Относительная бодхичитта

Медитация на относительную бодхичитту объясняется в трех частях: учения о подготовке, о самой практике и о тренировке после медитации.

Подготовка

Вначале сделайте подготовительную практику Гуру-йоги, как было описано выше. Затем медитируйте на любовь и сочувствие. Они являются основой для медитации «давать и брать». Прежде всего представьте перед собой свою мать⁶⁰. Заботливо подумайте о ней с таким сочувственным настроем: «Эта женщина, моя мама, с большим усердием заботилась обо мне прямо с того момента, как я был зачат в ее ло-

не. Она перенесла все трудности болезней, холода, голода и прочего; она кормила и одевала меня, убирала мои нечистоты; она научила меня хорошему и увела от плохого – благодаря всему этому я встретил учение Будды и сейчас практикую Дхарму. Какая потрясающая доброта! Не только в этой жизни, но и в других бесчисленных жизнях она делала совершенно то же самое. И вот, работая для моего блага, она по-прежнему блуждает в сансаре и испытывает всевозможные страдания».

Потом, когда появилось и укрепилось настоящее сочувствие, а не пустые словоизлияния, старайтесь расширять его шаг за шагом: «С безначальных времен каждое существо было мне такой же матерью, как и эта женщина сейчас. Все живущие без исключения помогали мне».

Размышляя так, для начала медитируйте на тех, к кому было бы легче всего пробудить сочувствие: на друзей, на супругу или супруга, на родственников и помощников, на тех, кто находится в нижних мирах, где страдание интенсивно, на бедных и нуждающихся, а также на тех, кто, будучи счастливым в этой жизни, настолько порочен, что попадет в низшие миры сразу после смерти. Когда сочувствие в этой области укрепилось, медитируйте на более трудные объекты: на врагов, на людей, которые вредят вам, на демонов и т. д. Потом медитируйте на всех чувствующих существ, думая так: «Все они – мои родители – не только испытывают всевозможные страдания и расстройств, того не желая, но и исполнены се-

рьезных причин будущих страданий. Как жаль! Что делать? Чтобы отплатить им за доброту, я должен по меньшей мере помогать им, удаляя все, что причиняет боль, и создавая то, что приносит комфорт и счастье».

Тренируйтесь так, пока ощущение сочувствия не станет невыносимо интенсивным.

Медитация

Тренируйся в том, чтобы попеременно принимать и отдавать.

Сочетай это с дыханием.

Думайте так: «Все – мои родители, средоточие сочувствия, переживают боль – непосредственно из-за страданий и косвенно из-за причин страданий. Поэтому я должен принять на себя все возможные страдания в потоке опыта моих матерей, а также взять причину страданий – мешающие эмоции и действия⁶¹».

Представьте при этом, что все негативное приходит к вам, и одновременно развивайте сильное ощущение радости.

Думайте: «Без сожаления я отдаю все свои хорошие действия и счастье прошлого, настоящего и будущего, свой достаток и собственное тело всем существам, моим родителям».

Представляйте, что каждое существо получает счастье, и порождайте в себе чувство ликования от того, что это происходит.

Чтобы сделать этот воображаемый обмен более отчетливым, на вдохе представляйте, что в вас через ноздри входит черная смола, вмещающая страдания, помрачения и беды всех существ, и растворяется в сердце. Сознавайте, что существа теперь навсегда освободились от бед и невзгод. На выдохе представляйте, что ваше счастье и все хорошее, что у вас есть, изливается из ваших ноздрей в форме лучей лунного света и вливается в каждое существо. С большой радостью думайте, что все они в это мгновение достигают состояния Будды. Чтобы натренировать ум, применяйте это упражнение, называемое «давать и брать», в период медитации. Впоследствии поддерживайте эту практику с помощью внимательности и продолжайте заниматься ею. Шантидэва, подробно ее объяснявший, сказал:

*Если я полностью не обменяю
Свое счастье на печаль других,
Мне не достичь состояния Будды.
В сансаре счастья нет.*

После медитации

В фазе после медитации применяйте следующее поуче-

ние:

Три объекта, три яда, три источника блага.

Три яда постоянно возникают в связи с тремя объектами. Появляется клейкая привязанность к тому, что приятно или полезно, отвращение к тому, что неприятно или вредно, и глупость, или безразличие, в отношении прочих объектов. Распознавайте эти яды, как только они появляются. Например, если появилась привязанность, думайте: «Пусть в эту мою эмоцию впитается вся привязанность всех существ. Пусть все живущие обретут источник блага в свободе от привязанности. Пусть в этом моем чувстве соединятся все их помехи, и пусть они будут свободны от мешающих состояний, пока не достигнут состояния Будды».

Неприятнь и другие эмоции используются в практике точно так же. Тем самым три яда становятся тремя неистощимыми источниками блага.

Используй цитаты для тренировки во всех видах деятельности.

В любое время повторяйте эти или другие подходящие

высказывания и решительно развивайте соответствующий настрой.

Шантидэва:

*Пусть их беды возрастут во мне,
А мое благо – в них.*

Устный совет из традиции Кадампа:

*Я подношу все обретения и победу владыкам, живым
существам,
А все потери и поражения забираю себе.*

Из поучений Гьялсе Тогме⁶²:

*Пусть во мне возрастут все страдания и невзгоды
существ,
И пусть все мое счастье и благо возрастет в них.
Последовательность обмена начни с себя.*

Чтобы стать способным взять на себя страдания других,

начните последовательность обмена с самого себя. Прямо сейчас в уме примите все страдания, которые созреют в вас в будущем. Когда они будут очищены, примите и страдания других.

3.1.3

Превращение неблагоприятных обстоятельств в путь пробуждения

Третий пункт касается переноса практики в повседневную жизнь⁶³.

*Когда беды наполняют мир и его обитателей,
Преврати неблагоприятные обстоятельства в путь
пробуждения.*

Если ваш мир наполняется болью и страданием, то есть результатом вредных действий, недостаток и благополучие исчезают, неприятные люди создают трудности и так далее, — следует превратить неблагоприятные условия, в которых вы оказались, в путь пробуждения. Есть три способа осуществить эту трансформацию: с опорой на относительную бодхичитту, на абсолютную бодхичитту и на особые практики.

А. Относительная бодхичитта

Всю вину возложи на одно.

Если вы больны физически или умственно, если вас обижают другие или донимают враги и ссоры, – в общем, если в вашей жизни или в делах возникает какая-то проблема, большая или маленькая, то никого не вините, думая, что «такой-то и такой-то доставил мне эти неприятности». Вместо этого размышляйте так: «Мой ум цепляется за эго там, где нет никакого эго. С безначальных времен до сего дня, следуя своим прихотям в сансаре, он делал разные негативные вещи. Страдание, которое я сейчас испытываю, – результат таких действий. Больше некого винить, кроме как этот себялюбивый настрой. Нужно сделать все возможное, чтобы одолеть его».

Умело и решительно направьте всю Дхарму против цепляния за эго. Как сказал Шантидэва в книге «Вступая на путь пробуждения»:

Сколько трудностей есть в мире,

Сколько страха и страданий...

Раз все они возникают из – за цепляния за эго,

Что этот великий демон сделает со мной?

А также:

*В сансаре сотни жизней
Ты приносил мне беды.
Теперь же я припомню все свои обиды
И уничтожу тебя, эгоистичный ум.
Будь благодарен всем.*

Занимайтесь практикой «давать и брать» с такими сообщениями в уме: «Все методы достижения состояния Будды опираются на сочувствие ко всем существам. Поэтому для каждого, кто желает пробуждения, все существа столь же достойны благодарности, сколь ее достойны сами Будды. В особенности это верно потому, что среди них нет ни одного, кто не был бы моим родителем. Все те, кто мне вредит, достойны отдельной благодарности, поскольку они – мои товарищи и помощники в накоплении заслуг и изначальной мудрости, а также в очищении от завес мешающих чувств и концептуального знания».

Не злитесь ни на кого, даже на собаку или насекомое. Старайтесь дать всю помощь, какую только можете. Если вы не можете помочь, думайте и говорите: «Пусть это существо (или человек, приносящий неприятности) быстро избавится

от боли и насладится счастьем. Пусть он достигнет состояния Будды». Пробудите Просветленный настрой: «Пусть отныне хорошие действия, которые я совершу, будут ему во благо». Если бог или демон⁶⁴ доставляет неприятности, думайте: «Эта трудность возникла сейчас потому, что с безначальных времен я создавал ему проблемы. Теперь я отплатю ему собственной плотью и кровью». Представьте, что тот, кто причиняет вам вред, находится перед вами, и мысленно отдайте ему свое тело, говоря следующие слова: «Пожалуйста, насладись моей плотью и кровью и всем остальным, чем хочешь».

С твердой уверенностью медитируйте, что тот, кто был источником проблем, наслаждается вашей плотью и кровью и наполняется истинным счастьем. Пробудите в своем уме два вида бодхичитты.

Можно думать и так: «Я ослабил свое внимание и другие противоядия. Поэтому появились мешающие эмоции, а я их даже не заметил. Поскольку это существо, источник неприятностей, предупредило меня об этом, оно точно является излучением моего Учителя или Будды. Я благодарен ему за то, что оно побудило меня взращивать Просветленный настрой».

Или, когда приходят болезни и страдания, совершенно искренне размышляйте: «Если бы этого не случилось, я отвлекся бы на материальные заботы и не смог поддерживать внимательность в отношении Дхармы. Поскольку они верну-

ли мое внимание к Дхарме, это активность Гуру или Драгоценностей, и я им благодарен».

Суммируя сказанное, можно сделать вывод: тот, кто думает и действует, заботясь о собственном благополучии, – тот мирской человек; кто думает и действует, заботясь о благополучии других, – тот практикует Дхарму. Лангри Тангпа сказал:

*Я открою вам самое глубокое поучение из всех.
Внимание! Все ошибки – наши собственные.
Все хорошие качества принадлежат владыкам, живым
сущностям.
Главное – отдать все приобретения и победу другим,
А себе взять потери и поражения.
Кроме этого, понимать нечего.*

Б. Абсолютная бодхичитта

Второй способ:

*Чтобы увидеть запутанность как четыре Состояния
Будд,
Нет ничего лучше, чем защита пустоты.*

Все явления в целом и неблагоприятные условия в частности подобны страданию, возникающему во сне, когда вы видите, будто сгораете в огне или вас уносит бурный поток. В запутанные проявления ума вкладывается реальность, которой они не обладают. Точно установлено, что хотя эти проявления и воспринимаются нами, в них нет даже частички истинного существования⁶⁵

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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