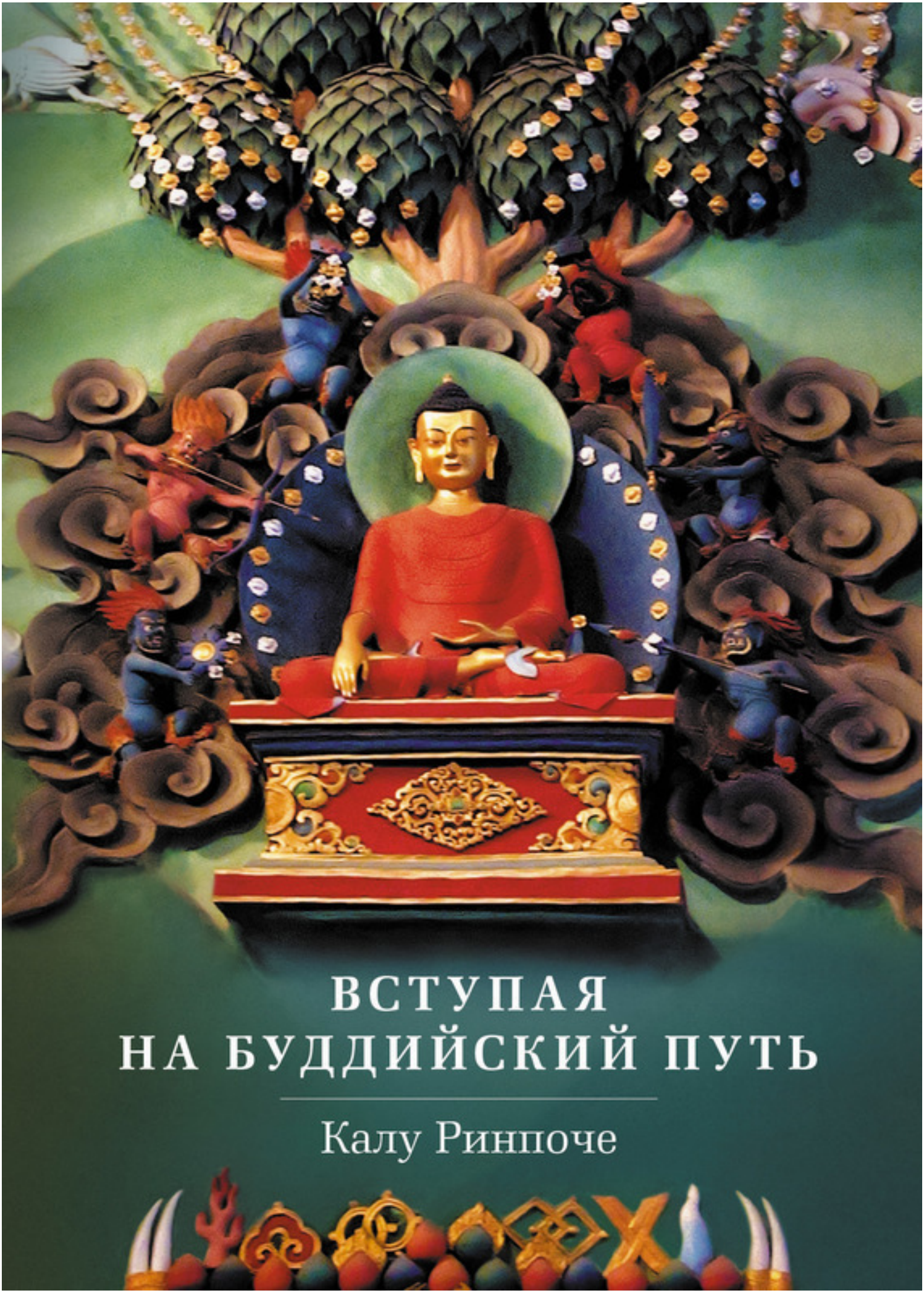


ВСТУПАЯ НА БУДДИЙСКИЙ ПУТЬ

Калу Ринпоче

Устные наставления

Калу Ринпоче

Вступая на буддийский путь

«Ориенталия»
2013

Ринпоче К.

Вступая на буддийский путь / К. Ринпоче — «Ориенталия», 2013 — (Устные наставления)

Калу Ринпоче (1905–1989) – известный учитель тибетского буддизма, один из высочайших лам традиции Кагью. «Вступая на буддийский путь» – седьмая книга из серии «Устные наставления». В ней подробно объясняются важнейшие основы буддийской практики – четыре мысли, обращающие ум к Освобождению и Просветлению, и понятие Прибежища.

© Ринпоче К., 2013
© Ориенталия, 2013

Содержание

Вступление 5
Четыре основных размышления 6
О драгоценном человеческом теле 7
О непостоянстве 9
О недостатках сансары 13
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Калу Ринпоче
Вступая на буддийский путь

Вступление

В этом пособии излагаются четыре поучения, направляющие ум к практике, и приводятся качества Трех драгоценностей. Полностью осознав смысл этих поучений, вы навсегда отвернетесь от цикла существования – сансары – и будете стремиться к Освобождению, полагаясь на закон причины и следствия (карму). Возможно, уже в этой жизни вы достигнете состояния Будды или как минимум освободитесь от страданий. Взращивая положительные качества, вы укрепите основания святой Дхармы. Так что, пожалуйста, не ограничивайтесь попытками осмыслить значимость буддийских истин, но стремитесь также применять их в жизни.

Эта книга написана мною, Калу Ринпоче (Карма Друбгью Тензином), для пользы тех, кто занимается практикой Дхармы. Кен Маклеод из Канады перевел ее с тибетского на английский, а Кунго Лосанг Лхалунгпа проверил и отредактировал его перевод.

Пусть благодаря этой работе существа освободятся из океана страданий, свойственных циклу существования, и достигнут Дворца Будды.

Калу Ринпоче

Четыре основных размышления

В самом начале практики важно осознать, насколько трудно в этой жизни обрести необходимые условия и благословение, – это понимание может стать своего рода якорем для ума и поможет обратиться к Учению. Затем благодаря размышлению над непостоянством вы перестанете лениться и устремитесь к практике. Уверенность во взаимосвязи «семени» и его результата позволит отказаться от зла, а затем решительно следовать путем добрых дел, совершать уместные и обоснованные поступки. Понимание, что циклическое существование исполнено страданий, приведет к глубокому изменению мироощущения, и вы захотите добиваться свободы от этих страданий.

О драгоценном человеческом теле

Первое, что нам нужно для того, чтобы в этой жизни встретиться с Учением Будды, – это восемь благоприятных условий. Мы должны избежать рождения в восьми бесприютных состояниях: в адских мирах, в мирах голодных духов и животных; среди долгоживущих богов, плывущих по течению своих желаний; в странах, куда еще не дошло Учение; среди людей, исповедующих ложные взгляды; в темные времена, когда еще не появлялся Будда; а также с умственными и телесными нарушениями, препятствующими пониманию и применению Дхармы.

Если восемь благоприятных условий сошлись и мы обрели такое человеческое тело, для встречи с Учением Будды необходимы еще десять благословений. Пять из них связаны с другими людьми: мы родились в эпоху, отмеченную появлением Будды; Будда давал Учение; оно передается по сей день; есть последователи Дхармы; они обладают достаточной преданностью и добротой, чтобы делиться Учением. Другие пять благословений связаны с нами самими: нужно иметь полноценное, женское или мужское, человеческое тело; родиться в центральной стране, в которой известно Учение Будды; иметь пять неповрежденных органов чувств; повернуть вспять течение кармы; иметь доверие к Трем драгоценностям – Будде, Учению и друзьям на пути.

Десять этих благословений и восемь возможностей – это и есть 18 условий получения драгоценного человеческого тела, они предопределяют нашу способность следовать пути к Просветлению.

> *Кармическая причина драгоценного человеческого тела – это неуклонное совершенствование чистого поведения.*

Трудность встречи с 18 условиями можно пояснить тремя способами: вспомнив о причине, обратившись к цифрам или приведя пример. Кармическая причина драгоценного человеческого тела – это неуклонное совершенствование чистого поведения. Людей, которые это делают, очень мало. О цифрах говорится так: адских существ много, как пылинок на земле; прет – как песчинок в Ганге (священная река в Индии); животных – как снежинок; тех, кто рожден в сферах богов и полубогов, столько, сколько звезд на ночном небе; те же, кто обрел драгоценное человеческое рождение с необходимыми условиями и благословениями, немногочисленны, как звезды днем. В пример приводится такое поучение: представим себе, что весь мир – это океан, по волнам которого носится деревянный обруч, подгоняемый ветром. В океане живет слепая черепаха, которая раз в сто лет всплывает на поверхность. Этой черепахе легче продеть шею в обруч, чем получить драгоценное человеческое рождение.

Поэтому, если вы родились в таком человеческом теле и не встали на путь к свободе, чтобы полностью избавиться от страданий сансары и достичь неисчерпаемого покоя состояния Будды, вы более расточительны, чем тот бедняк, который находит столько драгоценностей, что ими можно было бы наполнить дом, но не использует их и теряет все.

> *Добывайте нектар Учения под руководством опытного наставника и, всецело осознав значение святой Дхармы, никогда не отказывайтесь от принятого решения.*

Решитесь же теперь отказаться от привязанности ко всяким мирским делам – ведь они не что иное, как большая суета ради малой цели, и не обманывайте себя, не притворяйтесь знатоком Дхармы или мастером медитации. Добывайте нектар Учения под руководством опытного наставника и, всецело осознав значение святой Дхармы, никогда не отказывайтесь от принятого решения. Доведите практику до конца, накапливая заслуги и устраняя завесы, осуществляя глубокие преобразования и достигая духовного совершенства посредством медитации.

О непостоянстве

Если задумываться о непостоянстве, то цепляние за эту жизнь ослабевает, и мы можем осознанно совершать все больше добрых поступков.

Что такое непостоянство? Все накопленное – вся роскошь и богатство – в конце концов рассеивается. Все построенное разрушается. Все, кто встречаются, расстаются. Всякий, кто родился, умирает. Каждая вещь являет собой непостоянство.

Сам внешний мир, такой надежный и прочный на первый взгляд, тоже непостоянен: одна за другой его разрушают стихии – огонь, вода и ветер. Силой весны земля становится мягкой и красновато-коричневой, растения выбрасывают побеги и почки. Но это непостоянно, поскольку затем наступает лето, земля приобретает сине-зеленый оттенок, а на деревьях появляются листья и соцветия. С приходом осени почва желтеет и затвердевает, повсюду созревают плоды. Наконец, зимой земля выглядит жесткой и серой, а растительность – сухой и безжизненной. И времена года без конца продолжают сменять друг друга. Солнце и луна восходят и садятся, это тоже непостоянство. Днем светло и ясно, ночью мрачно и темно. Часы и минуты – преходящи, время непрерывно утекает прочь. Непостоянство подобно вечно льющемуся водопаду.

Часы и минуты – преходящи, время непрерывно утекает прочь. Непостоянство подобно вечно льющемуся водопаду.

Все существа, «внутреннее» содержимое «внешнего» мира, непостоянны. Все, кто когда-либо рождались, умерли; ныне живущие приближаются к смерти; и всякий, кто придет позже, непременно тоже покинет этот мир. С каждым годом, месяцем, днем, часом и минутой мы все ближе к своей кончине. Ни решительность, ни величайшая отвага не могут отвратить смерти. Крепость и быстрота ног не дают нам убежать от нее. Умные и красноречивые ученые рассуждения бессильны перед ней. Могучие войска, острое оружие, сила и влияние, хитрые планы, здоровье и богатство, прекрасное девичье тело – ничто не остановит ее. Когда солнце садится за гору, никто не может повернуть его движение вспять или отсрочить закат.

Нельзя быть уверенным и в продолжительности жизни. Смерть может застать человека еще в материнской утробе, при рождении, в раннем детстве, когда ребенок только начинает ползать или ходить, в молодости или в старости. Время смерти неопределенно. Ее могут вызвать огонь и вода, ветер и молния, землетрясения, обвалы, падающие строения, оружие, яды, демоны, плохая еда и т. д. От чего придет смерть – неизвестно. Жизнь подобна пламени свечи во время урагана, пузырям на воде или капле росы на тонком стебельке травы.

Не бывает жажды смерти, как и радости по поводу ее прихода. Смерть ненавистна. Ибо после того, как она отбирает землю и дом, хозяйство, собственность и имущество, родственников и близких друзей, отца, мать и детей, брата и супруга, вместе с вашим собственным телом вы вынуждены погружаться, бессильно и одиноко, в неведомую сферу ужасающего Бардо (состояние между смертью и рождением). Основание для такого ухода, раннего или позднего, заложено во всем, поэтому каждый раз, когда вы видите, слышите или вспоминаете о чьей-либо смерти, думайте в этот момент и о себе.

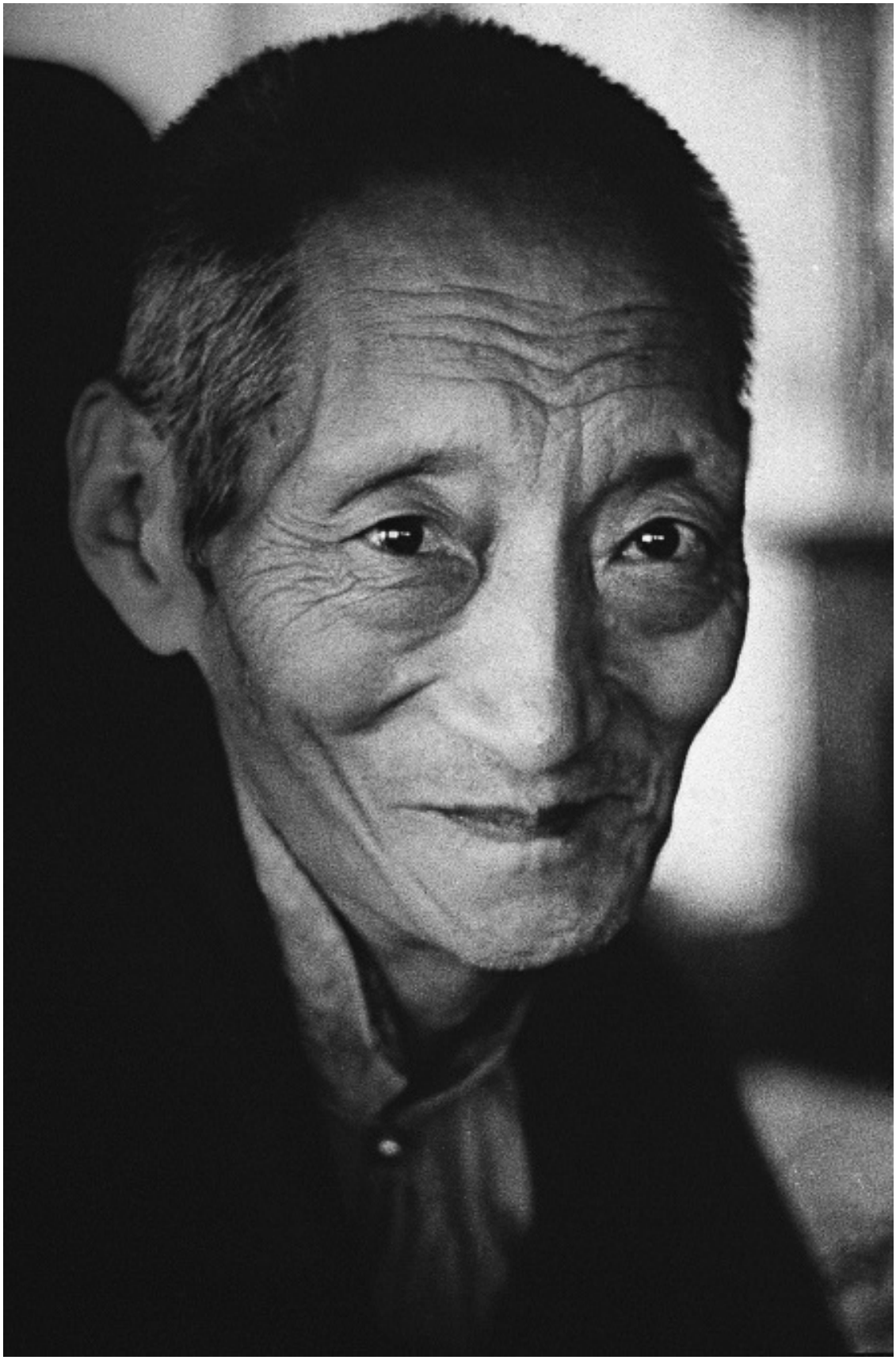
Имея здоровое тело, хороший цвет лица, чувствуя себя счастливо и комфортно, мы вообще не помним о смерти. Но с приходом смертельной болезни телесная сила убывает, и человек не может сидеть, даже согнувшись. Румянец здоровья блекнет, больной выглядит как труп. Он страдает, поражаемый шипами боли. Медицина, ритуалы или церемонии – ничто не приносит облегчения, и человек сознает, что умирает. Его страдания и страх усиливаются, он приходит в отчаяние от того, что оставляет все и должен идти дальше в одиночестве. Каждый раз, как съедена пища и произнесены последние слова, думайте: «Такова и моя природа».

Когда смерть приходит к человеку, даже тот, кто любил его очень сильно, не захочет держать его труп у себя дольше одного-двух дней, каждый чувствует отвращение и страх. Носильщики трупов уносят его за порог, прочь, чтобы похоронить на кладбище, кремировать, спрятать в расщелину, отдать на съедение птицам или собакам и т. д. После этого ничьи глаза не увидят его снова. Думайте: «Я приду к такому же концу».

Поскольку только добрые и злые поступки приносят пользу или вред, стремитесь к чистой и совершенной практике!

В такие времена Три драгоценности и Лама – единственные друзья, способные дать Прибежище. Поскольку только добрые и злые поступки приносят пользу или вред, стремитесь к чистой и совершенной практике!

Итак, тело, состоящее из различных компонентов: черной и белой кармы, генов от отца и матери, четырех элементов, пространства-сознания и т. д., так же непостоянно, как и все вещи, составленные из частей. К тому же высокое становится низким, низкое – высоким, могущественный становится нищим, бедный – богатым, враги превращаются в друзей, друзья – во врагов: во всех этих изменениях проявляется все то же непостоянство, присущее всем явлениям. Поэтому принимать непостоянное за неизменное – значит пребывать в иллюзии, уподобляясь сумасшедшему.



В этом драгоценном человеческом теле, обретенном сейчас, мы можем выражать и понимать идеи, обладать необходимыми способностями, встречать духовных учителей и друзей и осознавать выводы, к которым приводит Учение. Если даже после многих жизней, проведен-

ных в интенсивных страданиях, мы не станем использовать это благоприятное рождение, то такую опору можно не обрести вновь. Так что с этой минуты ваша жизнь должна стать подобной солнцу, проглядывающему сквозь облака. Неустанно думайте о применении Учения и дайте обет делать это максимально энергично.

Размышление над непостоянством ведет к пониманию изменчивости всего составного. Привязанность к этой жизни уменьшается, сила омрачений ума (желание, отвращение и т. д.) идет на убыль, доверие к Учению возрастает, а прилежание и усердие помогают в работе. Тот, кто применяет Учение Будды, никогда не расстраивается, не утомляется и в конце концов реализует весь потенциал нерожденной и неумирающей природы ума – он достигает совершенства Великой печати (Махамудры).

О недостатках сансары

В-третьих, необходимо все лучше понимать недостатки циклического существования – сансары. Если бы непостоянство не имело последствий, а со смертью исчезало все, как гаснет огонь или испаряется вода, было бы слишком просто. Но ум, чья природа пустотна, никогда не умирает. Соединение ума и тела, которое образовалось из-за сильного цепляния и по сути своей иллюзорно, в момент смерти разбивается и рассеивается. Затем снова различные возможности и причины – карма, наклонности и загрязнения – приводят к рождению существа в одном из шести миров сансары.

Личность, состоящая из скандх, заключает в себе сущностную природу цикла существования, а именно – страдание.

> *Мы думаем, что счастливы, однако по сравнению с состоянием Будды даже величайшее счастье – страдание.*

Если существуют скандхи, существует и потенциальное «всепронизывающее» страдание, которое распространяется на все образования и формации. Несмотря на все усилия, мы не в состоянии видеть, что все состоит из условий, является составным. Поэтому мы почти не можем влиять на свою жизнь. Мы думаем, что счастливы, однако по сравнению с состоянием Будды даже величайшее счастье – страдание.

Когда потенциальное страдание по различным причинам превращается в боль, это страдание перемен.

Сама же боль, когда она переживается на самом деле, называется страданием страдания.

Невозможно быть свободным ни от одного из этих трех видов страдания, пока мы не начинаем практиковать Учение.

Все существа в шести мирах испытывают множество различных неприятностей. Во-первых, мучаются все, кто родился в восьми горячих адах, называемых «Приводящий в чувство» или «Оживляющий», «Чернолинейный», «Давящий и Разрушающий», «Плач в Агонии», «Горячий», «Очень Горячий» и «Самый Мучительный». Их обитатели непрерывно испытывают боль от смерти, убийств, жара и пламени. Длительность пребывания в этих мирах и степень страдания увеличиваются четырехкратно от ада к аду. В четырех направлениях от каждого из этих состояний находятся другие четыре ада, называемые «Ров Огня и Горячей Грязи», «Выгребная Яма Гниющих Трупов», «Дорога, Полная Лезвий» и «Река Горячего Пепла». Эти сферы образуют в целом шестнадцать соседствующих адов. Страдания, переживаемые здесь, отчасти описаны в названиях, а время, проводимое там, неопределенно. Восемь холодных адов называются «Покрывающий пузырями», «Стучащие Зубы», «Звучащий Аху», «Звучащий Кьеху», «Трещины в Форме Цветка», «Трещины в Форме Лотоса» и «Трещины в Форме Большого Лотоса». В этих местах все горы и долины покрыты льдом и снегом, там властвует невообразимый холод. О продолжительности жизни, например, обитателей ада «Покрывающего Пузырями» сказано: если из 80 мер семян кунжута удалять по одному семечку каждый год, то все семена исчерпаются за срок, равный длительности пребывания в этом аду. В других холодных адах это время последовательно увеличивается в 20 раз – так же, как и сами мучения.

Наконец, случайные ады могут находиться над или под землей в не обозначенных точно местах. Там нет строго определенного вида мучений, как и времени пребывания, но попадают туда только для того, чтобы страдать.

Многие преты, или голодные духи, изнывают от жажды: они вынуждены есть только сухую пищу, вокруг них не найдешь и капли воды за 12 лет. Их рты не больше игольного ушка, глаза узкие, как конский волос, руки и ноги хрупкие, как травинки, а желудки огромны, как горы. Все преты не способны искать еду и питье, они страдают оттого, что никакая пища не попадает в их рты и глотки. Есть такие, у которых препятствия возникают во время трапезы – пища и жидкости становятся грязью и расплавленным металлом. Внутри у голодных духов с особенно тяжелой кармой живет множество других прет, поедающих их тела, и каждая мать в том мире рожает 500 голодных детей. Непрерывно подверженные страданиям от ссор, нужды, жары, холода, голода и жажды, они живут до 500 лет, а один день там равен одному месяцу у людей.

Обитатели животного мира, наги и им подобные живут изолированно в океане или под землей; другие рассеяны по земле и водятся в местах, населенных людьми: антилопы, коровы, олени, плотоядные, насекомые, черви и т. д. Размеры, форма тела и продолжительность жизни у них разные. Глупые и недалекие, испытывающие голод и жажду, жару и холод, пугливые, вечно пожирающие друг друга, они страдают неизмеримо. На всех нагов по семь раз на день падает дождем обжигающий песок и сдирает кожу и мясо с костей. Их постоянно терзает страх перед опасными Гарудами. Исследовав жизнь обитателей этого мира, вы поймете, что все животные, каких только можно увидеть глазами, испытывают страдания, кажущиеся неисчерпаемыми. Помимо этих великих мучений они подвластны желаниям, привязанностям и другим загрязнениям ума и совершают вредные действия, такие как насилия и убийства, не обладая знаниями или воспоминаниями о корнях заслуги, то есть о преданности, сочувствии и прочих положительных качествах. Вы же развивайте сострадание и всемерно старайтесь избежать рождения среди животных. Таковы обстоятельства в трех низших мирах.

Из трех высших миров, в которых есть свои условия, первый может быть объяснен как царство людей. Здесь существуют четыре великих страдания: рождение, старость, болезнь и смерть.

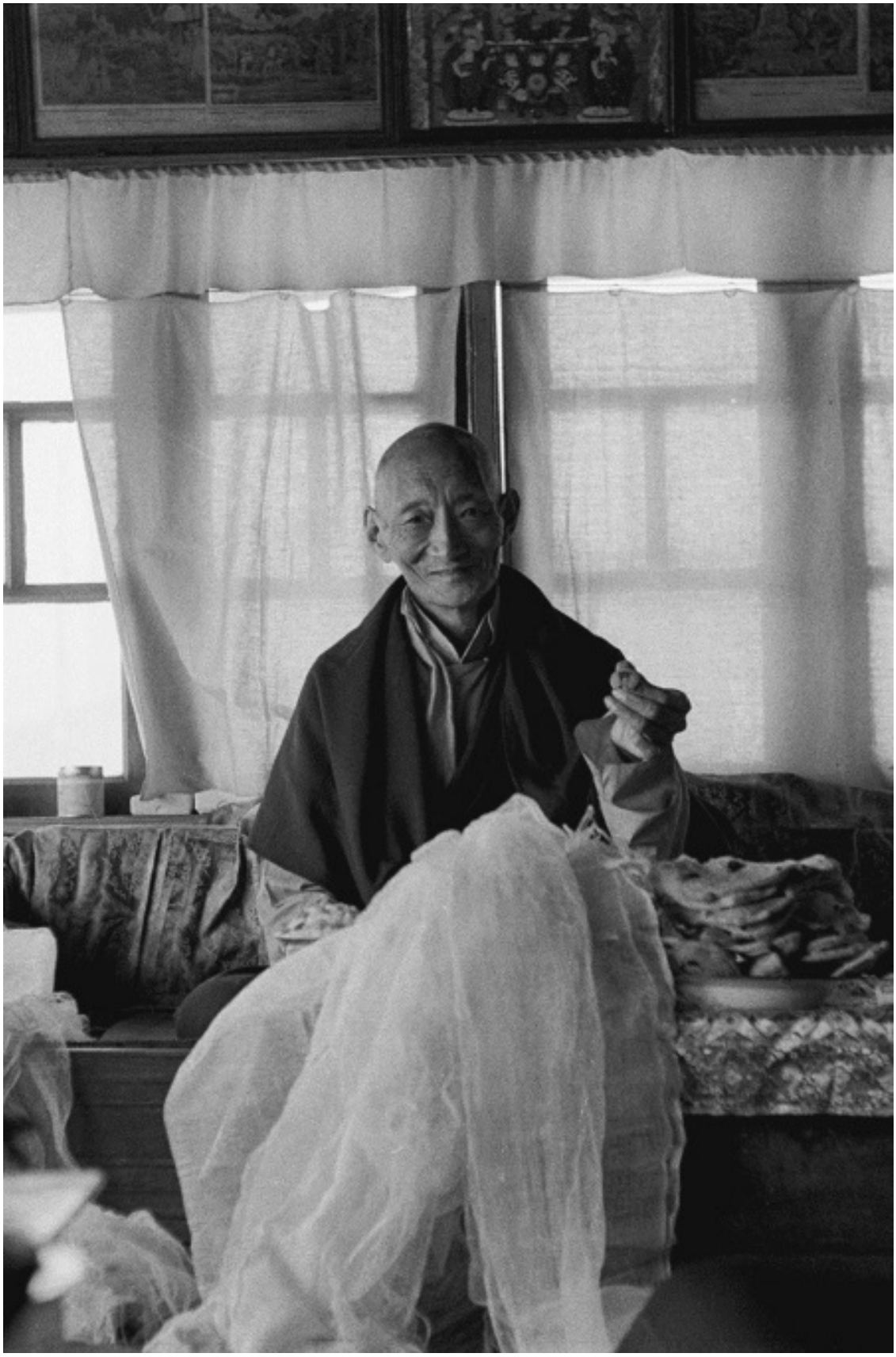
Здесь существуют четыре великих страдания: рождение, старость, болезнь и смерть.

Первое – страдание рождения. После того как предыдущее тело отброшено, в иллюзорном теле Бардо мы проходим период бессилия в страхе и боли. Затем вдали нам открывается прекрасный дом, или хижина из травы или листьев, или трещина в скале – это зависит от суммы накопленных прежде заслуг, и мы устремляемся туда. В зависимости от того, родитесь вы мужчиной или женщиной, вы чувствуете привязанность к матери и антипатию к отцу или наоборот; затем, в момент зачатия, секреция от матери, жидкость от отца и ваше собственное сознание смешиваются. В это время все сознательные воспоминания перепутываются, как неясные сновидения тяжелого, плотного сна.

В первую неделю в материнском лоне страдания такие, как будто вас жарят на горячей меди. В это время вы выглядите как мягкий рис, эта стадия называется «Мер-Мер». Во вторую неделю Все Трогающий Ветер вызывает рождение четырех элементов; внешний вид становится как сливочное масло, и это называется «Нур-Нур». В третью неделю Все Хранящий Ветер заставляет четыре элемента проявиться сильнее: форма теперь напоминает насекомое и называется «Тар-Тар». Подобные изменения происходят ступень за ступенью до седьмой недели, когда под действием Скручивающего Ветра появляются руки и ноги. Мучения в этот момент такие, как будто какой-то сильный человек оттягивает ваши конечности и закрепляет палкой в растянутом положении. Стадия за стадией складываются формы, причиняя боль. На восьмой неделе приходит Ветер, Формирующий Отверстие, и образуются девять отверстий; при этом переживается такое страдание, как если бы пальцем трогали открытую рану.

Когда мать ест или пьет что-то холодное, существо в ее утробе чувствует себя так, будто его заковывают в лед; когда она переедает, на него словно обрушивается камнепад. Если беременная голодна, ребенок будто повисает в воздухе; когда она бежит или делает что-то особенно энергично, ему кажется, что он катится вниз в большую пропасть; когда она занимается любовью, ребенка словно протыкают железными иглами.

На 37-й неделе после вхождения в матку возникает осознание, что матка подобна тюрьме: темная, зловонная и грязная. Это полностью подавляет – очень хочется бежать из нее. На 38-й неделе вас уносит в направлении ворот рождения Ветром, Срывающим Цветы. В это время страдание ощущается как вращение на железном колесе. Так с первой минуты оплодотворения вас беспокоят 28 различных ветров, и вы страдаете, будто варились в расплавленной меди и тушились в подливке материнской крови до тех пор, пока тело полностью не сформировалось. Теперь Ветер Нижних Уст поворачивает тело вверх ногами, руки вытягиваются вперед, и вы выходите наружу, страдая так, словно вас протаскивают сквозь железную сеть. В момент рождения и выхода боль переживается оттого, что оказываешься выброшенным в гущу жизни. Позднее приходят другие мучения: во время первого купания кажется, что с вас сдирают кожу, и т. д. Если подумать обо всех этих испытаниях, найдется ли хоть кто-нибудь, кто пожелал бы снова войти в материнскую утробу?



Страдания старости тоже неизмеримы. Тело, которое было прямым и крепким, сгибается и нуждается в палке для опоры; волосы меняют цвет, лицо становится некрасивым. Кожа, прежде тонкая и мягкая, как китайский шелк, превращается в плотное нагромождение морщин

– так свежий цветущий лотос с приходом осени засыхает и съеживается. Подъемная сила тела уменьшается. Сидеть и передвигаться – равно утомительно. В упадке и сила ума, и желания. Способности органов чувств истощаются: глаза не могут видеть формы ясно, уши не слышат звуков, нос не чувствует запахов, язык не ощущает особенностей вкуса, прикосновения тела приносят мало удовольствия; память подводит: то помнишь, то забываешь. Все беспорядочно и хаотично, и человек несчастлив и раздражителен. Здоровье истощается, и испытывается множество страданий от бессилия. Осознание, что не остается ничего, кроме смерти, приводит к глубокой подавленности. Когда отпущенное время проходит, достигается предел жизни. Входящее и выходящее дыхание издает хрипящий звук. Части составного тела, стареющие вместе, вместе же и разрушаются.

Страдания недуга происходят от действия жара, и на ложе болезни становится трудно. Нижняя половина не может терпеть верхнюю. Нет желания есть и пить, как и сил делать то, что хочется. Вы – во власти докторов, имущество и богатства растрачиваются. Вас должны тщательно осматривать; проходит день, но впереди еще ночь и т. д. В таких мучениях течет время.

Боль умирания поражает всех обычных смертных, как только они приближаются к одному из великих перекрестков дорог в цикле существования. Это страдание отрывает от счастья; человека изводит немощь; в горле пересыхает; все привычное изменяется; руки и ноги беспорядочно двигаются; тело неудержимо трясется. Слюна, слизь, моча и кал пачкают его. Он дышит хрипло, врачи отказываются его лечить; все средства исчерпаны. Яркие видения пробуждают страх и панику. Дыхание прекращается, рот не закрывается, нос течет. Этот мир отброшен в сторону. Приходит великое изменение, и умирающий движется к другому миру: вступает в великую темноту, падает в бездну, уносимый великим океаном. Его преследуют ветры кармы, и он блуждает бесцельно. Дом, хозяйство и поля, драгоценности, богатство и имущество, удача и власть, близкие люди и даже тело, столь любимое, – все осталось на том берегу.

> *Дом, хозяйство и поля, драгоценности, богатство и имущество, удача и власть, близкие люди и даже тело, столь любимое, – все осталось на том берегу.*

Слезы струятся в момент кончины. Сначала земля всасывается водой, и дрожащее тело ощущает это так, будто горы безжалостно давят его. Затем вода поглощается огнем, жидкость неконтролируемо течет изо рта и из носа, и вас будто бы уносит волна прилива. Когда огонь растворяется в ветре, рот и нос высыхают и глаза закатываются. Теплота тела начинает покидать его члены, и это воспринимается так, будто великий огонь с ревом сжигает ваши внутренности. Когда ветер растворяется в сознании, дыхание останавливается, и мощный вихрь, порывистый и воющий, осознается как сильное предчувствие беды и страха. Затем сознание поглощается неведением, возникает сияние, сначала белое, затем красное и черное; вся умственная деятельность прекращается, и вы впадаете в беспамятство. По прошествии трех-четырех дней активность сознания возобновляется, и наступает период различных проявлений Бардо. И снова сила кармы приносит рождение в соответствующем месте в одном из шести миров сансары.

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.