



ОСНОВЫ БУДДИЙСКОГО ПУТИ

Калу Ринпоче

Устные наставления

Калу Ринпоче

Основы буддийского пути

«Ориенталия»

2012

Ринпоче К.

Основы буддийского пути / К. Ринпоче — «Ориенталия»,
2012 — (Устные наставления)

Калу Ринпоче (1915–1989)– известный учитель тибетского буддизма. «Основы буддийского пути» – четвертая книга из серии «Устные наставления». Здесь содержатся краткие, но глубокие объяснения основополагающих терминов, главным образом, первой Колесницы буддизма – Хинаяны. Большое внимание уделяется подробному рассмотрению Четырех благородных истин и скандх (скоплений).

© Ринпоче К., 2012

© Ориенталия, 2012

Содержание

Биография Калу Ринпоче	5
Калу Ринпоче о передаче поучений в Северной Америке	8
Четыре благородные истины	11
Первый поворот Колеса Дхармы	11
Начало Пути	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Калу Ринпоче

Основы буддийского пути

Биография Калу Ринпоче

Калу Ринпоче родился в 1905 году в районе Трешо Гангчи Рава, что находится в области Хор в Кхаме (Восточный Тибет). Эта гористая местность на границе с Китаем прославилась независимостью характеров населяющих ее жителей. Отец Калу Ринпоче Карма Легше Драянг (тиб. *ka rma legs bshad sgra dbyangs*) – тринадцатый Ратаг Палзанг Тулку, обладал знаниями в области медицины, литературным дарованием и мастерством в практике медитации традиции Ваджраяны. Он и его жена Долкар Чунг Чунг (тиб. *sgrol dkar chung chung*) – мать Ринпоче – были учениками Джамгёна Конгтрула Лодрё Тхае (тиб. *'jam mgon kong sprul blo gros mtha' yas*), Джамьянга Кхьенце Вангпо (тиб. *'jam dbyangs mkhen brtse dbang po*) и Мипама Ринпоче. Эти ламы основали движение *Римэ* (тиб. *ris med*), оживившее религиозную ситуацию в Тибете конца XIX века. *Римэ* сохранило поучения разных традиций, подчеркнуло общность их основ и акцентировало внимание учеников на важности медитации.

Будущие родители Ринпоче посвятили себя практике и сразу же после свадьбы удалились в медитационный ретрит. Во время отшельничества они мало виделись друг с другом, но однажды ночью им приснился одинаковый сон: их посетил Джамгён Конгтрул – великий ученый и мастер медитаций. Он заявил о своем намерении остаться с ними и попросил, чтобы для него подготовили комнату. Вскоре Долкар Чунг Чунг обнаружила, что беременна.

Этот сон оказался благоприятным знаком. Беременность протекала легко и без осложнений. Долкар Чунг Чунг продолжала работать вместе с мужем, собирая целебные травы. В один из дней она поняла, что скоро придет время рожать. В спешке возвращаясь домой, семейная пара увидела множество радуг в небе.

В соседней местности этот знак был воспринят как предзнаменование рождения особого воплощения. Обычно ребенка-*тулку* как можно раньше отделяли от семьи и отправляли на воспитание в монастырь. Но Карма Легше Драянг отказался от этого. «Если окажется, что мальчик не является высоким воплощением, то обучение будет напрасным, – сказал он, – а если ребенок действительно *тулку*, то сам сможет найти подходящих учителей и получить образование». Именно так он и поступил.

С ранних лет юноша, в котором пробудились превосходные добродетельные привычки, оставил заботу об имуществе и удовольствиях жизни и стал бродить по безлюдным горам и ущельям, скалам и утесам. В нем возникло неодолимое стремление и решимость обучать практике Дхармы. Ринпоче беспрепятственно путешествовал в горных районах, повторяя мантры и благословляя животных, рыб и насекомых, которые встречались на его пути.

Домашнее образование мальчика проходило под строгим руководством отца. Овладев начальными знаниями по грамматике, письму и медитации, в возрасте тринадцати лет Ринпоче приступил к формальному образованию в монастыре Палпунг (тиб. *dpal spungs*). Одиннадцатый Тай Ситу Ринпоче – Пема Вангчо Гьялпо (тиб. *pa dma dbang mchog rgyal po*) – принял у него обеты послушника и назвал молодого монаха Карма Рангджунг Кунчаб (тиб. *ka rma rang byung kun khyab*). Приставка «Карма» свидетельствует о том, что Ринпоче является практикующим в традиции Карма Кагью, а «Рангджунг Кунчаб» означает «самовозникший», «всеpronизывающий».

В монастыре Палпунг и повсюду в Кхаме Ринпоче изучал поучения, содержащиеся в сутрах и тантрах, и получал наставления и посвящения от множества великих лам. В возрасте пятнадцати лет во время традиционного отшельничества, которое со времен Будды Шакьямуни

проводится в сезон дождей (тиб. *dbyar gnas*), Ринпоче прочитал перед собранием из сотни монахов и мирян содержательную лекцию с наставлениями о трех обетах.

В шестнадцать лет Ринпоче прибыл в центр отшельничества (тиб. *sgrub khang*) под названием Кунзанг Дечен Осал Линг, основанный Джамгёном Конгтрулом Лодрё Тхае. Это одно из двух мест отшельничества, связанное с монастырем Палпунг. Пройдя традиционное трехлетнее отшельничество под руководством коренного Ламы (тиб. *rtsa ba'i bla ma*) Досточтимого ламы Норбу Дёндруба (тиб. *nor bu don sgrub*), он получил полную передачу традиций Карма Кагью и Шангпа Кагью.

В возрасте двадцати пяти лет Ринпоче удалился в длительное одиночное отшельничество в безлюдных горах Кхама. Он бродил, не имея имущества, находил кров там, где мог, и не искал общения с людьми, не нуждаясь в нем.

Так он прожил двенадцать лет, доводя до совершенства свою практику и делая всевозможные подношения, чтобы развить беспристрастную любовь и сочувствие¹ ко всем существам. «Нет более высоких сиддхи, чем сочувствие», – сказал его коренной Лама. Он с удовольствием продолжил бы такую жизнь, но Ситу Ринпоче в конце концов сообщил, что настало время вернуться в мир и передавать поучения.

Калу Ринпоче прибыл в Палпунг и приступил к исполнению обязанностей ответственного за проведение трехлетних отшельничеств (тиб. *sgrub dpon*). В то время Рангджунг Ригпе Дордже, Шестнадцатый Гьялва Кармапа, признал Калу Ринпоче излучением активности (тиб. *'phrin las sprul*) Джамгёна Конгтрула Лодрё Тхае². Это признание совпало с предсказанием Джамгёна Конгтрула о том, что излучение его активности станет мастером традиции *Римэ* и посвятит себя работе по распространению практики и проведению отшельничеств.

В 1940 году Ринпоче начал поездки по всему Тибету, посещал монастыри и традиционные центры, принадлежащие многим школам и линиям передачи. Во время визита в Лхасу он дал поучения регенту молодого Далай-ламы.

В 1955 году, за несколько лет до того, как Китай осуществил полный военный захват территории Тибета, Ринпоче поехал в Цурпху и посетил Гьялву Кармапу. Кармапа попросил его покинуть Тибет и подготовить в Индии и Бутане место, куда можно будет совершить неизбежный исход. Ринпоче отправился в Бутан, основал там два центра отшельничества и принял обеты у трехсот монахов. Далее, двигаясь по направлению к Индии, он совершил длительное паломничество по всем великим буддийским местам. В 1965 году в Сонаде близ Дарджилинга Калу Ринпоче основал монастырь Самдруб Дардже Линг (тиб. *bsam sgrub dar rgyas gling*), где находится его резиденция. Несколько лет спустя после основания монастыря Ринпоче организовал при нем, а также в других регионах Индии, места для проведения трехлетних отшельничеств.

С 1971 года Калу Ринпоче совершил четыре путешествия по Европе и Северной Америке, где основал центры для практики Дхармы и места, где западные люди могут проходить традиционные трехлетние отшельничества. В 1983 году в Сонаде в присутствии четырех великих сыновей сердца (тиб. *thugs sras*) Гьялвы Кармапы, то есть его близких учеников и преемников, а также тысяч тулку, лам, монахов, монахинь и мирян Калу Ринпоче передал великий

¹ Одна из современных концепций перевода буддийских текстов на западные языки предполагает нахождение слов, максимально близких по смыслу к исходным санскритским или тибетским терминам. Иногда авторы настоящего перевода отступают также от общепринятых в российской буддологии оборотов. В частности, санскритское слово «*karuna*» мы переводим как «сочувствие», а не «сострадание», поскольку каруна не подразумевает «совместного страдания». Напротив, важным аспектом буддийского сочувствия является радость (санскр. *mudita*). – *Здесь и далее прим. ред.*

² В это же время было еще четыре излучения Джамгёна Конгтрула: его тела, речи, ума и качеств. Из этих четырех лам излучение ума, Джамгён Кхьенце Озер (тиб. *mkhyen brtse 'od zer*), вместе с Тай Ситу Ринпоче, коренным гуру Гьялва Кармапы, был резидентом-тулку монастыря Палпунг. Наряду с этим Джамгён Кхьенце Озер был учителем и другом Калу Ринпоче так же, как и Джамгён Пема Тримэ (тиб. *pa dma dri med*), который был еще одним из пяти эманаций Джамгёна Конгтрула и учителем в монастыре Шечен (Восточный Тибет), принадлежащем традиции Ньингма.

цикл посвящений, называемый «Ринчен Тердзё» (тиб. rin chen gter mdzod). Это одна из «Пяти великих сокровищниц» поучений и посвящений (тиб. mdzog chen gnam par nga), собранных Джамгёном Конгтрулом Лодрё Тхае.

Калу Ринпоче о передаче поучений в Северной Америке

Я уже четыре раза побывал в Северной Америке. Мой первый приезд состоялся в 1971 году, когда Чогьям Трунгпа уже начал передавать здесь поучения. Он считал необходимым делать это с учетом взглядов американцев. Вместо того чтобы учить в традиционной манере, он нашел множество искусных способов преподнести поучения в свете мирских знаний, чтобы люди, незнакомые с буддизмом, могли приспособить свой образ мышления к буддийским взглядам. Таким образом, он со временем сумел дать поучения многим людям.

Это замечательное начинание стало возможным благодаря его личным качествам, великолепному знанию английского языка и желанию обосноваться в Соединенных Штатах. Мой первый визит сюда продлился не больше года, и я убедился, что для достижения результата стоит передавать поучения традиционным способом, не сочетая их с какими-либо иными точками зрения.

Стараясь делать это с большей ясностью, я давал поучения, которые, по моему мнению, заложили основы понимания и подлинной практики Дхармы. Это множество поучений о Четырех мыслях, обращающих ум к Просветлению. Особое внимание было уделено идее кармы, или закона причины и следствия, формирующего наши переживания.

До того как учение Будды проникло в Тибет, в Стране снегов царили варварские нравы. Не было большой разницы между населявшими ее народами и пожирающими людей демонами или примитивными дикарями. Затем у тибетцев появился правитель по имени Сонгцен Гампо (тиб. *strong btsan sgam po*), которого считали излучением Бодхисаттвы сочувствия Ченрези. Благодаря своим невероятным способностям Сонгцен Гампо стал управлять всем регионом, известным под названием Тибет. На этой политической основе он распространял Дхарму по всей Центральной Азии. Сонгцен Гампо особенно усердно медитировал на Ченрези. В результате Тибет стал полем активности Бодхисаттвы сочувствия. Ченрези настолько укоренился в сознании тибетцев, что каждый ребенок, научившийся говорить «мама», мог повторить мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ³.

Эта широко распространенная медитация на Ченрези помогла многим людям обрести постижения.

Начиная с этого времени все собрание буддийских поучений сутрической и тантрической традиций, включая все коренные тексты и комментарии, постепенно было принесено из Индии в Тибет. Собрание поучений передано и переведено на тибетский язык настолько точно и полно, что ничего не было утрачено.

Я возлагал большие надежды на возможность передачи поучений в Соединенных Штатах, Канаде, Европе и давал поучения о Четырех мыслях, то есть четырех размышлениях, которые обращают наш пребывающий в сансаре ум к практике. Дав такую основу, я очень часто объяснял буддийскую идею о Прибежище и проводил церемонию принятия обета Прибежища. Наряду с этим я поощрял выполнение медитации на Ченрези, а также давал посвящения, по-тибетски *ванг* (тиб. *dbang*), и наставления, по-тибетски *тхри* (тиб. *'khrīd*), на этот просветленный аспект везде, куда бы ни приезжал. И ощутил, что это оказало благотворное влияние.

Идея Прибежища и действительное принятие Прибежища являются основой буддийской практики. Без этого начального обязательства невозможны никакие последующие уровни принятия обетов или вовлечения в практику. Прибежище – это необходимое основание для путешествия по буддийскому пути к Просветлению. Во время церемонии принятия Прибежища

³ Тибетцы часто произносят эту мантру как ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ.

я давал буддийские имена людям, принимавшим в ней участие. Каждое из них начиналось со слова «Карма». Оно подобно семейному или родовому имени, означающему, что эти мужчины и женщины стали буддистами и приняли Три драгоценности как источник вдохновения. «Карма» в имени означает также особую связь с линией передачи Карма Кагью. Я до сих пор сохранил свою привычку давать такие буддийские имена во время церемонии принятия Прибежища.

Поскольку все аспекты, на которые мы медитируем (*Йидамы*), являются излучениями Просветления, все они имеют благословение, то есть способность помогать и приносить пользу существам. Так, Ченрези выражает сущность любви и сочувствия всех Будд и Бодхисаттв, всех просветленных существ; он соединяет в себе эти качества. Медитация на Ченрези может пробудить в каждом практикующем любовь и сочувствие, поможет двигаться к постижению пустоты и получить опыт медитативного погружения. Именно поэтому я выбрал этого *Йидама* и стал знакомить с ним людей на Западе.

Второе путешествие в Северную Америку я совершил в 1974 году. Мой предыдущий визит уже заложил некоторые основы, поэтому я смог давать поучения об Основополагающих упражнениях, или *нёндро* (тиб. *sngon 'gro*). Я уделял внимание этому этапу поучений во время второго визита.

Все основные школы тибетского буддизма – Сакья, Гелуг, Кагью и Ньингма – учат четырем обычным предварительным практикам (четыре мысли, обращающие ум к практике Дхармы) и четырем особым Предварительным практикам (*нёндро*). Я передаю знания о той форме *нёндро*, которая принадлежит моей линии передачи – Карма Кагью. Эти практики известны как Основополагающие – они закладывают основу для постижения Махамудры. Поступая так, я вдохновлял людей сосредоточиться на четырех аспектах медитации:

- развитие преданности и полного понимания сути Прибежища в Трех драгоценностях, а также развитие Бодхичитты – Просветленного, или альтруистического, настроя приносить пользу другим, основанного на любви и сочувствии ко всем существам;
- очищение от омрачений посредством практики медитации на Дордже Семпа (тиб. *rdo rje sems dpa'*);
- накопление заслуги и углубление осознания благодаря практике подношения мандалы;
- создание открытости благословию линии передачи с помощью Гуру-йоги.

Медитация на Зеленую Тару – еще одна практика, которую я представил во время второго визита. Эта форма Тары связана с защищающей активностью, она способна избавить от страхов и страданий этой жизни и помочь нам развиваться на буддийском пути. На основе такой практики, состоящей из трех частей (Основополагающих упражнений и медитаций на Ченрези и Зеленую Тару), я открыл множество центров, и они успешно развиваются.

В каждой из четырех школ тибетского буддизма есть линии передачи, ведущие к полному Просветлению, и на абсолютном уровне между этими школами нет различий. Несмотря на это я осознал важность определения особенностей линии передачи Кагью. На то было несколько причин. Во-первых, передача благословения может быть утрачена, если линии смешаются или передача неожиданно прервется. Во-вторых, людям важно понимать, в рамках какой линии передачи поучений они практикуют. Это позволит получать особое благословение, присущее линии. Чтобы сохранить чистоту передачи Махамудры линии Кагью, я сочинил молитву-пожелание, дающее ученику возможность развить безграничное отождествление с настоящей линией передачи этих наивысших поучений.

Во время третьего визита в 1977–1978 гг. пришло время сделать еще один шаг для переноса поучений на Запад, уделив наибольшее внимание медитациям, которые по-тибетски называются *шинэ* (тиб. *zhi gnas*) и *лхагтонг* (тиб. *lhag mthong*): медитация успокоения ума и медитация, развивающая проникающее видение его истинной природы. В связи с этим я подчеркивал

важность как обычных техник, общих для всех школ буддизма, так и особых наставлений, характерных для моей линии передачи. Именно на этом я сосредоточился во время моего третьего визита.

До настоящего момента много внимания уделялось основам: были представлены особые подготовительные практики, связанные с линией передачи Махамудры, а также поучения о медитации на Ченрези и техники выполнения *шинэ* и *лхагтонг*.

Когда в 1980 году Его Святейшество Шестнадцатый Кармапа вернулся в Индию из поездки по Западу, он прибыл в аэропорт Силигури, чтобы на следующий день отправиться в Румтек, Сикким. Все обитатели моего монастыря приехали из Дарджилинга встретить его. Он провел ночь в отеле в Силигури, а вечером сказал мне примерно следующее: «Если подсчитать общее количество центров традиции Кагью во всем мире, их получится около трехсот двадцати. Каждый центр нуждается в руководстве и поддержке, чтобы люди могли практиковать учение Будды в чистом, подлинном виде. Сейчас, несмотря на пожилой возраст, ты по-прежнему находишься в добром здравии. Тебе нужно снова приехать на Запад, посетить эти центры и оказать им любую возможную помощь». Его Святейшество попросил меня вернуться в Нью-Йорк и дать посвящение Калачакры, чтобы таким образом способствовать перенесению поучений на Запад. Он настаивал на этом и не принял бы отказа. Я согласился и прибыл сюда настолько быстро, насколько это было возможно.

Я дал это посвящение, и получившие его люди создали хорошую связь с поучениями, поскольку Калачakra – вершина традиции Ваджраяны. Сейчас я ощущаю, что заложено, по крайней мере, одно крепкое основание для знакомства с Махамудрой – корнем медитаций Кагью. Чтобы представить эти поучения надлежащим образом, мне нужно в первую очередь рассмотреть понятие пустоты, на санскрите *шуньята*, но сначала рассказать немного о природе сознания. Без этого подлинные поучения Махамудры не принесут пользу или люди окажутся не в состоянии воспринять их глубину и установить с ними связь. Однако заложенные основы уже позволяют думать о передаче поучений Махамудры. Я искренне надеюсь, что это продолжит приносить благо, которое люди уже ощутили, и поможет извлечь пользу от дальнейших поучений о природе ума.

Представляя эти поучения, я желаю передать свое понимание Дхармы и делюсь всем, чем могу, настолько широко, насколько могу.

Чтобы покрасить кусок белой ткани в другой цвет – красный, желтый или зеленый, мы разводим в горшке краску и окунаем в нее ткань. Если краска хороша, она действует, и материя меняет свой цвет. Она будет не белой, а зеленой, красной или желтой. Если же ткань останется белой, мы поймем – что-то было сделано неправильно, и краска не подействовала. Так же я отношусь к передаче поучений: если они влияют на умы людей, меняют их жизни и приносят им пользу, я чувствую, что передача подействовала, была эффективной. Если я даю поучения, но их не понимают или, поняв, ничего с этими знаниями не делают, если люди только слушают и не практикуют, тогда передача подобна неэффективной краске.

Четыре благородные истины

Первый поворот Колеса Дхармы

Две с половиной тысячи лет назад Будда достиг Просветления в месте под названием Бодхгая (Индия) и решил освободить всех разумных существ, передав им поучения, которые сейчас известны под названием Дхарма Будды. Он понял, что передача этих глубоких поучений принесет мало пользы, поскольку лишь немногие услышат его слова и согласятся с ними. Осознав, что люди не готовы воспринимать подобные нектару поучения Дхармы, Будда решил хранить полное молчание и удалился в лес, чтобы медитировать в покое и одиночестве. В течение трех недель он был погружен в переживание Просветления и не давал никаких поучений. Затем к нему пришли Индра и Брахма – два бога, считающихся наивысшими в мире сансары. Индра подарил Будде большую белую раковину моллюска, а Брахма преподнес золотое колесо с тысячей спиц. Эти дары символизировали поворот колеса Дхармы, а также свидетельствовали об искренности их просьбы передать поучения для блага всех существ. В ответ на это Будда покинул лес и дал свои первые формальные поучения в месте, известном под названием Олений парк, что в Сарнатхе близ Варанаси (Индия). Они известны нам как поучения о Четырех благородных истинах (тиб. *'phag pa'i dben pa bzhi*).

Будда точно знал, какие поучения помогут научить существ разумному поведению и приведут их к Просветлению, и обладал всеми возможностями передавать их. Но понял, что время знакомить людей со сложными понятиями высших Колесниц – Махаяны и Ваджраяны – еще не пришло. Если начать с утверждения, что все явления и все переживания по своей сути пусты и все есть только суть проекции нашего ума, может возникнуть серьезное непонимание. Без подготовки люди могли бы просто стать нигилистами и решить, что все бессмысленно или все едино. Они могли бы подумать, что у содеянного нет никаких действительных последствий, поэтому можно делать все, что захочется. Более того, если все явления – просто проекции ума, то улучшить свое положение невозможно, ибо все происходит само собой. Будда видел, что такое непонимание возникнет, если люди услышат глубокие поучения Дхармы, не будучи подготовленными надлежащим образом.

И в наши дни, услышав поучения Махамудры, некоторые люди развивают ошибочные взгляды. Методы Ваджраяны, ведущие к глубоким преобразованиям, тоже могут быть неправильно поняты. Услышав, что на Алмазном пути теоретически нет нужды подавлять или преобразовывать эмоциональную запутанность и силы созерцания природы мешающих эмоций достаточно для достижения Освобождения, они воспринимают это неверно и решают, что работать со своими эмоциями не нужно. Более того, они могут подумать, что на Алмазном пути даются поучения о том, что стоит наслаждаться желаниями и гневом, возникающими в уме. Будда, готовый дать поучения уровня Махаяны и Ваджраяны, понял, что существа еще не способны принять их, и в своих первых формальных поучениях преподнес основополагающий и простой подход Хинаяны.

Половина этих поучений относится к нашей ситуации в этом мире, другая посвящена способам выхода за пределы сансары, то есть достижения нирваны. Сначала Будда тщательно рассмотрел то, что мы переживаем как окружающий нас мир, и определил: в основе этого переживания лежит неведение, порождающее эмоциональную запутанность и страдание. Затем, провозгласив первую Истину о страдании (тиб. *sdug bsngal gyi bden pa*) и вторую Истину о причине страдания (тиб. *kun 'byung gi bden pa*), он рассмотрел две следующие: о самом Просветлении, несущем в себе прекращение страдания и известном как Истина о прекращении

страдания (тиб. *'gog pa'i bden pa*), и Истину о Пути, который ведет нас к Просветлению (тиб. *lam gyi bden pa*).

Первые две Благородные истины:

Истина о страдании и Истина о причине страдания

Первые две из Четырех благородных истин относятся к природе сансары и ее источнику. Согласно описаниям Будды, базовое неведение, присущее умам всех существ, является главной причиной возникновения мира. Это неведение и его последствия можно проанализировать, представив их как Двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения (тиб. *rten 'brel bcsu gnyis*), – на них основывается описание того, как мы переживаем мир. Последовательность этих звеньев, или *нидан*, составляющая цикл наших переживаний такова: (1) базовое неведение, которое ведет к (2) образованию кармических тенденций. Это выражается в (3) двойственном сознании, которое в свою очередь преобразовывается в (4) чувство отождествления себя с «я», а изначальное разграничение сознания – в (5) различные источники восприятия. С помощью этих источников восприятия устанавливается (6) контакт с явленным миром. Из контакта возникают (7) ощущения. На основе ощущений рождается (8) желание переживаний, которое вызывает (9) цепляние. Эта основа подпитывает чувство (10) становления, или желания существовать, что ведет к рождению в физическом теле. После того как ум обрел физическое тело, он переживает этапы человеческого существования: (11) рождение и (12) старение, а также стадии жизни, которые в конце концов приводят к смерти и заканчиваются ею. В момент смерти ум вновь погружается в базовое неведение – так завершается полный цикл.

Будда не рассматривал цикл перерождения как нечто созданное им самим. Он не претендовал на роль создателя вселенной и отвергал идею ее возникновения волей какого-либо бога. Вселенная – это проекция ума.

Поучения уровня Махаяны и Ваджраяны гласят, что ум пуст по своей сути (тиб. *ngo bo stong pa*), но ему естественным образом присуща ясность (тиб. *rang bzhin gsal ba*) и беспрепятственная способность проявлять себя (тиб. *rnam pa ma 'gag pa*). Однако эти знания мы можем обнаружить только на Великом, или Алмазном, пути. В рамках Малого пути Будда не спешил давать эти знания, он ввел более понятный подход: просто заявил о том, что ум пуст и не имеет таких ограничивающих или определяющих характеристик, таких как цвет, форма, размер или местонахождение. На уровне Хинаяны ум был описан как пустой в своей основе, а неведение определено как неспособность переживать его пустоту. Из этого неведения развивается весь цикл явлений, известных нам как вселенная, сансара и цикл перерождений.

Первые четыре ниданы

Структуру или схему двенадцати *нидан*, или звеньев взаимозависимого происхождения, можно применить к любому аспекту вселенной (в рамках макрокосма или микрокосма) или к переживаниям существ во вселенной. Эта тема сложна, но если рассмотреть положение отдельного существа в контексте одной жизни, то, возможно, процесс может оказаться понятнее. В качестве примера возьмем существо, переживающее смерть.

В момент смерти происходит разделение физического тела и ума индивидуума. Ум оказывается в состоянии, в котором прекращается всякая деятельность. Другими словами, ум погружается в свое основополагающее бессознательное состояние – это первая *нидана*, которую мы называем неведением (тиб. *ma rig pa*), она является первым звеном в цепи Взаимозависимого Происхождения. После этого начинается постепенное пробуждение умственной деятельности. Это второе звено (тиб. *'du byed*): в уме возникают первые структуры. Такая схема пробуждения сознания полностью проявляется в том, что мы называем дискурсивным сознанием (тиб. *rnam shes*), или способностью ума распознавать нечто внешнее как объект, то есть определять «что есть что», и так далее. Этот уровень двойственного дискурсивного сознания

является третьим звеном в цепи взаимозависимого происхождения. Так из базового состояния неведения возникает постепенное пробуждение умственных структур, что находит свое полное выражение в дискурсивном сознании.

Из базового двойственного, или дискурсивного, сознания рождается чувство собственной личности, или «я». В то же время все формы, которые мы видим, и все звуки, которые мы слышим (то есть любые переживаемые нами явления), воспринимаются как разные версии «других». Таким образом, возникает отчетливое отделение «себя» от «других». Несмотря на то что сознание еще не имеет физической основы, все же есть чувство нахождения в теле, появления индивидуальности. При этом существует тенденция давать имена всему, что встречается в явленном мире. Так, в отношении четвертой *ниданы* применяется термин, который по-тибетски означает «имя и форма» (тиб. *ming gzugs*).

Все вышесказанное – лишь переживание в уме во второй фазе посмертных переживаний – *сина бардо* (тиб. *srid pa bar do*), там нет ничего осязаемого. Мы не видим существо, находящееся в этом бардо. Более того, его ум невозможно как-либо воспринять – никто не видит присущее ему неведение, возбуждение, а также проявления его дискурсивного сознания или переживания, связанные с присваиванием определений субъектам/объектам. Такое уникальное состояние в *сина бардо* – исключительно внутреннее переживание, недоступное для других, по-тибетски называется *мингши пунгпо* (тиб. *ming bzhi phung po*). Этот термин означает «скандхи (или скопления) четырех имен» и относится к первым четырем этапам *сина бардо*: этапу неведения, этапу пробуждения структур в сознании, этапу полностью развитого дискурсивного сознания и этапу разделения всех явлений мира на субъекты и объекты.

Все это просто проекции ума. Например, нет чего-то, что называется «неведением» и что можно было бы отделить, разобрать на части и исследовать. Мы лишь говорим, что «неведение» – это слово, которым мы обозначаем определенную фазу переживаний в *сина бардо*, и что существа проходят эту фазу. Эти четыре этапа не имеют никаких реальных или ощутимых качеств.

Поскольку сознание в бардо не имеет физической основы, существо, пребывающее в посмертном состоянии, не подвержено влиянию обычных физических ограничений. Горы, стены, океаны или леса не представляют преграды для сознания в бардо. Все возникающее в уме переживается им непосредственно, и ум отправляется туда, куда пожелает. Четыре имени можно считать чудесным состоянием – оно, без сомнения, выводит за пределы обычных и привычных нам физических ограничений и законов существования мира. Однако в этом состоянии существует автоматическое, или слепое, следствие наших предыдущих действий, или кармы, – все происходящее не является сознательным решением, принятым самим существом. Мы просто скитаемся под действием силы кармы.

В этой части бардо нам присуще ясновидение – очень неразвитое и неподвластное осознанному контролю, но тем не менее являющееся способностью воспринимать мысли других существ. Более того, возникает новое ощущение силы, присущей уму, хотя ее также нельзя подвергнуть сознательному или разумному контролю. Во время *сина бардо* существа испытывают переживания или галлюцинации. Добродетельные кармические тенденции ощущаются как нечто очень приятное и комфортное, а недобродетельные – как нечто устрашающее.

Сила, которую мы называем кармой, не является сознательным процессом. Примером может служить взросление ребенка – от младенчества до зрелости. Ребенок не принимает обдуманное решение сегодня вырасти на столько, а послезавтра – еще на столько. Без нашего вмешательства (и мы действительно не способны что-либо предпринять) взросление происходит само собой. Старость тоже просто приходит, несмотря на все соображения личности по этому поводу, и даже вопреки им. Это два примера силы кармы, влияющей на наши переживания.

В течение одной-двух недель пребывания в *сина бардо* (в его первой трети) впечатления, возникающие в уме существ после смерти, связаны с предыдущим существованием. Если умер

мужчина, то в течение этого отрезка *сина бардо* он будет ощущать себя мужчиной со свойственной ему в прошлом личностью и состоянием существования. Женщина продолжит ощущать себя женщиной и так далее. В каждом случае возникшие ощущения будут относиться к последней из прошедших жизней. Поэтому говорится, что сознание существа, пребывающего в бардо, возвращается в свой бывший дом и к знакомым ему людям, которых умерший может каким-то образом видеть, но не может установить с ними контакт. Умерший будет переживать чувство возвращения в свой дом и желание сказать: «Я здесь, я снова вернулся домой». Однако скоро наступит осознание, что общаться с людьми, продолжающими жить в нем, более невозможно. Это причинит сильную боль, вызовет разочарование и гнев или позволит понять, что его больше нет в живых. Такое потрясение провоцирует потерю сознания. Это слишком большой шок для ума, и он просто отключается.

Спустя неделю-другую пребывания в посмертном состоянии впечатления, связанные с наличием тела и пребыванием в некой среде, все более связываются с будущим существованием. Оно определяется нашей кармой.

Действительная продолжительность переживания *сина бардо* у разных существ различна. В целом самый длительный срок насчитывает примерно сорок девять дней. В различных текстах упоминается, что Будда считает этот временной отрезок этапом, в течение которого сознание остается в *сина бардо* пока не обретет физическое перерождение. После этого возможность что-либо изменить оказывается на какое-то время почти полностью утраченной. Именно поэтому в Тибете появился обычай применять любые средства, чтобы помочь усопшему в течение сорока девяти дней после его смерти. Семья может попросить ламу совершить ритуалы для блага покойника. В течение этих семи недель благословение ламы и заслуга покойника очень важны для положительных изменений. В нашей традиции есть особая церемония: учителю дается имя и изображение умершего человека. Лама медитирует, пытаясь привлечь его сознание (которое по-прежнему имеет связь со своим прежним существованием) и повлиять на него передачей посвящений, наставлений и чтения молитв для его блага. Учитель прилагает все усилия, чтобы человек мог обрести благоприятное перерождение.

Следующие пять нидан: с пятой по девятую

Следующая *нидана*, или звено, пятая из двенадцати (тиб. *skye mched*), чье название переводится с тибетского как «источник восприятия». Есть двенадцать таких источников: по одному на каждое из шести органов чувств и по одному на каждый объект этих шести органов чувств. (Ум считается шестым из них, поскольку он является основой и сферой создания мыслей, которые все же не обязательно связаны с деятельностью первых пяти чувств.) Так, есть зрение и форма, которую мы видим; есть слух и звуки, которые мы слышим, и так далее, что в целом составляет двенадцать источников восприятия. Тибетский эквивалент этого термина означает «происходить», «распространяться» – истоки каждого из этих чувств находятся в органах восприятия, а «распространение» – это область восприятия, в которой функционирует каждый отдельный орган: форма для зрения, звук для слуха и так далее. Хотя существа в *сина бардо* не имеют физических органов, позволяющих видеть, слышать и так далее, тем не менее в уме возникает впечатление полноценной возможности восприятия. Ум такого существа видит, слышит, ощущает запах, вкус, прикосновение, а также способен мыслить. При этом все ощущения являются проекциями ума, не имеющими физической основы.

Название шестой *ниданы* (тиб. *reg pa*) в буквальном переводе с тибетского означает «прикосновение» или «контакт» – так рука контактирует с объектом, к которому прикасается. В данном случае слово означает контакт между шестью субъектами (органы чувств) и шестью объектами. Например, между способностью видеть и формой. Ум касается формы на основе этой способности видеть, касается звука, обладая способностью слышать, и так далее. Хотя такое прикосновение – лишь умственное состояние, лишенное физической основы, оно сопро-

вождается тактильными ощущениями, чувством действительной способности прикасаться и устанавливать контакт с чем-то материальным.

На основе этого начального контакта формируется седьмая *нидана* (тиб. *tshor ba*), что переводится с тибетского как «ощущение» или «чувство». Видеть – значит посредством глаз осуществлять контакт с формой. Затем мы чувствуем влечение или отторжение увиденного, возникают оценочные суждения об этом переживании. Оно не остается простым контактом. Например, при физическом контакте мы ощущаем качество поверхности – грубая или гладкая, горячая или холодная. К тому же возникают некоторые мысли или оценочные суждения: «Прекрасно, мне это нравится» или «Ужасно, мне это не нравится». Все подобные чувства, возникающие из первоначального контакта, относятся к седьмой *нидане*.

Название восьмой *ниданы* (тиб. *sred pa*) по-тибетски означает «желание». Когда, будучи голодными, мы видим вкусную пищу, возникает желание получить эту еду. Подобное происходит и в сознании существа, пребывающего в *сина бардо*: если установлен контакт между основами восприятия органов чувств и их объектами, проявляются чувства и ощущения и как следствие – цепляние и желание получить такое переживание. Это продвигает нас к следующему состоянию, которое соотносится с девятой *ниданой* (тиб. *len pa*).

Ее название буквально означает «брать». Ей соответствует традиционный образ: человек срывает плод, точнее, берет его в руки. Девятая *нидана* – хватание, или цепляние. Из всех двенадцати *нидан* именно на девятой стадии стремление обрести физическое рождение неизбежно приводит ум к новому воплощению. Существо, которому предстоит переродиться в мире людей, видит, как его будущие родители занимаются любовью. Очень сильная привязанность или слепая воля обрести рождение, притягивает ум существа, находящегося в *сина бардо*, к паре в сексуальном союзе.

Становление – десятая *нидана*

Для человеческого существа влечение к обретению физического тела реализуется в момент зачатия в материнской утробе. Это десятая *нидана* – *сина* (тиб. *srid pa*), что означает «становление» или «существование». Здесь возникает физическая основа – соединение спермы отца и яйцеклетки матери, а третьей составляющей становится сознание. С этого момента в соответствии с поучениями Будды мы можем говорить о человеческом существе. Монахи и монахини, к примеру, дают обещания «не отнимать жизнь у человека или зачатого организма, который станет полноценным человеком». Убийство зародыша в чреве матери равнозначно убийству человека. Бесплотное сознание существа в *сина бардо* охвачено стремлением поселиться в одном из миров, вследствие этого происходит зачатие. Оно знаменует вхождение существа в мир людей. Там в надлежащее время оно родится, будет вскормлено и полностью признано человеком среди людей.

Итак, зачатие происходит во время смешения двух физических элементов – спермы и яйцеклетки – и одного нематериального элемента – сознания существа, пребывающего в посмертном состоянии. Сознание приняло перерождение и снова находится в физическом мире. Может появиться вопрос: «Как же происходит это смешение материального и нематериального?» Суть в том, что ум пуст в своей основе: сам по себе он лишен вещественности, бесплотен. Мы не способны переживать это прямо сейчас из-за базового неведения. Нам свойственно размышлять об уме в рамках таких материальных понятий, как «нечто» или «я». Эта привычка ума видеть все застывшим выражена в рождении в физическом теле – это соединение сознания и физического элемента, вызванное базовым неведением.

В поучениях Будды есть подробные описания последующих стадий развития плода в утробе. В течение первых двух недель бесформенная масса клеток в матке (описываемая в традиционных текстах как нечто похожее на маленький белый сгусток йогурта) увеличивается в размерах. На следующих стадиях развития появляются различные части тела, и считается, что плод, который теперь состоит из двух клеточных скоплений, соединенных тонким жгути-

ком, напоминает муравья. Начинают расти конечности, создаются системы органов, и к окончанию периода беременности мы видим полностью развитого маленького человека, в котором завершились все сложные процессы развития.

В период безостановочного внутриутробного роста, когда из туловища появляются две руки, две ноги и голова, возникают пять органов чувств и формируются системы органов, мы испытываем великие страдания, которые сопровождают нас весь период созревания плода. Рост внутри материнской утробы продолжается от зачатия до рождения, в течение этого времени эмбрион становится полноценным человеческим существом, способным к выживанию вне матки, поэтому весь период беременности относится к *нидане* становления. *Сутра вхождения в утробу* (тиб. *tngal 'jug ra'i mdo*) – по сути, труд по эмбриологии, содержит очень подробные описания этого процесса.

Одиннадцатая и двенадцатая ниданы

К концу периода беременности ребенок уже смутно осознает ограниченность, тесноту материнского лона, а непосредственно перед родами ощущает угнетенность и боязнь замкнутого пространства. Кармический процесс человеческого рождения запускает в материнском теле силу, благодаря которой головка ребенка поворачивается вниз, готовя его к предстоящему движению. Затем начинаются родовые схватки, вынуждающие существо появиться на свет. Это ведет нас к следующей одиннадцатой *нидане* рождения (тиб. *skye ba*).

Последнее звено в цепи Взаимозависимого происхождения – старение и смерть (тиб. *rga shi*). Старение начинается в момент рождения и продолжается до самой смерти, независимо от того, когда мы умрем. Этому неумолимому процессу старения сопутствуют переживаемые нами болезни, страдания, печали и боль.

Последняя *нидана* – это старение и смерть. В момент умирания ум отделяется от тела, и проявляется базовое состояние неосознанности, то есть неведение. Итак, жизнь прошла полный цикл, и мы снова пришли к первой *нидане*. Состояние неосознанности сменится новым циклом из двенадцати звеньев, начинающимся с некоторого возбуждения в уме, постепенного проявления дискурсивного сознания и так далее. Это один из аспектов сансары, или буквально цикл, колесо: полный (законченный) цикл от начала одной жизни до начала следующей.

Пять скандх и Три вида страдания

С обретением физической оболочки у нас появляется тело, состоящее из плоти и крови, а на более глубоком уровне – из атомов. Посредством тела мы переживаем мир. В состоянии *сипа бардо скандхи* Четырех имен являются чисто умственным переживанием. Теперь нужно добавить пятый элемент физического существования, который мы называем *скандхой* формы. Нахождение в человеческом теле связано с наличием пяти *скандх*: физическое существование и четыре исключительно умственных состояния – ощущение, распознавание, ментальные факторы и полное дискурсивное сознание, благодаря которому мы способны давать определения («это звук, это форма») и переходить к оценочным суждениям («это хорошо, это плохо») и так далее.

Скандха буквально означает «куча» или «собрание», что может толковаться так: пока мы существуем в физическом теле, у нас будут не только эти пять скоплений, но также целая куча бед. Физическое существование существа сопровождается всеми видами страдания – болезнью, болью, старением, смертью, несчастьем, следующим за счастьем. Этот основополагающий потенциал, присущий всему составному (тиб. *khyab pa 'du byed kyi sdug bsngal*), переводится с тибетского как «Всепронизывающее страдание всего составного». Это самый тонкий вид страдания, существующий в силу факта самой жизни существа. Мы можем не переживать его непосредственно как страдание или не испытывать как нечто ощутимое или угрожающее, но тем не менее оно неотъемлемо от пяти *скандх* физического рождения.

В традиционных текстах говорится, что разница между благородным человеком (тиб. *'phags pa*) и обычным состоит в том, что первый ощущает это тонкое проявление страдания, а второй нет. Вот наглядный пример: если поместить волосок на ладонь, мы его не почувствуем. Однако если волос попадет в глаз, нам будет больно, и мы незамедлительно осознаем его наличие. Обычный человек, не ощущающий базовое проявление страдания, подобен ладони руки, не реагирующей на волосок. Благородному существу, чувствительному как глаз, присуща высокая степень осознания.

Страдание всего составного дополняется Страданием изменения (тиб. *'gyur ba'i sdug bsngal*). Человек, пребывающий в добром здравии, неожиданно чувствует себя хуже – это изменение, потеря чего-то хорошего, которая и является проявлением Страдания изменения.

Когда мы переживаем страдание, разочарование или боль, которая может накладываться на другую (например, смерть следует за тяжелой болезнью), тогда мы говорим о третьем виде страдания – о настоящей боли, или Страдании страдания (тиб. *sdug bsngal gyi sdug bsngal*).

Это общая оценка поучений Будды о первых двух Благородных истинах: Истине о причинах страдания и Истине о страдании, которое мы в действительности переживаем.

Первая благородная истина называется Истиной страдания, вторая – Истиной причины (страдания). Подразумеваемая здесь Причина – это неведение, которое дает начало Двенадцати звеньям взаимозависимого происхождения. Страдание появляется как следствие этого цикла. Дерево, корни которого неведение, а плоды – страдание, – традиционный пример изменений в сансаре.

Страдания в различных сферах существования

В буддийской традиции есть еще один способ рассматривать вселенную – с помощью терминов трех сфер существования (тиб. *kham gsum*): сфера желания (тиб. *'dod pa'i kham*), сфера формы (тиб. *gzugs pa'i kham*), сфера без формы (тиб. *gzugs med kyi kham*). Сфера желания включает все миры: от самого нижнего ада до миров, где обитают боги желания. В сфере желания есть шесть видов существ: обитатели адов, голодные духи, животные, люди, *асуры* (полубоги) и боги. Выше находятся семнадцать уровней богов сферы формы, а над ними четыре уровня богов сферы без формы. Вне зависимости от сфер обитания и незначительности или величия уровня переживаний, все существа без исключения пребывают в цикле сансары, где ни одно существо не отделено от трех видов страдания и никто из существ не находит полного избавления от них.

Страдание является основополагающим, центральным переживанием жизни в любой из сфер сансары. Например, в адских мирах существа испытывают сильнейший жар и холод. В мире голодных духов страдание причиняют голод, жажда и мучения, вызванные первоэлементами. В мире животных глупость и неведение приводят к слепому, инстинктивному поведению, когда одни поедают других.

Ситуации и страдания существ в трех низших мирах в основном недоступны нашему зрению. Поучения Будды содержат их описания, но прямых доказательств, кроме наблюдений лишь за малой частью мира животных, у нас нет. Рассматривая животных в океане, домашних или диких животных, мы видим, в каких телах они обитают и каково их мышление. Так мы можем приблизиться к представлению о низших мирах существования и страданиях существ, обитающих в них.

Будда сказал, если бы мы действительно осознавали, что страдаем, если бы мы не были настолько охвачены неведением и поняли всю боль и мучения, которые переживает плод в материнской утробе, то уже в этой жизни усердно трудились для достижения Просветления и никогда больше не испытывали бы таких страданий.

Помни мы о боли, переживаемой на стадиях внутриутробного развития, мы бы знали, что во время формирования различных отверстий и органов чувств боль подобна страданию

от растрепанной открытой раны, Мы бы помнили, что развитие конечностей тела (рук, ног, головы) сопровождается нестерпимой болью растягивания суставов, как если бы очень сильный человек стал вытягивать из суставов наши руки, а другой одновременно бил бы по ним дубинкой. Такую же боль вызывает процесс совершенствования различных систем – нервной, костной, мышечной, пищеварительной и прочих.

Ум зародыша очень чувствителен к физическим условиям, в которых находится мать. Если она употребляет холодную пищу, ребенок ощущает, будто его бросают обнаженным на лед. Если мать пьет или ест что-то очень горячее, то младенец чувствует, будто находится в кипящей воде. Если она ест мало, он как будто подвешен в пространстве, а если ест слишком много, то ощущения подобны давлению гор. Если мать занимается любовью, ребенку кажется, что, падая со скалы, он ударяется об ее склоны. Ко всему этому нужно прибавить страдание от самого факта пребывания в утробе – в темном, тесном, сдавливающем пространстве, где не чисто и неприятно пахнет отходами жизнедеятельности.

Сам процесс рождения тоже очень болезненный. В Тибете есть приспособление: металлический диск с небольшим отверстием, в которое продевают толстый шнур, чтобы сделать его меньше и тоньше. Младенец ощущает сдавленность в тесном пространстве утробы, откуда он выталкивается во внешний мир. Это подобно прохождению через такое приспособление. После рождения ребенок очень чувствителен ко всему, с чем соприкасается. Входя в мир, он ощущает себя как маленькая птичка, на которую набросились волки и ястребы, – это непосредственные, подавляющие переживания, вызванные прикосновениями и пеленанием. Мытье воспринимается как свежевание, и даже самая мягкая ткань, на которую его кладут, младенец чувствует как кровать, усеянную шипами. Все дети плачут после рождения – это признак страдания и физической боли. Если бы процесс рождения не был мучительным, можно было бы ожидать от ребенка улыбок и смеха.

Мы все пережили различные страдания, сопутствующие процессу перерождения и описанные Буддой, но воспоминания о них стерты из нашей памяти. Однако многие из нас, особенно врачи и другие медицинские работники, имеют представление о том, как мы страдаем, взрослея и продолжая жить в этом мире. На собственном опыте зная, что такое болезнь, физические и умственные трудности, мы понимаем, что жизнь всегда сопровождается болью и страданием умирания. Как раз сейчас мы и находимся посреди этого страдания.

В человеческом существовании множество частных переживаний: некоторые сталкиваются с сильнейшей болью и трудностями, в то время как другие живут в комфортных условиях вне боли и мучений. Например, Третий Кармапа Рангджунг Дордже однажды сказал, что в утробе матери он чувствовал себя очень хорошо: это было похоже на жизнь бога в одном из высоких миров желаний – весь срок беременности он наслаждался своим существованием. Что касается самого Будды, то его сила и постижение были так сильны, что, даже находясь в чреве матери Королевы Майя-Дэви, он мог приносить пользу многим существам благодаря определенному способу передачи Дхармы.

Страдание и боль сопутствуют всем переживаниям, но нужно учитывать роль накопленной нами кармы. Те, чья карма особенно благоприятна, имеют преимущество – чувство счастья сопутствует всем переживаниям, а страдания ослабевают. Такие обстоятельства являются следствием личных аспектов кармы в отличие от обычной кармы, присущей человеческому существованию.

Выше нашего мира в сансаре есть мир *асур*, или полубогов, приближенный к миру богов в своих проявлениях великолепия, богатства и наслаждения. Однако в умах населяющих его присутствует сильная зависть, жизнь *асур* проходит в постоянной борьбе: они непрерывно воюют и ссорятся друг с другом и с богами, пытаясь отнять у них богатство. Этот мир существования полон борьбы и споров, сопровождаемых страданием и болью.

Последний из шести миров сферы желания – это мир богов. С относительной точки зрения он считается высшим из миров, характеризуется высочайшей степенью счастья, удовлетворенности и таким уровнем благополучия и чувственных наслаждений, который мы не можем себе представить. Самое сильное чувство удовлетворения и счастья из всех доступных человеку, вероятно, не превышает и одного процента от всего того физического и умственного блаженства, которым наслаждаются боги.

Тем не менее относительное состояние расслабленности и комфорта в мире богов непостоянно. Когда причина перерождения в нем (заслуга, приведшая к перерождению в мире богов) исчерпана, боги попадают в низшие миры существования. Это падение предвещают определенные знаки, которые начинают проявляться за семь дней до смерти божества и его перехода в более низкое состояние существования. Во-первых, умирающие боги слышат голос, возвещающий о приближающейся смерти. Затем они начинают походить на увядающие цветы: гирлянды из лепестков, служащие им украшением, начинают разлагаться и утрачивают свой тонкий аромат, а тело, до поры благоуханное, начинает потеть и неприятно пахнуть. Их спутники – боги и богини, также наслаждающиеся пребыванием в этом высшем мире, при виде признаков приближающейся смерти существа испытывают отвращение. Они убегают, не предлагая большей поддержки, чем дождь из цветов, брошенный вслед умирающему, и искренние пожелания искусно использовать свое будущее перерождение, чтобы вернуться в божественное состояние и присоединиться к ним. Последнюю неделю умирающие боги проводят в одиночестве. Наделенные способностью предвидеть будущее, они размышляют о предстоящем перерождении. Перед смертью боги чувствуют величайшее страдание, поскольку им неизбежно предстоит пережить падение. Этот семидневный период соответствует семи сотням наших лет и переживание страдания перемен длится долго.

Исследовав различные миры, Будда сказал, что во всем круговороте перерождений не найти места, свободного от горестей. Страдание – центральное и основополагающее переживание непросветленных существ.

Важность изучения первых двух Благородных истин

Таковы убеждения Будды, донесенные до нас в виде первых двух Благородных истин: истины о страдании, которое мы переживаем в цикле перерождений, и его причине. Для нас важно понять их, чтобы познать ограниченность нашего существования и осознать силу действия закона причины и следствия, или кармической зависимости, неизбежно ведущей к переживанию страданий. Понимание, что мы опутаны причинами и следствиями, которые ведут от одного состояния, в котором мы страдаем, к другому подобному состоянию, и так далее, приведет нас к размышлениям о способе выбраться из этого. Так у нас появится возможность искать выход за пределы сансары со всеми присущими ей страданиями, ограничениями и разочарованиями.

Исследование этих вопросов рассеивает всякую наивность в самом понимании жизни. Ведь до тех пор, пока мы счастливы и все хорошо, мы думаем: «О! Все замечательно. К чему эти разговоры о страдании? В сансаре приятно жить». Из такого отношения рождается общая привычка пускать все на самотек. Но как только случается что-то неприятное, в ту минуту, когда приходит боль, страдание или проблемы, мы совершенно лишаемся покоя. Мы думаем: «О! Я умираю. О! Я заболел. О! Все разваливается». Тогда мы предпринимаем неуклюжие попытки исправить ситуацию. Но настоящей помощи, которая могла бы вывести нас за пределы страданий, нам ждать неоткуда. Оставаясь пленниками сансары, мы закрываем глаза на ситуацию до тех пор, пока все хорошо. Когда же существование принимает дурной оборот, мы не в силах с этим справиться. И начинаем искать способ преодоления неизбежного страдания и неудовлетворенности. Техники и методы Учения Будды ведут нас к положительному развитию.

Рассуждая с уровня абсолютных поучений, можно сказать, что ум порождает сансару и сам же переживает последствия этого. Не что иное, как ум, создает вселенную, и только он ее переживает. В окончательном смысле мы видим, что ум пуст в своей основе, он не является «вещью». Понимание, что ум, создающий и переживающий сансару, не имеет самостоятельной реальности, может стать источником большого облегчения. Если ум в основе своей не реален, то и ситуации, которые он переживает, не реальны тоже. Обнаруживая пустотную природу ума и позволяя уму покоиться в ней, мы чувствуем большое облегчение и расслабляемся посреди смятения, запутанности и страдания, царящих вокруг.

Достигнув полного понимания и переживания пустотной природы ума, мы выходим за пределы закона причины и следствия и становимся Буддами, пребывающими вне кармических тенденций. Но до того как это произойдет, размышления о пустотности всего не принесут никакого блага. Мы по-прежнему остаемся под полным и неизменным влиянием кармы.

Чтобы достичь Просветления, нам необходимо понять не только идею окончательной пустотности всех переживаний, но и идею обусловленного действия закона причины и следствия. Приверженность крайним и наивным взглядам, предположение, что все реально в окончательном смысле (ошибка этернализма), или отрицание всего (ошибка нигилизма), не позволят нам достичь Просветления.

Третья и четвертая Благородные истины:

Истина прекращения страдания и Истина пути

Вслед за описанием истины страдания и истины источника страдания, Будда обратился к изучению другой стороны вопроса и рассмотрел причину и результат в контексте нирваны. Здесь Четыре благородные истины выступают как причина, называемая Истиной пути, и результат – это достижение Просветления. В Четырех благородных истинах это называется Истиной прекращения или третьей благородной истиной. Здесь Просветление рассматривается с уровня Хинаяны как прекращение эмоций, которые вызывают запутанность и тревогу в уме, а также как прекращение вызванных ими страданий.

Начало Пути

Первые две Благородные истины говорят о сансаре и ее возникновении из неведения, незнания. Просветленные переживания рождаются на основе осознания (тиб. *rig pa*) вместо неведения (тиб. *ma rig pa*). Но достичь переживания такого осознания не так-то просто. Мы должны приложить усилия, именно в этом и состоит суть практики Дхармы. Мы ведем добродетельную и наполненную смыслом жизнь, совершаем полезные действия и избегаем всего, что приносит вред нам и другим существам. Затем на основе намерения установить связь с Тремя драгоценностями – Буддой, Дхармой (его Учением) и Сангхой (сообщество практикующих) – мы принимаем Прибежище и продолжаем это делать, движимые доверием, преданностью и нашим опытом на Пути. Все эти аспекты практики Дхармы содействуют обретению осознания, из которого развивается Просветление. Семя Просветления, или потенциальная природа Будды, которую мы называем *Tatkhagata-garbha*, скрыто присутствует в каждом из нас, хотя сейчас мы не можем воспринимать это напрямую.

Сон – грубая аналогия нашей ситуации. Во время сна есть период, когда мы полностью пребываем в неосознанном состоянии. Это очень глубокая фаза, в ней отсутствуют сновидения, и в сознании не происходит никакой деятельности. Такое состояние сравнимо с причиной – базовым неведением. Однако в течение ночи время от времени происходит некоторое пробуждение сознания, что вызывает множество видений, которые мы называем снами. Иногда это пугающие, кошмарные переживания, сравнимые со страданиями в сансаре, порожденными неведением. В состоянии сна, как и во время бодрствования, есть некая умственная деятельность, возникающая из неосознанности. Утром еще до полного пробуждения наше тело начинает шевелиться, а сознание приближается к состоянию бодрствования. Продолжая аналогию, мы утверждаем: этот промежуток времени сравним с возникновением добродетельных тенденций в уме: доверия, сочувствия, активности и усердия в практике Дхармы. Когда наступает пробуждение, мы потягиваемся, лежа в постели, встаем, начинаем ходить по дому и заниматься повседневными делами. Это сопоставимо с достижением полного Просветления – мы полностью пробудились и не пребываем ни в сонном состоянии (наша настоящая ситуация), ни в полудреме (наша практика Дхармы, которая прививает хорошие качества в нас и развивает их). Вместо этого мы полностью пробуждены, способны действовать и приносить пользу.

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.