



ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

ЛЕКЦИЯ

Автор: Его Святейшество Далай-Лама XIV

Перевод: Дж.Хопкинс, В.П. Андросов



Буддийская община, Торонто.

Я очень рад предоставленной возможности прочитать лекцию здесь, в Торонто, в Канаде, на этой ассамблее буддистов и лиц, интересующихся буддизмом. Мне хотелось бы поблагодарить мастеров дзэна этого храма и многих тибетцев, помогавших в подготовке. Сегодня я буду говорить о стадиях пути просветления, используя в качестве основного труд Цзонхавы ¹"Три принципиальных аспекта Пути к Просветлению".

Для того чтобы освободиться от циклического существования, необходимо постоянно держаться намерения покинуть его. Это намерение является первым из трех принципиальных аспектов пути к просветлению. Также нужно иметь правильный взгляд на пустотность. Добавим: если некто желает достичь наивысшего освобождения, состояния всеведения в Великой колеснице, то должно вызывать человеколюбивое побуждение стать просветленным, называемое сознанием просветления (бодхи-читта). Итак, три аспекта суть решимость освободиться от цикла перерождений, правильный взгляд на пустотность и альтруистический ум просветления — вот главные стороны пути.

Прежде чем начать лекцию, обычно очищаются от препон. В Японии и Тибете это чаще всего делается повторением "Сутры Сердца" ("Хридаясутры"), которая содержит учения о пустотности присущего существования. Затем, чтобы смирить злобные существа и устранить препятствия, полезно повторять мантру о свирепом проявлении совершенства мудрости в женском облике. Обычно, когда мы произносим мантру, мы считаем количество рецитаций манеры на четках, передвигая бусины как символ входа в блаженство, проистекающее от повторения мантры. Однако когда целью рецитации является снятие препон, бусины передвигаются в обратном направлении, символизируя устранение преград.

Далее, мы совершаем подношение мандалы. Смысл этого проистекает из деяний Будды, который в прошлых жизнях, прокладывая свой путь, преодолел множество тяжелых испытаний, не заботясь ни о своем теле, ни о семье, ни об имеющихся у него возможностях, для того чтобы слушать и практиковать учение. В качестве символа такого посвящения, а также бессамостности, перед тем как слушать об учениях Будды, мы умственно принесем в жертву наши тела, средства и источники добродетели. Подношение мандалы равносильно подношению всей вселенной, образованной нашей коллективной кармой и увиденной в великолепном сиянии, наполненной чудесами и волшебством.

Читаем ли мы лекцию о доктрине или слушаем ее, наше состояние должно соединяться с осознанием прибежища и осознанием человеколюбия, состоящего в стремлении помогать другим. Достигается это трехкратным повторением строфы о прибежище и возникновении соответствующего сознания с одновременными размышлениями и медитацией:

Вплоть до самого просветления я иду под покровительство
Будды, Учения (Дхармы) и Верховной общины (сангхи).
Благодаря заслуге, полученной от слушания доктрины,
Пусть я обрету буддство, чтобы помогать перерождающимся существам.

От этого возникают хорошие или плохие последствия — в зависимости от добрых или злых побуждений. Постоянное действие человеколюбивых помыслов необычайно важно. Во время повторения строфы нужно культивировать ее смысл в медитации.

¹ Цзонхава (1357 — 1419 гг.) — великий тибетский учитель, основоположник школы гелукпа, в которую была преобразована традиция кадампы. Написание "Цзонхава" взято из господствовавшей среди российских буддистов монгольской традиции, в настоящее же время в соответствии с тибетским произношением пишут "Цонкапа".

Наконец, перед началом лекции по доктрине обычно повторяется строфа, восхваляющая Будду и признающая его доброту. Этот стих взят из трактата Нагарджуны "Основополагающие строфы о Пути Срединности" ("Муламадхьямака-карика"). Обычай читать его завел один из моих учителей Куну Лама Ден-дцин-гьел-цен.

"Я буду восхвалять Гаутама-Будду,
Который из сострадания (анукампа) (букв.: проникнутый состраданием)
Проповедовал подлинное учение (саддахарма),
Дабы разрушить все ложные взгляды (сарвадришти)"².

Вообще говоря, мы пришли сюда вместе, поскольку вы разделяете интерес к буддийской доктрине, и мы надеемся совместными усилиями обрести большое успокоение в наших жизнях и устранить страдания, насколько это возможно. В силу того, что у нас имеются тела, нам нужна пища, одежда, кров и т. д., но только этого недостаточно. Удовлетворением этих потребностей нельзя исполнить чаяния человеческих существ. Неважно то, сколь хороши физические обстоятельства нашей жизни. Если нет счастья в наших умах, то беспокойство, подавленность и тому подобное делают невозможным хорошее самочувствие. Нам необходимо стремиться и достигать счастья психически, а для этого надо знать, как это делать и как одолевать физические страдания. Следовательно, самое главное — соединить усилия по достижению внешних улучшений с сосредоточением на внутренних интересах.

Западная цивилизация добилась и продолжает добиваться огромного прогресса в материальном развитии, но если бы было возможно посредством техники также достичь внутреннего счастья, то современное общество стало бы более совершенным. Без духовного роста мы будем покорены внешними вещами, и, даже называясь по-прежнему людьми, мы будем походить на части машин. Итак, в нашей сегодняшней беседе мы обсудим, как умом обрести счастье и совершенство.

В историческом прошлом человечества было много учителей, опиравшихся на свой собственный опыт, которые давали советы и обучали других более плодотворным путям жизни. Я буду говорить об одной из всех этих многочисленных систем мысли, а именно о той, которую предложил человечеству добрый учитель Шакьямуни Будда. Внутри его учений уровни практики были описаны в соответствии со способностями его последователей. Они распались на два больших направления, или на две Колесницы: Малую (хинаяна) и Великую (махаяна). Внутри Великой колесницы имеются поведанные Буддой как сутры, так и мантры. Два этих подразделения отличаются элементами Пути достижения тел Будды.

Добавим, что Будда установил в дальнейшем четыре отдельные школы: Великого толкования, или вайбхашика; Сутр, или саутрантика; Только сознания, или читтаматра (она же называется йогачарой. — Примеч. переводчика); и Срединного пути, Или мадхьямика. Учения этих четырех школ представляют обе колесницы, а также как собрание сутр, так и собрание тантр. Эти собрания составляют приблизительно 100 томов текстов, переведенных на тибетский язык главным образом с санскрита. Примерно 200 томов суть толкования этих священных писаний, созданные индийскими учеными и постепенно также переведенные на тибетский язык.

Писания подразделяются на четыре основные группы: [1] труды по дисциплине, которые главным образом касаются практической этики, общей для Малой колесницы, [2] сочинения о совершенствовании мудрости, [3] собрание различных сутр и [4] свод тантрических произведений. Согласно пояснениям "Ваджра-панджара тантры",

2 Это заключительные строки (XXVII, 30) труда Нагарджуны, они переведены В. Андросовым с санскритского оригинала.

тантрическая система состоит из четырех отделов, которым соответственно принадлежат все тексты тантр. Они называются тантра действия (крийя), тантра исполнения обетов (чарья), тантра йоги и тантра наивысшей йоги (аннутаара).

В "Ваджра-панджара тантре" говорится:

"Тантры действия служат низшему (уровню практики).

Бездеятельная йога (или чарья) — тем, кто выше этого.

Высокая йога явлена для высоких существ.

Наивысшая йога — для тех, кто выше их".

Тексты и практики сутр, тантр, Малой и Большой колесниц были распространены в Тибете повсюду. С течением времени различные методы передачи письменного и духовного наследия отдельными учителями, а также разграничивающее использование определенных философских идей и понятий привели к возникновению незначительных отличий в интерпретации и применении. В Тибете появились многочисленные школы, которые в целом можно сгруппировать по четырем основным направлениям, ведущим свои линии преемств от учения Будды, — это ньиग्мапа, сакьяпа, карчжупа и гелукпа. Несмотря на их поверхностные расхождения, все эти школы опираются на одинаковые основоположения.

Сочинение Цзонхавы "Три принципиальных аспекта Пути к Просветлению", которое мы будем сегодня обозревать, является толкованием многих стадий духовного пути, подразделенных на три главные. Хотя этот текст посвящен всему священному собранию, его основным источником стали сутры Совершенствования мудрости ("Праджняпарамита").

В каком смысле происходят эти учения из сутр Совершенствования мудрости? Эти сутры содержат подробное учение о пустотности и тайное учение о стадиях пути. Из трех главных аспектов пути аспект, затрагивающий правильный взгляд на действительность, ведет свое начало от отчетливой доктрины пустоты. В Большой колеснице правильный взгляд представлен школами Только сознания и Срединного пути. Труд Цзонхавы опирается исключительно на систему Срединного пути, а из двух ее ветвей он явно заинтересован в позиции школы Срединного пути сведения к абсурду (прасангика), нежели во мнениях школы Самостоятельно-срединного пути (сватантрика).

Трактат как раз излагает взгляд на пустотность в школе Срединного пути сведения к абсурду. Оставшиеся аспекты пути — решимость стать свободным от циклического существования и альтруистическое сознание просветления — вышли из тайных учений сутр Совершенствования мудрости, а именно: о пути и о стадиях достижения состояния чистоты.

На сутры Совершенствования мудрости созданы два типа толкований. Одна система интерпретации передавалась от бодхисаттвы Манджушри через Нагарджуну и состояла из подробных учений о пустотности, а другая — от бодхисаттвы Майтреи через Асангу и содержала тайные учения о стадиях пути. Труд Майтреи "Украшение ясного проникновения в суть" ("Абхисамайя-аламкара") является исходным текстом, объясняющим тайные учения о стадиях Пути. Он состоит из восьми глав. Первые три излагают три возвышенных познания, следующие четыре описывают четыре духовные практики, а восьмая глава посвящена истинному Телу дхармы (дхарма-кайя). Сравнение произведения Майтреи с сутрами Совершенствования мудрости показывает, что последние действительно стали источником тайных учений о стадиях Пути в "Украшении ясного проникновения в суть".

Побуждение слушать эту доктрину о трех главных аспектах Пути не должно быть обязано стремлению к личной пользе, но, скорее, стремлением доставить здоровье и счастье всем живущим существам, населяющих мировое пространство, поскольку каждый из них желает счастья и не хочет страдания.

Теперь начинаем разбираться с самим текстом. В его зачине автор обычно возносит хвалы высочайшему, и это может быть любой из числа объектов почитания. Здесь Цзонхава выражает почтение "выдающимся святым ламам", так как три главные аспекты Пути могут быть осуществлены именно в зависимости от квалификации ламы.

Не сам по себе высокий титул "ламы" является мерилем некоего ламы, ибо необходимо наличие добрых качеств, ассоциируемых с титулом. Три слова — "выдающийся", "святой" и "лама" — свидетельствуют о трех качествах ламы. "Выдающийся" приписывается лицу, которое уменьшило опору на эту жизнь и занято прежде всего будущей жизнью и более глубокими предметами изучения. В отличие от тех, кто не глядит далеко и озабочен преимущественно посюсторонними делами, а также, как и все, увлечен этой жизнью, выдающаяся личность, или ведущая, взирает вдаль.

"Святой" относится к тому, кто в результате отречения от всех форм циклического существования не привязался ни к чему из его дивных проявлений и ищет освобождения. Святая личность отворачивается своим сознанием от внешней привязанности к лучшим вещам циклического существования и сосредоточена на внутреннем. В слове "лама" "ла" означает высокий, а "ма" отрицает это, что указывает на отсутствие возвеличивания. Такая личность отвращена от самолюбования, дабы восхищаться другими, отвращена от личных забот о выгоде, дабы достичь высочайшей цели в доставлении блага другим;

Если применить эти три слова к учениям в труде Цзонхавы "Великое описание стадий Пути" ("Ламринченмо"), то слово "выдающийся" соотносится со стезями существа малых возможностей к проявлению способностей, слово "святой" — со стезями существа средних способностей, а слова "лама" — со стезями существа огромного таланта, Тот, кто владеет всеми тремя уровнями, есть "выдающийся святой лама". Более молодой тибетский лама соединяет здесь эти три слова с тремя уровнями Пути, характеризующими ламу, но вовсе не обязательно строго в данной манере пользоваться этими тремя словами во всех случаях. Весьма важно определить контекст терминов в буддийских писаниях. Если исходить из единственного значения термина в различных контекстах, то эта приведет к путанице и к непониманию смысла произведения.

Цзонхава оказывает почтение выдающимся святым ламам, которые обладают должной квалификацией, выражая тем самым свое перед ними преклонение. Уважительное отношение устанавливается к ним, чтобы произвести в сознании три названных реализации. Значение тибетского эквивалента слова "почтение", разбитого на составляющие его слоги, состоит в стремлении к неизменному или неколебимому состоянию. Оказывая почтение, Цзонхава выражает желание иметь прочное, устойчивое понимание этих трех предметов.

Цзонхава обучил многих монахов и учился у многих лам школ ньигмапа, сакьяпа и карчжупа, а также встречался лично с Манджушри (небесным бодхисаттвой) и благодаря его доброте осуществил безошибочную реализацию глубокой пустотности. Добавим, что это было ценнейшим указанием Манджушри — сжато изложить все учения о Пути с точки зрения трех главнейших аспектов. Вот таковы те святыя ламы, которых Цзонхава почтительно называет в начале текста.

"Почтение выдающимся святым ламам".

Обещание создать текст содержится в первой строфе:

"Я буду объяснять, как смогу,
 Сущностные значения всех писаний Будды-победителя,
 Путь, восхваленный превосходными детьми Победителя,
 Приют для желанного удачного освобождения".

Удобно толковать три последние строки как относящиеся к одной вещи. В этом случае они бы читались: "...сущностные значения всех писаний Победителя, кои суть Путь, восхваленный превосходными детьми Победителя, и суть приют для желанного удачного освобождения". Однако эти строки могут быть приняты и как относящиеся каждая к трем главным аспектам пути. Первая, "сущностные значения всех писаний Победителя", представляет решимость освободиться от циклического существования. Вторая, "Путь, восхваленный превосходными детьми "Победителя", относится к человеколюбивому намерению стать просветленным. Третья, "Приют для желанного удачного освобождения", указывает на правильный взгляд на пустотность.

Как же относятся "сущностные значения всех писаний Победителя" к решимости освободиться от циклического существования? Цзонхава говорит об этом в своем сочинении "Хвала взаимозависимому возникновению":

"Все ваши различные учения
 Основываются единственно на взаимозависимом происхождении
 И служат (нашему) избавлению от несчастья.
 Вы не имеете ничего, что не направлялось бы к миру".

Все учения Будды служат для тех, кто практически стремится достичь свободы от цикла перерождений. Будда не учил ничему, что не было бы во благо миру. Поскольку решимость освободиться от циклического существования образует корень Пути, который есть безошибочное средство обретения свободы, постольку оно и является сущностным значением всех священных писаний Победителя.

Следующая строчка, "Путь, восхваленный превосходными детьми Победителя", содержит понятие "дети Победителя" (джина-путра), которое означает бодхисаттв, или существ, рожденных из речей Будды-Победителя. Путь, восхваленный ими, свидетельствует об альтруистическом намерении стать просветленным. Благодаря порождению человеколюбивого просветленного сознания некто становится бодхисаттвой, и поэтому он в состоянии помогать другим.

"Приют для желанного удачного освобождения" относится к правильному взгляду на пустотность. Именно в силу такого взгляда мы можем освободиться от циклического существования. Арьядева (3 — 4 вв., последователь Нагарджуны. — Примеч. переводчика) в своем "Сочинении в 400 строф" ("Чатухшатака") пишет: "...дверь мира, который не вторичен". Освобождение достигается только после того, как устранены будоражающие эмоции и т. п., и это должно быть выполнено посредством возникновения в нашем сознании их действительного противоядия, правильным воззрением на реализацию пустотности присущего существования и освоением этого вновь и вновь. Если отсутствует правильный взгляд на пустотность, то нам никогда не освободиться от цикла перерождений, вне зависимости от того, обладаем ли мы другими добрыми качествами.

В первой строфе Цзонхава говорит, что он будет объяснять эти три предмета так, как только он сможет. Значение этих слов состоит в том, что либо он предполагает быть предельно скромным, прежде чем составит текст, либо он будет делать все от него зависящее, дабы объяснить эти три предмета вкратце. Фактически, когда Цзонхава создавал "Три главных аспекта Пути", у него ведь уже давным-давно появилась решимость избавиться от цикла перерождений, а также возникло человеколюбивое намерение стать просветленным, кроме того им было выработано воззрение на пустотность в соответствии с необычным толкованием школы Последовательного сведения к абсурду. Он уже пребывал на заключительной стадии наивысшей йога-тантры, достигнув либо первого уровня, т. е. словесной изолированности, либо второго уровня, т. е. ментальной изолированности. Всего же, согласно "Гухьясамаджа-тантре", имеется пять уровней заключительной стадии наивысшей йога-тантры.

В следующей строфе Цзонхава проповедует для тех, кто суть подходящие сосуды для доктрины, кто в состоянии слушать это учение:

Кто бы ни уходил от наслаждений мирской жизни,
 Кто бы ни стремился сделать досуг и удачу ст'оящими,
 Кто бы ни припадал к Пути, приятному Будде-победителю.
 Все они, кому так повезло, должны слушать с ясным умом.

Три упомянутых в этой строфе категории лиц также могут аттестоваться по трем главным аспектам Пути. Неприлипание к наслаждениям мирского существования, или уход от них, относится к тем, кто исполнился решимости освободиться от цикла перерождений. Обращение досуга и удачи в стоящее занятие свидетельствует о том, что если возникло человеколюбивое намерение стать просветленным, то тогда досуг и удача, свойственные таким людям, используются осмысленным и стоящим образом. Припавшие, или ступившие, на путь, приятный Будде-победителю — это личности заинтересованные и верящие, у которых появился правильный взгляд на пустотность в процессе медитации. Воспользовавшись безошибочным Путем, ведущим к освобождению, каждый тем самым выполняет задачу Будды — обучать этому Пути. Лицо, являющееся подходящим слушателем этого текста, должно быть охвачено огромным интересом к глубинам, к сердцевине трех принципиальных аспектов Пути просветления, поэтому Цзонхава изрек: "Кому так повезло, должны слушать..."

Без окончательного решения определенно покинуть колесо перерождений
 Нет иного способа остановить поиски наслаждений в океане бытия.
 Итак, жажда круговорота перерождений всецело связывает воплощенного
 Значит, вначале следует обнаружить в себе решимость покинуть циклическое
 существование.

Без такой абсолютной решимости нет иного способа остановить желание испытать удовольствия в океане бытия. Эта жажда вовлекает в круговорот существования и полностью связывает существа, что и демонстрируется ныне всеми теми, кто имеет тела. Следовательно, для вступления на путь просветления важно развить безграничную решимость непременно выйти из круга перерождений. Как сказано Арьядевой: "Разве мог бы кто бы то ни было не воодушевиться такой целью — стать умиротворенным?" ("Сочинение в 400 строф", или "Чатухшатака", глава 8, строфа 12).

Лицо, которое не обескураживается, глядя на явления циклического существования, не способно выработать или вызвать в себе устремленность к освобождению, умиротворению.

Охваченность такими помыслами — это самое необходимое для понимания шагов продвижения к освобождению и недостатков мирского существования. Дхармакирти (махаянский учитель VII в.) описывает круговращение бытия как бремя ментальных и физических совокупностей (скандха), которые пребывают под влиянием загрязненных деяний и страстей ("Трактат о достоверном познании", или "Праманавартика", глава 2).

Отсюда, круговращение бытия не есть некое место или сфера, ибо оно отождествляется с нами самими. Поэтому наши совокупности, т. е. наши тела и виды нашего сознания, являются следствием былых загрязненных деяний и будоражащих эмоций, и мы над ними не властны. Это означает, что невзирая на нашу жажду счастья и желание избежать страданий, наши умы и тела контролируются нашими прежними делами и страстями. Поэтому нам в жизни преграждают дорогу многие нежеланные беды, и нам так не хватает счастья, которого мы жаждем. Коль уж мы приобрели в прошлом такие загрязненные совокупности, то они и служат основанием переживаемых нами страданий сейчас, а также будут вызывать муки в будущем.

Мы очень ценим то, что считаем своим собственным. Мы говорим "мое тело" или "мои ментальные и физические совокупности" и чрезвычайно любим ими. Однако то, что нам мило, в действительности имеет природу страдания. Хотя мы и не желаем рождения, старения, болезни или смерти, эти нежеланные беды приходят по причине загрязненных ментальных и физических совокупностей, которые мы столь высоко ценим.

Для того чтобы облегчить страдания, мы должны спросить, а есть ли техника для устранения загрязненных телесных и ментальных совокупностей? Возникали ли эти совокупности причиннообусловленно или они возникли беспричинно? Если бы они не зависели от причин, то они были бы неизменными, но мы знаем, что они меняются, а это указывает на их зависимость от причин. Каждая из ментальных и физических совокупностей имеет соответствующие сущностные причины и сопутствующие условия. Наши умы пребывают под влиянием будоражающих эмоций и вовлекают нас в действия, которые в свою очередь создают предрасположенность, приводящую в движение колесо будущих перерождений. В этом и состоит процесс загрязнения, формирующий наши ментальные и физические совокупности, кои суть природа страдания.

Ныне мы обладаем ментальными и физическими совокупностями, и мы продолжаем обладать ими, когда достигаем буддства. Но причинность ментальных и физических совокупностей циклического существования коренится в процессе загрязнения, протекающего от неконтролируемого ума и вызванных им деяний. Следовательно, есть возможность отделить ментальные и физические совокупности от причин процесса загрязнения и тем самым от природы страдания, и тогда человеческая целостность останется в чистой форме.

Для того чтобы удалить совокупности, находящиеся под воздействием загрязненных деяний и страстей и потому являющихся по природе страданием, необходимо прекратить новое накопление загрязненных деяний (карма), а также прекратить подпитывать запятнанную карму, которая уже была накоплена ранее. Для этого нужно устранить будоражающие эмоции.

Существует много различных видов последних. Васубандху (индо-буддийский мыслитель V в.) в своей книге "Сокровищница знания" ("Абхидхармакоша") говорит: "Корнями круговорота перерождений являются шесть тонких источников загрязнения". В этом же тексте сообщается о пяти взглядах и пяти не-взглядах. Эти пять взглядов затем сжимаются в один, который, соединяясь с пятью невидимым и печалью, образует шесть коренных бедствий; желание, злость, гордыню, сомнение, печальный вид и помрачение сознания. Источник всех этих бед — незнание.

Незнание может быть определено различными способами. С точки зрения высочайшей доктрины школы Среднего пути сведения к абсурду (прасангика-мадхьямика), незнание описывается в качестве понятия, представляющего объекты, имеющие присущее существование, в то время как фактически они его не имеют. Благодаря мощи такого незнания возникают и другие будоражающие эмоции. Когда же мы анализируем, является ли это незнание свойством природы ума самого по себе, то мы обнаружим как раз, что "по существу это сознание (читта) есть чистое сияние, загрязнения же в нем преходящи". Так было сказано Дхармакирти в "Трактате о достоверном познании" ("Праманаварттика", глава 2. — Перевод с санскрита В. Андросова). Таким образом, загрязнения не присущи самой природе нашего сознания, поэтому их можно устранить посредством противоядия.

Из-за ложного мировоззрения мы всецело привыкли считать, что объекты воистину существуют, но у этого воззрения нет достоверного основания. Наоборот, мы должны постичь, что феномены не имеют присущего существования, и хотя мы не привыкли к такому взгляду, имеются доводы, обосновывающие неприсущее существование

феноменов. У такого положения есть достоверная опора, и посредством ознакомления с доводами, укрепляющими ее, возможно достичь состояния мудрости, которая противоположна невежеству.

Где бы незнание и мудрость, постигшая неприсущее существование, не касались того же самого объекта наблюдения, т. е. любого феномена, их способы восприятия этого объекта будут прямо противоположны. У мудрости достоверное основание и хорошая логическая доказательность, в то время как незнание лишено достоверности и ошибочно в отношении того, что воспринимает. Значит, из нашего собственного опыта можно заключить, что, увеличивая силу мудрости, мы будем ослаблять незнание.

Качества ума постоянны до тех пор, пока их деятельность не искажена. Нет необходимости напрягаться вновь, чтобы продлить их бытие. Следовательно, установлено, что мудрость, реализующая бессамость, может быть создана, и всякий, вкушающий ее все глубже и глубже, в конце концов вырастает безгранично. Когда это будет развито в полной степени, мудрость будет воздействовать на невежество, т. е. на тот ум, который воспринимает противоположное — присущее существование, незнание постепенно уменьшится и, наконец, исчезнет полностью.

Таким образом, печали и загрязнения затухают в сфере подлинной реальности. При угасании случайных загрязнений, что происходит благодаря силе их противоядия, возникает очищенная сфера реальности, называемая освобождением. Тот факт, что ум обладает природой яркого света и знания, свидетельствует о достижимости освобождения.

С другой точки зрения, освобождение обретаемо знанием конечной природы самого ума. Она не воспринимается от внешнего источника, и не дается нам в качестве вознаграждения от кого-то еще. При достижении освобождения устраняются все печальные эмоции, и мы воодушевляемся благодаря этому, невзирая на содержание внешних условий. Ибо это означает, что мы не будем больше подвержены никаким печальным эмоциям и не будем накапливать никакой новой кармы.

Процесс освобождения зависит от удаления "непутевых" эмоций, главной из которых является незнание; удаление же, в свою очередь, зависит от производства противоядия, а именно — мудрости. Мудрость же возникает из решимости освободиться от круговорота перерождений, и без такой решимости освобождение невозможно. Следовательно, изначально чрезвычайно важно развивать намерение покинуть циклическое существование. Если вы усмотрите в нем ущербность и вредность, то оно будет терять для вас свою привлекательность и способствовать возникновению чаяний освободиться от него. Культивируя такое волевое настроение, вы достигнете успеха в технических упражнениях по отдалению от круговращения бытия.

Следующая строфа описывает, как упражнять такое отношение:

Досуг и удачу, должно быть, трудно найти,
А жизнь не является столь уж продолжительной.
Хорошее знание этого
поворачивает в противоположное направление интерес к красотам этой жизни.

Хорошее знание того факта, что "досуг и удачу, должно быть, трудно найти, а жизнь не является столь уж продолжительной", и тогда наш обычный интерес к видимостям этой жизни поворачивается обратной стороной. В этом тексте решимость выйти из круга перерождений создается посредством двустадийного размышления: сначала об устранении интереса к проявлениям этой жизни, а затем — об устранении интереса к возможностям будущих рождений. Цзонхава в своей книге "Великое описание стадий Пути" ("Ламринченмо") повествует о практиках для существ с малыми и средними способностями, а также о временных плодах, доставляемых им этими практиками, но обо

всем этом говорится отдельно. Однако здесь, в сочинении "Три принципиальных аспекта", эти практики объединяются с единым замыслом по развитию намерения покинуть циклическое существование.

Нет никакого смысла в привязанности к этой жизни. Не имеет значения, как долго мы живем. Даже если мы сможем прожить около 100 лет, все равно, в конце концов, мы должны будем умереть, теряя эту ценную человеческую жизнь. Но когда конкретно это случится — неясно, это может произойти в любое время. Главное, что эта жизнь распадется, и неважно, много ли у вас было собственности — она вам не поможет.

Никаким количеством богатства нельзя купить продление жизни. Неважно, много ли вы накопили денег и храните ли вы их в банке, но в день вашей смерти ничто вам не поможет. В этом отношении смерть миллионера и смерть дикого животного одинаковы. Хотя для жизни нужны какие-то источники, но конечно, они не суть конечная цель достижений. И так, несмотря на материальное благосостояние и преуспевание, многие виды страдания существуют в силу того, что мы живем обычной человеческой жизнью, приносящей несчастья различными способами.

Является ли сама природа человеческой жизни жалкой? И является ли она столь уж неизменной? В нынешних обстоятельствах, пребывая во власти обусловленности, мы уже испытали на себе, что сама природа жизни печальна. Однако при помощи предложенных рассуждений, которые доказывают возможность обрести освобождение, мы можем увидеть, что причины, производящие бедствия, преодолимы посредством отделения ума от неблагоприятных эмоций. Таким образом, ясно, что тяготы вовсе не являются обязательно присущими человеческому существованию.

Если мы в состоянии найти должное применение человеческому разуму, мы сможем обрести нечто весьма ценное. Когда же мы озабочены исключительно делами этой жизни, тогда будет растрачена настоящая возможность использовать могучий человеческий мозг, которым мы уже обладаем. Подобно стремлению приобрести что-то незначительное, и применение человеческого ума ради достижения чего-то маловажного также является весьма грустным. Осознавая слабость такого действия, нам нужно выработать воззрение, согласно которому было бы глупо делать упор исключительно на заботах этой жизни. И этот упор постепенно будет ослабевать благодаря совершенствованию позиции на решительное оставление круговорота бытия.

Отрекаясь от этой жизни, мы не просто пренебрегаем жизненными потребностями, такими как голод, но стремимся свести нашу привязанность к нуждам, ограничивая их этой жизнью. Более того, не только эта жизнь, но все изумительное благосостояние и беспредельные возможности циклического существования также по своей природе являются страданием, и они безусловно будут вырождаться. Хотя каждый может ожидать лучшей жизни в будущем, после этой он будет рождаться еще и еще, но нет никакой уверенности в том, что будущие жизни будут лучше.

Таким образом, необходимо не только сократить наш интерес к красотам этой жизни, но и прервать привязанность к будущим рождениям. У нас должна постоянно возникать мысль, что жизнь, проходящая во власти грязных деяний и печалей, лишена сущности, бесхребетна.

Цзонхава заявляет:

Если вы задумываетесь вновь и вновь
 О поступках и их неминуемых последствиях,
 И страданиях круговращения бытия,
 То интерес к его возможным проявлениям
 В будущих воплощениях будет обращен вспять.

Впереди нас ждут бесчисленные перерождения, как хорошие, так и плохие. Последствия кармы (деяний) неминуемы, а в предыдущие жизни мы накопили отрицательную карму, которая неизбежно скажется в этой или будущих жизнях. Точно так же как некто, преступление которого доказано полицией, будет в конце концов схвачен и наказан, и мы неминуемо должны столкнуться с последствиями ошибочных действий, совершенных нами в былые времена, пусть даже мы еще не в тюрьме. Однажды мы накопили предпосылки к страданию из-за наших недобродетельных деяний в прошлом. Нет способа избежать наказания, свершенное тогда не вернуть назад, и мы, наконец-то, должны испытать на себе их последствия.

Мы не способны устранить отрицательную карму, которая накоплена прошлыми недостойными поступками и теперь уже присутствует в зародышевой форме в нашем собственном сознании, поэтому не надейтесь дожидаться перерождений совершенно замечательных, в которых вы избежали бы неминуемых страданий круговращения бытия. Не только в этом, но даже если мы проверим лучшую сторону циклического существования, то обнаружим, что она тоже не проходит вне природы страдания, вне ухудшения.

Жизнь омрачается тремя видами страдания: страдание от боли, страдание от изменения и проникающим повсюду страданием от обусловленности. Анализируя неизбежные последствия предыдущих ошибочных деяний, а также природу страдания пусть даже замечательных рождений круговорота бытия, мы можем уменьшить привязанность к этой и будущим жизням, развивая сознание необходимости достижения освобождения. От соединения этих двух задумок: преодолеть интерес к этой жизни и ее красотам, а также интерес к прелестям перерождений вообще, — возникнет решимость освободиться от циклического существования.

Что привлекает нас в страданиях? Это — непокорный ум, т. е. то, что не вне, а внутри нашей ментальной целостности. Последнее нам дано в проявлениях неблагоприятных эмоций, воздействующих на наши умы, и тем самым мы втягиваемся в совершение различных ошибочных деяний. В естественно чистой сфере подлинной природы сознания появляются некие представления, а благодаря их силе мы вовлекаемся в неверные действия, ведущие к страданию. С огромным вниманием и тщательностью нам нужно заставить исчезнуть эти представления, погрузив их обратно в непроявленную сферу природы сознания, что подобно облакам, скучившимся на небе, а затем вновь рассеявшимся в небесной чистоте.

В этом случае прекратятся ошибочные деяния, проистекающие от таких представлений. Как говорит Миларэпа (1039 — 1122 гг., тибетский мыслитель школы карчжупа): "...Коли возникает, то возникает из самого пространства, коли исчезает, то исчезает обратно в пространство", Нам нужно хорошо знать состояние самих вещей, постигая, что есть заблуждение, а что нет, и быть в состоянии вернуть эти представления обратно в сферу нераздельной реальности.

Счастье приходит благодаря спокойствию ума, без успокоения ума нет пути к счастью. Основой этого является осознанная решимость освободиться от циклического существования. В буддийских писаниях поясняется, что нет начала у сознания, и отсюда нет начала у перерождений каждого из нас. В понятиях рассудочного знания это выражается так: ни в коем случае сознание не может служить в качестве субстанциональной причины материи, и ни в коем случае материя не может служить в качестве субстанциональной причины сознания. Единственное, что может служить в качестве сущностной причины сознания — это прошлое сознание. Посредством этого рассуждения устанавливаются взгляды на прошлые и будущие существования.

Сразу договоримся о будущих воплощениях. Понятно, что совершенно неважно, сколь велико ваше состояние и прочее в этой жизни. Даже если вы миллиардер: когда вы умираете, в последний путь вам не взять с собой ни одного пенни. Также неважно, много ли у вас друзей, ибо в конце вы не сможете ни одного из них пригласить с собой. Что отправляется вместе с вами, то помогает вам, и это есть сила вашей собственной добродетели, ваши благие деяния.

Следовательно, очень опасно быть вовлеченным на сто процентов в дела, ограниченные перспективой настоящей жизни. Хотя было бы непрактичным посвящать все ваше время духовным предметам, однако это помогло бы в будущих воплощениях. Неплохая идея состоит в том, чтобы вы 50% вашей энергии уделяли заботам этой жизни, а еще 50% — более глубоким темам. Мы должны жить, и у нас есть желудок, который нужно наполнять. Но максимальная продолжительность этой жизни составляет в лучшем случае 100 лет, что является весьма коротким периодом по сравнению с чередой будущих перерождений. Так что стоит подумать о ваших будущих жизнях и стоит готовиться к ним, понемногу сокращая занятость ума делами настоящей жизни.

А если это не так, когда мы проверяем прелести циклического существования и находим, что они действительно суть страдание по своей природе? Они не являются таковыми, ибо вне зависимости от того, как долго мы ими пользуемся, они всегда приятны. Например, если у вас много домов, а вы одиноки, то, пользуясь каким-то домом, вы другие оставляете пустовать. Затем вы переезжаете в другой из домов, а первый остается без применения. Аналогично, если у вас много денег и вы держите дома огромное количество продуктов питания, то все равно вы имеете лишь один рот и один желудок. Вы не сможете съесть больше, чем это в состоянии сделать один человек. Если вы съедите пищу, достаточную для насыщения двоих, то вы умрете. Право, лучше с самого начала установить пределы и быть удовлетворенным.

Если же вы не удовлетворяетесь, но жадничаете, желая того и желая этого, то нет способа, которым можно было бы выполнить все желания. Даже если бы вы были властны над всем миром, то и этого было бы недостаточно. Желание невозможно исполнить. Более того, когда вы жаждете снова и снова, то вы встречаетесь со многими препятствиями, разочарованиями, бедами и трудностями. Большое желание не только не имеет конца, но и само порождает неприятности.

Наслаждение и боль суть следствия. Такое удовольствие и болезненная перемена свидетельствуют, что они зависят от причин. Коль они причинно-обусловлены, то и вожеленное вами счастье обретаемо путем создания соответствующих причин, а нежеланное страдание устраняется посредством уничтожения соответствующих причин. Если в вашей целостности имеется причина страдания, то даже не желая этого страдания, вы будете подвергнуты испытанию им.

Поскольку наслаждение и боль находятся в цепи причин и следствий, то мы можем узнать, что нас ждет в будущем. Ибо будущие воплощения зависят от деятельности и помыслов, занимающих нас теперь. Глядя таким образом, мы можем увидеть, что каждую минуту накапливаем много кармы, или деяний, которые повлияют на наши перерождения в будущем. Отсюда следует заключить, что если мы не применяем метод прекращения причин, приводящих в движение круговорот бытия, то нет конца страданию.

Изучая это, обнаруживаем, что наши ментальные и физические совокупности, пребывающие под властью загрязненных деяний и печалей, суть феномены, кои по природе — страдание. Прошлые причины наших совокупностей нечисты. В плане же их нынешнего бытия ум и тело служат основой страдания, а в плане будущего они стимулируют испытание страданием в позднейших воплощениях.

В самом начале мы переживаем страдание при рождении, затем — в детском возрасте. В конце жизни, в старости, приходит физическая дряблость, неспособность хорошо двигаться, видеть слышать, все это сочетается со многими неудобствами и болями, и в финале нас ждет страдание смерти. Между страданиями рождения и смерти мы претерпеваем различные виды страдания, такие как болезнь, неполучение желаемого, получение нежеланного и т. д. Поэтому эти совокупности ума и тела служат основанием страдания.

Является ли данное учение пессимистическим? вовсе нет. Поскольку вы признаете наличие страдания, постольку вы совершаете усилия, дабы одержать над ним победу. Например, вы тяжело работаете в течение пяти дней недели, чтобы иметь большую зарплату для создания большего комфорта и т. д. Следовательно, ваши усилия в начале трудовой жизни огромны и направлены на то, чтобы позже вы могли жить счастливо. Вы приносите жертвы ради большего комфорта.

По мере того, как будет возрастать ваше распознавание страдания, вы во многом ближе подойдете к состоянию освобождения от страдания. Значит, вам не нужно находить удовольствие в предвкушении возможностей будущих жизней для данного типа тела и ума, которые пребывают под влиянием загрязненных действий и неблагоприятных эмоций. Скорее, вам необходимо искать состояние, в котором совокупности, лежащие в основе страдания, полностью исчезают. Пространство действительности, в котором уничтожаются вызывающие страдание загрязнения, называется освобождением.

Нам следует отвернуться не только от притяжения прелестей этой жизни, но и от притяжения Ожидаемых красот циклического существования в будущих воплощениях. Пока мы состоим из этих загрязненных совокупностей, нет надежды обрести подлинный мир. Раздумывая таким образом над неудачами круговорота перерождений, можно будет развить побуждение шагнуть из этого круговращения к состоянию освобождения.

В такого рода исследовании необходимо продвигаться путем соединения аналитической медитации и медитации по созданию устойчивого равновесия. Прежде всего аналитически изучите доводы в пользу решимости покинуть циклическое существование, а затем, когда придет некоторое убеждение, не рассуждая, стабилизируйте то, что вы поняли. Когда же ваше понимание начнет ослабевать, вернитесь к аналитической медитации, затем вновь погрузитесь в медитацию устойчивости и т. д.

Что же является мерой того, что после упражнений в медитации вы создали целиком законченную решимость оставить круговращенье бытия?

Если, медитируя таким образом, вы не испытываете восторга,
 Даже на мгновение, по поводу процветания в циклическом существовании,
 И если состояние поиска освобождения не оставляет вас ни днем, ни ночью,
 Тогда вы со всей определенностью замыслили покинуть круговорот перерождений.

Если, преодолев как интерес к видимости этой жизни, так и притяжение к прелестям циклического существования в целом посредством повторения и осваивания этих раздумий, вы и спонтанно, и последовательно ищете свободы от круговращения бытия, причем ни на мгновение ни привязываясь к мыслям о вещах и не шепча про себя: "Это чудесно", — или: "Я должен иметь это", — или: "О, если бы я мог этим владеть", — и т. д., — тогда вы создали совершенную и квалифицированную решимость освободиться от круговорота перерождений.

Этот подход, будучи воистину действенным, нужно по настоящему выполнять, а не просто говорить о нем. Шантидева писал в сочинении "Вступление на путь к Просветлению" ("Бодхичарьяаватара", глава 5, строфа 109. — Перевод с санскрита В. Андросова):

"Разве можно помочь больному
всего лишь чтением о способе врачевания?"

Недостаточно читать о медицинских препаратах, их нужно принимать внутрь, чтобы выздороветь.

Легко давать лекцию о доктрине или слушать, как о ней говорят, но трудно заниматься ею практически. Без действенной практики учений нет иного способа добиться хороших результатов. Если же причиной является лишь словесное толкование, то не может быть никакого следствия. Когда мы голодны, то нуждаемся в настоящей пище. Одно лишь описание французских вкусок или китайских продуктов питания не в состоянии накормить нас. Будда проповедовал: "Я указываю вам Путь освобождения, но знайте, что само освобождение зависит от вас".

Поначалу может показаться, что эти услышанные и обсужденные нами здесь буддийские идеи являются очень необычными и вряд ли достижимыми. Однако Шантидева в том же сочинении "Бодхичарья-аватара" (глава 6, строфа 14. — Перевод с санскрита В. Андросова) говорит:

"Нет ничего такого, что выполнять
Было бы трудно привыкнуть".

Нет ничего, что, в конце концов, нельзя бы было достичь по мере того, как к нему привыкаешь. Все эти состояния постепенно могут быть созданы при росте осведомленности в них. Проверка этих учений должна производиться внутри вас в течение долгого времени. Как изрек Будда в одной из тантр (в моем пересказе): "Если вы занимаетесь практикой, о которой Я говорил, и не можете достичь результатов, то сказанное Мною ложь". Следовательно, прежде всего необходимо практиковать и приобретать опыт. Таким путем вы придете к пониманию истины буддийских учений.

Здесь завершается раздел о создании решимости к освобождению от циклического существования: о ее причинах, методах порождения этой решимости и о мере ее совершенства. Второй и трех главных аспектов Пути — это человеколюбивое намерение стать просветленным. По словам Цзонхавы, решимость покинуть круговращение бытия должна соединяться с альтруистическим побуждением к просветлению. Без соединения этих двух аспектов их практика не будет служить основанием для того, чтобы стать Буддой. Следующая строфа выдвигает довод в пользу совершенствования человеколюбивой позиции:

Итак, если идея решительного оставления круговорота жизни
Не соединяется с возникновением всепоглощающего стремления к наивысшему
просветлению,
То тогда не будет источника изумительного блаженства непревзойденного
просветления
Значит, разуму следует породить верховное альтруистическое намерение стать
просветленным.

Человеколюбивое побуждение к просветлению или просветленному сознанию (бодхи-читта), является особым отношением к поиску вашего собственного полного просветления в качестве Будды, совершаемого ради живых существ. Благо живых существ является вашим главным объектом намерения. Для того чтобы вызвать такое отношение, необходимо развивать великое сострадание, которое наблюдает за живыми существами и желает им освобождения от страдания и его причин. Для порождения такого состояния нужно размышлять о том, почему мучаются твари. Это делается посредством распространения на других того способа осознания страдания, который вы разработали на

своем собственном примере, когда занимались усовершенствованием решимости к освобождению от циклического бытия.

Следующие две строфы описывают способы развития альтруистического намерения стать просветленным, и прежде всего делают набросок бед и страданий, кои суть характерные черты круговорота перерождений:

(Все обычные существа) держатся целостностью четырех мощных потоков
 И связаны тугими узами деяний, коим трудно противостоять,
 И вошли в железную клетку оков самости (присущего существования),
 И полностью одурманены непроглядной тьмой невежества,
 И рождаются в круговороте бытия, не имеющем ни начала, ни конца, и в тех
 воплощениях
 Непрестанно мучаются от трех страданий.
 Думая так о положении матерей, которые вошли в такое состояние,
 Порожайте высочайшее альтруистическое намерение стать просветленным.

Эти идеи являются чрезвычайно мощными, и если правильно применить их к нашему собственному положению, можно усилить желание покинуть циклическое существование. Затем, приложив эти раздумья к переживаниям других существ, можно вызвать сострадание.

Каково значение "быть несомым целостностью четырех мощных потоков"? Имеются различные толкования, но здесь главный смысл состоит в том, что все существа подавлены четырьмя сильными потоками: рождения, старения, болезни и смерти. Хотя мы не желаем таких страданий, несмотря ни на что мы подвергаемся им, будто нас несет течение огромной реки, и мы в ее власти. Наше безвольное бытие, несомое этими четырьмя сильными течениями реки, являются следствием его скованности тугими узами наших собственных предыдущих деяний и созданных ими предрасположенностей, которым трудно противостоять.

Мы связаны этими тугими узами, поскольку пребываем под влиянием неблагоприятных эмоций, таких как желание и ненависть. Они возникают из-за нашего нахождения в очень жесткой, загроможденной и трудной для проникновения клетке врожденного хватания за присущее существование "Я" и "мое".

Принимая во внимание наше собственное Я, или самость, мы неправильно воспринимаем ее как имеющую присущее существование. Через это лжепредставление мы втягиваемся в неблагоприятные эмоции, которые вызывают действия, повязывающие нас тугими узами, и заставляют нас быть уносимыми четырьмя сильными течениями реки страдания. Мы привязываемся к этому ложному воззрению о присущем существовании Я в силу плотной темноты, окружающей нас неправильными представлениями о том, что другие феномены, и прежде всего ментальные и физические совокупности, участвующие в установлении номинального Я, также существуют сами по себе. Основываясь на этом, мы создаем лжепонятия "Я" и "мое" как о существующих присуще, и тем самым вызываем неблагоприятные эмоции желания, ненависти и т. д., вовлекающие нас в совершение грязных поступков, которые в свою очередь накапливаются в качестве кармы, туго стягивающей нас оковами.

Вот так сковываются существа этими ментальными и физическими совокупностями, кои суть по природе — страдания рождения, старения, боления и умирания. Из-за этой причинной последовательности мы подвержены трем типам страдания: телесной и умственно-психической боли, мукам перемены состояния и распространяющемуся повсюду страданию от обусловленности, которое просто есть пребывание во власти загрязненной цепи причинности.

Расследование этих обстоятельств страдания и его источников в отношении вас самих помогает решиться на освобождение от циклического существования. В то же время раздумья над бесчисленным множеством других лиц, которые были вашими матерями в предыдущих воплощениях и бесконечно мучимых этим страданием, пробуждает любовь, сострадание и человеколюбивое намерение стать Буддой, дабы служить им.

Мы желаем счастья и хотим избежать страдания, и то же самое верно в отношении всех других существ, подавленных тщетой круговращения бытия. У тех, кто так мучается, недостает знания о том, что принять и что отбросить ради обретения счастья и избежания страдания. Шантидева говорит об этом в труде "Промышление практикой бодхисаттвами" ("Бодхичарья-аватара", глава 1, строфа 28. — Перевод с санскрита В. Андросова):

"Желая избавленья от страданья (духкха),
Они мчатся прямо во страданье.
Опять-таки вождедея счастья (сукха), они в силу собственного омрачения
Разрушают свое счастье, словно враги".

Хотя люди не хотят страдания, они несутся в его объятия. Хотя они жаждут счастья, из-за омраченности они добиваются прямо противоположного.

Для того чтобы помочь живым существам достичь освобождения, нам нужно содействовать в понимании ими процедур обретения счастья и удаления страданий, а также безошибочному пониманию того, что принимать, а что отклонять. Дхармакирти в "Трактате о достоверном познании" ("Праманавартика", глава 2), являющемся комментарием на труд Дигнаги (знаменитый индо-буддийский логик VI в. — Примеч. В. П. А.), писал:

"Дабы устранить страдание, сострадательный
Предаётся занятиям духовными средствами (упайя).
Если же та причина занятий кому-то интересующемуся не ясна,
То крайне трудно ее объяснить"³.

Если вы сами не знаете способов, которыми нужно помогать другим, то вы ничего не сможете сделать. Чтобы полностью предаваться заботе о благе других живых существ, необходимо постичь все тонкости того, как помогать другим, а такие главнейшее из того, что допустимо, а что недопустимо. Кроме того, вам нужно знать предпочтение и интересы, а также все прочее о существах, которым вы стремитесь помочь. Таким образом, важно удалить препятствия перед познанием таких объектов знания. Когда же все эти преграды устраните, вы приобретете всеведение Будды — возвышенное мудрое познание всех аспектов любых объектов знания.

Поскольку бодхисаттвы стремятся помогать всем живым существам, постольку они заняты основным — преодолением препятствий ко всеведению — и работают над созданием противоядия этим препонам. Без знания обо всем можно помочь некоторым существам, но невозможно полностью и действительно служить огромному числу нуждающихся. Вот почему необходимо достичь буддства: ради эффективного служения живым существам.

Не будучи в состоянии переносить более страдания чувствующих существ и сделать для них что-нибудь, вы вызываете к жизни сильное сострадание и любовь, желая существам избавиться от мук и обрести счастье. Затем, видя, что для выполнения этой задачи нет иного пути, кроме как достичь буддства, вы порождаете альтруистическое намерение стать просветленным. Это ваше намерение добиться всеведения Будды, дабы служить другим, называется альтруистическим сознанием просветления (бодхи-читта). Оно окутано

³ Перевод с санскрита В. Андросова.

двоичным чаянием: стремление к благопроцветанию других лиц через ваше собственное стремление к просветлению.

Опираясь на более раннее описание степени решимости освободиться от циклического существования, мы можем понять и глубину человеколюбивого сознания просветления, хотя Цзонхава об этом отчетливо не упомянул. Если, чем бы вы ни занимались, в некоторых структурах сознания сохраняется постоянное интенсивное желание приносить благополучие чувствующим существам, а также стремление к просветлению ради них, то вы выказываете признаки совершенного альтруистического сознания просветления.

Важно осознавать, что ваши личные качества не сразу и не полностью преобразуются, после того как вы попытаетесь развить такие мысли. Наши сущностные черты и особенности нашего предрасположения будут меняться постепенно. Отличия не будут тут же бросаться в глаза, но только со временем. Если вы культивируете человеколюбивый замысел медленно и постоянно, то по прошествии пяти или десяти лет заметите изменения, произошедшие с вашим образом мыслей и действий, Результаты ваших усилий в совершенствовании будут явно различимы.

Общеизвестно, что Шакьямуни Будда провел шесть лет, живя отшельником, практикующим строгие воздержания. Он сделал это, отказавшись от удовольствий мирской жизни, став монахом, отринув светские удобства, уйдя в аскетическое уединение и т. д., чтобы проверить все тяготы пути, по которому последуют его приверженцы. Разве возможно такое: Будде пришлось прилагать огромные усилия для достижения цели, а вот мы можем обрести то же самое быстро и без труда? Нет, такого не может быть.

Когда вы достигнете подобного состояния, какая-то часть ума будет постоянно охвачена желанием получить буддство ради всех существ, вам нужно будет сочетать ее с обрядом порождения в уме желанной цели духовного преобладания, чтобы сделать сознание более устойчивым. Итак, необходимо непрестанно заниматься причинами, которые будут препятствовать искажению ума, исполненного желанием, в этой жизни или в будущих воплощениях.

Затем, нельзя удовлетворяться простым стимулированием порождения желанных форм в просветленном уме, так как должно просветленное сознание вызывать практически. Ибо одного намерения недостаточно. Вам придется понять, что после этого наступает время неумолимой потребности в практике шести совершенствований: даяния, нравственности, решимости, терпимости, сосредоточения и мудрости. Культивируя желание практиковать их, вы примете обеты бодхисаттвы и действительно достигнете цели.

Если выполнение принятых обетов и практика шести совершенствований имели успех, тогда будет возможно получить посвящение и приступить к занятиям мантрами, или тантрами. Это есть вполне квалифицированный вид процедуры, излагаемой в великих книгах и проводимой тогда, когда в наличии и время, и возможность прогрессировать таким путем. С другой стороны, теперь широко распространен обычай, когда вступают в практику мантры уже после определенного понимания трех главных аспектов Пути: решимости освободиться от круговорота перерождений, человеколюбивого намерения стать просветленным и правильного видения пустотности, — а также после приложения огромных усилий по развитию этих положений.

Однако если вы не постигли трех главных аспектов Пути и в глубинах своего сердца не верите в Три Драгоценности (Будду, Его учение и духовную общину) и в другие ценности, то было бы чрезвычайно трудно сказать, что вы действительно прошли тантрическое посвящение. И это даже в том случае, когда вы на самом деле принимали участие в данной церемонии.

Основой альтруистического просветленного сознания во все времена являлись доброе сердце и добрый ум. Каждый из нас может извлечь пользу, культивируя это. Нас не охватывает ни ярость, ни жажда борьбы, ни злословие, ни прочие неблагоприятные помышления. Когда люди вовлекаются в дела такого рода, они делают это даже не ради заботы о личном, но именно во вред себе. Следовательно, нам всем нужно держать ум и сердце чистыми и добрыми. К примеру, я не только объясняю, но и делаю все от меня зависящее, чтобы практиковать это. Каждому необходимо практиковать как можно больше, тогда это принесет пользу,

Если вы увлечены такими практиками и приобрели в них некоторый опыт, ваше отношение к людям и способ их восприятия изменяется. У вас исчезнут отдельные проблемы, с которыми вы сталкивались раньше. Так, вы не будете отвечать с таким же возбуждением, как прежде, не будете относиться отрицательно к чему бы то ни было. Такое изменение не есть плод чего-то внешнего и не имеет связи с новой формой носа или новым стилем прически. Оно касается внутреннего, ума. Некоторые люди умеют сопротивляться трудностям, а другие нет. Разница между ними во внутренней позиции.

Перемены, следующие за внедрением этих учений в практику, происходят медленно. Спустя некоторое время мы можем встретиться с теми, кто скажет нам, что мы изменились. Это хороший знак того, что практики оказались действенными. Такой отклик желателен, так как он указывает на то, что мы больше не доставляем беспокойства другим людям, а вместо этого действуем в мире как добропорядочные граждане. Вы не способны левитировать, летать или демонстрировать другие аналогичные чудеса, но такие способности вторичны и фактически противозидательны, если причиняют миру заботы. Что является важным, так это покорность ума, умение быть добрым человеком. Если мы практикуем это учение, то нирвана постепенно придет, но если мы будем действовать со злобой и ненавистью, то нирвана станет еще более удаленной.

В буддизме упор делается на применении нами доктрины. Хотя буддийские ученые предлагают нам искать покровительство у Будды, в религиозной догматике (дхарма) и в духовной общине, однако их задача — лишь помогать нам черпать силы в нашей собственной практике. Из трех прибежищ главным является Дхармо-учение. Это не та доктрина, которой владеет кто-то еще, а та, которую мы сами должны породить в целокупности нашего сознания. Без индивидуальных усилий и практики три драгоценности — Будда, учение и духовная община — не могут обеспечить никакого прибежища.

Так завершается раздел об альтруистическом намерении стать просветленным. И мы теперь подошли к последнему из трех принципиальных аспектов Пути — правильному воззрению на пустотность. Почему придается такое большое значение культивированию мудрости, постигающей пустотность? Цзонхава об этом говорит так:

Если вы не обладаете мудростью проникновения в суть вещей,
То тогда, пусть вы даже достигли должной решимости покинуть круговращенье
бытия и вызвали альтруистическое побуждение,
Но корень циклического существования все равно не сможете отсечь.
Следовательно, трудитесь над способами постижения взаимозависимого
происхождения.

"Суть вещей" относится к существованию феноменов, имеющему многие уровни. Здесь Цзонхава подразумевает самый тонкий уровень — конечную реальность. С точки же зрения учения о двух истинах это есть абсолютная истина. Имеется множество условных способов существования, видов пребывания феноменов, но правильный взгляд на пустотность схватывает конечный модус существования, абсолютную истину.

Без мудрости, постигающей конечный способ существования феноменов, нельзя отрубить корень круговорота перерождений, даже если вы совершите огромные усилия в медитации

и создадите как решимость освободиться от круговращения бытия, так и альтруистическое намерение стать просветленным, ибо корень циклического существования вновь соединится с невежеством, с незнанием способа феноменального бытия, с лжевоззрением на природу личности и других проявлений. Необходимо породить такое мудрое сознание, которое, наблюдая те же самые объекты, схватывает их прямо противоположно тому, как это делает невежество. Да, конечно, всего лишь желание покинуть круговорот перерождений или простое человеколюбивое побуждение стать просветленным помогают опосредованно, но они не могут служить в качестве прямого противоядия лжевоззрениям, кои суть корень циклического существования. Вот почему нужно в'идение пустотности.

Заметьте, что Цзонхава увещевает нас: "Трудитесь над способами постижения взаимозависимого происхождения". Он вовсе не сказал: "Работайте над средствами реализации пустотности". Это потому, что значение взаимозависимого происхождения присуще значению пустотности, и наоборот — значение пустотности присуще значению взаимозависимого происхождения. Следовательно, чтобы указать на пустотность, требуется понимание значения взаимозависимого происхождения, и наоборот. Оставляя в покое одну из этих крайностей, он заявляет, что усилия должно направить на постижение взаимозависимого происхождения.

Пустотность нужно понимать не как простое отрицание всего, а как отрицание присущего существования, отсутствие которого подобно взаимозависимому происхождению. Если же постижение пустотности и познание взаимозависимого происхождения не связаны и пустотность толкуется ложно, как нигилизм, то не только она будет понята неправильно, но и другие полезные учения станут во многом ущербны, а также впадут в крайность уничтожимости. Поэтому Цзонхава отчетливо высказывается о постижении взаимозависимого происхождения.

Далее он пишет:

Кто же, видя причину и следствие всего феноменального бытия и нирваны неизбежными,
Полностью разрушает ложное цепляние за те объекты (как за существующие независимо),
Тот вступает на путь, который позволителен Будде.

Посредством исследования этого конечного способа феноменального бытия мы приходим к пониманию несуществования упомянутого объекта, т.е. понятия самости, или присуще-независимого существования в личностях, вещах и явлениях. Как только мы постигаем отсутствие присущего существования и способны безошибочно установить причину и следствие всех феноменов круговорота перерождений и нирваны, мы тотчас вступаем на путь, который позволителен Будде.

Пустотность должна быть постигнута с учетом нашего понимания причины и следствия естественных и сверхъестественных феноменов, которые, очевидно, доставляют как помощь, так и вред и не могут отрицаться. Когда пустотность реализована познанием без ошибок, без заблуждений, без искажения причинно-следственного процесса, т. е. взаимозависимого происхождения, тогда реализация способна разрушить все ложные восприятия объектов в качестве существующих присуще-независимо.

Если же эта двоица, а именно; (1) постижение проявлений неминуемо дает взаимозависимое происхождение
И (2) постижение пустотности дает отрицание (присущего) существования, —
Кажется разделенной, то (это значит, что) еще не наступило проникновения
В сознание Шакьямуни Будды.

Если познание явлений в соответствии с законом взаимозависимого происхождения и познание пустотности присущего существования этих явлений кажутся вам взаимоисключающими, несвязанными, и если одно из них не знакомо изучающему другое или даже делает невозможным постижение другого, тогда вы не понимаете мышление Шакьямуни Будды. В том случае, если ваше проникновение в пустотность заставляет уменьшить ваше проникновение в сущность взаимозависимого возникновения или, наоборот, ваше проникновение во взаимозависимое происхождение уменьшает вашу реализацию пустотности, что делает эти две альтернативы противоположными, тогда вы еще не обладаете подлинным воззрением.

Более того, Цзонхава говорит:

Когда (два проникновения в суть существуют) одновременно и безраздельно,
И когда при одном лишь видении взаимозависимого происхождения в качестве неминуемого (закона)
Полученное знание целиком разрушает цепляние (за понятие о независимо-присущем существовании),
Тогда аналитическое воззрение (на реальность) является полным.

Мудрость, достигшая понимания отсутствия независимо-присущего существования, отсутствия самостоятельной сущности, побуждаема постоянным поиском, а не установлением объекта через его обозначение. Например, в случае рассмотрения вашего собственного тела вы можете прибегнуть к аналитическому методу семичленного рассуждения⁴. И наконец, посредством довода о взаимозависимом происхождении упражняющийся в практике приходит к убеждению, что субъект лишен присущего существования. Так как субъект пребывает под влиянием других факторов, зависим от них, то в силу этого он является пустым. А это означает, что его существование не есть самостоятельное, не находится в его собственной власти. Все это устанавливается благодаря учению о взаимозависимом происхождении. Таким образом, феномены, возникающие в зависимости, постулируются после опровержения присущего существования.

Если мы рассмотрим человека, являющегося нам во сне, и реального человека в состоянии бодрствования с помощью семичленного рассуждения, то ни в одном из случаев в равной мере не обнаружим никакой самостоятельной сущности. Однако, хотя человек сновидения и действительный человек после применения процедуры семичленного рассуждения являются одинаково ненаходимыми, это ведь не значит, что человек сновидения должен утверждаться в качестве человека. Это бы противоречило достоверному познанию, занимающемуся условными объектами. Последовательно конвенциональное достоверное познание отрицает, что человек сновидения идентичен человеку, считающемуся реальным, так как последний не может быть дискредитирован условным достоверным познанием.

Хотя и нельзя найти человека посредством семичленного рассуждения, все-таки не принято заключать из этого, что люди не существуют, поскольку такое утверждение было бы опровергнуто условным достоверным познанием. Конвенционально-достоверное познание устанавливает действительность человеческих существ, и, следовательно, они должны обсуждаться в качестве существующих. Из того факта, что они не являются очевидными по результатам семичленного рассуждения, но тем не менее существующими,

⁴ Этот аналитический метод состоит из следующих альтернатив: 1) личность и совокупность ума и тела являются присущими одной и той же сущности, или 2) они суть различные сущности, или 3) личности свойственна зависимость от ума и тела, или 4) ум и тело врожденно зависят от личности, или 5) личности присуще обладание умом и телом, или 6) личность является формой тела, или 7) личность состоит из ума и тела. — Примечание издателя английского текста Джеф. Хопкинса.

можно решить, что люди существуют не сами по себе, не независимо, но только будучи подвластными или зависимыми от других обстоятельств. Таким образом, смысл выражения "быть пустым в отношении своей собственной самостоятельности" состоит в том, чтобы зависеть от других.

Когда Нагарджуна и его ученики приводили доводы в пользу пустотности феноменов, они часто прибегали к доводу о взаимозависимом происхождении, а именно: феномены возникают в зависимости от наличия причин и условий. Нагарджуна говорит об этом в своем "Трактате о Срединном Пути" ("Муламадхьямика-карика", глава 24, строфа 19 в переводе с санскрита В. Андросова):

"Поскольку нет никакой вещи (дхарма),
Которая бы возникла независимо,
Постольку нет никакой вещи (дхарма),
Которая бы ни была пустой (шунья)"⁵.

Нет феноменов, которые бы возникали независимо, и нет феноменов, присущее существование которых не было бы пустым. Арьядева в своем "Сочинении в 400 строф" ("Чатухшатака", глава 24, строфа 23 — на санскрите не сохранилась) пишет:

"Все эти (феномены) не являются самостоятельными,
Поэтому нет самости (или присущего существования)".

Нет феноменов, существующих по своему собственному усмотрению, следовательно, все феномены лишены сущности, устанавливаемой в силу своей собственной природы. В качестве довода, доказывающего, почему феномены пусты, не приводят того, что объекты не видимы, не осязаемы, не обоняемы. Когда заявляют, что феномены пусты, это не означает, что они лишены возможностей выполнять их функции. Это значит, что они пусты в отношении их собственного присущего существования.

Более того, значение взаимозависимого происхождения состоит не только в том, что прирожденным является свойство феноменов возникать в зависимости от причин и условий, но и в том, что это их происхождение подобно магической иллюзии. Если вы хорошо понимаете смысл пустотности и взаимозависимого происхождения, то по поводу одного объекта вы сможете понять его неминуемое безошибочное появление, а также пустоту его присущего существования. Это вовсе не суть противоречие.

С другой стороны, вам кажется, что невозможно реализовать эти две вещи в отношении одного объекта, а именно: несозданную реальность пустотности и произведенное в силу взаимозависимого происхождения. Однако, коль вы установили пустоту присущего существования как раз посредством довода о взаимозависимом возникновении, то невозможно познавать в отдельности проявление и пустоту.

Пустотность присущего существования проникает в ум в силу исчезновения объекта отрицания. В данном случае — это присущее существование. В тот момент, когда ум постигает простое отсутствие после отрицания присущего существования, это отсутствие не подразумевает наличие другого позитивного феномена на этом самом месте. Чтобы

⁵ На наш взгляд, здесь не менее важна и предыдущая строфа:

"Мы считаем, что взаимозависимое
Происхождение — это пустотность (шуньята).
Приняв ее лишь за обозначение (праджняпти),
Поймешь, что она и есть Срединный путь". (глава 24, строфа 18)

(Примечание В. Андросова).

понять пустотность, нужно устранить объект отрицания. Например, чтобы проникнуться отсутствием цветов здесь, передо мною, нужно убрать цветы.

Когда мы говорим о таком отсутствии, которое есть лишь отрицание, или отрицание присущего существования, то мы рассуждаем о способе явления пустотности уму — как чистой бессодержательности, лишенной объекта отрицания. Мы не говорим, что в это время нет сознания или личности, постигающей пустотность, так как фактически мы описываем, как это является в медитации в сознание медитирующего.

Итак, на основании того факта, что феномены взаимозависимы и что они возникают не самостоятельно, мы устанавливаем, что их присущее существование пусто. Поскольку взаимозависимое происхождение используется в качестве довода в пользу пустотности присущего существования, постольку в отношении одного объекта практикующий буддизм на уровне языка общения избегает высказываться о двух крайностях — о присущем существовании и абсолютном небытии.

Когда пустотность познается при простом восприятии явлений, и значит, при простом восприятии процесса взаимозависимого происхождения, — такое познание явлений содействует проникновенному пониманию пустотности. Когда познание пустотности происходит посредством довода о только что воспринятом взаимозависимом происхождении и вне связи с другими видами доказательства, — такое понимание не вредит другим типам познания. Напротив, они совместно помогают друг другу. И поэтому нет необходимости в альтернативном познании и явлений, и пустотности, как то могло быть, если бы они были безотносительны друг другу, отдельными. Поскольку же этого нет, такой анализ видения полон.

Чандракирти пишет в своем труде "Дополнение к (Нагарджунову) Трактату о Срединном пути" ("Мадхьямика-аватара", глава 6, строфа 160 — санскритский оригинал не сохранился):

"Если йог обнаруживает отсутствие этой (Колесницы),
Разве может он сказать об этом как о несуществующем семью видами присущего бытия?
Благодаря такому видению он легко входит в Таковость (Татхата).
Следовательно, дабы здесь установить эту (Колесницу), нужно утвердиться в этом Пути".

Когда ищут посредством семичленного рассуждения, феномен не может быть найден, однако он постулируется как существующий. Это существование проистекает не от самостоятельной силы объекта, а от силы его обусловленности. Отсюда следует, что понимание того, как феномены постулируются на уровне условностей, помогает проникать в их безусловную природу.

Прежде же столь глубокого уровня постижения, когда вы составили себе еще лишь малое представление о пустотности, вы, наверное, будете удивляться, возможна ли внутри пустотности деятельность причины и следствия, деятеля и объекта, а также движение. Тогда посмотрите на образ в зеркале, который, будучи простым отражением, произведен определенными условиями, и он исчезает, когда прекращается действие этих условий. Вот пример выполнимости функций при отсутствии присущего существования.

Или понаблюдайте за вашим собственным переживанием по поводу очевидной помощи и вреда, доставляемых присутствием и отсутствием определенных феноменов, и тем самым вы усилите свое убеждение во взаимозависимом происхождении. Если вы в размышлениях стали склоняться к крайнему утверждению бытия, то созерцайте на пустоте. Другими словами, когда вы являетесь приверженцем крайнего нигилизма, то побольше думайте о

взаимозависимом происхождении. Когда же вы начинаете обращаться к крайностям присущего существования, больше размышляйте о пустотности.

Такое умелое чередование раздумий о пустотности и о взаимозависимом происхождении, соединенных с уравновешенной и аналитической медитацией, способствует тому, что ваше проникновение и во взаимозависимое возникновение, и в пустотность присущего существования будет становиться все глубже и глубже. И в определенный момент ваше понимание и явлений, и пустотности уравновесится в покое.

Наш текст продолжает тему:

Далее, крайность (независимого) существования исключается (знанием природы) проявлений, (имеющих место быть только как номинальные обозначения),

А крайность (всеобщего) небытия исключается (знанием природы) пустотности, (как отсутствия именно присущего существования, а не отсутствия номинального существования).

Во всех четырех школах буддийской философии, а также, например, в санхье и даже в школах нигилистов считается верным, что крайний взгляд на небытие (т. е. лжеотождествление того, что существует, — с несуществующим), устраняется миром явлений, а крайний взгляд на бытие (т. е. лжеотождествление несуществующего с существующим), устраняется пустотностью.

Однако согласно необычному воззрению школы Срединного пути сведения к абсурду, истины можно держаться, и поступая наоборот: с помощью явлений избегать крайностей утверждения бытия и с помощью пустотности избегать крайности утверждения небытия. Эта доктрина опирается на основополагающее воззрение, согласно которому смысл взаимозависимого происхождения тождествен смыслу пустотности, а смысл пустотности тождествен смыслу взаимозависимого происхождения.

Понимание взаимозависимого происхождения отличается в буддийских школах Только сознания, Самостоятельного срединного пути и Срединного пути сведения к абсурду. Школа Только сознания постулирует значение взаимозависимого происхождения лишь в отношении составных феноменов, т. е. тех, которые возникают из и зависят от причин и условий. В школе Самостоятельного срединного пути значение взаимозависимого происхождения прилагается ко всем феноменам, вечным и невечным, в том, что все феномены зависимы от своих частей. В школе Срединного пути сведения к абсурду в дополнение к предыдущим взаимозависимое происхождение толкуется как возникновение или установление всех феноменов из-за их загрязнения или обозначения знаковопонятийным мышлением. Взаимную совместимость такого зависимого происхождения нужно понять.

В том же духе наш текст продолжает:

Если внутри пустотности познаются проявления причин и следствий,
То вы не будете пленены крайними взглядами.

Когда внутри сферы пустоты причина и следствие являются в зависимости от пустотности, в том смысле, что взаимозависимое происхождение выполнимо в силу пустотности, то это равнозначно тому, как если бы взаимозависимое происхождение причин и следствий являлось или производилось из пустотности. Когда, полагаясь на пустотность, вы понимаете осуществимость взаимозависимого происхождения, тогда вы освобождаетесь от склонностей к двум крайностям.

Таким образом, проникновение в пустотность помогает вам избежать крайнего воззрения на небытие. А когда вы понимаете, что зависимость от причин и условий, составленность

из частей, а также знаково-понятийная определенность в мышлении противоречат присущему, или независимому, существованию, тогда само понимание взаимозависимого происхождения будет помогать вам избежать крайнего воззрения на бытие как на сверхматериализованную сущность. Когда вы проникнетесь смыслом пустотности как взаимозависимым происхождением, т. е. поймете, что пустота присущего существования является такой же, как причина и следствие, тогда станет невозможным вашему уму быть захваченным крайним взглядом на материальное, которое не существует, или резко осуждать то, что существует.

Если такой взгляд на пустотность практикуется в соединении с решимостью освободиться от круговорота перерождений, то он будет действовать в качестве причины освобождения от циклического существования. Если же он культивируется совместно с альтруистическим намерением стать просветленным, то он служит в качестве причины полного просветления, т. е. просветления как у Будды. Поскольку взгляд, постигающий пустотность, является общей причиной просветлений, соответствующих требованиям всех трех Колесниц: слушателей (шравакаяна), будд-одинок (пратьекабуддаяна) и бодхисаттв (бодхисаттваяана), — то такой взгляд сравнивается с материнским.

Особое место занимают буддисты, практикующие мантры, для которых это учение было намеренно провозглашено. Их видение реальности должно совпадать с видением школы Срединного пути сведения к абсурду. Однако нет нужды придерживаться именно этого взгляда, для того чтобы упражняться в мантрах. Вы можете разделять философию либо школы Только сознание (виджняптиматра, или йогачара), либо школы Срединного пути (мадхьямика). Но мантра не может практиковаться, если вы придерживаетесь взглядов более низких, чем эти. Грубые воззрения, реализующие только бессамость личности, которые излагаются в школах Великого толкования (вайбхашика) и Сутр (саутрантика), недостаточны.

Так завершается обсуждение трех главных аспектов пути к просветлению: решимости освободиться от круговращения бытия, человеколюбивого намерения стать просветленным и правильного взгляда на пустотность. Первоначальное совершенствование (парамита) созерцания (дхьяна) и мудрости (праджня), представляющих огромные глубины великой силы мантры, нужно соединить с практикой, сосредоточенной на этих самых трех аспектах.

Действительным основанием практики является альтруистический замысел стать просветленным, а решимость покинуть циклическое существование является подготовительным этапом к этому. Шесть совершенствований суть предметы занятий бодхисаттв, среди которых интересующиеся отдельными замечательными чертами мантры упражняются в совершенствовании сконцентрированного созерцания и мудрости. Отсюда все практики всех Колесниц, т. е. Малой, Великой, а внутри Великой — Колесницы сутр и Колесницы тантр, могут включать в себя следующие части: [1] предварительную подготовку, [2] центральную действенную часть практических занятий бодхисаттв, [3] дополнения к ней.

Заканчивая объяснения трех принципиальных аспектов Пути, Цзонхава дает советы, как нам понимать узловые точки трех аспектов. Эти Пути и их плоды должны совершаться внутри нашей собственной целостности:

Когда вы постигнете как раз то, каковыми являются
 Краеугольные камни трех главных аспектов пути,
 То вы станете искать прибежища в уединении и порождать силу для совершения
 усилий.
 Достигайте быстрее вашей конечной цели, мое дитя.

В начальной стадии это выполняется посредством слушания учения, затем путем раздумий, которые устраняют ложные наносные суждения по поводу нужных предметов и способствуют возникновению отчетливого знания, и завершается все медитацией, которая удаляет все искажения и делает ум сосредоточенным на одном-единственном. Таким образом, вам следует осилить три принципиальные аспекта Пути, а они вам принесут плод — всеведение буддства.

Так заканчиваются толкования на три главные аспекта Пути. Это великое сочинение о практике, превосходное руководство. Восприняв переданное вам, вы обретете блаженство. Если вы упражняетесь в этих практиках постоянно, то вы придете к их реализации. Чрезвычайно важно создавать хорошее настроение, а сердцем переживать добро, насколько это возможно. От этого придет к вам и другим счастье как на короткий срок, так и на долгий.