



# **Таранатха**

## **ИСТОЧНИК АМРИТЫ**

**Ступени наставлений для людей трех типов,  
вступающих на путь учения Будды**



**Центр «Джонангпа»  
Москва, 2010г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ИСТОЧНИК АМРИТЫ.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>ПРЕДИСЛОВИЕ К АНГЛИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ.....</b>                                    | <b>5</b>  |
| <b>ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ПЕРЕВОДЧИКА.....</b>                                      | <b>6</b>  |
| <b>ПРОЛОГ.....</b>   | <b>20</b> |
| <b>РАЗДЕЛ I. РАЗМЫШЛЕНИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА НИЗШИХ СПОСОБНОСТЕЙ .....</b>              | <b>24</b> |
| ГЛАВА ПЕРВАЯ. СВОБОДЫ И ПРЕИМУЩЕСТВА ДРАГОЦЕННОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ .....        | 25        |
| ГЛАВА ВТОРАЯ. НЕПОСТОЯНСТВО И СМЕРТЬ.....  | 30        |
| ГЛАВА ТРЕТЬЯ. СТРАДАНИЯ НИЗШИХ МИРОВ .....                                       | 36        |
| ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. НАСТАВЛЕНИЯ О СВЯЗИ МЕЖДУ ПРИЧИНАМИ И СЛЕДСТВИЯМИ ДЕЙСТВИЙ..... | 46        |
| <b>РАЗДЕЛ II. РАЗМЫШЛЕНИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА СРЕДНИХ СПОСОБНОСТЕЙ .....</b>            | <b>54</b> |
| ГЛАВА ПЯТАЯ. СТРАДАНИЯ ВЫСШИХ МИРОВ .....  | 55        |
| ГЛАВА ШЕСТАЯ. СТРАДАНИЕ ЦИКЛИЧЕСКОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ В ЦЕЛОМ.....                  | 62        |
| ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ .....                                       | 65        |
| ГЛАВА ВОСЬМАЯ. ПРИЧИНЫ И ПЛОДЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ .....                                | 67        |
| <b>РАЗДЕЛ III. ОСОБЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ВЫСШИХ СПОСОБНОСТЕЙ .....</b>     | <b>69</b> |
| ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ И ПРИЧИНЫ-ЗВЕНЬЯ.....                | 70        |
| ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. МЕДИТАЦИЯ НА ЛЮБОВЬ И СОСТРАДАНИЕ.....                            | 73        |
| ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. МЕДИТАЦИЯ НА РАЗВИТИЕ УМА ПРОБУЖДЕНИЯ .....                  | 80        |
| ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ УМА ПРОБУЖДЕНИЯ .....                | 86        |
| ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ. МУДРОСТЬ.....   | 93        |

|   |            |
|---|------------|
| ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ. СПОСОБЫ УСКОРЕНИЯ ПРОГРЕССА В ПРАКТИКЕ ..... | 104        |
| <b>ПОСЛЕСЛОВИЕ .....</b>  | <b>107</b> |
| СПОСОБ ОБРЕТЕНИЯ ПЛОДА – НЕПРЕВЗОЙДЕННОГО ПРОСВЕТЛЕНИЯ .....      | 107        |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>   | <b>109</b> |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>   | <b>114</b> |
| <b>ГЛОССАРИЙ ТЕХНИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ И ИМЕН СОБСТВЕННЫХ .....</b>    | <b>118</b> |
| <b>КЛАССИФИКАЦИОННЫЙ ГЛОССАРИЙ.....</b>                           | <b>120</b> |
| <b>ПРИМЕЧАНИЯ .....</b>   | <b>127</b> |

## ИСТОЧНИК АМРИТЫ

*«Источник амриты»* - руководство по буддийской медитации, написанное тибетским ученым и практиком Таранатхой (1575-1634), автором многочисленных трудов, отличавшимся непредвзятостью в своих взглядах. Следуя примеру Атиши, Таранатха объясняет постепенный подход (известный как «ламрим») к развитию понимания и практики медитации применительно к трем типам людей: низших, средних и высших способностей.

Новшество, введенное Таранатхой в этот жанр буддийской литературы, состоит в том, что он инструктирует ученика на основе «занятий размышлением», шаг за шагом вводящих начинающего буддиста в традиционные практики медитации, начиная с внимательного размышления и завершая кульминацией буддийской медитации, называемой «проникающее видение» («випашьяна» на санскрите). Результат – замечательно доступное и краткое руководство от опытного знатока буддийского пути Махаяны.

Вилла Бейкер (Лама Палмо), которая выполнила перевод "Источника Амриты" на английский язык с тибетского языка, имеет степень магистра гуманитарных наук в университете Вирджинии. Она закончила два трехлетних медитативных отшельничества в монастыре Кагью Тхубтен Чхёлинг в Нью-Йорке. Сейчас она живет в Кембридже, штат Массачусетс, где переводит, учит медитации и работает над получением докторской степени в Гарвардском университете.

***«Ценное руководство по медитации, ясно показывающее ступени на пути»*** - Джеффри Хопкинс, профессор, университет Вирджинии, автор «Карт глубины».

***«Исключительно легкий для понимания перевод важного труда по основным практикам и идеям тибетского буддизма. Превосходное пособие для студентов, ученых и практикующих»*** - Дженет Гьяцо Херши, профессор буддийского учения, Гарвардский факультет богословия.

***«"Источник амриты" Таранатхи – одно из наиболее доступных и практичных руководств по тибетскому духовному пути... Бейкер, очень хорошо знакомая с содержанием текста и его жанром, создает мост между миром XVII века автора труда и нашим, XXI веком. Особого внимания заслуживают ее введение, аннотации и глоссарий»*** - Джон Макрански, профессор буддизма и сравнительной теологии, Бостонский колледж.

## **ПРЕДИСЛОВИЕ К АНГЛИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ**

В наше время широкий интерес вызывает медитация и тибетский буддизм, и «Библиотека тибетских трудов и архивов» (LTWA) с большим удовлетворением объявляет о публикации ламрима XVII века: «Источника амриты» Таранатхи, где описаны ступени пути к состоянию Будды, в качестве последовательных медитаций по ключевым моментам.

Мы благодарим Виллу Бейкер (Ламу Палмо) за ее прекрасный перевод и предоставление средств для включения тибетского текста в это издание. Мы хотели бы также поблагодарить г-на Сангье Тандар Нагу за проверку перевода и окончательную коррекцию тибетского текста и Ани Тензин Чёйинг за ее ценное редакторское содействие.

Мы надеемся, что это издание станет полезным пособием для читателей и практикующих.

*Издательский отдел LTWA,  
Апрель 2005 года*

Издано на английском языке «Библиотекой тибетских трудов и архивов» в Дхарамсале, напечатано в Индрапрастха Пресс (CBT), Нью-Дели – 110002, Бахадур Шах Зафар Марг, 4.

## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ПЕРЕВОДЧИКА

Многие люди – возможно, я не смогу упомянуть здесь всех – внесли вклад в появление «Источника амриты». Перевод вообще не был бы возможен без вдохновения, доброты и руководства моего коренного Учителя Ламы Норлха Ринпоче, который был первым, кто удостоил учений по этому тексту группу счастливых, в том числе меня. Если читатель найдет для себя что-либо ценное в словах перевода, то это наверняка благодаря умелому разъяснению материала Ламой Норлха и его способности «оживлять» тексты Таранатхи поучительными случаями из своего богатого опыта и мудрости. Кроме того, неоценима доброта Калу Ринпоче и Бокара Ринпоче, удостоивших меня традиционной «передачи через чтение» этого текста, а также других текстов и практик, используемых в традиции Шангпа. Я благодарна всем жителям монастыря Кагью Тхуптен Чхёлинг в Нью-Йорке за их доброту и поддержку во всех перипетиях в ходе моей работы над данным переводом. Я особенно признательна Ани Джамдрён, чья дружба, глубокое понимание Дхармы и прекрасное знание тибетского языка были неоценимы на разных этапах работы. Я глубоко благодарна Дереку Махеру и Джеффри Хопкинсу, который предоставил мне санскритский шрифт, поддерживал морально и практически во время перепроверки перевода, и чья эрудиция и внимание к деталям вдохновляли меня к еще большей доскональности. Я глубоко обязана Нгавангу Зангпо, предоставившему мне ценные материалы из традиции Шангпа и из сочинений Таранатхи, когда я писала предисловие. Вот еще имена людей, которым я благодарна за то, что они внесли прямой или косвенный вклад в эту работу, предоставляя мне свою поддержку в ходе нее: Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче, Ари Голдфилд, Э. Джин Смит, Лама Чёпал, Лама Сурья Дас, Лама Палден, Роберт Келли из Бардского колледжа, Джон Макрански из Бостонского колледжа, Карен Ланг и Дэвид.

Слова такого мастера мудрости, как Таранатха, несут в себе свою непостижимую силу. В тексте есть вдохновляющая магия, позволяющая ему не терять популярности на протяжении многих веков. Прежде всего следует подчеркнуть его чисто практический характер. «Источник амриты» Таранатхи – это простые, понятные наставления для практикующих медитацию, объясняющие, «как» и «что дальше». В отличие от многих других текстов данного жанра, например – известного «Ламрим ченмо» Цонкапы, этот текст сведен к основной структуре пути. В соответствии с названием, здесь показаны

«Источники» успеха в практике медитации для начинающих на пути Махаяны.

Таранатха преподносит это не в форме философского трактата по буддизму, но в наиболее практичной и понятной форме для учеников и наставников: в качестве последовательных медитаций. Он недвусмысленно подчеркивает, посредством своих частых пояснений, что ожидает от учеников, читающих этот текст, что они будут надлежащим и последовательным образом медитировать на изложенные в нем концепции, чтобы достаточно развить понимание каждой из тем. Кроме того, его комментарии в промежутках между медитациями предназначены для Учителей, указывая на то, что «Источник амриты» смоделирован как учебник, которым могут пользоваться Ламы и Наставники, получая много пользы от систематизации буддийского пути в авторстве Таранатхи.

Дополнительную привлекательность тексту придает то, что Таранатха пишет не формальным языком, подобно многим своим современникам, но доступным, нередко – почти разговорным. Он свободно использует выражения простой речи легко отступает от нити повествования, когда это уместно. Его стиль – и неформальный, и стройный одновременно, так что у читателя возникает чувство, что Таранатха непосредственно *говорит* с ним, обращается к нему, и не стесняется иногда показывать, почему он думает и пишет так, а не иначе.

Вероятно, потому, что «Источник амриты» - столь доступный, простой и относительно краткий, он стал одним из основных текстов о «ступенях пути» (тиб. *lam rim*) для линий Джонанг и Кагью и любимым пособием многих видных Лам. Джамгён Конгтрул (1813-1899), блестящий ученый, принадлежавший к антисектантскому движению XIX века, выделял «Источник амриты» как один из трех текстов, которые должны читать его ученики в начале программы трехлетнего отшельничества (другие два – «Драгоценное украшение Освобождения» и «Океан уверенности») (1). В XX веке Калу Ринпоче (1904-1989), основной хранитель линии преемственности Шангба Кагью, рекомендовал этот текст начинающим ученикам как в своем главном монастыре в Сонаде, близ Дарджилинга, так и во многих центрах на Западе. Этому тексту учат также Ламы в центрах и монастырях линии Джонанг – Кхенпо Цульtrim Даргье, Кхенпо Нгаванг Дордже и другие, - в Тибете, Индии и на Западе.

В перевод включены заголовки Таранатхи, обозначающие структуру текста, и они даются жирным шрифтом. Для удобства добавлены номера к разделам и главам. Таранатха цитирует много

источников, и там, где возможно, они приводятся. В случае появления первой цитаты, ее источник дается в примечаниях на санскрите и на тибетском языке, а с последующими цитатами приводится только английское название и автор. «Глоссарий технических терминов и имен собственных» в конце книги дает определения технических терминов и их тибетские и санскритские эквиваленты. На протяжении всего текста Таранатха ссылается на стандартные термины и способы классификации – «пять скандх», «десять недобродетелей» и так далее. С целью помочь изучающим буддизм и тибетский язык и желающим познакомиться с этими часто встречающимися понятиями, они включены в отдельный «Классификационный глоссарий».

*Вилла Бейкер, переводчик  
"Источника амриты" на английский язык*

*Перевод "Источника амриты" на русский язык  
с английского языка выполнил Вагид Рагимов.*



## Таранатха (1575-1634)

Таранатха родился в 1575 году в округе Дронг провинции Цанг (тиб. *gtsang*) в Западном Тибете. Согласно рассказам о его жизни, подтверждаемым автобиографией, Хкенчен Лунгриг Гьямцо признал его в раннем возрасте перерождением Кюнга Дролчога, видного Учителя традиции Джонанг. Его препроводили в местный монастырь для получения образования. Со временем он обосновался в Джомонанге – монастырском центре Джонанг в Цанге. Сохраняя свою связь с Джомонангом и прочими монашескими организациями и центрами отшельничества, сам он вовсе не был затворником. Большую часть своей жизни Таранатха провел в путешествиях по Центральному Тибету (его псевдоним – «Гьялкампа», по-тибетски «странник») - обучался у многих видных Лам, сам много учил, восстанавливал храмы и монастыри и создал удивительное количество текстов по различным аспектам буддийской доктрины, практики и истории. Деятельность Таранатхи во время путешествий была интенсивной и сконцентрированной – он посвящал каждое мгновение своей жизни распространению и развитию буддизма. Таранатха учился у великого индийского ученого Буддагуптанатхи и нескольких тибетских Учителей, среди которых - Дже Драктопа, Еше Вангпо, Кунга Траши и Джампа Лхундруп. Его жажда знаний была неиссякаемой, и его интересовали любые подробности буддийской истории, языка, биографий, литургической практики и методов, которые он мог получить от своих Учителей. Красноречие и тщательность, характеризующие ученость Таранатхи, проявились в прочности и качественности архитектуры, поскольку многие из зданий, спроектированных и построенных под его руководством, стоят до сих пор – например, монастырь Тактен Дамчэ Линг и ступа в Джомонанге. Занимаясь всеми этими проектами, он находил также время для частых учений в центрах отшельничества, монашеских школах, на публичных собраниях и при личных встречах с людьми. В конце жизни Таранатха совершил путешествие в Монголию, где и скончался в 1634 году (2).

Содержание и основные особенности эрудированности Таранатхи определяют его как мастера всех школ тантрического буддизма, верившего в религиозную терпимость и непредубежденный подход к буддийскому учению. Широта знания и критический синтез, продемонстрированные им в семнадцати объемистых томах с трудами по истории буддизма, биографиями, собственными сочинениями и комментариями по буддийской практике, характеризуют его как исключительно талантливого и независимого мыслителя. Его труды по истории есть в библиотеках всех школ тибетского буддизма, а

комментарии к тантрическим практикам, особенно к Калачакра-тантре, внимательно читают и используют представители различных традиций. Наиболее известным его трудом по истории является *«История буддизма в Индии»* - текст, отличающийся умелым добавлением к исторической информации коротких рассказов о жизнях индийских мастеров и остающийся ценным справочником для историков индийского буддизма. Другие его работы по истории включают собственную автобиографию, историю системы Калачакры, историю Ямантака-тантры и историю Тара-тантры. Он внес также значительный вклад в укрепление линии передачи Джонанг, составив комментарии по многим практикам этой традиции и жизнеописания ее мастеров. Как бы то ни было, основная часть его сочинений являлась подходящей для всех буддийских традиций Тибета. Возможно потому, что миру в Центральном Тибете XVII века угрожали политический хаос и религиозное сектантство (более подробно об этом ниже), Таранатха уделил главное внимание материалу, который был бы ценен для всех буддистов и играл бы для них объединяющую роль. И действительно, его работа впоследствии будет вдохновлять видных ученых во всех школах буддизма, включая мастера несектантского движения Джамгён Конгтрула (1813-1899) и Его Святейшество XIV Далай-ламу (род. в 1935 году). Жизненный пример Таранатхи настолько вдохновлял Джамгён Конгтрула, что он посвящал три дня в году в своем центре отшельничества празднованию памяти Таранатхи – честь, которой он не удостоил никого другого из хранителей линий преемственности. Вот что говорит он сам: «В этот век противоречий Таранатха был великим Буддой – Держателем Ваджра, чье бескорыстие, непривязанность к почестям и богатству и уровень духовного совершенства ничем не отличались от достоинств великих мастеров Страны Благородных (Индии)» (3).

### **Линия преемственности Джонанг**

Будучи признан перерождением Кунги Дролчога, Таранатха унаследовал передачу Джонанг – линию преемственности, включавшую в себя несколько традиций. Основатель Джонанг, Юмо Микьё Дордже (XII век) (4), специализировался в Калачакра-тантре и учениях, восходящих к индийскому пандите Налендрапе. В XIII веке Джонанг вобрала в себя передачу Шангба – собрание практик и учений, восходящих к великой Нигуме (XI век) и ее ученику Кунгпо Налджору (978-1079) (5). Кроме того, в XIII веке Кунпанг Тугдже Цондрю (1243-1313) (6) основал монашескую резиденцию линии Джонанг в местности Джомонанг в Западном Тибете. Его ученик Долпо Шераб Гьялцен (1292-

1361) (7), известный также как Долпопа, написал философские трактаты о воззрении «пустота другого», что способствовало формированию Джонанг в качестве отдельной школы буддизма. В то время, когда Таранатха жил в Джомонанге, в XVI и начале XVII века, Джонанг процветала как самостоятельная линия преемственности, располагаясь между сильным монастырем Сакья к западу и политически влиятельными монастырями Гелугпы в Лхасе, к востоку. Близость Джомонанга к этим большим монастырям способствовала религиозному обмену между линиями и Учителями.

Однако XVII век был временем междоусобиц в Центральном Тибете, и Джомонанг, как и другие религиозные учреждения этого региона, оказался жертвой политических махинаций, которые привели в 1630-х годах к гражданской войне. Вероятно, это и подтолкнуло Таранатху к развитию идей несектантства и неполитического буддизма и вдохновило на восстановление и расширение монастырей Джонанг и восполнение их библиотек. К сожалению, многие плоды этой деятельности были уничтожены вскоре после его кончины: в 1642 году Гушри-хан убил короля Цанга (Карма Тенкьонга, преемника Карма Цетена Дордже), и Джомонанг, оставшись без покровителя, был занят V Далай-ламой. Ксилографии текстов Таранатхи были заперты в печатном доме Пюнцок Линг в Джомонанге и опечатаны, распространение его трудов - запрещено.

Несмотря на все эти события, Джонанг смогла выжить и впоследствии даже развиться, уйдя на некоторое время в подполье и избегая каких-либо связей с монашескими институтами. Многие ее практики вошли в традиции Гелуг, Сакья и Кагью, а целостность передачи сохранили преданные люди, считавшие для себя практики Джонанг основными. Учреждением, сумевшим сохранить свою принадлежность к линии Джонанг, является монастырь Шер Дзамтханг в местности Голок, построенный учеником Долпо Сангье по имени Кажипа Ринченпал. Он стал и остается главной резиденцией этой традиции (8). В XIX веке мастер из Жалу по имени Лосел Денкьонг смог растиражировать тексты из Пюнцок Линга, и все труды Таранатхи стали широко доступны.

### **Источник амриты**

*«Источник амриты: ступени наставлений для людей трех типов, вступающих на путь учения Будды»*, как видно по названию, относится к жанру буддийской литературы, описывающему «ступени пути» (тиб. *lam rim*). Этот жанр принес в Тибет великий бенгальский мастер Атиша

(982-1054), чей *«Светильник на пути к Просветлению»* стал прототипичным текстом о «ступенях пути» в традиции Кадампа, получив вскоре популярность в других линиях преемственности. Важная и ценная особенность *«Светильника»* Атиши состоит в том, что это упорядоченная выжимка из объемистых сутр и комментариев Махаяны, представляющая собой систематичный, практический путь шаг за шагом, которому мог следовать почти любой человек. Вдохновленный Атишей, Цонкапа, основатель школы Гелугпа, составил в 1402 году *«Ламрим ченмо»* - текст, остающийся классическим по сей день. Таранатха создавал свой *«Источник амриты»* явно как текст с описанием «ступеней пути» для традиции Джонанг, хотя вскоре он был принят как одно из основных руководств для начала практики также в линии Кагью (9).

Как и другие тексты этого жанра, *«Источник амриты»* нельзя отнести ни к полемическим трудам, ни просто к комментариям: это скорее синтез, основанный, в общих чертах, на *«Светильнике на пути к Просветлению»* Атиши, посвященном экзотерической буддийской теории и практике и нередко опирающемся на учения в сутрах и прочих текстах Махаяны. Сочинение Таранатхи – типичный пример рассказа о «ступенях пути», исходящий из того, что для достижения вершины буддийской практики, Просветления - неконцептуального постижения пустоты, неотделимой от вселенского сострадания, - необходимо пройти определенные этапы развития, которые подразумевают постепенное совершенствование на пути с использованием методических процессов размышления, анализа и медитации. С достижением каждого следующего этапа сознание становится менее сконцентрированным на «самости» и более внимательным, вдохновленным и гибким, чем раньше. Другими словами, Просветление не может быть недостижимым: духовные качества, необходимые для успешной практики медитации и достижения состояния Будды, может систематически развивать любой человек, принявший решение делать для этого все необходимое.

Таранатха построил свой текст так, чтобы его удобно было использовать занимающимся медитацией, сгруппировав его в «сессии занятий размышлением». В этих сессиях голос Таранатхи то дает указания, то говорит как от первого лица (т.е. показывает, что следует думать). Указания выделены курсивом. Между сессиями Таранатха цитирует первоисточники, дает рекомендации по литургии и советы для Учителей. Эти комментарии даны в фигурных скобках {}. Простота и прямота материала для размышлений отражаются в названии – *«Источник нектара»*: Таранатха выделил из всего богатства Махаяны то,

что считает сердцевиной учений Будды, и систематизировал так, чтобы это облегчало практику.

Как видно из подзаголовка, Таранатха, следуя примеру Атиши, разделил размышления на предназначенные для «людей трех типов»: с низшими, средними и высшими способностями – на основе их предрасположенности и способностей к пониманию. При этом пояснения Таранатхи в разных местах текста напоминают, что эта модель рассчитана на развитие, – то есть такая классификация не означает, что размышления каждого из разделов предназначены исключительно для тех людей, а не для этих, но предполагается, что уровень способностей начинающих учеников будет повышаться. Таким образом, все стартуют как «ученики низших способностей» и со временем, с помощью практики этих размышлений, должны развить «высшие».

### **Ученик низших способностей (Раздел I)**

Вот как Атиша определяет в своем *«Светильнике на пути к Просветлению»* ученика с низшими способностями:

Знайте, что «меньшими» являются те,

Кто усердно стремится к достижению

Только радостей циклического существования

Любыми средствами, только ради собственного блага (10).

Как подразумевается в словах Атиши, ученик с низшими способностями – это тот, кто больше сконцентрирован на себе и отдает приоритет собственной защите, а не стремлению помогать другим. Он (или она), как и многие люди, больше интересуется отдыхом, чем упорной работой, и легко подвержен страху. Поэтому размышления для ученика с низшими способностями нацелены на развитие отречения от низшего перерождения (11) и укрепление решимости вступить на духовный путь и следовать ему с усердием и энтузиазмом. Четыре ключевых темы, весьма к месту называемые «четыре мысли, меняющие направленность сознания», применяются в этом разделе, чтобы постепенно знакомить ученика с основными буддийскими концепциями – о ценности человеческой жизни, непостоянстве, страданиях циклического существования и карме. Эти размышления, применяемые во всех буддийских традициях как часть подготовительных практик (тиб. *sngon 'gro*), предназначены для того, чтобы «отвратить ум» от погруженности в мирские дела и интересы и пробудить в нем устремления к духовному развитию. В *«Источнике амриты»*

размышления первого раздела содержат четыре главы: «Свободы и преимущества драгоценной человеческой жизни», «Непостоянство и смерть», «Страдания низших миров» и «Наставления о связи между причинами и следствиями». Хотя названия глав дают некоторое представление об их содержании, автор, по всей видимости, предполагает, что читатели предварительно знакомы с буддийской терминологией. Поэтому уместным будет краткое объяснение их содержания.

Размышления первой главы, «Свободы и преимущества драгоценной человеческой жизни», направлены на глубокое осознание ценности рождения человеком. Согласно буддийской доктрине о перерождении, каждый из нас перерождался снова и снова, во всех мыслимых формах, и не просто на протяжении веков и тысячелетий, но на протяжении вечности, и рождение в человеческой форме – редкость. Трудность рождения человеком усиливается тем, что, как говорится в сутрах, причиной его является винайя – безупречная нравственная дисциплина (12). Размышление о драгоценном человеческом рождении должно помочь нам осознать уникальность этого шанса – ведь именно в человеческом теле возможно достичь Просветления, цели буддийской практики. Его не могут достичь животные вследствие скудости своего интеллекта и неспособности к осмысленной речи; боги, опьяненные своим блаженством, к нему не стремятся; и существа в других состояниях существования также лишены этой возможности вследствие различных омрачений сознания. Далее описываются восемь неблагоприятных состояний, объясняющих эти и другие обстоятельства, препятствующие достижению Просветления Будд.

Во второй главе, о «Непостоянстве и смерти», ученик размышляет о том, что тело, помимо его ценности и редкости, все же непостоянно. Условия могут в любой момент измениться и жизнь – прерваться, вместе со всеми ее перспективами достижения состояния Будды. Эти размышления предназначены для форсирования осознания того, что смерть неотвратима, чтобы ученик проникся готовностью безотлагательно следовать духовному пути. С буддийской точки зрения, смерть не является, автоматически, блаженным освобождением от более физического недуга или величественным восхождением в рай. Тибетские учения о посмертном состоянии (тиб. *bardo*) описывают сознание умершего как «ментальное тело», не подверженное ограничениям пространства и физических форм. После периода бессознательности (который может длиться от одного мгновения до нескольких дней) умерший пробуждается, осознает, что умер, и погружается в состояние неодолимого ужаса и смятения. В зависимости

от степени добрых дел и занятий медитацией при жизни, он подвержен более или менее страшным видениям и обладает большим или меньшим контролем над эмоциями, которыми охвачено сознание. С другой стороны, человек, достигший при жизни обретения плода в своей практике медитации, не подвержен этим ужасам и может даже получить шанс полного Просветления в момент умирания. Поэтому лучшее, что можно делать, это следовать духовному пути, заниматься добрыми делами, медитировать, освобождаться от привязанностей и развить полный контроль над умом раньше смерти.

Размышления третьей главы, «Страдания низших миров», побуждают к отказу от мирских устремлений, подчеркивая страдания, присущие циклическому существованию. Будда учил, что шесть типов существ, живущих в шести мирах, пребывают в циклическом существовании: это обитатели адов, голодные духи, животные, люди, полубоги и боги. Они принадлежат к тем или иным «мирам» в силу общих страданий и ментальных омрачений, и эти миры создаются кармическими проекциями их населяющих существ. Третья глава уделяет главное внимание «трем низшим мирам»: адам, миру голодных духов и миру животных. Наиболее интенсивные страдания переживают существа в восемнадцати адах. Таранатха рисует живую картину агонии, которой они подвержены в восьми горячих, восьми холодных, в соседствующих и недолговечных адах вследствие кармического воздаяния за их прошлые поступки. Затем он описывает страдания голода и жажды, которым подвержены голодные духи. В этих двух мирах у существ – «ментальные тела», и люди не могут их видеть. Что касается страданий животных, то людям о них известно. Такие подробные размышления о страданиях трех низших миров должны, в некотором смысле, вызвать трепет в уме практика медитации; однако это не является их основной целью. Их цель – вызвать осознание того, что причины переживания страданий в низших мирах есть прямо сейчас в уме каждого живого существа в форме скрытых эмоций. Если действовать, поддаваясь влиянию ненависти, жадности и неведения, то эти эмоции становятся семенами, созревающими как перерождение в низших мирах. Размышление над страданиями каждого из этих миров, хотя и может показаться не самым приятным занятием, пробуждает в ученике намерение освободиться из цикла перерождений. Кроме того, у ученика появляется ясное представление о положении существ в этих мирах, что становится важной основой для последующих размышлений о сострадании.

Четвертая глава называется «Наставления о связи между причинами и следствиями» и знакомит ученика с законом *кармы* (13).

Этот закон, вкратце, заключается в том, что добрые мысли и дела приводят к счастью, а недобрые мысли и дела – к страданию. Будда Шакьямуни кратко изложил учения по карме в одной известной фразе: «Не делайте ничего неправильного. Как можно больше предавайтесь добродетели. Учитесь управлять своим умом. Таково учение Будды». Основной совет Будды заключается в том, чтобы избегать десяти недобродетелей и совершать десять добродетелей, создавая таким образом наиболее благоприятные условия для достижения состояния Будды – для себя и для других. Самыми важными из всех действий являются «мысленные» - то есть мотивация. Будда полагает, что слова и поступки следуют за правильной мотивацией так же, как повозка за лошадью. Поэтому на буддийском пути особенно важное значение имеет развитие добрых «действий» ума – таких, как благородство, терпимость и мудрость. Размышления четвертой главы побуждают ученика отбросить негативные действия и предаваться позитивным, развивая внимательность и бдительность по отношению к каждой мысли и поступку.

## **Ученик средних способностей (Раздел II)**

Люди средних способностей, согласно Атише: «...перестают совершать неблагие поступки, отворачиваются от радостей существования и усердно стремятся к достижению покоя только для себя» (14). После размышлений о человеческой ситуации, страданиях низших миров и неотвратимости кармы, человек средних способностей понимает причины отказа от негативных действий, отбрасывает лень и прилагает усилия к духовной практике. Однако он не до конца понимает причины Просветления, и поэтому его интересует, главным образом, личное спасение. Раздел II сводит воедино все особенности страданий, показывая, что они характеризуют саму природу существования, исследует причины страдания и определяет, что есть освобождение от страдания. Размышления пятой главы, «Страдания высших миров», направлены на устранение иллюзии того, что можно найти окончательное состояние радости в таких мирах циклического существования, как мир людей, полубогов или богов. И двадцать восемь уровней мира богов также менее чем удовлетворительны: хотя боги и наслаждаются кармическими результатами своих прошлых позитивных деяний, все же - когда их карма исчерпывается, они переживают агонию выпадения из божественного состояния в другие, низшие миры.



Шестая глава соединяет все предыдущие размышления, показывая, что страдание в Сансаре вездесуще. Из двадцать девятого размышления:

«Я полностью окружен страданием. Страдание обжигает, как огонь, вздымается волнами, тянет и толкает из стороны в сторону, как порывы ветра, давит, как гора. Где бы я ни находился, это место страдания. В каком бы теле я ни был, это тело страдания. С кем бы я ни дружил, это спутники в страдании. Чем бы я ни наслаждался, это наслаждение страданием».

После размышления о страдании, общем для всех живых существ во всех мирах, ученик должен прийти к выводу, что нет никакой надежды на окончательное счастье в пределах циклического существования, и единственный выход – покинуть этот цикл, достигнув личного освобождения от страдания. Седьмая глава исследует истоки циклического существования: карму и эмоциональные и познавательные омрачения. В этой главе ученик размышляет о природе трех первичных омрачений: привязанности, отвращения и неведения, а также о том, как они проявляются в действиях. Негативные действия, в свою очередь, усиливают омрачения, и цикл продолжается. Учитывая это, ученик преисполняется решимости избавиться от хватки омрачений. Наконец, восьмая глава содержит краткое размышление о причинах и результатах Освобождения. Размышления этого раздела нацелены, главным образом, на то, чтобы постепенно подвести ученика к пониманию недостаточности только личного освобождения от страданий. Чтобы достичь Просветления в Махаяне, нужно желать свободы от страданий для блага других.

### **Ученик высших способностей (Раздел III)**

Размышления третьего раздела включают медитации, соответствующие вершине практики Махаяны и подходящие лишь для тех, у кого есть для них правильная мотивация. Атиша объясняет:

Те люди называются «высшими»,

Кто искренне желает погасить

Пламя страданий других

Через понимание своего собственного страдания (15).

Человек высших способностей – тот, кто использует собственный опыт страдания для глубокого понимания страданий других – кто движим желанием избавить живых существ от их

страданий как во временном, так и в окончательном смысле. Человек этого типа созрел для ключевого мотивирующего фактора Махаяны: Ума Пробуждения (16). С относительной точки зрения, этот настрой означает желание достичь Просветления, с тем чтобы привести к нему всех живых существ. С абсолютной точки зрения, это неконцептуальная мудрость, соединенная со спонтанным, беспристрастным состраданием. Относительный и абсолютный Ум Пробуждения развиваются как внутренне - через медитацию, то есть метод, основанный на усилении воли, так и внешне - через сознательно направленное действие. Метод, основанный на воле, заключается в развитии «устремления просветленного настройа» - бескорыстного желания достичь Просветления для блага других. Это тема глав 9-11. Так как сущность устремления Ума Пробуждения - беспристрастная и необусловленная любовь и сострадание ко всем живым существам, то размышления в этих главах сосредоточены на пробуждении чувств любви, сострадания, доброты и великодушия. Чтобы подвигнуть ученика к неподдельным чувствам любви к другим, размышления начинаются с медитации на любовь к собственной матери. Из тридцать шестого размышления:

«Она пеленала меня своими десятью пальцами, согревала меня теплом своего тела, кормила меня из своей груди, пробовала мою еду, заботясь о моем здоровье, подтирала меня своими собственными руками. Когда я еще не мог сам ничего делать и был беспомощным, как жук, она заботилась обо мне».

Подробно вспоминая о той заботе, которую проявляла к нему мать, ученик проникается к ней чувством благодарности за ее доброту, все больше пробуждая к ней также чувства любви и сострадания. Когда эти чувства станут стабильными, их следует переносить на друзей, врагов и, постепенно, на всех существ.

Активные методы излагаются в рамках темы «применение Ума Пробуждения» и описываются в главах 12 и 13. Эти главы посвящены Шести Совершенствам - шести качествам, в которых следует совершенствоваться в традиции Махаяны ради достижения Просветления. Это: Щедрость, Нравственная Дисциплина, Терпение, Усердие, Медитативное погружение и Мудрость. Эти Совершенства описывают образец поведения в Махаяне и предлагают набор противоядий от омрачения жадностью, злостью, привязанностью, ленью и глупостью, которые стоят на нашем пути к Просветлению. Глава 13, о Совершенстве Мудрости, содержит размышления об отсутствии самости у личности и отсутствии самости у явлений, - кульминацию всей медитативной практики Махаяны и основу для постижения пустой природы всех явлений.

В приложение к этой книге Таранатха включает наставления по двум наиболее важным церемониям в традиции Махаяны. Первая - формальное подтверждение желания развивать Ум Пробуждения в присутствии Духовного Учителя и принятие Обета Бодхисаттвы. Второе - формальное обязательство соблюдать предписания, связанные с настроением сострадания и любящей доброты.

*«Источник амриты»* - ценный ресурс для размышления и исследования как для начинающих, так и для опытных буддистов. Учитывая огромную культурную и временную разницу между Тибетом XVI века и современной Европой и Америкой XXI века, удивительно, что этот текст остается столь актуальным для современного искателя истины, - даже для тех из нас, кто поглощен заботами о семье и бизнесе. Свежий, неформальный стиль Таранатхи через века открывает доступ к смыслу его учений.

## Пролог

Намо Будда Бодхисаттвайя (17)

Здесь содержится *«Источник амриты: ступени наставлений для людей трех типов, вступающих на путь учения Будды»*.

Почтение Трех Драгоценностям.

Поклонившись Ламе – хранителю трех линий преемственности (18),

Искрящихся драгоценностями непревзойденных достоинств,

Я объясню сейчас высший путь Великой Колесницы,

Смысл главного сочинения мастера Атиши.

{Здесь будет представлен тот самый путь, на который медитировали все благородные существа трех колесниц в трех временах – Будды, Бодхисаттвы, Достигающие в Одиночку и Внимающие (19); тот самый путь, которому они следовали для достижения высшего уровня освобождения и всеведения. Совокупность этих духовных методов известна как «Последовательные ступени, знакомящие устремленного с учением Будды». Они называются также «Ступенчатый путь для трех типов людей», «Ступенчатый путь к Просветлению» и «Введение в Великую Колесницу».

**В этом тексте три основных раздела: (1) о том, как полагаться на Духовного Учителя, корень всех путей; (2) о ступенях пути, содержащих размышления для трех типов людей; (3) о том, как применять эти учения для обретения плода – наивысшего Просветления.**

## Размышление 1

### Как полагаться на Духовного Учителя, корень всех путей

*Чтобы познакомиться с достоинствами Духовного Учителя и развить способность преданности к нему, следуйте этим шагам во время занятия медитацией. Прежде чем приступить к медитации, сядьте со скрещенными ногами, выпрямившись, и так далее. Обратитесь мысленно к Буддам и Бодхисаттвам, заполняющим бескрайнее пространство. Произнесите длинную или сокращенную формулу выражения почтения и молитву подношения; затем прочитайте семичастную молитву (20) из «Молитвы-устремления Самантабхадры» три раза, сосредотачиваясь на ее смысле. Затем высоко в небе перед собой представьте неизмеримое множество Будд и Бодхисаттв. Прямо перед ними в небе представьте своего коренного Ламу, окруженного собранием всех Лам линии преемственности. Обратитесь к ним с пламенным устремлением в молитве:*

Будды и Бодхисаттвы всей вселенной

И несравненный Лама, мой добрый и поистине добродетельный  
Учитель,

Пожалуйста, вспомните обо мне и благословите меня.

Пожалуйста, сведите на нет все мои недостатки.

Пожалуйста, пробудите во мне подлинные озарения.

Пожалуйста, устраните все препятствия к практике пути  
Махаяны.

*После молитвы представьте совершение подношений [полю накопления перед вами]. Коренной Лама и Ламы линии проникают внутрь вас через макушку вашей головы и усаживаются в дворце из света в вашем сердце. Подумайте, что Будды и Бодхисаттвы исчезают в таковости. Посвятите заслугу посредством следующих слов:*

Пусть корни моей практики добродетели станут причиной  
достижения мною состояния Будды для блага всех живых  
существ.

*Или:*

Благодаря этой добродетели

Пусть все существа усовершенствуют накопления заслуги и  
мудрости

И обретут два священных состояния (21),

Рождающиеся из заслуги и мудрости.

*Между занятиями медитацией не проверяйте, есть ли у Ламы недостатки; думайте только о его достоинствах. Думайте так:*

Мне не повезло встретиться с самим Буддой [Шакьямуни]. Однако сострадание всех Будд во всех временах проявилось сейчас в форме этого Духовного Мастера. Поэтому мой Лама, в действительности, истинный Будда. Он был ко мне добрее, чем все Будды вместе. Ничего не скрывая, он дарует мне методы, необходимые для обретения того, что я желаю – будь то перерождение в высших мирах, свобода от страданий или состояние Будды. Если я развил хотя бы одно достоинство или справился с одним недостатком, то это благодаря доброте моего Ламы. Как он добр, что дает мне эти глубинные учения, с которыми так трудно встретиться!

Я должен использовать ради Ламы свое тело и все свое имущество. Телом я буду совершать поступки уважения, подношения и служения, согласующиеся с пожеланиями Ламы. Речью я буду восхвалять достоинства тела, речи и ума Ламы, и использовать речь я буду только в целях духовного развития. Я буду вести себя так, что это будет радовать его ум, и я буду делать все, о чем бы он ни попросил.

*Думайте так снова и снова (22) и старайтесь применять это на практике.*

*Что касается четвертой строки молитвы в начале созерцания [«Пожалуйста, сведите на нет все мои недостатки»], то существует пять недостатков: 1) привязанность к этой жизни; 2) недоверие к закону кармы; 3) цепляние к циклическому существованию как к источнику счастья; 4) думать, что собственные потребности важнее всего; 5) воспринимать вещи и их качества как истинно существующие.*

*Что касается пятой строки [«Пожалуйста, пробудите во мне подлинное озарения»], то существует пять подлинных озарений: 1) следующая жизнь важнее, чем эта; 2) доверие к закону кармы; 3) циклическое состояние – состояние страдания; 4) потребности других – важнее, чем собственные; 5) абсолютная истина – это пустота, а относительная – что все подобно иллюзии.*

*Что касается шестой строки [«Пожалуйста, устраните все препятствия к практике пути Махаяны»], то существует три вида препятствий. Внешние препятствия – это вред, причиняемый людьми и другими, кроме людей, силами. Промежуточные препятствия – болезни, поражающие физическое тело. Внутренние препятствия – нечестивые мысли и негативные эмоции. Молитесь о том, чтобы эти три вида препятствий были устранены. Вышеописанные наставления составляют одну сессию размышления.*

**Вторая часть этого текста – стадии пути для развития трех типов людей через размышления, содержит три раздела:**

- 1) размышления для человека низших способностей,**
- 2) размышления для человека средних способностей и**
- 3) особые размышления для человека высших способностей.**

## **РАЗДЕЛ I. РАЗМЫШЛЕНИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА НИЗШИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

{Есть много наставлений на эту тему из различных традиций практики. Даже в нашей традиции, основанной на славных устных наставлениях великого Атиши, есть несколько вариантов: одни начинаются с размышления о страданиях циклического существования, другие – с объяснения кармы, третьи – с трудности обретения человеческой жизни с ее свободами и преимуществами. Чаще всего в начале идет размышление о непостоянстве и смерти (23). И хотя есть эти варианты, все они сводятся к одному и тому же: нет никаких противоречий по смыслу. Однако наиболее известные учения начинаются с размышления о трудности обретения человеческого тела с его свободами и преимуществами, поскольку это хорошее основание для медитации на непостоянство. Если же начать с медитации на непостоянство, то есть риск, что практикующий может подумать: «Я, на самом деле, никогда не существовал в абсолютном смысле, так что реален только этот момент. Буду просто наслаждаться жизнью» (24). Поэтому мы будем использовать нижеприведенную последовательность.}

- 1) размышление о трудности обретения драгоценной человеческой жизни с ее свободами и преимуществами,
- 2) размышление о непостоянстве и смерти,
- 3) размышление о страданиях низших миров,
- 4) размышление о причинно-следственной связи (25).



## **ГЛАВА ПЕРВАЯ. СВОБОДЫ И ПРЕИМУЩЕСТВА ДРАГОЦЕННОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ**

### **Размышление 2**

#### **Трудность обретения драгоценной человеческой жизни с ее свободами и преимуществами**

*Совершите простирания и подношения и произнесите семичастную молитву (26), как раньше. Произнесите короткие молитвы, как объяснялось выше. Затем внимательно исследуйте свою ситуацию – тело, дом, имущество, окружение и так далее – и размышляйте:*

Такую человеческую жизнь, как эта, будет чрезвычайно сложно обрести в будущем, и поэтому я не буду тратить ее на бесполезные цели. Я должен использовать ее для Дхармы.

*Все занятия по медитации должны предваряться этим основополагающим размышлением.*

Вкратце:

Обитатели ада,

голодные духи,

животные,

Варвары,

боги-долгожители,

Провозвестники и последователи извращенных взглядов,

люди, не знающие о Будде,

И глухонемые – вот восемь неблагоприятных состояний (27).

Существа, родившиеся в низших мирах, страдают от своего плачевного состояния. Поскольку тела их вряд ли могут служить основой для практики Дхармы, то возможностей для развития у них почти нет. Боги Мира Желания все время заняты чувственными удовольствиями. Боги Мира Форм и Мира Без Форм опьянены блаженством медитативного погружения (28) и лишены благой удачи слушания учений. Тело полубога (29) – еще более плохая опора для Дхармы, чем тело бога Мира Желания, будучи сопоставимым с телом животного. Не имеют возможности практиковать Дхарму родившиеся в мире, куда не приходил Будда, или родившиеся среди варваров - в отдаленных местностях, жители которых ничего не знают об учении Будды. Мало мест, куда пришел Будда, и мало мест, где его учение получило распространение. Даже родившиеся в стране, где учение

Будды распространилось, могут поддаться извращенным взглядам и питать отвращение к Дхарме, или же они могут родиться без интеллектуальной способности понимать, какие действия следует отбросить, а какие – принять. Они тоже лишены благой удачи для практики Дхармы. Я же обрел тело, свободное от этих восьми неблагоприятных условий, и поэтому обладаю способностью практиковать Дхарму.

Теперь – о десяти преимуществах:

Родиться человеком,

В центре,

С полноценными органами чувств,

С неотягощенной кармой и

С верой,

Пришел Будда,

Учил пути,

Учение сохранилось,

У него много последователей,

Есть люди, обладающие любящими сердцами к другим (30).

В общем – я родился человеком. В частности – я родился в центральной стране, где учение Будды распространено. Кроме того, я родился с полноценными органами чувств и знаю, что принять, а что отбросить. К тому же, я не увлекся извращенными взглядами. Я не совершал никаких чрезвычайно злых действий – таких, как пять постуков немедленного воздаяния (31), и питаю веру в надлежащий источник – священное учение и правила дисциплины (32). Таким образом, у меня есть все пять внутренних преимуществ. Далее – состоялся приход Будды в этот мир. Он дал священное учение. Его учение не пришло в упадок, но процветает. Много людей в наше время начинают практику Дхармы. Есть много щедрых людей, которые, из любящей доброты к практикующим Дхарму, дарят им еду, одежду и все необходимое. Я живу в такое время, когда доступны ресурсы, необходимые для поддержки практики Дхармы. Таким образом, есть также и пять внешних преимуществ. Такое тело – свободное от восьми неблагоприятных состояний и наделенное десятью преимуществами – обрести очень сложно. Поэтому я незамедлительно должен приложить усилия к практике Дхармы.

*Размышляйте так снова и снова, вспоминая о причинах, по которым так трудно обрести человеческое тело. В конце занятия посвятите заслугу Просветлению, как было объяснено раньше.*

### **Размышление 3**

#### **Вероятность рождения человеком**

*Подготовка к этому размышлению и его завершение – такие же, как объяснено выше.*

Из всех живых существ находящиеся в низших мирах чрезвычайно многочисленны, а родившихся в высших существованиях крайне мало. Если число существ в низших мирах сравнить с частицами земли, то число существ в высших мирах будет равно пылинкам на ногте. Или же, число существ в аду сопоставимо с атомами, из которых состоит земля; число голодных духов будет тогда сопоставимо со снежными хлопьями в бурю, а число существ, живущих в воде – ячменным зернам в бочке с солодом. Что касается животных, обитающих на суше, то они заполняют каждую гору и долину, любые места на земле. Судя по этим примерам, рождение богом или человеком крайне маловероятно, при этом вероятность рождения человеком – меньше. Еще меньше – вероятность рождения человеком на земле, а родиться тем, кто практикует Дхарму, по сравнению, почти невозможно. Приняв во внимание все это, я должен принять твердое решение прилагать усилия в духовной практике!

Почему же так трудно обрести человеческое рождение? Из всех живых тварей большинство склонно причинять вред другим, и очень мало тех, кто совершает добрые дела. И даже среди них совсем мало поддерживающих нравственную дисциплину, необходимую для возможности рождения человеком. Поэтому трудно обрести человеческое рождение. Более того – мне нужно собрать много заслуги, чтобы обрести десять преимуществ и встретиться с учением, а ситуации, в которых я могу это делать, найти очень сложно. Но сейчас, в силу моей прошлой кармы, я собрал достаточно заслуги, чтобы обрести – в этот раз, в этих благоприятных обстоятельствах – человеческое тело со всеми свободами и преимуществами. Я должен прилагать усилия в практике Дхармы прямо сейчас!

### **Размышление 4**

#### **Почему эта человеческая жизнь важна**

{В этом месте некоторые тексты содержат главу, называемую «Понимание трудности обретения человеческого перерождения с помощью примеров». Поскольку данная глава просто представляет примеры того, как редка человеческая жизнь, то

кажется ненужным в нашем случае посвящать этому отдельное размышление (33).}

*Подготовка к этому размышлению и его завершение – такие же, как раньше. После подготовки размышляйте над причинами того, почему человеческое рождение трудно обрести, как это объяснено выше.*

Именно в этот раз я обрел человеческую жизнь, которую так трудно обрести. Значит, я должен извлечь великий смысл из этой жизни. Если я захочу жить в изобилии мирского удобства и счастья, переходя так из одной жизни в другую, я могу легко добиться этого, опираясь на это человеческое тело. Если я захочу достичь освобождения от циклического существования – конечной цели Внимающего или Достигающего в Одиночку (34) – я могу это сделать сейчас без большого труда. Даже если я захочу достичь окончательного, полного Просветления, это тоже будет легко осуществить. Но если бы я не обрел подобное человеческое тело, как бы я мог вообще говорить об Освобождении или Состоянии Будды? Я бы не знал даже, как обрести те или иные аспекты мирского удобства. Поэтому мне следует извлечь сущностный смысл из этой жизни. Если же я проведу эту человеческую жизнь, преследуя бессмысленные цели, то это будет огромной потерей. В «Руководстве к вступлению на путь Бодхисаттвы» (35) Шантидевы говорится:

Если, обрета такие свободы,  
Я не буду практиковать добродетель,  
То это будет величайшим самообманом,  
Это будет величайшей глупостью.

Напрасно потратить эту человеческую жизнь – значит обмануть себя! Это все равно, что посетить остров с драгоценностями и вернуться с пустыми руками. Это тело – чрезвычайно действенная опора, благодаря которой я могу достичь любой необычной цели, и я обрел его именно сейчас. Если я ничего не буду делать и просто упущу его, то это будет моя собственная глупость. Раньше я уже совершал подобную ошибку – но теперь, начиная с сегодняшнего дня, я не потрачу впустую ни единого мгновения; я должен усердно практиковать Дхарму.

*Размышляйте так снова и снова.*

Более того, если я буду думать, что удобства и дела этой жизни важны, то мне не следует забывать, что, даже в мирском контексте, обеспечение долговременного комфорта требует отказа от досуга и удовольствий на несколько дней или месяцев ради работы. Точно так же, если я хочу обрести постоянное счастье, которое будет

продолжаться во всех жизнях, то необходимо отказаться от привязанности к этой жизни и заниматься практикой Дхармы. Сказано:

Эту человеческую жизнь с ее свободами и преимуществами обрести очень сложно.

Если обретешь эту жизнь, позволяющую исполнить заветные желания, но не используешь ее как нужно,

Как ты когда-нибудь снова получишь этот несравненный подарок? (36)

## **ГЛАВА ВТОРАЯ. НЕПОСТОЯНСТВО И СМЕРТЬ**

### **Размышление 5 Неотвратимость и близость смерти**

Из сутр:

Всем, кто жили и будут жить,

Приходится в конце отбросить это тело и удалиться.

Страшась этого, мудрые обретают постижение.

Они находят оплот в Дхарме и усердно упражняются и ее постигают (37).

Где бы я ни жил, я не могу избежать смерти. С кем бы я ни дружил, я не могу избежать смерти. Все существа, жившие на земле, умерли. Все, кто будут жить, умрут. И среди живущих сейчас также нет ни одного, кто может спастись от смерти. Со времени моего рождения и до сегодняшнего дня, сколько умерло близких мне людей? Сколько умерло малознакомых мне людей или врагов? Нет никаких оснований верить в то, что я останусь, тогда как все они умерли.

Вообще, никто не защищен от смерти. Кроме того, никто не способен продлить жизнь. Со времени рождения, не останавливаясь ни на мгновение, время моей жизни сокращается, и смерть становится все ближе. Она ближе с каждым прошедшим днем. Она ближе с каждым прошедшим месяцем. Она совсем близко с каждым прошедшим годом. Я стремительно приближаюсь к моменту смерти.

Сейчас, когда я молод, когда я должен развивать свой опыт в духовной практике, я иногда думаю: «Я пока не стар; буду заниматься этим понемногу, и – нормально». В этой короткой жизни нельзя быть таким беспечным! Например, если я не буду практиковать Дхарму, пока молод, то затем, в возрасте шестидесяти лет, жизнь уже почти закончится. Даже если я решу практиковать Дхарму в преклонном возрасте, все же, поскольку сила тела и ума истощится, то будет трудно извлечь из практики пользу и получить ценный результат (38). Половину оставшегося тогда времени я буду спать. Поддаваясь влиянию миллионов столь бессмысленных вещей, как приготовление еды, хождение, сидение, различные отвлечения и так далее, я растрачиваю свою человеческую жизнь. Даже у того, кто обладает великим устремлением и настойчивостью, период времени, доступный для практики Дхармы и обретения опыта, не так долог.

Я должен быстро постичь истину, которую постигали святые, прилагавшие к этому все возможные усилия в каждое мгновение. В течение этого короткого времени, я никогда не буду откладывать духовную практику на будущее из-за лени или медлительности.

*Очень важно медитировать так снова и снова, размышляя о том, почему следует заниматься практикой Дхармы.*

## **Размышление 6** **Неизвестность времени смерти**

Вообще, жизнь не только коротка, но у меня нет никаких сведений о том, когда я умру. Если повезет, то я, благодаря моей прошлой карме, доживу до шестидесяти или семидесяти лет. Но, скорее всего, столько прожить не удастся. Даже если предположить, что я буду жить долго, нельзя предугадать, сколько мне еще осталось жить. Может быть, я прожил уже половину жизни, а может быть – она уже близится к концу. Некоторые люди, из-за их прошлой кармы, доживают лишь до тридцати или сорока лет.

Другими словами, Господин Смерть поистине уже у меня на пороге. Враги, друзья, богатство, любимые вещи, коллеги, слуги и родственники этой жизни, радости, печали и различные разговоры – все это со мной ненадолго. Что за смысл во всем этом? Сказано:

Если земля, горы и океаны

Будут сожжены семью раскаленными солнцами,

И ничто из этого не останется, даже в виде пепла (39),

Мне, безусловно, не следует полагаться на столь хрупкое (40).

Это тело, состоящее из плоти, крови и различных жидкостей, непрочно. Дыхание – ненадежно, как осенний туман, и я не знаю, когда оно может остановиться. Поскольку я не достиг свободы ума (41), я ни в чем не могу быть уверен и пребываю в неведении относительно времени моей смерти. Майтрейянатха учил:

Говорить: «По крайней мере сегодня я не умру»,

И оставаться беззаботным – немудро.

Когда больше не будет моего «я»,

Для сомнений не останется места (42).

Вот что говорит Нагарджуна:

Обстоятельств, приводящих к смерти, много,

И мало тех, что поддерживают жизнь.

И даже те, что поддерживают, могут стать причиной смерти.

Поэтому – непрерывно практикуйте Дхарму (43).

Потенциальные причины смерти включают в себя живых существ – людей, животных и демонов; окружающую среду и элементы – например, обрывы, огонь и воду; а внутренне – четыреста четыре разновидности болезней тела. Одним словом, нет ничего, о чем можно было бы сказать: «Это не может быть причиной смерти». То, что считается причинами поддержания жизни – еда, одежда, дом, кровать, лекарства и так далее – тоже может стать фактором, вызвавшим смерть: например, пища может испортиться, или мы можем принять не то лекарство, что нужно. Я живу в центре вихря обстоятельств, неблагоприятных для моего тела и жизни, и не знаю ничего о том, когда мне придется умереть!

### **Размышление 7**

#### **Во время смерти ничто не может помочь, кроме Дхармы**

Шантидева говорит:

Когда меня схватит посланник Господина Смерти,

Что за польза от родных? Что за польза от друзей (44)?

Во время смерти - даже если я буду богат, даже если у меня будет много добра, я буду бессилён взять с собой даже семя кунжута. Даже если вокруг меня будет много родных, товарищей, работников, слуг, знатных и влиятельных людей, и так далее, я буду бессилён взять с собой даже нижайшего слугу, или даже щенка, и они также будут бессильны последовать за мной. Со всем этим придется расстаться, и ничто из этого не принесет никакой пользы.

*Медитируйте с полной непривязанностью. Применяйте эту мысль ко всему – к друзьям, врагам, удобствам, невзгодам, хорошим и плохим условиям.*

Если ничто из этого не последует за мной, то что же последует? Накопленная мною карма, как позитивная, так и негативная. Если когда-то совершил что-то негативное, то это и дальше будет причинять мне вред. С другой стороны, все совершенные мною добрые дела будут приносить мне пользу, без единого исключения. Мне следует поразмыслить над словами Чёден Рабджора:

Все останется позади.

Кроме добрых и злых дел,



Ничто не последует за тобой.

Знай это и понимай как можно лучше (45).

Поэтому мне нужно размышлять над тем, что я умру наверняка, что я умру скоро, что я не знаю, когда мне суждено умереть, и что ничто не будет для меня полезным, когда я буду умирать. Начиная с момента смерти и на протяжении всех последующих жизней единственное, что может принести мне пользу, это святое учение: я безотлагательно должен направить все свои усилия на применение этого учения на практике!

### **Размышление 8**

#### ***Пять коренных строк – наставления, используемые для медитации на непостоянство и смерть***

Коренные строки:

Сначала подумай, что ничто не остается неизменным – все меняется.

Подумай о многих других, которые умерли.

Думай снова и снова о многочисленных потенциальных причинах смерти.

Медитируй: «Как все будет происходить во время моей смерти?»

Размышляй о том, что ждет тебя после смерти.

1. Сначала подумай, что ничто не остается неизменным – все меняется.

У каждого из нас, со времени рождения и до смерти, этот континуум составных частей нашей личности подвержен изменениям. Сначала я был грудным ребенком. Потом подрос, и стал другим. Потом стал юношей, и также изменился. Сейчас я вот такой, и близится время моей смерти. Ничто не принесло никакой пользы. С настроением смирения, взращивайте чувство разочарования.

2. Подумай о многих других, которые умерли.

*Проникнитесь осознанием непостоянства. Затем вспомните тех людей в вашей местности, о смерти которых вы слышали или узнали, и подумайте так:*

Сколько умерло людей старше меня? Сколько умерло моих ровесников, сколько тех, что младше? Если подумать об этом, то получается, что умерших на земле в прошлом больше, чем живущих сейчас, и очень часто люди умирают в молодости. Я по природе своей от них не отличаюсь, и мне также не уйти от этого. Думать, что я не

окажусь среди умерших, было бы идиотизмом. Я должен практиковать чистую Дхарму до того, как умру.

*Отчетливо осознавайте непостоянство, вспоминая людей и животных, о кончине которых вы слышали или узнали. Думайте о живых – знакомых и тех, о ком вы слышали, кто был влиятелен, а теперь очень слаб, или был слаб, а стал влиятелен, - кто был богат, а теперь беден, и наоборот, и приходите к выводу:*

Таков я, таковы все мои дела, все мои удовольствия. Все они преходящи.

3. Думай снова и снова о многочисленных потенциальных причинах смерти.

*Поразмыслив, как раньше, о многочисленных потенциальных причинах смерти, придите к выводу:*

Я даже не знаю, как все вокруг меня может превратиться в факторы моей смерти. Я не знаю, как вещи могут вдруг измениться, в любой момент.

4. Медитируй: «Как все будет происходить во время моей смерти?»

Если мой ум в момент умирания будет в неблагом состоянии, то я буду испытывать ужасное страдание – ведь это будет прекращение жизни. Никто не хочет смерти, никто не приветствует ее прихода. Нежеланная, она приходит внезапно. Люди не умирают счастливо, в восторге. Смерть сопровождается интенсивным страданием, а о следующем мире я ничего не знаю. Я буду скитаться, как будто оказавшись без проводника в чужой стране.

5. Размышляй о том, что ждет тебя после смерти.

Когда я умру, мои тело и ум разделятся. Тело будет похоронено и превратится в груды червей, или его выбросят в воду, и его там съедят рыбы и выдры, или его сожгут, и останется только горстка костей, или же отнесут на гору либо равнину, и его там сожрут птицы и шакалы. Спустя несколько дней от него не останется ни следа. Таким будет разрушение этого тела, о котором я так забочусь сейчас. А ум, несущий груз кармы, должен будет отправиться в неизвестное место нового рождения. Так разве могу я не практиковать Дхарму безотлагательно? Или же, если уже практикую, могу ли откладывать практику на потом?

*Поразмыслив так, примите решение:*

Я должен отныне заняться чистой практикой Дхармы. С броней этой решимости, я буду развивать духовную практику, буду крепко держаться за нее и оберегать. Тогда я проведу свою жизнь в великой

радости, а после смерти другие скажут: «Это был настоящий приверженец Дхармы», и будут стремиться быть как я. Я должен посвятить свою жизнь этой цели. Я буду медитировать на истину и обрету стабильное состояние духа. Для этого мне нужно познакомиться с практикой медитации и затем развивать свой опыт.

Если я не буду развивать стойкость духа, то при встрече с неблагоприятными обстоятельствами мое сознание погрузится в растерянность, и тогда есть опасность, что я не смогу придерживаться своего решения практиковать Дхарму. Возможно, я буду действовать вопреки Дхарме, и в конечном счете останется только сожаление. Когда придет смерть, другие будут испытывать ко мне пренебрежение. Я ни в коем случае не должен этого допустить; сейчас, для того чтобы способствовать устремлениям других и обеспечить собственное счастье, я буду усердно и целенаправленно заниматься практикой Дхармы вплоть до времени смерти.

*Повторяйте эту клятву снова и снова. В наше время это - очень важное противоядие для всех практикующих Дхарму.*

## **ГЛАВА ТРЕТЬЯ. СТРАДАНИЯ НИЗШИХ МИРОВ**

{Включайте подготовку и завершение в каждое размышление, как раньше. Затем думайте так: «Я не волен оставаться в этом человеческом мире долго. В конце меня неизбежно ждет смерть. Но не только смерти я должен страшиться: мне ведь придется еще переродиться. Вот что меня должно беспокоить. Если я не буду творить добродетель, вместо этого совершая много вредных поступков, то я приму перерождение в одном из низших миров. Как это ужасно!» Все размышления о страданиях низших миров должны начинаться с этой мысли.}

### **Адские миры**

#### **Размышление 9 Страдания горячих адов**

Вот названия горячих адских миров, собранные в одной строфе:

Оживляющий,  
Черные Линии,  
Сдавливающий,  
Ад Стенаний,  
Ад Громких Стенаний,  
Горячий,  
Очень Горячий и  
Невыносимый (46).

Вот общие характеристики всех горячих адов: на поверхности нет гор или долин – земля являет собой горячее железо; повсюду постоянно – языки пламени длиной с руку; земля испещрена ущельями и обрывами; вода здесь принимает форму опаляющей расплавленной меди, расплавленной бронзы, расплавленного свинца и кипящей соленой воды, и из этих субстанций состоят реки и озера; даже деревья – из обжигающего железа. Эти миры населены зловердными птицами, хищными животными, кармическими демонами (47) и убийцами. Существа в промежуточном состоянии (48), которым суждено там родиться, испытывают сначала сильный холод – их может обдуть ветер, облить дождь, и так далее. Силой своей предыдущей кармы, они видят один из горячих адских миров, жаждут попасть туда и бегут в том направлении. Они оказываются тогда в ловушке этого мира и принимают там перерождение.

Огонь от сандалового дерева в семь раз жарче обычного. Огонь в первом адском мире, Оживляющем, в семь раз жарче, а жар каждого следующего, низшего ада в семь раз сильнее того, что над ним. Ум существа в адских мирах чрезвычайно чувствителен – чувство его пронизывает и полностью захватывает, а тело – мягкое, с нежной плотью, как у новорожденного. И тело, и ум плохо переносят боль, и страдание от этого тем интенсивнее.

Органы чувств и конечности существ в этих мирах немедленно восстанавливаются (49), они как будто пробуждаются в этот момент от сна. Подобные переживания свойственны всем существам, принимающим «чудесное рождение», как существа в аду (50).

### ***Особенности каждого из горячих адов:***

1. *Оживляющий.* Существа здесь видят друг в друге врагов и убийц и испытывают друг к другу гнев. Их поднятые руки превращаются в острое оружие, и они друг друга протыкают и разрезают на куски. Затем они теряют сознание и падают, как будто умерев. Тогда поднимается холодный ветер, и голос с неба взывает к ним: «Оживите!» Их тела возвращаются к первоначальному состоянию, и они снова вступают в схватку, снова умирают, и так – все время.
2. *Черные линии.* Стражники ада (51) проводят много черных линий на телах существ в этом аду, и затем распиливают их, разрубают топорами и пронзают острым оружием. Пока режут верхнюю часть тела, нижняя заживает, и наоборот. Так продолжается без перерыва.
3. *Сдавливающий.* Существа оказываются сдавленными между или под огромными страшными животными – такими, как бараны. Или же они оказываются сдавленными между огромными камнями, принимающими ужасающие формы головы овцы, головы козла, а также формы буйволов и львов. Или же на них может обрушиться и задавить большая гора. Иногда группа существ собирается наверху широкого железного прута, и их там размалывает дубина или молот. Когда дубина или молот поднимается, их тела возвращаются в первоначальное состояние. Затем их тела снова сдавливаются и перемалываются в пыль.
4. *Ад Стенаний.* Существ в этом аду преследуют ужасные дикие животные. Спасаясь, они видят издали белый дом, и надеясь, что там безопасно, бегут к нему. Но как только они оказываются внутри, дом становится железным и без дверей. Их пожирает

пламя изнутри и снаружи и, лишённые надежды на избавление, они безутешно рыдают и стонут.

5. *Ад Громких Стенаний*. Этот ад похож на вышеописанный, только в железном доме – два этажа. Существа там варятся в железном котле с расплавленной медью.
6. *Горячий*. Сущест в этом мире медленно протыкают от макушки головы до заднего прохода или от заднего прохода до макушки горящими шестами или копьями, так что их внутренности изжариваются и огонь и дым выходят из девяти отверстий.
7. *Очень Горячий*. Этот ад похож на Горячий, только сущест здесь протыкают копьями с тремя остриями.

То страдание, что испытывается в верхних адах, испытывается также и в тех, что глубже, только страдание в более глубоких адах гораздо более интенсивное.

8. *Невыносимый*. Страдание здесь неизмеримое и без малейшей передышки. Тела сущест в этом мире заворачивают в листы расплавленного железа, кладут в горячую железную корзину и трясут с горячим песком. Есть также учения о том, что некоторым из них вспахивают язык пятьсот плугов. Как фитили масляных ламп, их тела охвачены огнем изнутри и снаружи, так что огонь не отличить от их тел. Было бы трудно даже заметить, что это живые существа, если бы не их крики.

Существа в адских мирах долго испытывают крайнее страдание.

В «Сокровищнице феноменологии» говорится:

«Пятьдесят человеческих лет равны одному дню в мире богов желанья. Боги живут пятьсот своих лет. Продолжительность жизни в каждом высшем мире удваивается. Продолжительность жизни и дней в Оживляющем и шести других равна продолжительности в мире богов желанья».

Пятьдесят человеческих лет равны одному дню для четырех великих царей [мира богов желанья]. Если бы вы могли прожить пятьсот лет в аду, то это было бы равно одному дню в Оживляющем аду. Продолжительность жизни в Оживляющем – пятьсот лет. Продолжительность каждого низшего ада удваивается. Длина дня каждого низшего ада также удваивается. Таким образом, длина дней и продолжительность жизни сущест в каком-либо адском мире рассчитывается на основе того адского мира, что над ним.

*В завершение каждого занятия думайте:*

Страдания в этих адах – невыносимые и долго длятся. Сейчас даже когда обжигая кончик пальца, мне очень больно, и если я когда-нибудь окажусь в аду, я не выдержу адских страданий. Родившись там, я не смогу уже ничего сделать. Но сейчас у меня есть средства это предотвратить: единственный выход в том, чтобы очищаться от негативной кармы и злодеяний, приводящих к перерождению в аду. Чтобы не переродиться в аду, я должен усердно заниматься духовной практикой.

{В зависимости от своих наклонностей, вы вполне можете разбить это размышление на несколько частей.}

### ***Размышление 10***

#### ***Страдания холодных адов***

Вот названия холодных адских миров, собранные в одной строфе:

Волдыри,  
Лопающиеся Волдыри,  
Ух-х-х,  
Ой-й,  
Стучащие Зубы,  
Трещины в Виде Цветка Утпала,  
Трещины в Виде Цветка Лотоса и  
Трещины в Виде Большого Цветка Лотоса (52).

Во всех холодных адах земля, горы и долины – из снега и льда, и повсюду ущелья и овраги. Все время свирепствуют ледяные ветры и метели. Ветры так холодны, что пронизывают кожу и замораживают плоть существ, обитающих там, до костей. Каждый низший из восьми холодных адов в семь раз холоднее того, что над ним. Живые существа, которым суждено там родиться, сначала чувствуют себя в промежуточном состоянии так, будто их опалает огонь. Они хотят охладиться и, видя издали пейзажи холодных адов, бегут в том направлении. Добежав, они принимают там перерождение.

1. *Волдыри*. Существам в этом аду так холодно, что их тело покрывается волдырями, изнутри и снаружи.
2. *Лопающиеся Волдыри*. В этом аду так холодно, что волдыри на их телах лопаются. Их тела покрываются гноем, который замерзает и еще больше усиливает их страдание от холода. В «Письме к ученику» (53) говорится, что в гное заводятся

черви, которые просверливают отверстия в телах существ и поедают их.

3. *Ух-х-х!* Существа здесь так мерзнут, что могут издавать только короткие односложные звуки.
4. *Ой-й!* Здесь существа мерзнут еще больше и не могут произнести даже одного слога – они могут издавать только едва слышные звуки.
5. *Стучащие Зубы.* Здесь существа еще больше страдают от холода и не могут произносить никаких звуков. Их тела беспомощно дрожат, и трясутся челюсти и стучат зубы.
6. *Трещины в Виде Цветка Утпала.* Тела существ трескаются от мороза, раскалываясь на четыре или восемь кусков.
7. *Трещины в Виде Цветка Лотоса.* Тела этих существ раскалываются на сотню и более кусков.
8. *Трещины в Виде Большого Цветка Лотоса.* Это самый экстремальный из холодных адов, и каждая часть тел существ здесь раскалывается на сотни и тысячи кусков.

Какова длительность пребывания существ в аду Волдыри? Представьте силосную яму, в которую помещались бы восемьдесят бушелей (1 бушель равен примерно 36 литрам – прим. переводчика), наполненную семенами горчицы. Если вытаскивать одно семя каждые сто лет, то жизнь существа в аду Волдыри закончилась бы, когда яма опустеет. Таково объяснение. А жизнь существ в каждом низшем аду в двадцать раз длиннее того, что над ним.

*Начало и завершение размышления о страданиях холодных адов – такие же, как для горячих адов.*

### ***Размышление 11***

#### ***Страдания соседних адов***

В «Сокровищнице феноменологии» сказано:

Кроме этих восьми, есть еще шестнадцать.

Четыре основных – это

Огненная Яма, Зловонные Трупы,

Дорога из Лезвий и Река с Горячим Пеплом.

В окружении каждого из восьми горячих адов, в четырех кардинальных направлениях, находятся четыре соседних ада.



1. *Огненная Яма*. В этом аду – чрезвычайно широкая яма, полная горящих углей. Одни существа рождаются там изначально, другие приходят туда из главных горячих адов. Поскольку страдание живых существ в главных адах столь интенсивно, они безумно хотят оттуда вырваться, и некоторым удается убежать, но упасть в яму с углями. В зависимости от тяжести их кармы, они могут погрузиться в угли до колен, до пояса, и так далее. Желая убежать из ямы, они теряются и убегают обратно в главные ады. Грозные стражники главных адов окружают и хватают их, и в течение некоторого времени им больше убежать не удается.
2. *Болото Зловонных Трупов*. Когда же им опять удастся бежать, они падают в болото, называемое «Зловонные Трупы», наполненное девятью отвратительными вещами (54). Зловоние там такое, что существа теряют сознание, и у них даже раскалываются головы. Болото кишит насекомыми с железными и медными зубами, которые впиваются в тела обитателей ада и пожирают их, как термиты пожирают дерево.
3. *Дорога из Лезвий и другие*. Существа видят сначала издалека красивый зеленый луг и бегут к нему. Добежав, обнаруживают, что поверхность земли там полностью покрыта лезвиями высотой около десяти сантиметров, и эти лезвия разрезают им ноги.

Есть еще поблизости ад, называемый «Лес с Мечами». Существа в главных адах, мучимые жарой, радуются, заметив вдалеке прохладный тенистый лес. Прибежав туда, они обнаруживают, что вместо листьев на деревьях – мечи и другое оружие. Дует ветер, и оружие падает вниз дождем и разрушает тела существ на куски.

Еще один ад – Деревья Шамали. Существ в этом мире преследуют злобные животные, и они пытаются спастись от них, забравшись на большое дерево шамали. На стволе – иглы длиной около полуметра, направленные вниз, которые протыкают их тела насквозь. Они страдают также от других ужасов – например, стаи свирепых птиц выклевают им глаза и разрывают плоть. Затем, когда они пытаются спуститься, шипы поворачиваются вверх и протыкают их тела на спуске. Поскольку все три соседних ада, описанных выше, связаны с ранениями от оружия, они сведены в одну категорию.

4. *Непроходимая Река с Горячим Пеплом*. Обитатели адов, истязаемые жарой, видят на некотором расстоянии кажущуюся

им прохладной реку. Достигнув ее, они без колебаний ныряют, но тут же обнаруживают, что река представляет собой смесь огня и воды. Она чрезвычайно горячая, глубокая и широкая. Их тела погружаются в воду и варятся в ней, пока плоть не отделяется от костей. Жизненная сила остается в костях, и существа выныривают из воды, превратившись в скелеты. Их плоть сразу же восстанавливается, и они опять погружаются в воду. Время, на протяжении которого они терпят эту пытку, может быть разным, но это всегда долгое время – сотня, тысяча или больше лет.

*Начало и завершение медитации такие же, как в предыдущих случаях.*

## **Размышление 12** **Эфемерные ады**

Эти ады есть под землей, а также в горах, на равнинах и в водных бассейнах. Продолжительность жизни существ в этих адах различна. Если одни живут дольше, чем существа в главных адах, то жизнь других там очень коротка. Страдания, испытываемые ими, также различны. В сутрах говорится, что некоторые существа в эфемерных адах испытывают счастье богов днем и страдание ада ночью. Они могут принимать различные формы – сиденья, стены, пестика ступки, дерева, метлы и так далее (55).

*Начало и завершение каждого занятия такие же, как раньше.*

{В тот период, когда медитируете на страдания адов, возвращайте доверие, слушая, обдумывая и изучая выдержки из сутр – таких, как «История Сангхаракшиты» (56).}

## **Размышление 13** **Мир голодных духов**

*Подготовка и основа этого размышления такие же, как раньше.*

Теперь подумаем так: «Если бы я родился не в аду, а голодным духом, - был бы я тогда счастлив?» Если подумать об этом, то ответ будет отрицательным. Существует два вида голодных духов: живущие под землей и разбросанные повсюду.

1. *Голодные духи, живущие в Серкья.* Голодные духи первого вида живут на глубине пятисот йоджан (1 йоджана равна примерно 14 километрам – прим. переводчика) под землей. Они живут в городе голодных духов, называемом Серкья, в империи короля

Ямадхармы, правящего голодными духами. Вокруг этого города обитает бесчисленное множество голодных духов.

2. *Голодные духи, разбросанные повсюду.* Существует бесчисленное множество голодных духов, перемещающихся в пространстве, по земле и под землей. Если бы я обладал ясновидением, я бы смог убедиться в том, что голодные духи – везде. Они неспособны просто где-то поселиться. Среди них есть немногие, обладающие великими магическими силами, и они более или менее счастливы. Но большинство испытывает множество страданий. В «*Великой сутре полной внимательности священной Дхармы*» (57) упоминаются тридцать шесть разновидностей голодных духов. В общем, их можно свести к трем: духи с внешними омрачениями, духи с внутренними омрачениями и духи с омрачениями, связанными с едой и питьем.
3. *Голодные духи с внешними омрачениями.* Они в течение многих лет не могут найти еду и питье. Время от времени они видят много еды на расстоянии, но когда приближаются – ничего не остается. Иногда они видят большую реку, но подойдя к берегу обнаруживают, что она высохла, и остался только песок и каменистое русло. Иногда перед ними появляется цветущее дерево с плодами, но как только они оказываются у его ствола – оно высыхает. Бывает еще так, что еду охраняет много демонов, не подпуская к ней голодных духов.
4. *Голодные духи с внутренними омрачениями.* Их рты не шире угольного ушка. Прежде всего, они неспособны протолкнуть еду или питье себе в рот. Когда все же немного еды попадает внутрь, она теряется в огромной полости их рта. Если попадает внутрь немного жидкости, ее высушивает яд в их слюне. Если им удастся проглотить еду или питье, то они обычно не просачиваются вниз по их глотке, которая не шире тетивы лука. Если даже немного просачивается, у них все равно нет возможности насытиться, поскольку их живот – размером с гору.
5. *Голодные духи с омрачениями, связанными с едой и питьем.* Что бы они ни съели и ни выпили, это превращается в огонь, обжигающий их изнутри. Кроме того, они могут находить в качестве еды и питья лишь отвратительные вещи, заставляющие их страдать: горячий уголь, кал, мочу, гной и кровь. Они никогда не находят ничего хорошего.

Вообще, все эти голодные духи невыносимо и постоянно страдают от голода и жажды. У них нет одежды, и их обжигает жара и замораживает холод. Зимой даже солнечный свет они ощущают как

ледяной, а летом даже лунный свет их обжигает. Когда идет дождь, они воспринимают капли дождя как горячие куски угля на своей коже. Неспособные находить себе пропитание, они все время измождены, все время пребывают в унынии. Из их трехсот шестидесяти воспаленных вывихнутых суставов вспыхивают языки пламени. Они видят друг в друге врагов, и поэтому ловят, связывают друг друга, бьют и поражают острым оружием. Они все время боятся, что их убьют. Кроме того, поскольку по природе своей они робкие и трусливые, то испытывают жуткий страх вообще без какой-либо причины. Вот каким бедам и страданиям подвержены голодные духи. Большинство голодных духов доживают до пятнадцати тысяч человеческих лет.

*Начало и завершение такие же, как в предыдущих размышлениях.*

{Хотя вышеприведенные размышления достаточно подробны, есть еще традиция отводить отдельное время для медитации на голодных демонов, перемещающихся в пространстве. Поскольку голодные духи этого типа причиняют вред другим, они повторно перерождаются в низших мирах. Некоторые из этих голодных духов непреднамеренно причиняют вред другим существам своим ядом (58). Могучие духи притесняют других – обижают и бьют. Когда людей поражает внезапное несчастье, они обвиняют голодных духов: «Я не делал ничего плохого, а этот демон причинил мне вред!» Слыша это, голодные духи очень сильно расстраиваются. Можно также не отводить отдельное занятие для этой разновидности духов, но включить его в одно из предыдущих.}

## **Размышление 14**

### **Страдания мира животных**

1. *Животные под водой.* Животные, обитающие в океане, не имеют источника защиты и бесцельно скитаются, несомые волнами. Они едят друг друга. Постоянно опасаясь приближения более сильного хищника, они пребывают в страхе и подавленности. Они терпят невыносимые страдания, когда их, например, съедают живьем.
2. *Животные, обитающие повсеместно.* Это животные, обитающие среди людей и богов. Дикие животные пребывают в постоянном беспокойстве, поскольку боятся приближения хищников, которые могут на них напасть. Домашние животные выносят такие трудности, как то, что с них стригут шерсть, протыкают им носы, бьют и заставляют носить на себе тяжести. Они страдают от того, что их порабощают и убивают ради мяса, крови, шкуры и костей. Кроме того, они страдают от голода, жажды, жары и холода

примерно так же, как существа в адах и голодные духи. Их основное страдание – неведение; не зная ничего другого, они лишь охотятся друг на друга и все время боятся, что какой-нибудь хищник погонится за ними ради их мяса.

*Подготовка, основа и завершение этого занятия такие же, как было выше.*

### **Размышление 15**

#### **Подведение итогов предыдущих размышлений**

*Поразмышляв над страданиями трех низших миров, подумайте так:*

Похоже, что ситуация во всех этих мирах невыносима. Мне нужно найти источник Прибежища, который может защитить меня от перерождения там. Кто может меня защитить? Не могут даже Брахма, Индра или правитель вселенной (59), не говоря уже о всех других. Могут только Три Драгоценности. Поэтому я обращаюсь к Будде как к Учителю, стану применять на практике его Учение и буду считать духовную общину своими товарищами на пути.

Что касается Прибежища, то, хотя я принимаю Прибежище в Будде, защищает меня – Учение. Даже Будда не может выдернуть меня из циклического существования, как волос из реки. Чтобы обрести защиту, я должен получить учения Дхармы и затем применять их на практике.

После медитации, с верой на Будду, я буду применять на практике Учение точно так, как Он его преподавал, и подражать деяниям благородной духовной общины.

*В начале и конце этого занятия важно произнести молитву Прибежища. На этом завершается метод принятия Прибежища для человека низших способностей.*

{Здесь важно, чтобы Учитель дал ученику общее разъяснение принятия Прибежища, а для ученика важно старательно пропитывать свой ум этими размышлениями.

В некоторых древних текстах, описывающих ступени пути, ступени для человека низших способностей на этом заканчиваются. Есть также традиция давать в ходе всего предыдущего объяснения учения о действиях и их последствиях. Однако в большинстве текстов о ступенях пути действия и результаты объясняются отдельно, и так же поступим мы.}

## **ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. НАСТАВЛЕНИЯ О СВЯЗИ МЕЖДУ ПРИЧИНАМИ И СЛЕДСТВИЯМИ ДЕЙСТВИЙ**

{Этот раздел начинается с общей концепции действий (кармы), остальные размышления включают особые разновидности действий.}

### **Размышление 16 Общая концепция Кармы**

Счастье приходит к нам только вследствие позитивных, или добродетельных поступков. Стрдание приходит только вследствие негативных, или вредных поступков. Поскольку добродетель и недобродетель неизбежно созревают именно так, то мне нужно взять на вооружение одни действия, отбросив другие.

Независимо от того, добрый мой поступок или негативный, во время зарождения причины он может быть незначительным, но во время созревания результат по силе возрастает. Он возрастает как минимум в сто или тысячу раз, а может усилиться неизмеримо. Поэтому так важно отказаться от негативных действий и совершать позитивные.

Если я не предприму ничего для исправления совершенных мной негативных действий, [то кармические отпечатки] от них ничуть не уменьшатся, пока действие не созреет полностью как следствие. Если же я чего-то не совершал, то в моем сознании никак не появится соответствующая позитивная или негативная карма. Поэтому я должен быть очень внимательным в том, что делать и чего избегать.

### **Размышление 17 Негативные действия**

*Подготовка и завершение занятия медитацией здесь такие же, как раньше. Включите также чтение семичастной молитвы, затем произнесите молитву Прибежища.*

Никакие страдания в трех низших и в высших мирах не возникают без причины и способствующих им условий. Причина – недобродетельные поступки. Думайте об этом в качестве основы для этого размышления.

Итак, мне следует отбросить недобродетель. Хотя есть много видов недобрых действий, основные можно свести к десяти.

Три недобрых действия тела:

1. *Отнять жизнь* означает убить другое существо, доведя это действие до конца с соответствующим намерением – лишить это существо жизни. Действие является законченным, если намерение убить не изменится прежде, чем жертва умрет.
2. *Взять то, что не дано*, означает взять, тайно или открыто, нечто принадлежащее другому с намерением присвоить себе.
3. *Сексуальная недобродетель* содержит четыре аспекта. Сексуальная недобродетель в отношении объекта означает сношение с неподходящим партнером – например, с супругой другого, с родственником до седьмого колена включительно, с тем, кто находится под опекой своих родителей, родственников, царя или управляющего местностью, с монахами, давшими обет безбрачия, и так далее. Сексуальная недобродетель в отношении времени означает сношение с тем, кто этого не хочет, с больными людьми или с беременными женщинами. Сексуальная недобродетель в отношении места означает сношение поблизости от алтаря, ступы, жилища Ламы или другого святого места. Сексуальная недобродетель в отношении метода означает сношение не через влагалище – из-за неудовлетворенности желанием. Есть четыре неприемлемых метода. Таковы правила для мирянина. Если же кто-либо дал обет безбрачия, то для него сексуальной недобродетелью является любая сексуальная активность.

Четыре недобрых действия речи:

4. *Лгать* означает изменять известные тебе сведения и намеренно говорить неправду. Ложь должна говориться человеку, и он должен быть способен ее слышать.
5. *Злословить, или клеветать*, означает вызывать еще большую злобу и недоброжелательство между двумя людьми, у которых сложные отношения. Слова эти должен кто-то слышать.
6. *Говорить грубо* означает произносить слова, обидные для другого человека: например, говорить о его недостатках, когда он может это слышать.
7. *Заниматься бесполезными разговорами* означает любые речи, мотивированные негативными эмоциями, не включенные в три предыдущих недобрых действия речи. Сюда включаются намеки, клевета, лесть и разговоры на такие мирские темы, как война, проститутки и торговля. Сюда включаются также

легкомысленное пение, позерство и высказывание искаженных взглядов.

Три недобродетельных действия ума:

8. *Алчность* означает настоящее желание завладеть чьим-либо богатством, супругой, семьей, свитой, землей и так далее.
9. *Недоброжелательность* означает желание вреда или страдания другому человеку.
10. *Неправильные взгляды* означают неверие в истину причинно-следственных связей, в прошлые и будущие жизни и в Три Драгоценности и приверженность каким-то другим взглядам.

Если посмотреть на эти десять действий с точки зрения совершенствования своего поведения, то мне нужно постараться отказать от всех мыслей и действий, даже связанных с ними: например, от непреднамеренного или случайного убийства. Я ни в коем случае не должен совершать этих действий.

*Размышляйте так снова и снова.*

### **Размышление 18** **Результаты негативных действий**

Каждое из этих десяти недобрых действий может привести к перерождению в любом из шести миров, в зависимости от силы мотивированности к действию. Если действие очень сильное или неоднократно повторяется, то оно может привести к перерождению в одном из адов. Если действие – средней интенсивности, то оно может созреть как перерождение голодным духом. Если мотивированность к действию слабая или неполная, оно может созреть как перерождение животным. Перерождение одним из существ в несчастливых мирах называется «полностью созревшим результатом» этих действий.

Убийство приводит к короткой жизни. Воровство приводит к нехватке имущества и наслаждений. Сексуальная недобродетель приводит к тому, что у нас много врагов. Ложь приводит к тому, что на нас клеветают другие. Злословие (клевета) приводит к тому, что друзья становятся врагами. Грубая речь созревает как неприятные речи со стороны других. Результат бессмысленных разговоров – другие вас игнорируют. Алчность приводит к разочарованию. Недоброжелательность созревает как страдание и страх. Неправильные взгляды созревают как чрезвычайная глупость и невежество. Эти результаты называются «результаты, согласующиеся с причиной».



«Действия, согласующиеся с причиной» - это поступки, которые люди любят совершать, потому что совершали их в прошлом.

«Результаты, относящиеся к окружающей среде» - это то, как последствия действий отражаются на внешнем окружении (60). Результат убийства – плохие урожаи и плохие лекарства. Результат воровства – плохие урожаи. Результат сексуальной небродетели – жизнь в месте с плохими запахами, где часто бывают пыльные бури. Результат лжи – жизнь в месте с резкими перепадами высоты, где трудно передвигаться. Злословие (клевета) приводит к жизни с соленой, непригодной для земледелия почвой. Результат грубой речи – жизнь в песчаной и каменистой местности. Результат бессмысленных разговоров – неурожайные годы вследствие того, что зима слишком сырая, весна запоздалая, лето засушливое, а осень слишком дождливая. Алчность в будущем приводит к тому, что собираемый урожай состоит из мелких зерен. Неброджелательность приводит к тому, что зерно в собираемом урожае имеет плохой вкус. Неправильные взгляды приводят к тому, что урожай вообще не родится.

Кроме того, «результаты, согласующиеся с причиной», и «результаты, относящиеся к окружающей среде» могут созреть в той же жизни, когда совершаются вызывающие их действия. Кроме того, время созревания неопределенно, и существо могло творить неброддетель в этой жизни и родиться в высших мирах в следующей (61).

*Думайте снова и снова:*

Поскольку эти десять неброддетелей приводят к страданиям и различным нежелательным последствиям, я не должен в будущем их совершать. Я должен усердствовать в методах очищения от негативных действий, совершенных в прошлом.

## **Размышление 19**

### **Позитивные действия**

Обретение тела в высших мирах и все счастливые состояния в циклическом существовании возникают в результате добрых дел. Даже сверхмирские состояния трех разновидностей Просветленных возникают из добродетели. Поэтому я должен отбросить все вредные действия и стараться совершать как можно больше хороших действий. Хотя есть много хороших действий, ключом ко всей добродетели является чистое поведение на основе десяти позитивных действий (62). Сейчас, когда я мысленно отверг десять неброддетелей, описанных выше, принял

решение изменить привычки тела и речи и стал следовать ему на практике, я должен пообещать себе продолжать в том же духе всегда.

Отвергая десять недобродетелей, я должен понимать, что они являются следствием моего несовершенства и вызывают проблемы. Знание этого будет побуждать меня избавиться от них навсегда, и на этой основе я смогу изменить привычки тела и речи. Я не только перестану совершать их постоянно или на досуге, но воздержусь от недобродетели, даже если она будет сулить мне выгоду и совершение ее не будет требовать усилий.

Помня о своем решении отбросить вредные действия, я, прежде всего, не буду позволять себе ступать на неверный путь. Для поддержания в чистоте тела и речи достаточно было бы отказа от трех неверных настроев ума.

Основой мысленного отказа является понимание того, что недобродетельные поступки недопустимы, и это есть безошибочное понимание на относительном уровне. Это основа практики противоядий и правильного поведения.

Если неоднократно пробуждать в уме решимость такого отказа, то легче помнить о том, что недобродетели – ошибочны, даже под влиянием каких-либо заблуждений или в состоянии рассеянности. Понимая, какие условия активизируют мои ошибочные склонности, я буду стараться их избегать и не поддаваться их воздействию. Это будет возможно благодаря силе настроения [на отказ от недобродетели], а сила эта будет обусловлена изначальным семенем – [пониманием недопустимости недобрых действий]. Таким образом, настрой на отказ от десяти недобрых действий вместе с его семенем, [осознанием их недопустимости], рождает десять добродетелей.

## **Размышление 20**

### **Польза от десяти добродетелей**

Полностью созревший результат усердной практики десяти добродетелей – перерождение богом. Менее усердная практика приводит к обретению человеческого тела. Практика добродетели с недостаточно чистым намерением, и так далее, приводит к перерождению полубогом. Так объясняется в сутрах.

«Результаты, согласующиеся с причиной», и «результаты, относящиеся к окружающей среде», являются противоположными к результатам недобродетелей, объясненным выше. Таким образом, позитивные результаты, согласующиеся с причиной, это долголетие,

достаток, свобода от врагов, похвала, много друзей, слышание приятных речей, слова благородства, исполнение замыслов, счастливый ум и острый интеллект (63). Результаты практики добродетели, проявляющиеся в окружающей среде, это влияние, хорошие урожаи, жизнь в приятном месте, жизнь на ровной местности, плодородная земля, много травы и деревьев, хороший климат, обильные урожаи, урожаи со вкусным зерном, обилие фруктов.

*Для поддержания практики десяти добродетелей, вспоминайте снова и снова:*

Поскольку практика добродетели – всегда причина счастья, в этой и будущих жизнях, я всегда буду придерживаться ее.

{Важно тщательно изучить все, что было сказано ранее о действиях и их результатах. Лама должен неоднократно объяснить это ученику, а ученик – запечатлеть в своем уме, не удовлетворяясь интеллектуальным пониманием, но применяя к собственной ситуации. Это чрезвычайно важно.}

## **Размышление 21**

### **Существенные моменты практики**

*Это размышление – сердцевина размышлений о причинно-следственных связях. Сначала вспомните о позитивных и негативных действиях согласно объясненному ранее. Затем подумайте, что, поскольку вы уже совершали раньше негативные, недобрые действия, то важно признаться в них себе и прибегнуть к четырем силам. «Сила опоры» означает принять Прибежище и пробудить просветленный настрой. «Сила полного противоядия» означает делать все возможное для практики добродетелей, которые позволяют очиститься от негативной кармы. «Сила искупления» – сожаление о вредных поступках, совершенных ранее. «Сила восстановления» означает поклясться не совершать их впредь (64).*

*Практикуйте такое признание в начале каждого занятия. Между занятиями признавайтесь в своих неправильных поступках и сожалейте о них снова и снова в присутствии ученых Лам, членов Сангхи, или перед тремя символами Прибежища – образами Будд, священными текстами и ступами, – а если это невозможно, то представляйте, что небо перед вами заполняется Буддами и Бодхисаттвами и совершайте такое признание перед ними. Можно произносить молитвы признания из «Сутры трех типов скандх» и «Исповеди священного золотистого света». Главное – полностью признавать свои негативные действия и высказываться о них, ничего не скрывая. Затем подумайте так:*

Я не только буду избегать десяти недобродетелей - я также не буду совершать никаких действий, значительных или не очень, связанных с недобрым. Я буду побуждать других отказываться от негативных действий и не буду радоваться, видя, как их допускают другие. Кроме того, я не буду похвально отзываться о подобных делах.

Я не только буду практиковать десять позитивных, добрых действий, но буду также заниматься всем, что связано с добродетелью. Я буду спасать жизни, дарить другим еду и разные материальные вещи, придерживаться чистого поведения, совершать подношения Трем Драгоценностям, возвращать веру, и так далее. Я буду побуждать других к добродетели, радоваться добрым делам, своим и других, и восхвалять добродетель.

Кроме того, есть нейтральные действия – ни добрые, ни злые: ходить, стоять, спать, сидеть и так далее. И хотя они не порождают полностью созревший результат, однако являются бесполезной тратой времени. Я не поддамся лени и отвлеченностям! Каждый раз, заставляя себя в состоянии безразличия, я буду направлять свои помыслы и действия к добродетели.

*Кроме того, между занятиями медитацией вы, дополнительно, должны размышлять об исключительных методах накопления заслуги, называемых восемью свойствами тела высшего перерождения:*

1. Отказ от намерения причинять вред ведет к долголетию.
2. Подношение масляных ламп [Буддам], дарение одежды [бедным] и так далее ведет к здоровому телу.
3. Смирность и бескорыстие в присутствии Ламы и товарищей на духовном пути – независимо от того, выше вас они или ниже – и уважение к ним ведет к перерождению в хорошей семье.
4. Даяние необходимого тем, кто вам помогал, тем, кто страдает, тем, кто обладает достоинствами, и другим - ведет к силе, влиянию и обилию удовольствий.
5. Строгая добродетель в речи ведет к благородству речи.
6. Совершение подношений Ламе, Трем Драгоценностям, родителям и так далее и произнесение молитв-устремлений о развитии различных позитивных качеств ведет к большой силе и влиянию.
7. Радостное отношение к вещам, связанным с миром людей (65), и защита животных от кастрации ведет к перерождению человеком.
8. Бескорыстное предоставление помощи в религиозной деятельности ведет к обретению совершенных сил.

*Применяйте это на практике, насколько можете.*

{На этом завершается раздел о стадиях практики для ученика низших способностей.}

## **РАЗДЕЛ II. РАЗМЫШЛЕНИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА СРЕДНИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**В этом разделе две части: о причинах и результатах циклического существования [Размышления 22-32] и о причинах и результатах Освобождения [Размышление 33]. Первая часть разделяется на два подраздела: о результирующих страданиях циклического существования [Размышления 22-31] и об их возникновении [Размышление 32]. Размышления о результирующих страданиях циклического существования подразделяются на размышления о страданиях высших миров [Глава 5] и размышления о страданиях циклического существования в целом [Глава 6].**

## **ГЛАВА ПЯТАЯ. СТРАДАНИЯ ВЫСШИХ МИРОВ**

### **Размышление 22 Страдание рождения**

*Произнесите немного расширенный вариант приветственного обращения, совершения подношений и признания в проступках. Затем произнесите семичастную молитву и формулу принятия Прибежища. Затем начните размышление так:*

Я исследовал в своих размышлениях вероятность рождения в качестве одного из шести типов существ в силу кармы, и знаком теперь со страданиями, сопровождающими перерождение в низших мирах. Но если бы я переродился человеком, был бы я счастлив? Ответ – нет.

Большинство людей рождается из материнской утробы. В течение тех девяти месяцев, которые плод проводит там, он постоянно испытывает страдание страха, страдание пребывания в темноте и страдание от неприятных запахов.

Когда мать голодна, плод чувствует себя так, будто он висит над пропастью. Когда мать сыта, плод чувствует так, будто на него навалилась гора. Когда мать ест или пьет что-то горячее, плод чувствует себя так, будто его варят в горячей воде. Когда мать ест или пьет что-то холодное, он чувствует так, будто мерзнет на леднике.

Когда ребенок рождается, он тоже страдает: когда покидает матку, он чувствует себя так, будто сдавлен между двумя деревянными брусками на прессе для семян кунжута. Во всех суставах у него такое ощущение, будто они вывихнуты и сдавлены. Сразу после рождения все, к чему он прикасается, кажется грубым. Даже если закутать его в мягчайший шелк, у него такое чувство, будто его бросили в яму с колючками. Когда ребенка поднимают, он чувствует себя несчастным – как птичка, которую уносит ястреб.

Я не помню своего рождения, но если бы помнил, то меня не нужно было бы убеждать. Подумав лишь только о страдании рождения, я потерял бы всякий интерес к рождению человеком.

Мне нужна духовная практика, которая позволит освободиться от силы кармы и от последующего перерождения в циклическом существовании. Помимо страдания рождения из матки, в случае человека, страдание есть везде, где бы мы ни родились в трех областях существования (66). Каким бы существом мы ни родились, всегда есть страдание. В какой бы ситуации мы ни родились, есть страдание.

Итак, если подвести итог, то рождение несет пять типов страдания:

1. *Сам процесс рождения* сопровождается интенсивно неудобными ощущениями.
2. *Рождение влечет за собой негативную ситуацию:* оно засеивает семена для возникновения и развития омрачающих эмоций.
3. *Рождение становится основой для дальнейшего страдания:* после рождения приходят страдания старости, болезней и смерти.
4. *Рождение является основой для омрачающих эмоций:* вы рождаетесь и, сталкиваясь с неприятными условиями, испытываете много омрачающих эмоций, накапливая из-за этого много кармы.
5. *Рождение включает в себя страдание неизбежной кончины:* в момент, когда рождаетесь, вы начинаете умирать, секунда за секундой.

Таким образом, рождение есть страдание.

### **Размышление 23** **Страдание старости**

Кроме того, люди страдают от старения. Когда я буду стареть, то буду испытывать пять страданий ухудшения моего состояния:

1. *Ухудшение цвета.* Здоровый цвет моего тела изменится, его энергия придет в упадок. Я стану непривлекательным, с темными пятнами на коже. Мое лицо станет пепельного цвета, а волосы – белесыми как сухой мох. Мои органы чувств потеряют остроту.
2. *Ухудшение формы.* У меня выпадут зубы. Я стану сутулым, мои руки и ноги станут скрюченными, плоть высохнет, а кожа станет дряблой. Будет неприятно смотреть на мое лицо, испещренное морщинами и похожее на старую подушку.
3. *Ухудшение силы.* Поднимаясь с места, мне придется опираться на все четыре конечности. Моя походка будет неровной. Когда я буду садиться, звук будет как от перерезания веревки на мешке с солью. Когда буду говорить, мой голос будет дрожать.
4. *Ухудшение чувственного восприятия.* Мои глаза будут плохо видеть, я буду плохо слышать. Другие перестанут относиться ко мне серьезно.



5. *Ухудшение способности наслаждаться.* Чувственные наслаждения больше не будут приносить мне радости: поев немного, я не наемся, а поев много, буду страдать от несварения желудка, и так далее.

Мне не избежать страдания старости. Даже если буду жить долго, в конце я постарею. Это относится в равной степени к моим родным, друзьям и врагам.

### **Размышление 24** **Страдание болезни**

Силой предыдущей кармы и неожиданных обстоятельств возникают разные болезни. Есть пять аспектов страдания от болезней:

1. Болезнь влечет за собой физическое страдание и психическую подавленность. Будучи нездоров, я испытываю страдание непосредственной боли.
2. Болезнь влечет за собой неожиданные физические изменения: слабеют мышцы, высыхает кожа, и так далее.
3. Я больше не наслаждаюсь приятными вещами и должен полагаться на неприятные. Вкусная еда и прочие вещи, которым я радовался, больше не приносят мне удовольствия.
4. Вместо этого я должен принимать лекарства, терпеть уколы, лечение прижиганием и так далее.
5. Моя жизненная сила будет покидать меня: болезнь включает в себя умирание и страх смерти. Болезнь вызывает беспокойство от ожидания приближения смерти, и этот страх остается со мной до излечения.

И все это в равной степени касается моих родных, друзей, врагов – фактически, всех существ.

### **Размышление 25** **Страдание смерти**

Все существа в мире людей подвержены также страданию смерти. В страдании смерти есть пять аспектов:

1. Я потеряю имущество и все, что меня радовало.
2. Я потеряю силу и способность защищаться.
3. Я потеряю друзей и знакомых.

4. Я потеряю свое любимое и привычное тело.
5. Сам процесс умирания сопровождается интенсивным чувством несчастья.

Я разлучусь со всем, что больше всего люблю: с членами семьи, с имуществом, с вышестоящими по отношению ко мне и со слугами, с друзьями. Я буду умирать в великом страдании от прекращения жизни.

*Если хотите расширить это размышление, то медитируйте согласно разделу о непостоянстве и смерти раньше по тексту.*

### **Размышление 26 Другие страдания людей**

*Страдание поиска, но необретения того, что хочешь.* Я тружусь и даже рискую жизнью ради обретения некоторого богатства, славы или влияния. Я начинаю проекты, завершение которых требует многих месяцев или лет. Я работаю и работаю, невзирая на смену времен года, но не получаю за свои усилия никакой награды. Превратив силу своих ног в камень, силу своих рук – в дерево, икры – в лошадь, а голову – в кнут, я езжу на юг и на север, но не достигаю желаемого. Я переносу голод и жажду, изнуряю себя жарою и холодом и не даю себе передышки ни днем, ни ночью. Мое тело из плоти и крови изнашивается, а я не могу раздобыть даже достаточно еды или одежды. Поскольку все мои усилия безуспешны, мой ум охватывает усталость.

*Страдание встречи с тем, что неприятно:* это означает оказаться во власти врага, быть пораженным опасной болезнью или интенсивным страданием, подвергнуться нападению убийцы, упасть со скалы, быть унесенным водой, услышать о себе злые сплетни, быть брошенным в тюрьму, быть наказанным, и так далее.

*Страдание расставания от того, что любишь:* когда я разлучаюсь с родителями, родственниками, супругой (супругом), домом и друзьями – с людьми, без которых, кажется, невозможно жить, – меня охватывает невыносимое горе, и я могу даже из-за этого ходить, согнувшись от печали. Кроме того, я расстраиваюсь, когда трачу или теряю свое богатство, когда уменьшается мое влияние, когда я теряю в силе, когда я лишаюсь свободы, когда теряю что-то, к чему есть привязанность в моем уме, или когда мне не хватает того, что мне интересно. И даже если я пока не подвергался всем из этих страданий, я не смогу избежать их влияния всегда.

*Добавьте сюда все, что может быть уместным, из предыдущих размышлений.*

{Хотя эти семь страданий испытывают и другие существа, а не только люди, в основном они свойственны людям и поэтому перечислены здесь. По одной из традиций, сюда добавляется еще медитация на восьмое страдание (67), но я перенес ее в более позднее размышление [Размышление 30], поскольку она так лучше работает.}

## **Размышление 27**

### **Страдания мира полубогов и мира богов**

Я могу спросить себя: если бы я переродился в мире полубогов, был бы я счастлив там? Подумать об этом, то нет. Из-за ревности к великолепию богов мой ум всегда был бы снедаем беспокойством. Временами полубоги воюют с богами, но, поскольку их заслуга слабее, им приходится страдать от того, что их убивают, или наносят им побои; иногда они остаются калеками, теряя конечности. Поскольку большинство из них склонны к пороку, они не любят Дхарму. Хотя у некоторых из них есть склонность к практике, их умы омрачены полностью созревшей кармой, и поэтому они лишены благой удачи обретения особых постижений.

«Хорошо, - могу подумать тогда я, - а если бы я родился в мире богов желания, я был бы, возможно, счастлив там?» Нет, и там я не был бы счастлив. Обитая там, я даже не замечу, как подойдет к концу моя жизнь, проведенная в беззаботных чувственных удовольствиях. Кроме того, сильные боги прогоняют со своих мест слабых, а есть даже такие, у которых из-за малой заслуги нет никакого имущества, кроме гитары. Видя великое богатство других богов, они мучаются и впадают в отчаяние из-за недостатка собственной заслуги.

Богам, живущим на Небе Четырех Великих Царей и на Небе Тридцати Трех (68), особенно часто приходится вступать в схватки с полубогами, что приносит им много страданий. Все боги Мира Желания подвержены обычным страданиям смерти и перехода в другое состояние, а также «страданию увядания». Что касается последнего, то за семь дней до того, как умрет бог Мира Желания, он видит пять предзнаменований своей смерти: становится непривлекательным цвет его тела; он чувствует себя подавленным и всеми покинутым; вянут украшающие его цветочные венки; от его одежд плохо пахнет; его тело начинает потеть. При появлении этих знаков его слуги и друзья обоих полов покидают его. Затем, в окружении других богов, он осознает, что, несмотря на его привязанность к удовольствиям божественного мира, он неизбежно будет оторван от них. Не имея никакой возможности предотвратить свою печальную участь, он страдает, как верблюдца,

потерявшая своего детеныша, как змея, унесенная ястребом, как рыба, извивающаяся на горячем песке, или как одинокая лодка на волнах океана. Хотя бог горюет таким образом в течение семи божественных дней, это равняется, по меньшей мере, десяти тысячам четырем сотням человеческих лет, как, например, в случае Неба Четырех Великих Царей. Затем же, по прошествии этого долгого периода печали и увядания, бог умирает, и очень маловероятно, что он потом снова переродится богом. Чрезвычайно редко также боги перерождаются людьми. Большинство перерождается в низших мирах. Сказано:

После того, как бог покидает свой мир,  
Если у него не остается нерастраченной заслуги,  
Он перерождается как животное, голодный дух  
Или обитатель ада, не имея силы выбирать (69).

Поскольку бог обладает ясновидением, он может видеть существ в мирах ниже, а также то, где он переродится. Если переродится человеком, то его глаза, привыкшие к удовольствиям, видят совершенно непривычную им картину, а также множество страдающих людей (70). Если ему суждено переродиться в трех низших мирах, он понимает, что будет испытывать тамошние страдания, и невыносимая эмоциональная пытка при этом острее даже того физического страдания, которое испытывают существа трех низших миров.

## **Размышление 28**

### **Страдание богов высших областей существования**

Тогда я могу подумать: «Хорошо, а если бы я переродился в одном из высших миров богов, разве я не был бы счастлив там?» Увы, там тоже нет счастья. Обычные существа неспособны воспринимать явное страдание в высших мирах богов, но благородные существа (71) могут видеть, что состояние этих богов не выходит за рамки составного существования (72). Боги опьянены состоянием медитативного погружения, но их позитивные качества не возрастают. Они наслаждаются этим ощущением, не могут представить себя без него, и когда ощущение теряет интенсивность – они умирают. Предыдущая благая карма, которую они накопили в качестве обычных существ, исчерпывается, и они снова перерождаются в мирах области желанья. Верно, что мирское медитативное погружение людей и медитативное погружение мира без форм, упомянутое здесь, отличаются переживанием интенсивного блаженства и чрезвычайной расслабленности, но эти состояния не придают уму стабильности, и те,

кто практикует пребывание в них, со временем деградируют в обычных существ. Их эмоциональные омрачения становятся еще грубее, а страдание – сильнее, чем раньше. И что за польза от пребывания в этом состоянии?

## **ГЛАВА ШЕСТАЯ. СТРАДАНИЕ ЦИКЛИЧЕСКОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ В ЦЕЛОМ**

### **Размышление 29 Три типа страдания**

*Начните с подготовки, как объяснено ранее. Вспомните о страданиях адских миров. Затем подумайте о страданиях голодных духов, животных, людей, полубогов, богов Мира Желания и богов Мира Форм и Мира Без Форм. Вспомнив обо всем этом, подумайте:*

Циклическое существование с его тремя областями имеет природу трех, шести или восьми видов страдания. Это кладовая несчастий. Я полностью окружен страданием. Страдание обжигает, как огонь, вздымается волнами, тянет и толкает из стороны в сторону, как порывы ветра, давит, как гора. Где бы я ни находился, это место страдания. В каком бы теле я ни был, это тело страдания. С кем бы я ни дружил, это спутники в страдании. Чем бы я ни наслаждался, это наслаждение страданием.

Три вида страдания пронизывают все существование. «Страдание страдания» (явное страдание) – это все страдание, проявляющееся как чувства неудобства: например, чувства жары, холода, болезни и так далее. «Страдание перемены» охватывает состояния от счастья и наслаждений в жизни до блаженства медитативного погружения. «Страдание составного существования» - основа двух других видов страдания. Оно охватывает все составные явления, основанные на скандхах (73) – источнике и поле проявления всех страданий. Когда совокупность скандх находится в состоянии простой нейтральности, то используется термин «простое страдание составного существования». Если я не освобожусь от этого страдания, то я не освобожусь и от двух других. Я обязательно должен избавиться от трех видов страдания.

### **Размышление 30 Восемь страданий**

До сих пор были объяснены семь страданий мира людей:  
страдание рождения,  
страдание старости,  
страдание болезни,  
страдание смерти,

страдание встречи с неприятным,  
страдание расставания с тем, что любишь, и  
страдание необретения того, что ищешь.

Восьмое страдание – это страдание соединенных пяти скандх, то есть страдание личности. У этого страдания – пять аспектов:

1. Личность – сосуд для непосредственного страдания. Через нее создается страдание будущих жизней.
2. Личность – сосуд страдания, являющийся опорой для боли. Она – источник страданий рождения, старости, болезни и смерти.
3. Личность – сосуд страдания страдания.
4. Личность – сосуд страдания перемены: и страдание страдания, и страдание перемены возникают на основе скандх.
5. Личность являет собой природу составного существования: сами скандхи – это составное существование.

Все циклическое существование с его тремя областями по сути – восемь видов страдания.

### **Размышление 31** **Шесть страданий**

У страдания циклического существования есть несколько дополнительных сторон.

1. *Во-первых, циклическое существование отмечено страданием, поскольку оно ненадежно.* Ни на что нельзя положиться, будь то враги, друзья, родители, дети, какие-либо места, тело, наслаждения. Сказано (74):

«Отец становится сыном, а мать – женой...»

2. *Во-вторых, такой недостаток циклического существования, как неудовлетворенность.* Сколько бы я ни предавался наслаждениям, я никогда не удовлетворяюсь. Сколько бы я ни страдал, я никогда не устаю от страдания. Как говорится дальше в строфе:

«...каждый – больше четырех океанов...»

3. *В-третьих, мне приходится снова и снова лишаться своего тела.* Дальше в строфе говорится:

«...должен снова и снова проходить через опыт смерти. В каждом из существований я оставил уже гору костей».

4. *В-четвертых, мне приходится снова и снова перерождаться.* Существа вынуждены оставаться в бесконечной цепи перерождений:

«Бывшие моими матерями бесконечны, как ягоды можжевельника» (75).

5. *В-пятых, мы все время переживаем взлеты и падения.* Даже если стану Индрой, я затем упаду вниз. Даже если стану правителем вселенной, я буду рожден затем нижайшим слугой. Даже в этой жизни у меня не может быть уверенности относительно счастья и страдания, высокого и низкого, богатства и бедности, что выражено в этих строках:

«Даже если я стану Индрой, достойным мирских подношений...»

6. *В-шестых, есть еще страдание полного одиночества.* Я один рождался и один буду умирать, и также один буду проходить через старость и болезни. В состоянии бардо я тоже буду один. В эти моменты не будет никакой пользы от друзей, родных и жены или мужа.

Таким образом, всему циклическому существованию свойственны эти шесть аспектов страдания. Если бы я даже родился на вершине всего сущего, легко было бы скатиться оттуда в глубины адов. Я попросту перехожу от одного состояния страдания к другому. Я будто бы нахожусь в горящем доме; я будто бы оказался на острове, населенном плотоядными демонами; я будто бы брожу по незнакомой местности без проводника. Я должен немедленно освободиться из этой ситуации!

*Размышляйте так снова и снова.*



## **ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ**

### **Размышление 32 Основная причина страдания**

Все эти великие невзгоды циклического существования не возникают без причин и условий. Отбросив причину страданий, можно обратить циклическое существование вспять. Какова же причина?

Все страдания возникают из накопления кармы. Для возникновения кармы должны присутствовать эмоциональные омрачения. Если бы вначале не было эмоциональных омрачений, в будущем не созрела бы карма. Поэтому корнем всех страданий, причиной того, что все существа, включая меня самого, блуждают в циклическом существовании, являются эмоциональные омрачения. Для их описания используются различные классификации. Иногда их описывают как шесть: привязанность, отвращение, гордость, неведение, неправильные взгляды и подверженность сомнениям. Иногда они описываются как девять. Как бы они ни описывались, корнем их всех являются три яда: привязанность, отвращение и неведение.

Есть также много классификаций кармы, но все они могут быть сведены к трем типам действий, приводящим в движение циклическое существование: рождающие заслугу, не рождающие заслугу и неподвижные. Действия, не рождающие заслугу, это вредные действия, тянущие нас в низшие миры. Действия, рождающие заслугу, включают в себя медитативное погружение и добрые действия Мира Желания – такие, как щедрость, которая ведет на путь Освобождения, нравственная дисциплина, которая обуздывает желания, и так далее. Эти виды действий становятся причиной перерождения богом в Мире Желания или человеком. Неподвижные действия включают в себя четыре состояния медитативной стабильности, четырех уровней Мира Без Форм, и они исключительно благие. Такие действия ведут к перерождению богом в Мире Форм и Мире Без Форм.

Все типы кармы отмечены неведением - неосознаванием истинной природы всего (76). Неведение приводит к тому, что мы привязываемся к сансарическим скандхам как к личности. Действия, мотивированные привязанностью к своей личности, становятся причиной циклического существования. Я могу спросить себя: а подвержен ли я этому омрачению неведения? И мне достаточно будет просто посмотреть на свой ум. Я не знаю природы циклического существования, и не знаю, когда оно началось. Я не знаю природы

Освобождения и методов его достижения. И я не знаю даже, как мне обрести ясность относительно всего этого. Возможно, у меня и есть некоторое понимание благодаря слышанию учений и размышлению над ними, но если посмотреть на свои собственные мысли, подумать, откуда они возникают, то, как бы я ни ломал над этим голову, поиск истины подобен попытке представить себе другую страну, в которой я никогда не был. Мне остается довольствоваться лишь туманными догадками. Неосознавание реальности порождает сомнения относительно истинного смысла. Отсюда возникают все неправильные взгляды, связанные с привязанностью к несуществующему «я». Таким образом, все неправильные взгляды рождаются из неведения.

Кроме того, поначалу я привязан к моему телу и уму. На основе этого у меня возникает привязанность к другим существам – противоположному полу, родным, слугам и так далее. Я привязываюсь также к вещам – еде, одежде, удовольствиям, дому, полю, имуществу, стране и так далее. Неумное желание, которое я испытываю по отношению к своему телу и тому, что вызывает у меня чувство наслаждения, это эмоциональное омрачение привязанности. На основе него возникают гордость, жадность и ревность.

По отношению ко всему, что причиняет вред мне и моему окружению, я чувствую отвращение. Это меня беспокоит, и мой ум фиксируется на живых существах, которые вредят или угрожают навредить мне или тому, что мне дорого. Это – состояние злости, или отвращения. Иногда я могу злиться даже на неодушевленные предметы. Например, у меня может вызывать чувство душевного дискомфорта то место, где я живу. Или я могу рассердиться на реку, которая залила мое поле. Все это – различные проявления отвращения. Формы отвращения включают в себя грубое состояние агрессии, возникающее из сильной злости, «справедливый» гнев, раздражение, коварство и так далее.

*Думайте так, запечатлевая это в своем уме:*

Поскольку эти три яда заставляют меня и всех живых существ блуждать в Сансаре, я во что бы то ни стало буду стараться им не поддаваться. Я буду замечать эмоциональные омрачения, возникающие в моем сознании, и понимать, к каким действиям они приводят.

{Здесь чрезвычайно полезно добавить какие-либо размышления о карме и эмоциональных омрачениях, в зависимости от того, что для учеников будет подходящим.}

## **ГЛАВА ВОСЬМАЯ. ПРИЧИНЫ И ПЛОДЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ**

Я должен отбросить Сансару и достичь Освобождения. Для этого мне нужно подумать: какова природа Освобождения? «Освобождение» - это не какое-то место, не другая страна, куда мне нужно уехать, но искоренение скрытого потенциала эмоциональных омрачений в моем уме, чтобы они больше никогда не возникали и растворились в безграничном пространстве (77). Когда устранен потенциал, больше нет необходимости в волевом отказе от каких-либо действий, поскольку они не повлекут за собой кармических результатов. Весь цикл кармических накоплений растворится в безграничном пространстве. Как сказано в дхармическом каноне: «Когда искоренены семена, не вырастут плоды». Когда отброшены карма и эмоциональные омрачения, циклическое существование не возобновится. Все остатки кармы быстро рассеются. Конечный результат исчерпания всех эмоциональных омрачений трех областей циклического существования – ничем не омрачаемое осознание, и это есть Освобождение.

«Необратимое избавление» означает, что после того, как достигнуто Освобождение, невозможна его деградация. Причиной достижения Освобождения является наичистейшая мудрость постижения истинной природы отсутствия самости личности – себя и всех явлений – и избавления от всех омрачений. Причиной такого постижения является приучение ума к неослабевающему, однонаправленному сосредоточению. Для достижения такого состояния ума мне необходима нравственная дисциплина. Нравственная дисциплина означает стойкость искреннего настроя отказа от Сансары и развитие воззрения отсутствия самости личности. Следовательно, отказ, равнозначный стремлению к свободе, и воззрение отсутствия самости личности являются стопроцентной исходной причиной Освобождения.

Чтобы освободиться из Сансары, я буду отныне соблюдать нравственную дисциплину. Я буду развивать свои способности к медитативному погружению – самадхи. Развив мудрость с помощью медитации, я осознаю истинный смысл непостоянства, страдания, пустоты и отсутствия самости личности.

*Размышляйте так снова и снова.*

{В этом месте очень хорошо было бы объяснить ученику в общих чертах состояние покоя малой Нирваны и три типа упражнений – нравственной дисциплины, медитативной концентрации и мудрости. Тем не менее, хотя сейчас можно дать наставления по медитации спокойствия (78) и медитации на отсутствие самостоятельной сущности у личности, человек средних

способностей все еще не способен понять ключевые моменты этой практики. Поэтому наставления по медитации спокойствия и по отсутствию самости личности относятся к категории размышлений для человека высших способностей. В восьмой главе практика заключается в том, чтобы постепенно развивать желание практически следовать пути Освобождения. На этом завершаются упражнения для человека средних способностей.}

### **РАЗДЕЛ III. ОСОБЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ВЫСШИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**Раздел III состоит из подготовительного размышления (Размышление 34) и размышлений, расширяющих настрой Ума Пробуждения (Размышления 35-64).**

## **ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ И ПРИЧИНЫ-ЗВЕНЬЯ**

### **Размышление 34 Подготовка**

*После размышлений о недостатках Сансары в предыдущих главах, вы теперь готовы отказаться от Сансары и достичь состояния Нирваны. Чтобы достичь Нирваны, нужны три вида упражнений. Обретаемая Нирвана подразделяется на три вида просветления: просветление Внимающего, просветление Достигающего в Одиночку и просветление совершенного Будды.*

Первые два типа людей – те, что обретают просветление Внимающего и Достигающего в Одиночку – не отбросили заботу исключительно о себе и не развили интереса к осуществлению великого блага для других. Кроме того, их отказ от Сансары неполный: они отбросили эмоциональные омрачения, но не отбросили омрачения в познавательной активности. Осознание их также неполное: они осознали только отсутствие самостоятельного существования у личности и относительную взаимозависимость, но не понимают отсутствие самостоятельного существования у всех явлений и абсолютную взаимозависимость. У них развиваются некоторые особые качества, но не такие, что не знают в своем действии границ. Они не ведут добрых живых существ прочь от страданий, но вместо этого практикуют методы только для собственного Освобождения. Им неважны другие, и устремления их ограничены - они хотят избежать будущей жизни. Они стремятся к Освобождению, не направленному на благо других.

С другой стороны, достоинства благородных существ, не отворачивающихся от Сансары и пребывающих в состоянии без усложнений, невозможно постичь умом такого обычного человека, как я. Как бы то ни было, если сравнить Освобождение Будды или Бодхисаттвы с Освобождением Внимающего или Достигающего в Одиночку, то следует отметить полноту отказа от двух омрачений, широту мудрости, которая знает природу и многообразие всего (79), безграничность их качеств, силу и эффективность их неослабевающего сострадания и энергию их активности для блага живых существ. Это подобно сравнению семени кунжута с Горой Меру. Поэтому я отброшу все мысли заботы исключительно о себе и буду стремиться к Просветлению через Освобождение, имеющее природу неутомимой

деятельности для блага других. Я во что бы то ни стало должен достичь состояния Будды!

*Укрепляйтесь в этой решимости снова и снова.*

**Размышления, направленные на расширение и укрепление Ума Пробуждения, состоят из размышления о причинах-звеньях [Размышление 35] и размышления об их значении [Размышления 36 - 64].**

### **Размышление 35**

#### **Причины-звенья, ведущие к достижению состояния Будды**

*Используя предыдущие размышления как основу, думайте так:*

Мне нужно достичь состояния Будды. Поэтому мне нужно развивать Ум Пробуждения – причину состояния Будды. Причина Ума Пробуждения - сострадание. Причина сострадания – любовь. Причина любви – признательность и благодарность. Причина признательности – осознание того, что все живые существа когда-то были моими родителями. Мне нужно медитировать на развитие этих качеств, ступень за ступенью.

*Медитируйте снова и снова.*

Все живые существа были когда-то моими родителями – они были так добры ко мне. Разве не хорошо было бы им не страдать? Разве не хорошо было бы им пребывать в удобстве и счастье? Что ж, я достигну состояния Будды и всех приведу к счастью. Достигнув состояния Будды, я приведу к нему всех живых существ.

{Касательно вышеизложенного, особые наставления, переданные учеником великого Шаравы по имени Геше Тумтонпа Лодрё Драк (80), содержат пять причинно-следственных взаимосвязей, как показано выше. Однако в линии преемственности Цангпы Ринпоче (81) – ученика Джаюлвы – согласно тому, что записал Геше Мумен (82) в учениях о ступенчатом пути, называемых «Необходимые этапы тренировки ума в Махаяне» (83), эта цитата выглядит так: «Вы должны тренировать свой ум поэтапно согласно семи причинам-звеньям, найденным в исключительных учениях Атиши по Махаяне».

В объяснении семи причин-звеньев у Атиши говорится, что состояние Будды – не без причин и условий. Причина возникновения состояния Будды – Ум Пробуждения. Ум Пробуждения рождается из чистого и благородного намерения. Чистое намерение возникает из великого сострадания. Великое

сострадание возникает из великой любви. Любовь возникает, когда мы смотрим на живых существ с приязнью. Приязненный взгляд на существа возникает из признательности и благодарности. Признательность и благодарность возникают в силу развития восприятия живых существ как своих матерей.

Таковы семь причин-звеньев [в трактовке Атиши]. Однако название «причины-звенья» стало применяться к ним лишь позже. Я упоминаю это, чтобы показать, что это не я придумал подобную классификацию.}

**Размышления о значении причин-звеньев могут быть разделены на три части: медитацию на любовь [Размышления 36 - 38], медитацию на сострадание [Размышление 39] и медитацию на Ум Пробуждения [Размышления 40 - 64].**



## **ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. МЕДИТАЦИЯ НА ЛЮБОВЬ И СОСТРАДАНИЕ**

### **Размышление 36 Любовь к матери**

Мать, которая подарила мне эту жизнь, была чрезвычайно добра ко мне. Сначала она девять — десять месяцев носила меня в своем чреве. В период беременности она защищала меня, заботясь обо мне больше собственной жизни. Она дала мне мое человеческое тело, мою жизнь, мою энергию.

Затем со времени, когда я родился, она помогала мне посредством ее собственного тела. Она баюкала меня, держа своими десятью пальцами, согревала меня теплом своей плоти, кормила меня своей грудью, пробовала мою еду, прежде чем дать ее мне, подтирала мой зад своими собственными руками. Когда я не мог ничего сделать для себя и был беспомощен, как насекомое, она заботилась обо мне.

Она помогала мне своей речью. Она называла меня нежными словами. Она хвалила меня без причины. Она превозносила мои достоинства, даже если у меня их и не было. Когда я делал что-либо всего лишь посредственно, ее переполняла радость.

Она приносила мне пользу своим умом. Она постоянно пеклась о моем благе, думая: «Я должна сделать так, чтобы мой ребенок жил долго. Я должна защитить его от болезней. Я должна сделать так, чтобы его уважали другие. Будут ли люди им восхищаться? Будет ли ему сопутствовать успех?»

Когда я впервые смог прямо сидеть, научился ходить и произнес свои первые слова, она была вне себя от радости. По мере того как я рос, она не только ничего не жалела для меня, но отдавала все, что у нее было, с радостью. Она без колебаний отдала бы мне все богатство и все одежды во вселенной.

Как же моя мама мне помогала, как заботилась обо мне! Она меня любила и была ко мне так добра! Разве не хорошо бы ей пребывать в удобстве, сейчас и всегда? Разве не хорошо бы ей быть счастливой? Я должен привести свою маму к непревзойденному удобству и счастью.

{Эта медитация на любовь к собственной матери является корнем всех практик по развитию любви. Поскольку легко развить любовь таким образом, то важно продолжать практику этого размышления, пока не переполнишься чувством любви.}

### **Размышление 37**

#### **Понимание степени материнской любви**

Я медитировал на то, какую пользу моя мама приносила мне в этой жизни. Но ее щедрость не ограничивается только одной этой жизнью, или двумя жизнями: в течение бесконечного множества жизней она становилась моей матерью – так же, как в этой жизни. Она рождалась также в качестве моего отца и приносила мне пользу в этой форме. Она бесконечное множество раз проявлялась как члены моей семьи, родственники, друзья, супруги, Учителя и так далее лишь для того, чтобы благодетельствовать мне. Лишь ради меня одного она собрала столько одежды и столько драгоценностей, что это выше Горы Меру. Количество молока, которое она давала мне из своей груди, не уместится в четырех океанах. Моя милая мама, воплощавшаяся как мои отцы, матери, дети и родные с умом настолько исполненным любовью ко мне, что она готова была пожертвовать ради меня своей жизнью, выплакала из-за меня столько слез, что из них могло бы образоваться сто миллионов рек. Когда мне что-то угрожало, она не страшилась опасности, чтобы меня защитить. Она не считалась со страданием. Она не замечала сплетен. Она думала только о моем благе. О, это удивительно, что она принесла мне так много пользы, так обо мне заботилась! Она любила меня и была ко мне так добра! Разве не хорошо бы ей пребывать в удобстве, сейчас и всегда? Разве не хорошо бы ей быть счастливой? Я должен привести свою маму к непревзойденному удобству и счастью.

### **Размышление 38**

#### **Расширение ума любящей доброты и распространение его на всех живых существ**

*Повторите предыдущее размышление, но пусть теперь в центре вашего внимания будут пять-шесть человек из вашей семьи или круга друзей – такие, как ваш отец, супруга (супруг), и так далее. Затем подумайте:*

Одни из этих людей принесли мне много пользы в этой жизни, другие – среднюю степень пользы, третьи помогли совсем немного. Но, если вспомнить о том, что Сансара безначальна, то нет никакой разницы между тем, в какой степени мне благодетельствовал каждый из этих людей и в какой степени - моя мама. Нет разницы в степени их доброты. Все эти люди принесли мне так много пользы! Разве не хорошо бы им пребывать в удобстве, сейчас и всегда? Разве не хорошо

бы им быть счастливыми? Я должен привести их к состоянию высшего удобства и счастья.

Можно усилить это размышление некоторыми идеями [из Размышления 36].

*Таким же образом, постепенно переносите эту медитацию на других. В традиции мастера Джаюлвы (84) и Нартангпы (85) предлагается расширять размышление шаг за шагом, охватывая все большее пространство географически. Данный метод, который объяснен ниже, кажется наиболее эффективным для начинающих в созерцательной практике.*

После занятий вышеописанными размышлениями, включите в поле своего внимания людей из вашей местности: врагов, друзей и знакомых. Затем включите в него животных: под землей, на земле и над землей. Затем подумайте о голодных духах: как о демонах, так и о бедствующих духах, как о главных из них, так и о простых. Они все были вашими матерями и отцами на протяжении бесчисленных жизней. Постарайтесь представить, как они заботились о вас, проявляли к вам свою доброту. Применяйте к ним медитацию на любовь, как в предыдущих размышлениях.

Затем включайте в свое размышление все более обширную территорию страны, пока – если вы тибетец – не включите в него три типа существ (86), населяющих весь Тибет. Затем включите Китай к востоку от Тибета, Индию к югу от него, Непал к западу и Монголию к северу, охватывая своей визуализацией тигров, леопардов и всех других существ трех типов, живущих в этих больших странах.

Затем медитируйте на три типа существ, населяющих Страну Джамбу (87). Медитируйте, как описывалось выше, на голодных духов, живущих под землей, на существ в восьми горячих и восьми холодных адах. Затем включите в свое созерцание три типа существ, заполняющих остальные три континента: восточный – Великолепное Тело (88), западный – Корова Изобилия (89) и северный – Неприятный Звук (90). Включите в созерцание различных существ трех низших миров.

На четырех уступах Горы Меру пребывают боги Неба Четырех Великих Царей. На вершине Горы Меру – боги Неба Тридцати Трех. На четырех нижних ступенях, ведущих к берегу вод, находятся селения, где живут предводители полубогов. Медитируйте, как прежде, на существ, обитающих там.

Затем подумайте о богах, демонах (91) и животных, обитающих над водой на семи золотых горах и внешнем круге железных гор, и о

различных полубогах, голодных духах и животных, обитающих под водой. В семи морях и во внешнем океане живут обычные земноводные наги, полубоги и животные. Медитируйте на каждый из этих видов существ, направляя на них свою любящую доброту.

Три вида животных обладают чудодейственными силами: гаруды, летающие в небе, киннары, живущие на поверхности земли, и наги, живущие под землей или в воде. Помедитируйте отдельно на этих существ.

Эта медитация охватывает все вплоть до великой и мощной золотой основы внизу, вплоть до железных гор на окраине и вплоть до Неба Тридцати Трех, включительно (92). Над Небом Тридцати Трех находятся друг над другом такие уровни богов, как Не Знающий Ссор, Блаженственный, Восторг Творений и Власть над Творениями Других. Над ними – три неба первой ступени медитативного погружения (93), каждое из которых величиной с одну вселенную с четырьмя континентами; это: Небо Брахмы, Небо Служителей Брахмы и Великое Небо Брахмы. В первоисточниках (94) объясняется, что это – уровни Мира Форм, где могут обитать только боги Мира Форм. Здесь нет существ других пяти видов, и нет также богов Мира Желания. Начиная с этого уровня и дальше вверх, здесь обитают только боги того или иного уровня.

Итак, под мирами Брахмы (95) находится вселенная с четырьмя континентами, где живут существа шести видов. Охватывайте своей медитацией их всех, как раньше. Существует скопление тысячи таких мировых систем, окруженное кольцом железных гор. Над этим скоплением находятся три неба второй ступени медитативного погружения: Малый Свет, Неизмеримый Свет и Ясный Свет. Ясный Свет находится над тысячей вселенных. Медитируйте, как раньше, на существ шести миров в пределах этой мировой системы.

У края тысячи таких вселенных находится кольцо железных гор. Над ним – три неба третьей ступени медитативного погружения: Малое Блаженство, Неизмеримое Блаженство и Возрастание Блаженства. Возрастание Блаженства охватывает шесть видов существ, живущих в мировой системе, которая состоит из миллиона мировых систем.

У края тысячи таких вселенных находится еще более широкое кольцо железных гор. У каждой системы вселенных на этом уровне есть золотое основание, под которым – водная мандала. Миллиард водных мандал поддерживаются одной мандалой ветра. Таким образом, под всей этой системой находится мандала ветра, а наверху – три уровня четвертой ступени медитативного погружения: Безоблачный, Рождающий Заслугу и Великий Плод. Над ними – Несравненный,

Беспечальный, Величественное Проявление, Великолепный и Наивысший. Наивысшее Небо охватывает миллиард мировых систем (96).

То, что называется «великим миллиардом мировых систем», увенчано бесчисленным множеством живых существ в мире богов Без Форм. Медитируйте на шесть видов существ в трех областях существования, как прежде.

Далее, к востоку от этой мировой системы находится неисчислимо много, бесчисленное множество мировых систем. Вот как можно представить себе, сколько мировых систем простирается на восток. Если наполнить одну мировую систему семенами горчицы и затем класть в ряд по одному горчичному зерну оттуда, обозначая так мировые системы к востоку, то горчичные зерна у вас просто закончатся, а мировые системы к востоку будут продолжаться. И то же самое – в любом направлении. И даже если повторять эту процедуру бесконечное количество раз, вселенные не закончатся. И они все полны существ шести видов. Осознавая, что каждое из них – ваша мать, медитируйте, как прежде, охватывая их любящей добротой.

*Подумайте так:*

Нет конца пространству, продолжающемуся во всех направлениях. Где есть пространство – там есть вселенные. Все живые существа были мне некогда добрыми матерями и отцами. Они были моими родителями бесконечное множество раз. Каждый раз, когда они были моими родителями, они благодетельствовали мне множеством способом. Они защищали меня от всяческого вреда. Пусть все живые существа, мои матери в прошлом, будут довольны! Пусть они будут счастливы! Я приведу их к непревзойденной удовлетворенности и счастью.

*В этом размышлении много аспектов, и его можно подразделить различным образом. Насчет того, как его можно было бы разделить, не существует определенных указаний, поскольку это зависит от наклонностей человека. Но поскольку все аспекты этого размышления связаны с расширением настроения любящей доброты, то я включил все в одно длинное размышление.*

{В этом месте для ученика важно будет познакомиться с системой космологии. На этом завершается размышление о любящей доброте.}

## **Размышление 39**

### **Медитация на сострадание**

*Подготовка и завершение каждого занятия – как обычно. Кратко вспомнив предыдущее размышление, подумайте затем так:*

Я должен привести всех этих живых существ к удовлетворенности и счастью. Но, если посмотреть на миры живых существ, станет очевидно, что они не живут в счастье или с причинами счастья. Они живут в страдании и с причинами страдания. Что касается их желаний, то они желают счастья. Они не хотят страдания, но все равно сталкиваются с ним. У них не возникает счастья, и невзгоды - их единственная участь. Большею частью страдания, которые они испытывают, очевидны. В адских мирах существа страдают от жары и холода; в мирах голодных духов – от голода и жажды; в мире животных существа поедают друг друга. Что касается высших миров, то здесь нет ни одного из нас, кто не испытывает проявленное страдание того или иного рода; это: короткая жизнь, много болезней, мало свободы, голод и лишения. Мы вынуждены работать, против нас используют оружие, и так далее. Все существа, в целом, собирают очень много причин страдания. Некоторые не испытывают интенсивного, нежелательного страдания в данный момент, однако накапливают тяжелую негативную карму. Когда остановится их дыхание, они отправятся прямо в ад. Они еще больше заслуживают моего сострадания, чем те, кто непосредственно испытывают страдания сейчас.

Как глубоко запутались мы в миражах! Ах, что же делать? Что, если бы глаза моей матери не могли видеть, а ноги ее были сломаны? Что, если бы она была без проводника, без посоха? Что, если бы она была на краю крутого утеса, и могла бы упасть? Что бы я сделал? Я бы не колебался ни минуты, но побежал бы к ней, чтобы удержать от падения.

Все эти существа, бывшие моими матерями в прошлых жизнях, находятся в таком же затруднительном положении – их глаза мудрости слепы, их ноги метода сломаны. Они без проводника. Они потеряли свой посох. Снова и снова они ввязываются в совершение всевозможных негативных действий, иногда даже зная, что действие это неправильное. Они сбиваются с пути, ведущего в высшие миры. Они как будто на грани падения в пропасть низших миров. Как трагично, что эти существа бессильны перед причинами страдания! Как же так, что я не могу защитить их от страдания прямо сейчас?

Кроме того, существа в трех низших мирах испытывают, главным образом, явное страдание, а существа в трех высших, приятных мирах, с другой стороны, в основном создают причины будущих страданий.

*Вспомните о тех видах страдания, которые испытывают все эти существа, описанные в контексте размышлений для учеников низших и средних способностей.*

Если бы на меня вдруг обрушились эти страдания, я бы не смог их вынести даже в небольшой степени. Если я не мог бы их вынести, как претерпевают они свои несчастья? Те, кто действительно подвергается этим страданиям, кто испытывает результаты причин бесконечного страдания в течение всей своей жизни, у кого одна беда сменяется другой без перерыва, как мне их жаль! Пусть они освободятся от причин страдания – кармы и эмоциональных омрачений. Пусть я смогу защитить моих бывших матерей, существ шести видов, от всех негативных действий и от страдания. Пусть я смогу вывести их из циклического существования, из мира страдания.

*Размышляйте так снова и снова.*

{По другой традиции, вышеприведенное размышление разделяется на три части. В этом случае вам следует начать с размышления о том, какое созревшее страдание испытывает выбранный вами человек. Затем переключиться на размышление о создаваемых им сейчас причинах страдания. В следующей фазе построить размышление на основе двух предыдущих вместе. Будет отлично, если вы продолжите постепенно расширять поле своего размышления и включите в него всех существ, как в случае размышления о любящей доброте, объясненного выше.

Другой вариант – дать наставления по любящей доброте и состраданию одновременно, чтобы ученик практиковал их вместе, переходя от первой части размышления о любящей доброте к первой части размышления о сострадании, и так далее, продолжая таким образом до завершения обоих размышлений. Можно также и вовсе не разделять занятие на отдельные части.}

## **ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. МЕДИТАЦИЯ НА РАЗВИТИЕ УМА ПРОБУЖДЕНИЯ**

**В этой главе три части: развитие Ума Пробуждения [Размышление 40], его полезные свойства [Размышление 41] и связанные с ним обязательства [Размышления 42-44].**

### **Размышление 40 Развитие Ума Пробуждения**

*Вдохновившись медитацией на любящую доброту и сострадание, думайте так:*

Я должен привести этих моих матерей к счастью. Я должен привести их к успокоению. Они остаются в состоянии несчастья, неудобства и страдания – как жаль! Я не могу относиться к этому безразлично, не облегчив их страданий! Я обязательно приведу их к счастью!

Но у меня нет этой способности. Нет ее даже у Брахмы, Индры и вселенских монархов. У кого же она есть? Только у совершенного Будды. Только достигнув состояния Будды, обрету я эту способность. Поэтому я должен достичь состояния Будды. Достигнув его, я смогу выводить живых существ из циклического существования. Для принесения пользы всем живым существам, я должен достичь состояния Будды.

*Думайте так снова и снова.*

{Когда ученик упражняется [в контексте 34-го, подготовительного размышления], он знакомится с качествами Будды и разницей между Великой и Малой Колесницей. Благодаря этому пониманию он начинает видеть совершенное Просветление как действительно стоящую цель. Поэтому [Размышление 40] фокусируется на ценности совершенного Просветления на основе его пользы для других – и в этом полнота качеств Ума Пробуждения. Хотя в [Размышлении 34], в действительности, говорится о принесении пользы другим, - пока не развиты любовь и сострадание в результате последующих размышлений, польза других не может быть, на самом деле, в центре внимания.}



## Размышление 41

### Размышление о полезных свойствах Ума Пробуждения

Ум Пробуждения поможет мне реализовать мои собственные цели. В сутре говорится: «Ум Пробуждения подобен семени, поскольку рождает все характеристики состояния Будды». Его преимущество также в реализации целей других: «Он подобен полю, поскольку вызывает возрастание добродетелей всех существ». Он имеет полезное свойство устранения всех недостатков: «Он подобен плодородной почве, поскольку истощает все неправильное поведение». Он имеет полезное свойство притяжения достоинств: «Поскольку он притягивает все достоинства, он подобен великому океану». Таким образом, у него есть четыре полезных свойства. Вот эта самая медитация на Ум Пробуждения, которой я сейчас занимаюсь, засеивает в мой ум семена Освобождения и пробуждает все благие качества. Этот благородный настрой действительно приносит пользу живым существам и наделяет меня способностью помогать другим. Благодаря одной этой медитации я очищаюсь от множества негативной кармы. Превозмогая такие негативные эмоции, как привязанность, отвращение, гордость и ревность, и смягчая свой ум, я возвращаю все достоинства с помощью Ума Пробуждения. После того как я принял обязательство достичь состояния Будды, все остальные качества, которые мне нужно развить, будут возникать естественно. Отныне и до конца пути – достижения ради моего собственного блага, действия для блага других, очищение от ошибок и развитие всех качеств – все это происходит из Ума Пробуждения. Одним словом, все достоинства, какие есть у Всеведущего, есть в Уме Пробуждения. Вся ценность, какая есть в Будде, есть в Уме Пробуждения.

*Порождая его с энтузиазмом и ясностью, снова медитируйте на Ум Пробуждения, как выше. Между занятиями стимулируйте развитие Ума Пробуждения, стараясь вспоминать о том, чтобы брать на себя накопленную другими [негативную карму, болезни, страдания и так далее], снова и снова. Если вы не способны порождать Ум Пробуждения так широко, как описано выше, то говорите себе непрерывно: «Для блага всех существ, я достигну состояния Будды», - поскольку само это решение порождает Ум Пробуждения. И повторяйте снова и снова семичастную молитву.*

## **Размышление 42**

### **Обязательства**

Первое обязательство, которого мне нужно придерживаться, это обязательство никогда мысленно не отказываться от живых существ. Может быть два способа мысленного отказа от живых существ: отказаться от них всех в целом и отказаться от кого-либо в частности. Отказ от всех них в целом произойдет, если я мысленно изменю своему первоначальному обязательству практиковать Дхарму, что означало бы подумать, например, так: «Я никогда не обрету собственного блага и не смогу содействовать в этом другим, так что могу просто быть обычным человеком, без Дхармы». Это включает в себя также мысленный отказ от Махаяны, если подумать, например, так: «Поскольку мне никогда не удастся обеспечить благо для всех существ, то лучше мне развивать мотивацию Внимающего или Достигающего в Одиночку».

Индивидуальный отказ от живых существ происходит, когда кто-либо противоречит мне или противодействует, и я тогда думаю: «Если даже у меня будет возможность тебя выручить, будь то во временном или окончательном смысле, я этого не сделаю». Такое отношение лишено любящей доброты.

Откажусь ли я мысленно от живых существ в целом или индивидуально, если у меня будет сохраняться такое отношение в течение одного занятия (около четырех часов), и я не применю противоядия, то это сведет на нет практику развития Ума Пробуждения. Пусть у меня в уме никогда не возникает такого отношения к существам! Если же оно возникнет помимо моей воли, то пусть я немедленно применю противоядие, сознавшись себе в том, что такое отношение появилось в уме - сразу после того, как оно возникнет. Пусть я со временем смогу принести пользу всем тем, кому не могу принести пользу прямо сейчас.

## **Размышление 43**

### **Старание накапливать заслугу**

По мере постепенного развития моих качеств, важно увеличивать два накопления. Поэтому, начиная с этого самого дня, мне нужно упражняться в двух накоплениях. Я должен упражняться в накоплении заслуги, совершая подношения Трем Драгоценностям, чья великая доброта описана в сутрах и комментариях, служа духовной общине, поднося торма (97) духам, совершая простираения, проявляя щедрость, совершая обхождение святых мест, произнося мантры,

взрачивая веру, медитируя на любовь и сострадание, медитируя на терпение, и так далее.

Я должен упражняться в накоплении мудрости посредством слушания учений Дхармы, осмысления слов, размышления над смыслом и исследуя Дхарму. Таким образом мой разум рассечет все сомнения. Путем изучения, я обрету понимание; путем размышления, я обрету доверие; путем медитации, я непосредственно постигну печать неразличения трех сфер (98): что все циклическое существование и Нирвана – лишены реальности. Это – единственное, что мне нужно понять и осознать. Посредством воззрения, воспринимающего совершение подношений и прочее (99) как лишённые реальности, и посредством упражнений в том, чтобы придерживаться этого воззрения, заслуга становится мудростью, а мудрость – заслугой. В этом состоит практика соединения двух накоплений.

*Размышляйте так снова и снова. Старайтесь применять все это в жизни, между занятиями, насколько возможно.*

## **Размышление 44**

### **Упражнение в восьми поступках**

Четыре черных поступка – серьезные ошибки. Они, в частности, могут стать причиной того, что я забуду о Бодхичитте, после того как уйду из этой жизни. Что касается четырех белых поступков – то они чрезвычайно полезны. В частности, они становятся причиной того, чтобы помнить об Уме Пробуждения во всех жизнях. Поэтому я должен отбросить четыре черных поступка и упражняться в четырех белых поступках.

1. *Первая пара – ложь вместо честности.* Черным поступком является вводить в заблуждение Ламу – объект проявления щедрости, а также любого другого, кто достоин подношений. Вводить в заблуждение означает лгать.

Противоядие – полностью отказаться от какой-либо преднамеренной лжи. И если я не должен лгать ни в малейшей степени даже обычному человеку, то как я мог бы обмануть того, кто достоин подношений?

2. *Вторая пара – вызывание неуместного сожаления вместо побуждения к добродетели.* Черным поступком является заставить кого-либо сожалеть о чем-либо, тогда как сожалеть здесь вовсе не надо. Я должен побуждать других сожалеть о негативных действиях, поскольку это уместно, но не вызывать у

других плохие чувства в связи с совершением добродетели. И неважно, появляются у них на самом деле плохие чувства или нет – все равно это черный поступок. Вызвать сожаление у кого-либо в связи с его позитивными действиями могут, например, такие слова: «Не слишком ли обильно твое пожертвование – а чем ты будешь питаться?» Или: «Если ты примешь монашеское посвящение, то твое положение в обществе будет ниже, чем у женщины». Или: «Если ты не отомстишь своему врагу, это повредит твоей репутации».

В качестве противоядия этой тенденции, я буду упражняться в белых поступках, которые приводят существ к созреванию для вступления на путь добродетели трех колесниц. Я буду знакомить живых существ со взглядами, соответствующими трем колесницам, в зависимости от их предрасположенности, и приводить как можно большее их число на путь Великой Колесницы. Я буду побуждать других совершать как можно больше добродетели и творить молитвы-устремления для достижения Просветления. И если моим долгом является побуждать к добродетели даже самых обычных людей, как я мог бы заставить сожалеть о добродетели того, кто ее практикует?

3. *Третья пара – невежливая речь вместо похвалы.* Черным поступком является говорить невежливо с тем, кто дал обет развития Ума Пробуждения, - неважно, произнесены невежливые слова ему в лицо или за его спиной, и неважно, действительно ли он развивает Ум Пробуждения или нет. Более того, неважно, считает ли этот человек себя оскорбленным. Если он хотя бы произнес слова: «Я принимаю обет Ума Пробуждения», - то мне следует воздерживаться злословия в отношении него.

У всех живых существ есть природа Будды. Более того, они облегчают нам накопление заслуги и мудрости и очищение от омрачений и, следовательно, подобны Буддам. Сказано: «Живые существа и Победители равны в контексте осуществления достоинств Будды». Поэтому, считая живых существ Буддами, я буду постоянно восхищаться ими и хвалить их. Если мне следует не бранить, но хвалить даже обычных людей, то что говорить о брани в адрес того, кто развивает Ум Пробуждения?

4. *Четвертая пара – коварство вместо альтруистичного, благожелательного и отважного настроения.* Вести себя коварно по отношению к живым существам – черное действие. Коварство включает в себя клевету или скрытные действия за чьей-либо спиной ради достижения собственных целей. Сюда включается

также простое вранье. Противоядием, белым поступком является альтруистичный, благожелательный и отважный настрой по отношению к живым существам. Альтруизм и благожелательство означают здесь желание приводить их к счастью, в этой жизни и в следующей. Отвага означает принимать на себя бремя других. Я должен учиться не колебаться из-за неискренности, но, вместо этого, говорить прямо и честно с другими – как родитель говорит со своим ребенком, ничего не утаивая. Поскольку мне следует придерживаться отважного настроения, с желанием приносить пользу всем существам, как я мог бы быть коварен с ними?

Я должен усердно развивать эти белые поступки, как сердце практики. Начиная с сегодняшнего дня, я больше не буду совершать четыре черных поступка, но буду упражняться в четырех белых, насколько смогу.

{Есть еще прецедент посвящения отдельного размышления каждой из четырех пар – этот метод полезен для вселения уверенности в человека со слабыми интеллектуальными способностями. По мере упражнений он будет все лучше усваивать тему.

Другой вариант – разделить размышления согласно восьми упражнениям: 1) воспоминание о пользе развития Ума Пробуждения; 2) упражнения по развитию Ума Пробуждения в шести периодах суток; 3) не отказываться от живых существ; 4) упражняться в двух накоплениях; 5-8) упражнения по каждой из четырех пар. Используйте тот метод, который считаете подходящим.

Ученик может формально принять обет Ума Пробуждения (100) после наставлений по состраданию [Размышление 39] и перед наставлениями по развитию Ума Пробуждения [Размышление 40]. Похоже, что это наиболее распространенный прием.

Другой вариант – преподавать размышления до этого места и вставить церемонию обета Ума Пробуждения сюда [после Размышления 44]. Важно, чтобы во время церемонии принятия обета ученик имел уверенность относительно его смысла. Поэтому и сюда его вставить будет очень хорошо. Можно также отложить [церемонию обета Ума Пробуждения] до окончания всех наставлений в этой книге, проведя ее перед церемонией Обета Бодхисаттвы. Проведите ее, когда посчитаете это уместным.}

## **ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ УМА ПРОБУЖДЕНИЯ**

### **Размышление 45**

#### **Общее размышление о применении Ума Пробуждения**

Если я хочу достичь состояния Будды, мне нужно упражняться в поведении Бодхисаттвы (101). Желание достичь состояния Будды без развития поведения Бодхисаттвы подобно желанию получить превосходный урожай без вспахивания почвы. Хотя есть много пользы в устремленности к Просветлению, все же, если я не буду практиковать поведение Бодхисаттвы, то те хорошие качества, которыми я, возможно, обладаю, не разовьются в полной мере. Поэтому мне следует упражняться в поведении Бодхисаттвы.

Сущностью поведения Бодхисаттвы являются Шесть Совершенств и Четыре Способа собирания учеников. Здесь нет никакой другой практики, кроме Совершенств и Четырех Способов. Поэтому мне следует приступить к практике Шести Совершенств, объяснять их другим и побуждать других к их практике. Побуждение других к практике Шести Совершенств – само по себе одно из совершенств и способов собирания учеников. Я буду искренне и усердно практиковать Десять Совершенств (102). Я не буду откладывать, но начну прямо сейчас же. Сейчас, пока мое обещание и практика не размыты, я должен практиковать их, как только могу. Я должен практиковать их отныне и впредь!

*Укрепляйте это устремление снова и снова.*

### **Размышление 46**

#### **Совершенство Щедрости**

Начать практику поведения Бодхисаттвы мне следует с развития Совершенства Щедрости. Щедрость можно разделить на три разновидности: материальную щедрость, щедрость как защиту от страха и щедрость дарения Дхармы.

1. *Материальная щедрость:* я буду щедро одаривать всех живых существ, чтобы они были довольны.

*Если вы не способны дарить так много, то думайте:*

В будущем, когда стану вселенским монархом, я буду отдавать все, что у меня есть. Сейчас я буду отдавать всю еду, одежду и так далее, какую могу себе позволить, не повливав при этом отрицательно

на свою духовную практику. Мне нужно только не впасть в долги и не голодать, а все остальное я обязательно должен отдавать. И это не должно оставаться только размышлением – я обязательно должен проявлять такую щедрость на практике!

2. *Защита от страха:* я буду защищать всех живых существ от таких видов страха, как страх болезней, оружия, разбойников, яда, а также страх хищников – диких животных, ядовитых змей и так далее, а также страх обрывов, опасных дорог, огня, воды, нападения, включая также страх низших миров. Прямо сейчас, я буду делать все, что могу, чтобы защищать других от страха болезней, демонов, врагов, четырех элементов и так далее. Только воображать себе это недостаточно: я буду делать это в жизни, насколько смогу, не повредив своей нравственной дисциплине и духовной практике. По крайней мере, я буду утешать и подбадривать других полезными словами.

*Таково упражнение применения.*

Предоставление защиты от страха равнозначно принесению пользы страдающим существам. Таким образом, если время не пришло или попытка помочь включала бы в себя негативные действия, тогда вред перевесит пользу, и действие будет потенциально опасным. В этом случае, хотя вы все равно должны упражняться мысленно, никаких действий лучше не совершать.

3. *Дарение Дхармы. Думайте так:* Я буду дарить всем живым существам духовные учения. Рассказывая им об истине, я буду приводить к созреванию живых существ, которые к нему не пришли. Я буду освобождать тех, кто достиг созревания. Я буду помогать понять тем, кто не понимает. Я буду помогать тем, кто не достиг пока осуществления, достигнуть его. Я буду помогать тем, кто пока не обрел свободы, обрести ее. Более того, уже сейчас - если у меня есть способность объяснять истину, я должен приносить пользу другим, объясняя им ее, не заботясь при этом о богатстве и славе. Если же я не способен, я должен стремиться научиться этому, чтобы объяснять истину людям и другим существам. Культивируя такое намерение, я должен заниматься чтением сутр и текстов. Я не буду лишь воображать себе это, но обязательно буду делать это на практике: учиться дарению Дхармы, постепенно набираясь опыта.

*Таким образом, у трех типов щедрости есть как созерцательный, так и практический аспект, что дает в результате шесть способов упражнения. Если сложить их все вместе, то это будет упражнением в Совершенстве Щедрости.*

## **Размышление 47**

### **Совершенство Нравственной Дисциплины**

*Применяйте концепцию созерцательного и практического метода упражнения ко всем последующим совершенствам.*

Далее, я должен упражняться в Совершенстве Нравственной Дисциплины. Есть три типа нравственной дисциплины: нравственная дисциплина, противодействующая ошибочному поведению, нравственная дисциплина, собирающая добродетельные характеристики, и нравственная дисциплина, направленная на осуществление пользы для существ.

1. *Нравственная дисциплина, противодействующая ошибочному поведению:* в общем и целом, я должен избегать всех действий, которые явно неверны – таких, как десять недобродетелей. В частности, я не должен нарушать никаких принятых на себя обязательств – таких, как обеты мирянина, послушника и монаха; упражнения Обета Бодхисаттвы; обязательства тайной мантры. Одним словом, я должен отвернуться от всего, что называется неверным согласно буддийскому канону. Я должен упражняться в этом незамедлительно!
2. *Нравственная дисциплина, собирающая добродетельные характеристики:* не ограничиваясь только одним типом добродетельных поступков, я постоянно буду упражняться во всем, что включается в Шесть Совершенств. Отныне и впредь, я буду практиковаться в этом, как только смогу.
3. *Нравственная дисциплина, направленная на осуществление пользы для существ:* я буду способствовать осуществлению пользы для существ, приводя их к счастью и добродетели. Отныне и впредь, как только смогу и насколько это будет возможно, я буду помогать живым существам и приводить их к счастью.

Противодействие ошибочному поведению нельзя отложить на потом. Как только я буду понимать, что действие – неверное, я должен буду прекращать это действие и отворачиваться от него. Из двух возможных вариантов будущего наступит только один. Поэтому все силы ума я должен направить на практику сейчас, и прилагать в ней все возможные старания. Если я не буду практиковать сейчас, это будет молчаливым согласием на то, чтобы стать простым объектом поддерживающих молитв со стороны других людей (103). Если Бодхисаттва не работает для блага других, это серьезная ошибка!



Поэтому я должен развивать нравственную дисциплину, направленную на осуществление пользы для других. Поскольку мне нужно привести к созреванию собственный ум, чтобы помогать другим, мне нужно практиковать добрые дела. И недостаточно просто думать, что сам-то я свободен от падений: противодействие ошибочному поведению – основа основ. Без этой основы, даже если я буду пытаться развивать два других аспекта нравственной дисциплины, результаты будут неудовлетворительны.

### **Размышление 48** **Совершенство Терпения**

Есть три вида Терпения: терпение равностного отношения к причинению вреда, терпение принятия страдания и терпение уверенности в истине.

1. *Терпение равностного отношения к причинению вреда:* если кто-либо причинит мне вред, побив меня или украв мое добро, то моей реакцией будет нетерпение и гнев. Но как я могу быть нетерпелив относительно столь незначительного вреда, который превращается в причину достижения мной состояния Будды (104)? Даже если все существа в трех мирах станут моими врагами и будут причинять мне всяческий вред, я стойко буду сохранять терпение. И если я не смогу сохранять терпение в случае даже столь великого вреда, то мои надежды на достижение состояния Будды и мои надежды на то, чтобы быть религиозным человеком - всего лишь самообман.
2. *Терпение принятия страдания:* во время практики Дхармы я буду сталкиваться иногда со страданиями жары, холода, голода, жажды и так далее. Иногда мне нужно будет передвигаться по опасным дорогам, мне будет трудно создать благоприятные условия для практики, и я могу из-за этого впасть в уныние, устать или потерять вдохновение. Но это лишь незначительные трудности! Как я могу не быть терпеливым? Ради богатства или женщины, я бы без сомнения выдержал страдание в сотню или тысячу раз сильнее, чем это. Для достижения состояния Будды, я должен следовать примерам Бодхисаттв прошлого. Если я буду нетерпелив даже с этими небольшими трудностями, которые переношу ради Дхармы, то моя приверженность Махаяне – просто шутка.

*Думая так, применяйте противоядие терпения, твердо и не медля.*

3. *Терпение уверенности в истине:* иметь уверенность в истине означает не страшиться глубинных методов, различных искусных средств, широкой активности, безграничных качеств, истинной природы вне всего надуманного и так далее. Оно подразумевает также способность оставлять свой ум покоиться в пустоте в течение длительного времени. Кроме того, я должен воспринимать весь вред и страдание, с которыми сейчас сталкиваюсь, как иллюзию или сон. Поскольку он абсолютно пуст – проявляется, однако не существует на самом деле, то зачем быть нетерпеливым?

### **Размышление 49**

#### **Совершенство Усердия**

Далее, мне нужно упражняться в Совершенстве Усердия. Есть три вида Усердия: усердие, подобное броне, усердие применения и бесповоротное усердие.

1. *Усердие, подобное броне:* я не буду пренебрежителен, думая, что могу следовать не всем нормам добродетели и поэтому могу, например, убивать. С другой стороны, я не буду робким, считая какие-либо полезные проекты слишком большими, чтобы за них взяться. Вместо этого я буду заниматься любой полезной активностью. У меня есть способность довести до конца все дела. Я доведу их до конца! Я буду постоянно вести их к завершению!

*Думать так означает питать настрой обязательности, энтузиазма в добрых делах и неустранимости. Чтобы сделать добродетель глубокой привычкой, медитируйте так снова и снова.*

2. *Усердие применения:* претворяя в жизнь добрые дела, я не буду поддаваться лени и отвлечениям, но с энтузиазмом буду вершить добродетель. Не теряя энтузиазма, я буду продолжать и продлевать любую добродетельную активность, насколько возможно.
3. *Бесповоротное усердие:* если не появятся быстро знаки тепла (105) и пользы от практики, или если начатый мною проект нелегко довести до конца, то, независимо от длительности промедления или от количества трудностей, которые нужно преодолеть, я не потеряю энтузиазма. Из сущностных наставлений:

«Усердие тела развивается посредством простираний, обхождения святых мест и так далее. Усердие речи развивается посредством повторения мантр, чтением святых писаний и так далее. Усердие ума развивается вообще посредством добродетели, а в частности – посредством энтузиазма в духовной практике».

Таковы различные формы Усердия, и я постараюсь быть усердным. Не поддаваясь лени и промедлению, буду с энтузиазмом практиковать добродетель.

### **Размышление 50**

#### **Причины безупречного медитативного погружения (106)**

Отныне я должен придерживаться причин успешной практики медитации. Чтобы она развивалась, мне нужно ограничить свои мирские цели и дела. Чтобы ограничить свои мирские цели, я должен довольствоваться скудной пищей и одеждой, скромным приютом и простым ложем. Каким бы имуществом я ни обладал, я не буду привязан к нему, но буду медитировать для развития глубокого погружения в медитацию (107). Если же у меня не будет имущества, то я могу быть и нищим – это не препятствие для практики Дхармы. Что бы ни происходило, я буду этим доволен.

*Размышляйте так снова и снова.*

### **Размышление 51**

#### **Совершенство Медитативного Погружения – основное размышление**

Хотя есть много классификаций Медитативного Погружения, в этом размышлении мы затронем три его разновидности. Первое называется медитативным погружением легкого и радостного восприятия видимых явлений, и это – блаженство очищенности ума и тела. Медитативное погружение, рождающее появление благих качеств, вызывает ясновидение, способность творить чудеса и так далее. Медитативное погружение, способствующее благу существ, благословляет умы других, полагаясь на силу глубокой медитации, или действует для блага живых существ, полагаясь на различные типы ясновидения. Для освоения этих видов медитативного погружения я должен развивать безупречное состояние умственного спокойствия и совершенствовать характеристики, [требуемые для успешной медитации]. Я начну с того, что добьюсь ровного пребывания ума в

состоянии спокойствия. Затем я освою все остальные виды глубокого медитативного погружения – самадхи.

*Думайте так снова и снова.*

{Здесь хорошо дать краткое объяснение медитации Успокоения, чтобы ученик обрел в ней некоторую уверенность (108). Однако, хотя на этом этапе действительно ценными будут наставления по медитации Успокоения, необязательно добиваться стабильности в медитации ученика: достаточно, если ученик выработает некоторую степень стабильности и получит некоторый опыт. Более того, все великие тексты рекомендуют, чтобы ученик сначала добился превосходного, устойчивого состояния спокойствия и затем развивал Проникающее Видение, придерживаясь воззрения. Это, поистине, путь, указываемый великими текстами. Однако в наше время у людей ограниченные способности, и им требуется много времени, чтобы добиться безупречного, устойчивого состояния Успокоения, и я сомневаюсь в том, что на данном этапе они смогут медитировать на Совершенство Мудрости. Более того, если умственное спокойствие достигается в процессе стремления к опыту воззрения, то Успокоение и Проникающее Видение могут достигаться одновременно. Поэтому, для удобства учеников, чтобы облегчить обучение и усвоение преподанного, я не стал здесь подробно объяснять медитацию Успокоения.}

## ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ. МУДРОСТЬ

### Размышление 52 Совершенство Мудрости

Совершенство Мудрости – главная и непревзойденная из всех форм упражнений, высшая из практик. Есть три вида мудрости: мудрость осознания абсолютной истины, мудрость осознания относительной истины и мудрость знания того, как приносить пользу другим. Первая – мудрость осознания истинной природы, пустоты. Вторая – мудрость безошибочного осознания сущности всех объектов знания, их подразделений и взаимосвязи причин и условий. Третья – мудрость знания того, как приносить пользу другим посредством четырех способов собирания учеников. Эти способы следующие:

1. *Щедрость*. Первый способ собирания учеников заключается в том, чтобы давать им материальные вещи и знать и использовать много разных методов вдохновения существ к практике Дхармы.
2. *Приятная речь*. Второй способ подразумевает умение говорить приятно во время передачи наставлений Дхармы, подходящих для предрасположенности этих существ.
3. *Помощь другим*. Третий способ – это знание того, как побудить других к полезным делам в контексте Шести Совершенств.
4. *Действия в соответствии со смыслом (109)*. Четвертый способ подразумевает, что, помогая другим, не следует самому нарушать поведение, соответствующее шести совершенствам. Кроме всего прочего, приведение других к Шести Совершенствам включает в себя знание того, какие методы подходят тем или иным ученикам.

Кроме того, мне нужно развивать мудрость слушания, размышления и медитации. Благодаря слушанию развивается понимание; благодаря размышлению отсекаются сомнения; благодаря медитации обретается истинное постижение. Я обязательно буду развивать в своем уме эти три вида мудрости.

*Таково общее упражнение в размышлении о мудрости.*

{Затем вам нужно упражняться в практике Совершенства Мудрости. Практика мудрости включает в себя три стадии: медитацию на отсутствие самости у личности, медитацию на

отсутствие самости у всех явлений и постижение пустоты с сердцем сострадания.}

### **Размышление 53**

#### **Отсутствие самости у личности**

*Подготовка к занятию и завершение – такие же, как было объяснено выше. Что касается основной практики, то сядьте, скрестив ноги (110), держа руки в положении медитативного равновесия. Выпрямите спину. Подберите слегка подбородок (букв. – вытяните шею). Распрямите плечи. Челюсть и губы - в естественном положении. Приставьте язык к небу. Направьте взор на кончик носа. Сделайте три медленных, протяжных выдоха через нос, затем дышите естественно. Сначала помедитируйте интенсивно на отречение и усталость от Сансары. Затем медитируйте на любовь и сострадание, пока это вас глубоко не растрогает. Наконец, сосредоточьтесь мысленно на своем теле, речи и уме – исследуйте их. Размышляйте так:*

В этом циклическом существовании, не имеющем начала, я привык цепляться за концепцию «Я» как за «самость», и убежден, что существует непрерывная самость. Однако «Я», или «самости», никогда в действительности не существовало.

*Такова основа для размышления.*

Если то, что называется «Я» или «самость», действительно существует, то должно быть нечто такое, что можно определить как независимую личную сущность, самость личности. Но материальное существование чего-то подобного до сих пор не установлено. Поэтому, так как здесь невозможно найти никакого материального существования, невозможно также доказать, что есть некая сущность самости личности (111). Тем не менее, это находит способы цепляться за эту несуществующую самость, как если бы она существовала. В соответствии с этим замутненным восприятием, я верю в то, что самость – постоянна, отдельна и самостоятельна. На основе этого у меня возникают мысли: «В прошлом году я делал это», или: «В этом году я сделаю то», или: «Моя самость сейчас вот такая». Идеи о том, что я буду и дальше вот так существовать, называются «привязанность к постоянству самости».

Когда возникают эти мысли, я считаю, что внешние и внутренние события – это нечто другое, чем «Я». Мне кажется, что есть некая сущность самости где-то в сердцевине моего существа, которая не смешивается с этим множеством чувств и явлений. Это – «привязанность к отдельности самости».

Мне кажется, что самости принадлежат определенные наслаждения, вещи и окружение. Это – «привязанность к самостоятельности самости».

И хотя мое восприятие окрашено этими различными видами привязанности, невозможно доказать, что все так на самом деле. Если бы самость была постоянной, то, если я однажды чувствую радость, то я должен был бы чувствовать ее всегда, а если я однажды переживаю страдание, то я всегда должен был бы страдать. Если я изначально нахожусь в ловушке циклического существования, то время будущего Освобождения никогда бы не наступило. Подобным же образом, согласно обратной логике: если время будущего Освобождения все же наступит, это означало бы, что предыдущее циклическое существование никогда и не переживалось. Однако переживаются и счастье, и страдание, и имеют место индивидуальные случаи несвободы и Освобождения. Поэтому я должен сделать вывод, что нет никакой постоянной самости.

Самость как нечто отдельное, единичное – также неприемлемое предположение. Хотя кажется, что различные части, из которых состоит тело и ум, существуют, – глаза не являются самостью. Не являются самостью также уши, нос, язык и разум. Если бы каждое из этого было самостью, то тогда было бы «много самостей». Если каждое из этого – не самость, то самость найти невозможно.

Более того, если самость является скандхами, она должна быть непостоянна (112). Если бы она была чем-то другим, а не скандхами, то в той ситуации, когда сознание глаза видит что-то, это затрагивало бы все тело видящего (113). Я бы чувствовал, что прикасаюсь к видимому мной объекту. Поэтому невозможно установить «Я» или самость как имеющие природу единичности. Поскольку невозможно установить ее единичность, то не может она быть и самостоятельной. Более того, поскольку я могу ясно видеть, что все события зависят от условий, то нет возможности существования самостоятельной самости.

Таким образом, невозможно найти самость вне скандх. Но нет ее и в скандхах. Каждая скандха по отдельности не является самостью. Самость – это не какой-то футляр, заключающий в себе скандхи. Самость – это не все скандхи в целом. Она не является чем-то целым, но отличным от каждой из скандх. Поэтому так называемая «самость» – это всего лишь измышление, всего лишь способ замаскировать запутанность, всего лишь искажение. В конечном счете, ее вовсе не существует.

{Эту медитацию на отсутствие самости у личности можно разделить на несколько занятий, в зависимости от интеллектуальных способностей ученика.}

## **Размышление 54**

### **Отсутствие самости у всех явлений**

Явления определяются как скандхи, составляющие и источники восприятия (114). Существа не воспринимают их как нечто надуманное: им кажется, что все это существует в качестве материальных вещей со своими особенностями. Хотя для определения скандх, составляющих и источников восприятия используется термин «самость явлений», ничего подобного никогда не существовало. Все явления лишены самости. И хотя это так, на протяжении бесчисленных перерождений в циклическом существовании я привык к концепции восприятия скандх, составляющих и источников восприятия как имеющих свои конкретные особенности и свойства. Поэтому мне нужно медитировать на отсутствие самости у явлений.

Прежде всего мне нужно медитировать на то, что скандхи моего собственного континуума (115) лишены истинной природы. Если исследовать скандху формы моего тела, это – не что иное, как совокупность различных вещей, которая кажется одним целым. Я навешиваю на него ярлык – «тело» - и думаю, что существует вещь, эквивалентная названию. Но помимо моего ошибочного восприятия, ее не существует.

Это тело можно разделить на отдельные части – такие, как орган зрения, орган слуха, орган обоняния, орган вкуса и орган осязания. Есть также внутренние функции, опирающиеся на каждый из органов чувств, но не являющиеся тем же самым, что органы чувств. Скандха формы тела состоит из различных частей: головы, шеи, груди, спины, поясицы, желудка, кишечника, двух предплечий, двух плеч, двух локтей, двух кистей рук, двух ладоней, двух бедер, двух голеней, двух стоп, внутренних органов тела – пяти главных и шести второстепенных, девяти отверстий и так далее. Помимо идеи «тело», это собрание, в конечном счете, не реально. Если бы каждая из этих частей была телом, тогда было бы много тел. Если бы тело не было ни одной из этих частей, то тело нельзя было бы найти. Если бы я подумал, что это вот такое собрание частей, то я должен был бы помнить о том, что тело не может быть ничем иным, кроме каждой из своих частей. Поэтому мне приходится сделать вывод, что это – просто выдумка.



## **Размышление 55**

### **Отсутствие самости у скандхи формы**

*Чтобы усилить убежденность в том, что скандха формы не является самостоятельной сущностью, размышляйте так:*

Каждая из моих четырех конечностей состоит из множества частей. У них есть верхняя и нижняя часть, суставы и их продолжение, внешняя сторона и внутренняя. Можно ли назвать каждую из частей самостоятельной сущностью? Ответ – нет (116). Например, в пальцах много суставов. Можно ли назвать каждую часть пальца самостоятельной сущностью? Ответ – нет. У каждого пальца семь частей. Каждая из этих частей – также нереальна. Если мысленно разделить пальцы на семь частей, то каждую из них можно дальше разделить на грубые частицы: частицы «сома», частицы «солнечный свет», частицы «корова», частицы «овца», частицы «кролик», частицы «вода» и частицы «железо» (117). Каждая из этих частиц, будучи разделенной на семь частей, производит следующий тип частиц [каждая из них в семь раз меньше предыдущей]. Существует ли на самом деле частица «железо», [самая малая в списке]? Если исследовать частицу «железо», то она состоит из семи «тонких» частиц. Но не окончательна и «тонкая» частица: она состоит из семи «мельчайших» частиц. Другими словами, если попытаться измерить количество грубых частиц в группах по семь в каждой, то каждая предыдущая частица разделяется на последующие, что в сумме дает 343 частицы [7x7x7]. Таким образом, есть семь типов грубых частиц и сорок девять возможных подразделений. Но даже мельчайшие из этих частиц можно и дальше разделить на семь.

## **Размышление 56**

### **Отсутствие самости у мельчайших частиц**

Если спросить, а можно ли назвать самостоятельной сущностью мельчайшую частицу, то ответ – нет. У каждой из них есть стороны, верх и низ. И у каждой должна быть середина. Если бы это было не так, то, посмотри я на частицу с востока или с запада, я бы не смог ее увидеть (118). Если разделить таким образом каждую из этих семеричных частиц, то их, в конце концов, невозможно будет обнаружить. Это деление может быть бесконечным процессом. Следовательно, то, что я называю «телом», это всего лишь выдумка. В реальности, его существование абсолютно необоснованно. Таким образом, эти беспрепятственные, как бы призрачные явления по природе своей - изначально несуществующие. Согласно этой логике,

вещи, которые кажутся материальными, не могут быть единичны. И если они не могут быть названы единичными, то нельзя их назвать и множественными. Ход рассуждения здесь таков, что для доказательства наличия многих вещей нужно сначала доказать наличие одной.

### **Размышление 57**

#### **Отсутствие самости у других четырех скандх (119)**

А что если подумать так: хотя скандха формы нереальна, реален должен быть ум? Но ум тоже можно разделить на части. Видение форм, слышание звуков и так далее формируют сознание, а сознание разделяется на восемь видов – то есть, другими словами, есть восемь сознаний (120). Это подтверждает множественность скандхи сознания. Такие чувства, как счастье, страдание и нейтральное между ними состояние, также ощущаются как части ума. Следовательно, «чувство» тоже нельзя назвать единичной сущностью. Есть также распознавание высокого и низкого, хорошего и плохого и так далее. И оно тоже не характеризуется как единичное. Наконец, есть такие концепции, как привязанность, отвращение, вера и так далее. Все они вместе называются «ментальными факторами», или «состояниями ума». Таким образом, ум также не является единичной сущностью. Поскольку эти аспекты ума невозможно определить как единичные, то нельзя их определить и как множественные.

### **Размышление 58**

#### **Отсутствие самости у осознания**

Всевозможные термины касательно сознания говорят не о чем ином, как о живом, динамичном осознании. Ничто иное не может быть определено как истинное. Явления, возникающие в уме, подобны горе, отражающейся в водной глади озера (121). И если исследовать это динамичное осознание, то ум прошлого прекратился, и поэтому не существует, а ум будущего еще не возник, и поэтому тоже не существует. Есть только осознание данного момента. Тем не менее, и его нельзя определить как истинное, поскольку нельзя установить этот момент осознания. Его можно разделить на начало момента, фазу прекращения момента и ту часть, что посередине. Но если задаться вопросом о смысле этой середины, то ведь и ее можно разделить на три части. Так я могу продолжать этот анализ до абсурда. Поэтому ничто не может быть определено как имеющее единичную сущность. Если невозможно найти одно, то невозможно найти и многое.

## **Размышление 59**

### **Медитация на пустоту всех живых существ, населяющих мир**

Продолжая эту логику, я могу сделать вывод, что скандхи моего собственного тела – нереальны. На основе вывода о том, что пять скандх, составляющих мое тело и ум, нереальны, я заключаю, что пять скандх, составляющих умы и тела всех живых существ, тоже таковы. В частности, я могу проанализировать какой-либо объект, вызывающий сильные эмоции. Например, тело врага, которого я презираю, или друга, которого люблю. Тот же способ анализа, который я применял к тому, что называю своим умом, я могу применить и к их уму. Мысленно присваивая людям имена – Лиза, Георгий и так далее (122), я решаю, что этот или тот человек существует. И хотя я уверенно придерживаюсь этого измышления, оно абсолютно безосновательно. Это подобно иллюзии.

*Упражняясь, применяйте этот способ рассуждения ко всем ситуациям.*

## **Размышление 60**

### **Медитация на пустоту внешнего окружения**

Нереальны не только живые существа, населяющие мир, но и сам мир – тоже. Если исследовать миллиард мировых систем, то их можно разделить на части – на миллионы мировых систем, на тысячи мировых систем, каждую – на четыре континента, среди которых – наш мир, наша страна, квадратный километр, квадратный метр, квадратный дециметр, квадратный сантиметр, квадратный миллиметр, и так дальше, до мельчайших частиц. Последние доказывают, что предыдущих не существует. Даже мельчайшая частица, подвергнутая тщательному анализу, не может, в конечном счете, быть выявлена как реальная. Если невозможно выявить одну частицу, то невозможно утверждать, что есть множество. Способ рассуждения здесь такой же, как в предыдущем размышлении.

Одним словом, все является таким. Я говорю: «Это – дом. Это – поле. Это – зерно. Это – имущество. Это – урожай». Подобным же образом, кажется, что есть горы, равнины, озера, царства и так далее. Но это лишь составные явления, реальность которых установить невозможно. Приписывая им имена и названия, я воспринимаю их как реальные. Однако в действительности их выявить и определить никак не возможно.

*Медитируя как выше, развивайте такое видение мира.*

## **Размышление 61**

### **Пустота внешнего окружения и его обитателей**

Все материальное – я, другие, внешняя среда, ее обитатели и формы, которые я вижу и слышу, состоят из пяти элементов – земли, воды, огня, ветра и пространства. Мысли, со всей их энергией и движением, состоят из сознания. Все предыдущие рассуждения – о том, что ничто не может быть определено как имеющее свое истинное существование на тончайшем уровне, - может быть применено к четырем материальным элементам - [земли, воды, огня и ветра]. Невозможно окончательно выявить атом земли, и то же самое относится к атомам других элементов.

То, что мы называем «пространством», это пустота, не имеющая никаких материальных форм. Это всего лишь идея, поскольку пространство ничего не делает и не имеет очевидного существования. Сознание – это тоже аспект проявления, возникающий из случайных условий. Его невозможно определить как что-то иное. Поэтому я сам, другие, внешняя среда и ее обитатели – все это по своей природе не существует на самом деле. Хотя проекции запутанного ума каждого живого существа беспрепятственны, они лишены независимой природы и подобны иллюзии.

## **Размышление 62**

### **Медитация на окончательную свободу от концепций**

Так называемые «несуществующие вещи» - всего лишь творение ума на основе концепции «вещей». Их невозможно выявить как объекты даже на обычном, функциональном уровне, не говоря уже об абсолютной истине. Другими словами, поскольку ничто само по себе никоим образом не существует, и все эти явления, которые возникают и о которых мы слышим, никогда не были выявлены и окончательно определены, то можно из этого сделать заключение, что то, что называется «пустотой, изначально лишенной основы», также не существует. Это как с сыном бесплодной женщины: у бесплодной женщины и не может родиться сын, поэтому нет смысла говорить, что «сын бесплодной женщины не существует» (123). Этот вид пустоты зависит от идеи непустоты и, поэтому, является лишь умопостроением. Невозможно установить существование и несуществование, бытие и небытие, и так далее.

*Поэтому не привязывайтесь мыслями ни к чему, но вместо этого уверенно покойтесь в состоянии ясности и свободы от концепций. Если возникает мысль, смотрите на ее сущность: она свободна от определений. Медитируйте непосредственно на это. Важно ясно медитировать снова и снова в течение коротких периодов времени на основе этого и предыдущего размышления.*

### **Размышление 63**

#### **Как развивать медитацию на отсутствие самости и пустоту**

*Далее – медитируйте, синтезируя все предыдущие размышления на отсутствие самости и пустоту. Чтобы синтезировать все предшествующее понимание, размышляйте так:*

Я сам и другие, мир и его обитатели – все лишено истинно существующей самости. Это не создано творцом. Это проявляется лишь в силу сходящихся взаимозависимых условий. Ничто не может быть определено как существующее в единственном числе или во множестве. Все это проявляется лишь как иллюзия, и в реальности ничего из этого, на самом деле, не существует. Если внимательно исследовать этот вопрос, «невывявленное» и «несуществующее» - понятия, созданные умом, чтобы обозначить то, что кажется противоположным [существованию]. Я просто приписываю этому термины «невывявленное» и «несуществующее».

*В результате такого попеременного анализа объекты сосредоточения растворяются. Когда не остается ничего, покойтесь в этом, не думая вообще ни о чем. После того как рассеивается очередной объект сосредоточения, возникает состояние, свободное от отождествления с чем бы то ни было. В этом состоянии, пока оно есть, покойтесь без концепций. Если это состояние ускользает, то покойтесь в состоянии без концепций исчезновения этого аспекта пустоты. Поскольку вышеописанную медитацию следует выполнять снова и снова, то важно замечать тот момент, когда начинается это исчезновение, [чтобы научиться различать между состоянием свободы от концепций и его ускользанием].*

*Поначалу вы не сможете оставаться в этом состоянии долго. Со временем, когда у вас возникнет действительный опыт, вы сможете поддерживать его все дольше и дольше. Сосредоточение ума на объекте (124) называется «установка [ума]» (125), а способность продлевать его – «продолженная установка». Когда вы становитесь способны останавливать мысли по мере их возникновения, то это – «восстанавливаемая установка». Затем, когда состояние свободы от*

*концепций удерживается все дольше и дольше, то это – «близкая установка». Со временем, вспоминая благие качества медитативного погружения, вы начнете медитировать чаще и с радостью, и появится энтузиазм. Эта стадия называется «укрощением». Иногда при воспоминании о недостатках – таких, как отвлечения и рассеянность, они будут автоматически прекращаться. Эта стадия называется «умиротворение». Эти две стадии называются также «зарождением энтузиазма» и «зарождением отречения». Какие бы ни возникали мысли – надежды и страха, привязанности и отвращения, смотрите прямо в их сущность и накладывайте на них печать медитации на их нереальность, которой вы занимались прежде. Это естественное успокоение называется стадией «полное умиротворение». Пока ваш ум то придерживается [осознанности], то теряет ее, вы должны совершенствоваться в этих методах снова и снова.*

*В определенный момент, когда вы сосредоточите свой ум, вы будете свободны от недостатков тупости и беспокойства, будучи способными оставить ум надолго покоиться на объекте, то есть на пустоте. В это время необходимо сконцентрироваться, предаваясь неукоснительному сосредоточению на потоке ума. Со временем - лишь вспоминая об опыте воззрения, который вы развивали ранее, вы будете способны длительно просто покоиться в этом аспекте пустоты. Тогда вам нужно оставить все усилия и покоиться в естественном состоянии. Это будет достижением состояния «медитативного равновесия».*

{Способ развития медитации, представленный выше, когда медитации Успокоения предшествует Проникающее Видение, происходит из традиции, называемой «Сокровищница феноменологии». Можно считать его аналогичным традиции, представленной в «Ступенях медитации» (126) Камалашилы и так далее, известной как «метод медитации с прецедентом без концепций». Его можно отнести также к традиции достославного Атиши из «Летописи» (127) великого мастера Потовы (128), называемой «единственная необходимая подготовка». Эти наставления соответствуют традиции Сутры, как и многие наставления по тренировке ума, данные Атишей, и также многим тантрическим учениям – таким, как учения Махамудры. Хотя есть очень много наставлений, использующих этот подход, здесь я решил построить учения ступенчатым образом, и поэтому опирался на учения Шеньена Потовы. В традиции Потовы по поддержанию воззрения - когда ум обретает способность устойчивого покоя, то снова практикуется медитация Проникающего Видения. Говорится также, что можно совмещать практику Успокоения и Проникающего Видения.}

## Размышление 64

### Пустота с сердцем сострадания

Постижения только пустоты недостаточно для обретения Совершенства Мудрости. Я должен практиковать соединение пустоты и сострадания. С точки зрения абсолютной истины, составные явления, которые возникают и существуют, ничем сами по себе не являются, они как пространство. Если я воистину постигну, что обнаружить можно только то, что ничто не возможно действительно обнаружить, то это будет означать, что живых существ, терпящих страдания, не существует. И страданий, которые они терпят, тоже не существует. То, как они страдают из-за циклического взаимодействия кармы, эмоций и страдания, также изначально не установлено. Тем не менее, пока не достигну такое осознание, возникает видимость живых существ, терпящих страдания. Возникает видимость их страданий. Возникает то, как они терпят страдания и то, как они находятся в ловушке этого цикла. Всех этих явлений, на самом деле, не существует, и все же они возникают. Однако живые существа обманываются этой иллюзией и в результате терпят различные страдания. Как печально! Рассеив заблуждения, я должен привести их к состоянию Будды, постижению истинной природы.

В абсолютном смысле, меня тоже не существует. Не существует этих живых существ. Не существует заблуждений. Не существует даже пути, рассеивающего заблуждения. Однако, с точки зрения запутанных относительных явлений, кажется, что страдание и омрачения существуют. Кажется, что существует путь. Посредством пути медитации рассеиваются заблуждения, и человек становится Буддой, пребывающим в сущности естественного состояния. Поэтому мое иллюзорное «Я» покажет иллюзорным живым существам иллюзорный путь и учение. Благодаря этому превратности их иллюзорного страдания исчерпаются и освободятся в бескрайнем пространстве.

Поскольку все чувства страдания и тех, кто их переживает, невозможно определить как истинно существующие, невозможно также определить как истинно существующие какие-либо феномены восприятия – такие, как формы или звуки. И если кто-либо стал бы настаивать на крайней идее постоянства, то не было бы причин утверждать, что кроме неистинного страдания испытывается еще и какое-то истинное (129). Если увидеть это страдание как несуществующее, то оно бы самоосвободилось. Как же жаль тех, кто этого не видит!

*Медитируйте так снова и снова.*

## **ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ. СПОСОБЫ УСКОРЕНИЯ ПРОГРЕССА В ПРАКТИКЕ**

### **Занятие первое Углубление**

Для ускорения постижения вышеприведенных учений, один день медитируйте только на пустоту. Один день медитируйте только на сострадание. Один день медитируйте на соединение пустоты и сострадания, как описано в предыдущем размышлении. Если медитировать так, поочередно, то это сделает практику более интенсивной. Иногда медитируйте в ходе одного занятия только на пустоту. Медитируйте в ходе одного занятия только на сострадания. Медитируйте в ходе одного занятия на соединение пустоты и сострадания. Если медитировать так время от времени, то это сделает практику более глубокой.

### **Занятие второе Устранение препятствий**

Во время практики основной медитации, которая соединяет пустоту и сострадание, есть риск столкнуться с препятствием привязанности к этой жизни. Некоторые последователи Дхармы очень любят наслаждения и приятные беседы и думают при этом, что они особенные, что они лучше обычных людей. Не развив искреннего отречения и непривязанности, некоторые нищенствуют, чтобы критиковать других и защищать себя. Они занимаются якобы позитивными делами, восстанавливая храмы и предаваясь затворничеству. Они практикуют добродетель ради еды, практикуют медитацию ради славы. Они напыщенны и лицемерны. Они втайне хотят, чтобы люди в них верили. Из гордости они впутываются в мелочные склоки, желая одержать верх над другими. Якобы во имя религии, они преследуют мирские цели. Это – противоположность пустоты и сострадания, подобная смешиванию еды с ядом. Обычные мирские дела и устремления изначально негативны и, поэтому, заслуживают порицания. Но еще хуже – смешивать их с Дхармой и представлять их, притворяясь, позитивными. В качестве противоядия от этих тенденций, вспоминайте снова и снова о размышлениях для ученика низших способностей.

Есть также препятствие привязанности к будущему счастью богов и людей. Если не побороть жажду мирского счастья, то можно



казаться щедрым, соблюдающим нравственную дисциплину и скрупулезно и старательно творящим добродетель. Но если стремиться к радостям накопления еды, одежды, имущества, красивого дома, женщин, друзей, слуг и власти, то пустота и сострадание превратятся в помеху. В качестве противоядия, медитируйте снова и снова, используя размышления для ученика средних способностей.

Может быть и так, что даже если ваш ум обратился к Дхарме, вы думаете только о собственной выгоде. Это противоположность пустоты и сострадания. В качестве противоядия от этого, медитируйте на равенство себя и других и ставьте других на свое место. Очень важно не относиться к медитации как к простой интеллектуальной гимнастике, но обретать уверенность, сосредоточиваясь непосредственно на собственном теле и уме.

Эти наставления даны в текстах по тренировке ума [Атиши] и разъяснены в *«Образе жизни Бодхисаттвы»* и *«Сборнике упражнений» (130)*. Бодхисаттва Майтрейя говорит:

«Сущность ума одинакова у вас и у других.

Когда вы откроете для себя, что другие вам более дороги и любимы, чем вы сами, то вы поймете, что цели других важнее ваших собственных.

Какими бы ни были ваши цели, не забывайте о целях других».

Если вы снова и снова будете медитировать на пустоту – объект постижения, то у вас появится мысль: «Ничто не реально. Все подобно иллюзии». Поскольку эта концепция – нестойкая, то вы пока не увидели главного. Пустоте и состраданию будут препятствовать грубые мысли о врагах, друзьях, наслаждениях, разговорах и так далее. Поэтому вы должны переносить концепцию иллюзорности непосредственно на собственное тело, ум, имущество, врагов и друзей. Важно добиться решительной уверенности на этом пути и затем поддерживать ее.

### **Занятие третье** **Соединение упражнений**

Далее, посвящайте один день каждой теме из таких, как: трудность обретения человеческой жизни; смерть и непостоянство; страдания циклического существования; причинно-следственная связь; вера в Дхарму; Ум Пробуждения – любовь и сострадание; два вида отсутствия самости. Иногда медитируйте, соединяя эти темы. Иногда медитируйте на свои самые сильные недостатки – наносящие

наибольший вред вашему уму. Иногда медитируйте на то, к чему чувствуете наибольшую склонность.

### **Занятие четвертое Что следует делать всегда**

В качестве основной, непрерывной практики медитации, сосредоточьтесь на четырех темах:

- 1) интенсивное размышление о непостоянстве;
- 2) осторожность и воздержанность в результате размышления о смысле причины и следствия;
- 3) сострадание ко всем существам в трех мирах циклического существования;
- 4) ровное пребывание в истинной природе, свободной от всех измышлений.

Медитируйте на другие темы, чередуя их по кругу, как объяснено выше. Держитесь святых Лам, практикующих эти учения, и благонамеренных друзей. Чтение и слушание сутр между занятиями усилит вашу практику. Обретайте уверенность в учении. Молитесь с верой. В частности, как сказано в «Летописи» (131) традиции ступеней на пути Кадампы, существенно важно – соотносить учение непосредственно со своими планами, мыслями, целями и стремлениями.

Четыре темы, упомянутые выше, должны быть вашей непрерывной практикой, усиливаемой упражнениями по ускорению и устранению препятствий. Необязательно посвящать этим темам отдельные занятия по размышлению – [их можно практиковать всегда], однако сделать это не будет ошибкой.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

### СПОСОБ ОБРЕТЕНИЯ ПЛОДА – НЕПРЕВЗОЙДЕННОГО ПРОСВЕТЛЕНИЯ

{Достижение Просветления можно понять наилучшим образом, изучая первоисточники (132). Предложенное здесь объяснение не может сравниться с тем, что представлено в первоисточниках. Вот как изложен сущностный смысл мастером Нагарджуной:

«Нравственная Дисциплина и Щедрость приносят пользу другим. Усердие и Терпение приносят пользу нам самим. Медитация и мудрость – причина Освобождения. Сострадание позволяет достигнуть всех целей... Каждое из этих семи совершенств, без исключения, является проявлением непревзойденной мудрости. Их обретет Защитник Мира».

Когда мы развиваем настрой Ума Пробуждения и поведение, соответствующее Шести Совершенствам, ум остается сосредоточенным на Дхарме своей собственной силой и не отвлекается. Естественно возникают вера в Три Драгоценности, бдительность в отношении причины и результата и желание отбросить циклическое существование. Когда появляется неутомимый энтузиазм для однонаправленной медитации на учения, то не так важно, развивается ли у вас глубокое медитативное погружение или нет: вы ухватились за путь, и в вашем сознании уже зародилась низшая стадия пути накопления (133).

Вы вступите полностью на путь накопления, когда обретете, в некоторой степени, ясное понимание смысла непостоянства, страдания, пустоты и отсутствия самости. Это называется «погружением детского наслаждения». Затем, благодаря развитию силы медитации и силы накопления заслуги, у вас появится ощущение того, что все формы бесплотны, подобны пене на волнах, и так далее. Вы осознаете, что пять скандх подобны иллюзии, и постепенно обретете ясное понимание отсутствия самости у явлений. Это называется «погружением исследования смысла».

Начиная с пути видения и дальше, в ходе продвижения по десяти уровням Бодхисаттвы, рождается и развивается мудрость непосредственного осознания свободы от умопостроений. Это называется «погружением сосредоточенности на таковости». От первого до седьмого уровня Бодхисаттвы, Бодхисаттва лишь частично усвоил «благостное погружение Татхагаты» (134). Восьмому, девятому и десятому уровню соответствуют малая, средняя и великая [медитация]. Уровню состояния Будды соответствует «абсолютное благостное погружение Татхагаты».

Четвертое погружение – это рождение мудрости непосредственного видения сути. Подробное объяснение вы можете найти в других источниках. Описания этих четырех погружений нет в текстах, упоминавшихся ранее: объяснения в этой книге основываются на материале сутр.

Сначала, на первых шагах пути, в вашей практике будет определенная доля трудности. Поэтому важно оставить все остальные дела и усердно заниматься исключительно практикой медитации. Спустя некоторое время, хотя вам нужно еще будет работать и прилагать все больше усилий, практиковать станет легче. В это время расширьте свою активность: собирайте заслугу различными путями и практикуйте молитвы-устремления. Благодаря такой тренировке ума возникнет мудрость пути соединения. В силу собственной инерции, эта мудрость будет развиваться, станет легче с ней работать. На этом этапе предстоит отбросить много тонкой негативной кармы, устранить много препятствий и обеспечить ускорение движения. Затем постепенно зародится и будет расти мудрость непосредственного осознания истинной природы всех явлений. И тогда все время будет счастье, и все новое счастье.

Плод, состояние Будды, описывается следующим образом. Тело Сущности (135) – свободная от сложностей мудрость естественного свечения. Тело Наслаждения (136) – поворачивает абсолютное колесо истины для чистого собрания на Высшем Небе. Тело Излучения (137) – заботится о пользе существ в нечистых мирах, дисциплинируя их подходящими способами. Посредством мудрости, любви и силы, просветленное влияние и действия [этих тел] приносят пользу всем живым существам согласно их особенностям и приводят их к непревзойденному блаженству.

Вышеприведенная информация необязательно соответствует одному занятию – объясняйте ее тем способом, который кажется подходящим для ученика. На этом завершается комментарий, названный «Вступление на путь учения Будды» (138).}

## ПРИЛОЖЕНИЕ

**В данном разделе объясняются ритуалы по развитию Ума Пробуждения в результате практики и принятия Обета Бодхисаттвы и содержатся две части: церемония инициации Ума Пробуждения и церемония принятия Обета Бодхисаттвы.**

### **1. Церемония инициации Ума Пробуждения.**

*Приготовьте опору (139) и подношения. Поднесите мандалу (140). Затем повторите за Ламой три раза:*

«Будды и Бодхисаттвы, пребывающие в десяти сторонах света, пожалуйста, подумайте обо мне. Учитель, пожалуйста, подумай обо мне. Так же, как предыдущие Татхагаты, Победители, абсолютно совершенные Будды и Бодхисаттвы, пребывающие на десяти уровнях, начинали с развития непревзойденного, полностью совершенного Ума Пробуждения, так и я (Ваше имя) – благодаря силе моего Учителя – обращаюсь к вам с молитвой о развитии непревзойденного, полностью совершенного Ума Пробуждения».

*Повторив это три раза, повторите еще три раза, заменив последние фразы на следующие:*

«Я (Ваше имя), отныне и до достижения сердца Просветления, принимаю Прибежище в лучших из людей, превосходных Буддах. Я принимаю Прибежище в лучшем из учений – учении о покое, свободном от привязанностей. Я принимаю Прибежище в лучшем из собраний – духовном собрании благородных Бодхисаттв».

Полный вариант требует добавления строки «пожалуйста, подумайте обо мне» перед каждой фразой в принятии Прибежища. Если использовать краткий вариант, то приведенного выше достаточно. Теперь совершите накопление заслуги, повторив три раза семичастную молитву из «*Молитвы-устремления о совершенном поведении*» (141).

*Далее идет основная часть церемонии. Высказывается такая же просьба, как выше. Затем произнесите:*

«Я (Ваше имя), в этой и во всех будущих жизнях, буду возвращать корни добродетели: Щедрость, Нравственная Дисциплина и Медитация. Я буду вдохновлять к этому других и буду сорадоваться, если они тоже будут этим заниматься. Благодаря этим корням добродетели так же, как предыдущие

абсолютно совершенные Будды, Победители и великие Бодхисаттвы, пребывающие на десяти уровнях, развивали Ум Пробуждения, я (Ваше имя), отныне и до тех пор, пока не достигну сердца Просветления, буду развивать настрой великого, абсолютно совершенного, непревзойденного Просветления. Пусть я смогу переправить на другой берег тех живых существ, которые пока туда не переправились. Пусть я смогу освободить тех, которые пока не освободились. Пусть я смогу принести облегчение тем, кто в нем нуждается. Пусть те, кто не вышел из-под власти страданий, полностью выйдут из-под власти страданий».

*Повторите это три раза.*

Учите на основе предыдущих объяснений по развитию устремления Ума Пробуждения, используя полный или краткий вариант. Полный вариант упражнений с описанием многочисленных преимуществ Ума Пробуждения можно найти в таких сутрах, как *«Сутра семи учений»*, данная по просьбе благородного Авалокитешвары, и *«Гандавьяха – сутра узора из стеблей»* (142). Вы можете читать их вслух.

В завершении произнесите молитвы-устремления. Для краткого завершения, произнесите: «Пусть все существа, благодаря этой добродетели...», - и так далее. Еще раз совершите подношения Трем Драгоценностям и сделайте подношения Учителю. Это известно как *«Церемония инициации Ума Пробуждения и принятия Прибежища»*, и является церемонией устремления к Уму Пробуждения.

{Перед церемонией нет необходимости оценивать ученика, и нет необходимости в том, чтобы ученик сначала принял один из восьми видов мирского или монашеского посвящения (143). Этот обет можно давать любому, у кого есть желание его принять. Эта линия преемственности развития Ума Пробуждения, начавшись с Майтрейи, создала альтернативную церемонию инициации Ума Пробуждения, известную в Индии, и составил ее великий Учитель, благородный Асанга. Она включена в трактат, называемый *«Канон Бодхисаттвы»* (144), но не тот, который содержится в *«Горе драгоценностей»* (145). Намерение текста Асанги согласуется с тем, что представлено здесь. Этот вариант основан на том, что ясно содержится в церемонии инициации Ума Пробуждения, составленной Атишей.}

## 2. Церемония принятия Обета Бодхисаттвы.

{Основные упражнения истинного Бодхисаттвы подробно изложены в сутрах Махаяны: поэтому вам следует изучать много сутр. Или же можно изучать «Бодхисаттва-бхуми» (146) и «Письмо ученику» (147), поскольку они отражают сущность всей Махаяны. По крайней мере, следует слушать передачу чтением таких сутр, как «Облако драгоценностей» (148) или «Сущность пространства» (149). Если старательно следовать наставлениям о ступенях на пути, представленным в этой книге, то это подобно изучению сердца Махаяны. Однако это не принижает ценности изучения длинных слов сутр Махаяны.}

Готовясь к принятию Обета Бодхисаттвы, разложите подношения перед Тремя Опорами (150). Совершив три prostирания перед Учителем, сложите ладони и обратитесь к нему троекратно с просьбой:

«Учитель, я прошу о возможности принять от Вас чистый обет дисциплины Бодхисаттвы. Если это не повлечет за собой никакого вреда, прошу, обратите на меня свое сострадательное внимание ненадолго и удостойте меня этого обета».

Если вы помните эти слова, то можете произнести их сами. Если нет, повторите их за Учителем или другом.

**Затем Учитель говорит:** «Благородный сын, слушай! Хочешь ли ты переправить на тот берег тех живых существ, которые пока не переправились туда? Хочешь ли ты освобождать тех, кто не обрел Освобождения? Хочешь ли ты давать укрытие тем, кто в нем нуждается? Хочешь ли ты привести к полной Нирване тех, кто пока не обрел ее? Хочешь ли ты присоединиться к непрерывной линии преемственности Будды?»

**Ученик отвечает:** «Да, таково мое желание».

**Учитель:** «Ты должен полагаться на развитие Ума Пробуждения и на йидама. Но не желаешь ли ты принять этот обет, дабы соревноваться с другими?»

**Ученик:** «Нет».

**Учитель:** «Не принудил ли тебя кто-либо принять этот обет?»

**Ученик:** «Нет».

*Затем сделайте подношения, произнося строки: «Подношения вообще...», - и так дальше. Вознесите хвалу и выразите почтение, произнеся подходящие для этого строфы – например: «Защитник, великодушный...», - и так дальше. Затем, с чувством почтения к Учителю, произнесите три раза такую просьбу:*

**Ученик:** «Учитель, пожалуйста, удостойте меня прямо сейчас чистого обета дисциплины Бодхисаттвы».

**Учитель:** «[Имя ученика (ученицы)], благородный сын (дочь), являешься ли ты Бодхисаттвой?»

**Ученик:** «Являюсь».

**Учитель:** «Творишь ли ты молитвы - устремления к Просветлению?»

**Ученик:** «Да, это так».

**Учитель:** «Благородный сын (дочь), послушай! Хочешь ли ты принять основы упражнений всех Бодхисаттв и дисциплины всех Бодхисаттв?»

**Ученик:** «Я хочу их принять».

*Далее идет главная часть церемонии.*

**Учитель говорит:** «Достойный уважения, благородный сын, [имя ученика], примешь ли ты от меня – Бодхисаттвы [имя Учителя] – подготовку для упражнений, которыми занимались Бодхисаттвы прошлого, и подготовку для нравственной дисциплины, которой они придерживались, подготовку для упражнений, которыми будут заниматься Бодхисаттвы будущего, и подготовку для нравственной дисциплины, которой они будут придерживаться, подготовку для упражнений, которыми занимаются Бодхисаттвы настоящего в десяти сторонах света, и подготовку для нравственной дисциплины, которой они придерживаются? Будешь ли ты заниматься практиками, которыми занимались все Бодхисаттвы прошлого, практиками, которыми будут заниматься Бодхисаттвы будущего, и практиками, которыми занимаются Бодхисаттвы настоящего, пребывающие в десяти сторонах света, в качестве основ практик Бодхисаттвы? Примешь ли ты все нравственные дисциплины Бодхисаттв – нравственную дисциплину обетов, нравственную дисциплину, собирающую благие качества, и нравственную дисциплину, способствующую благу существ? Примешь ли ты их от меня?»

**Ученик:** «Я полностью приму их».

*Учитель и ученик повторяют это три раза, и так иницируется Обет Бодхисаттвы.*

**Учитель обращается** теперь с просьбой к Буддам и Бодхисаттвам, произнося три раза: «Благородный сын (дочь), Бодхисаттва [имя Бодхисаттвы] надлежащим образом получил (получила) от меня чистый обет дисциплины трижды. Этот Бодхисаттва [имя ученика (ученицы)] надлежащим образом принял обет



дисциплины Бодхисаттвы. Я, [имя Учителя], выступал как свидетель. Хотя благородные и высшие сокрыты от глаз, - явления, составляющие мир, не сокрыты. Поэтому, пожалуйста, обратите свое внимание на эти обязательства, которые – часть всех явлений в мире».

*Учитель должен подняться, разбросать цветы в десяти направлениях и говорить, сложа ладони. Ученик в ответ совершает три простирания перед Тремя Драгоценностями и три простирания перед Учителем, и затем снова садится.*

**Учитель говорит:** «Сейчас, когда ты принял Обет Бодхисаттвы, все Будды и Бодхисаттвы будут видеть в тебе свое дитя, своего брата или сестру. Они всегда будут защищать тебя и заботиться о тебе. Они будут способствовать увеличению твоих накоплений заслуги и мудрости. Об этом принятии Обета Бодхисаттвы не следует говорить – его следует держать в тайне от людей, не имеющих веры. Отныне всегда отбрасывай четыре или восемь падений, сорок шесть недостатков и так далее. Набирайся опыта в методах соблюдения дисциплины Бодхисаттвы и в знании особенностей ее нарушений».

{Если вы хотите провести расширенный вариант церемонии обета, то можете рассказать здесь, в общих чертах, об упражнениях [Бодхисаттвы]. Обычно в этой традиции принятия Обета Бодхисаттвы сначала дается полное объяснение упражнений, за чем следует принятие обета. Поэтому не будет принижением значения церемонии, если вы не объясните упражнения во время нее.}

В завершение поднесите дары и посвятите добродетель Просветлению. Так заканчивается церемония принятия Обета Бодхисаттвы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

{На этом заканчиваются «Ступени вступления на путь учения Будды», известные также как «Практики и результаты, включающие в себя наставления для трех типов людей, вместе с практикой развития Ума Пробуждения». Любой человек, желающий практиковать буддийскую Дхарму, - если он или она интересуется только традицией Сутры, найдет здесь все практики этой традиции. В наше время практикующие традицию Сутры опираются именно на эти тексты в своей практике, считая только их носителями передачи благословения. Если те, кто питает интерес к Тантре, не начнут с этих практик, то есть опасность того, что их практика Тайной Мантры исказится. Поэтому любой, кто желает исполнить намерение всех Будд и их последователей, должен упражняться в этих размышлениях.}

### Молитва линии преемственности Кадампа

Мастер сострадания, победитель Будда,  
Святые преемники – Бодхисаттвы, неутомимые покровители,  
Мастер всей Дхармы, досточтимый Асанга,  
Второй всеведущий, Бодхисаттва Васубандху,  
Я кланяюсь вам, принимаю в вас Прибежище и обращаюсь к вам  
с просьбой.

От Чогде до царя Серлингпы (151),  
Непрезойденные Ламы линии обширного поведения;  
Бодхисаттва Манджушри, благородный Нагарджуна и другие  
Держатели линии глубинного воззрения;  
Тайная учительница-йогиня, достославная Тилли и другие  
Держатели линии благословения практики;

Я уважительно обращаюсь к вам с просьбой – пожалуйста,  
благословите.

Тот, чей ум подобен драгоценности исполнения желаний,  
Атиша,

Источник Победителей, Дромтён Ринпоче (152),  
Полное расширение мандалы знания, Потова,  
Освоивший океан передач текстов, Шаравы (153),

Тот, кто вел себя в соответствии с Дхармой, прославленный Тумтён Лодрё (154),  
Древо жизни учений Кадампы, Дотёнпа (известный также как Шераб Драк) (155),  
Палден Дро, сияющий свет мудрости (известный также как Дюци Драк) (156),  
Защитник Кьотён Сенге, мастер чистоты в трех упражнениях (157),  
Коронное украшение девяти великих, известный как Чимчен Намка (158),  
Мастер силы и действенности, досточтимый Мёнлам Цултрим (159),  
Осуществляющий безграничное благо для существ, Зеу Дракпа, известный также как Цёндрю (160),  
Мастер океана Абхидхармы, Лосанг Чим (161),  
Дротён Кюнгьялва (162), обладающий чистым умом,  
Мастер Шераб Пангтён (163), господин Дхармы,  
Святой и непревзойденный разум, Сёнам Чогдруп (164),  
Хранитель традиции глубинного смысла, досточтимый Палден Дёндруб (165),  
Сын сердца, Архат Сёнам Драк (166),  
Обладающий Бодхичиттой, досточтимый Кюнга Чогдруп (167),  
Герой, достигший состояния Майтреи, великий Дролчог (168),  
Видящий смысл нерожденного, досточтимый Лунгриг Гьяцо (169),  
Ко всем этим коренным Ламам и Ламам линии преемственности  
Я обращаюсь с просьбой о благословении.  
Кроме того, к тем, кто следуют источнику Будд,  
Обладающим глазами, светящимися нравственностью и мудростью,  
К Джаюлве (170), благословленному святыми Ламами,  
К Цангбе Ринпоче (171), реализовавшему естественное состояние,  
К Муменпе (172), освоившему океан наставлений,  
После них – от пяти великих учеников (173) до Кхенчен Сёнам Чогдрупа (174),

Я обращаюсь с просьбой о благословении.

Обладающий непревзойденными достоинствами, Кхенчен  
Кюнгьялва (175),

Обладающий совершенным знанием, Йеше Ринчен (176),

Однонаправленно практиковавший с усердием, Лхачунгва (177),

И мой коренной Лама по имени Джампа (178),

Я обращаюсь к вам с просьбой о благословении.

*Можно дополнить эти строфы, поскольку есть много линий преемственности, передающих эти учения. Можно добавить эти строфы к вашей линии передачи текстов и наставлений, используя формат вышеприведенной молитвы. Затем молитесь так:*

Чистая вера – путь ученика низших способностей,

Чистое отречение – путь ученика средних способностей,

Чистый благородный настрой – путь ученика высших способностей,

Пусть я обрету три чистых пути.

Если в потоке моего сознания не зародится осознание непостоянства и смерти,

То, сколько бы я ни старался, все будет увязать в мирских делах.

Благословите меня на то, чтобы быть свободным от восьми мирских состояний,

Которые заставляют мой ум уходить в сторону от Дхармы после того, как он обратился к ней.

Если не пробудится вера в безошибочность действия и результата,

То все дхармические действия будут теряться в притворстве.

И даже если я постараюсь серьезно заниматься практикой, это будет превращаться во что-то другое.

Благословите меня, чтобы у меня пробудилось доверие к истине.

Если любовь и сострадание не пробудятся в потоке моего сознания,

То, если даже я буду усердствовать в практике, это будет практикой Малой Колесницы.

Благословите меня, чтобы, неся на себе страдания всех существ как собственный груз,

Я мог бы упражняться в непревзойденном Уме Пробуждения.

Если я не постигну пустоту, в которой освобождаются все сложности,

Я не смогу видеть все явления как иллюзорные,

И, поддавшись силе привязанности к их свойствам, мой ум не освободится.

Благословите меня, чтобы я смог постичь абсолютное естественное состояние.

{Когда я писал этот текст, то обращался к объяснениям, содержащимся в *«Светильнике на пути Просветления»*, *«Комментариях по двум истинам»* (179) и *«Особым наставлениям по Срединному Пути»* (180). Я изучал также комментарий Муменпы, ступенчатые учения Бумпавы и коренной комментарий великого ученого Джампа Лхюндрупа по трудам Потовы. От великого ученого Лунгрига Гьяцо я получил передачу чтением, подробные объяснения и практические советы по коренному комментарию Потовы – *«Летописи»*, коренной комментарий Нартханпы (181) *«Высший путь»* (182) и комментарий Чима (183) *«Ежедневные учения»* (184). Я обращался также ко многим другим текстам, но вышеупомянутые являются основными, к которым я обращался при написании этой книги.}

Благодаря добродетели, созданной этим общим обзором

Намерения всех Будд и их последователей,

Пусть все без исключения живые существа

Быстро достигнут уровня Всеведущего Будды.

Этот текст - *«Источник амриты: ступени наставлений для людей трех типов»* - был составлен Странником (185), Таранатхой. Формат его, как и советы по медитациям, объясняющие способы понимания смысла для практикующих, основан на трудах святых прошлых времен. Благодаря этому сочинению, пусть распространяется и долго не увядает драгоценное учение, Дхарма.

## ГЛОССАРИЙ ТЕХНИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ И ИМЕН СОБСТВЕННЫХ

**Архат** (тиб. *dgra bcom pa*). Тот, кто достиг свободы от эмоциональных омрачений, но не достиг полного состояния Будды. Достижение состояния Архата является целью Внимающих.

**Атиша** (982-1054). Великий индийский философ и Учитель, считается основоположником школы Кадампа. Его труд «Светильник на пути к Просветлению» стал прототипом всего литературного жанра «ламрим» - «ступени пути».

**Бодхисаттва** (тиб. *byang chub sems dpa*). Тот, кто зародил желание привести всех существ к Просветлению и практикует Шесть Парамит (Совершенств). Иногда этот термин относят к благородным Бодхисаттвам, которые обрели прямое Проникающее Видение пустоты.

**Бодхичитта** (тиб. *byang chub kyj sems*). См. «Ум Пробуждения».

**Брахма** (тиб. *tshangs pa*). Царь богов в Мире Форм.

**Будда** (тиб. *sangs rgyas*). Тот, кто очистился от всех омрачений ума и в совершенстве развил все качества Просветления. Кроме того, так называют основателя буддизма, который жил около V века до н.э.

**Ваджраяна** (или Тайная Мантра, тиб. *rdo rje theg pa*). «Алмазная колесница», тантрический буддизм, делает акцент на практики визуализации божества, повторение мантр и неконцептуальность как методы достижения Просветления.

**Внимающий** (тиб. *nyan thos*, санск. *shravaka*). Последователь Хинаяны, который внимает словам Будды и стремится к Просветлению ради собственного покоя и пользы.

**Голодный дух** (тиб. *yi dwags*, санск. *preta*). Существо, живущее в мире голодных духов, страдающее от голода и жажды. Основное омрачение ума, приводящее к этому перерождению, - жадность.

**Достигающий в Одиночку** (тиб. *rang sangs rgyas*, санск. *pratyekabuddha*). Самоосвободившиеся Будды, обретшие состояние благостного покоя, но не стремящиеся учить для непосредственной помощи существам.

**Дхарма** (тиб. *chos*). Учение Будды.

**Индра** (тиб. *brgya byin*). Царь в мире богов Тридцати Трех.

**Карма** (тиб. *las*). 1) Действие; 2) результаты, произведенные прошлыми действиями, включая скрытые тенденции ума.

**Махаяна** (тиб. *theg pa chen po*). Традиция «Великой Колесницы», практикуемая в Тибете; придерживается доктрин Ума Пробуждения, сострадания, мудрости и несуществования самости.

**Нагарджуна** (тиб. *klu sgrub*). Индийский философ, живший в I-II века, автор нескольких основополагающих трудов доктрины Срединного Пути.

**Погружение, медитативное** (тиб. *bsam gtan*, санск. *dhyana*). Пятое из Шести Совершенств. Практика медитации Успокоения, ведущая к обретению покоя и стабильности ума. В эту категорию входят четыре вида погружения и девять стадий стабилизации.

**Полубог** (тиб. *lha min*, санск. *asura*). Один из шести типов существ. У полубогов – тонкие ментальные тела, и они страдают от ревности и битв с богами.

**Самадхи** (тиб. *ting nge 'dzin*). Состояние умиротворенной погруженности, возникающее в результате практики медитации Успокоения.

**Самость личности** (тиб. *gang zag gi bdag*, санск. *pudgalatman*). Неотъемлемое существование собственной, отдельной, независимой личности (186), ошибочно приписываемое живым существам.

**Самость явлений** (тиб. *chos kyī bdag*, санск. *dharmatman*). Неотъемлемое существование, которое ошибочно приписывается явлениям.

**Скандха** (тиб. *phung po*, санск. *skandha*). Пять составляющих жизни – форма, чувство, распознавание, состояния ума и сознание.

**Три Драгоценности** (тиб. *dkon mchog gsum*, санск. *trisharana*). Будда, Дхарма и Сангха: источники Прибежища для буддистов.

**Ум Пробуждения** (тиб. *byang chub kyī sems*, санск. *bodhicitta*). На относительно уровне Ум Пробуждения – это желание стать просветленным для принесения пользы живым существам, а также настрой любящей доброты и сострадания. На абсолютном уровне – неконцептуальное прямое видение природы всех явлений.

**Шантидева** (тиб. *zhi ba lha*). Великий индийский поэт и Бодхисаттва, живший в VII веке, автор сочинения «Руководство к вступлению на путь Бодхисаттвы».

## КЛАССИФИКАЦИОННЫЙ ГЛОССАРИЙ

### **Два вида отсутствия самости**

Отсутствие самости у личности

Отсутствие самости у явлений

### **Три Драгоценности**

Будда

Дхарма

Сангха

### **Три колесницы**

Хинаяна

Махаяна

Ваджраяна

### **Три яда**

Привязанность

Отвращение

Неведение

### **Три типа страдания**

Явное страдание

Страдание перемены

Страдание обусловленного существования

### **Три типа обетов**

Обеты индивидуального Освобождения (Пратимокши)

Обеты Бодхисаттвы

Обеты Тайной Мантры



### **Три Мира**

Мир Желания

Мир Форм

Мир Без Форм

### **Четыре типа рождения**

Рождение из матки

Рождение из яйца

Чудесное рождение

Рождение из тепла и влаги

### **Четыре силы**

Сила опоры

Сила полного применения противоядия

Сила искупления

Сила восстановления

### **Четыре способа собирания учеников**

Дарение

Приятная речь

Поведение, согласующееся с учением

Принесение пользы

### **Четыре тела Будды**

Тело Излучения (Нирманакайя)

Тело Наслаждения (Самбхогакайя)

Тело Истины (Дхармакайя)

Тело Сущности (Свабхавикакайя)

### **Пять скандх**

Форма

Чувство

Распознавание

Состояния ума

Сознание

### **Пять путей**

Путь накопления

Путь соединения

Путь видения

Путь медитации

Путь исчерпания учения

### **Шесть разновидностей существ**

Обитатели ада

Голодные духи

Животные

Люди

Полубоги

Боги

### **Шесть сознаний органов чувств**

Сознание глаза

Сознание уха

Сознание носа

Сознание языка

Сознание тела

Сознание ума

### **Шесть Совершенств**

Щедрость

Нравственная дисциплина

Терпение

Усердие

Медитация

Мудрость

### **Восемь неблагоприятных состояний**

Воплощение обитателя ада

Воплощение голодного духа

Воплощение животного

Воплощение варвара

Воплощение бога

Приверженность неверным взглядам

Воплощение в мире, где нет учения Будды

Рождение недоразвитым человеком, с неполноценными органами чувств

### **Восемь мирских состояний**

Обретение

Потеря

Слава

Позор

Хула

Хвала

Радость

Страдание

### **Восемь типов рукоположения пратимокши**

Монах

Монахиня

Монах-послушник

Монахиня-послушница

Мирянин (принявший обеты мирянина)

Мирянка (принявшая обеты мирянки)

Женщина – кандидат на принятие обетов монахини

Принявший (принявшая) обеты на один день

### **Десять преимуществ**

Рождение человеком

Рождение в стране, где есть буддийская Дхарма

Рождение с полноценными органами чувств

Обладание «неотягощенной кармой»

Вера в Три Драгоценности

Пришествие Будды в мир

Будда дал святое учение  
Учение Будды сохранилось  
Есть много последователей учения  
Благодетели поддерживают практику Дхармы

### **Десять добродетелей**

Защита жизни  
Щедрость  
Верность нравственной дисциплине  
Правдивость  
Дружелюбие в речи  
Отсутствие в речи коварства  
Полезная речь  
Удовлетворенность  
Альтруизм  
Отказ от ложных взглядов

### **Десять недобродетелей**

Убийство  
Воровство  
Неправильное поведение в области секса  
Ложь  
Грубая речь  
Коварство в речи (создание разлада)  
Бессмысленная болтовня  
Алчность  
Недоброжелательство  
Неправильные взгляды

### **Двенадцать источников восприятия**

Форма  
Звук  
Запах  
Вкус

Осязаемый объект  
Явления  
Орган зрения  
Орган слуха  
Орган обоняния  
Орган вкуса  
Орган осязания  
Орган ума

### **Восемнадцать составляющих**

Двенадцать источников восприятия (см. выше) и  
Шесть сознаний (см. выше)

### **Шесть уровней богов Мира Желания**

Небо Четырех Великих Царей  
Небо Тридцати Трех  
Не Знающий Ссор  
Блаженственный  
Восторг Творений  
Власть над Творениями Других

### **Семнадцать уровней богов Мира Форм**

Небо Брахмы  
Небо Служителей Брахмы  
Великое Небо Брахмы  
Малый Свет  
Неизмеримый Свет  
Ясный Свет  
Малое Блаженство  
Неизмеримое Блаженство  
Возрастание Блаженства  
Безоблачный  
Рождающий Заслугу  
Великий Плод

Несравненный  
Беспечальный  
Величественное Проявление  
Великолепный  
Наивысший

### **Четыре уровня богов Мира Без Форм**

Сфера Бескрайнего Пространства  
Сфера Бескрайнего Сознания  
Сфера Ничто  
Сфера Ни Восприятия, Ни Невосприятия

## ПРИМЕЧАНИЯ

1. Зангпо, «Руководство по медитации в уединении» (1994): 82.
2. Информация в этом абзаце – Риггз (2001): 4-6, 249-262; Таранатха (1981): VII; и Зангпо (2003): 1-5.
3. Зангпо (2003) 3.
4. Yu mo ba mi bskyod rdo rje.
5. Khyung po rnal 'byor.
6. Kun spangs thugs rje brtson 'grus.
7. Dol po pa shes rab rgyal mtshan.
8. Историческая информация о Джомонанге в XVII веке и различных учреждениях Джонанг – Снеллгроув и Ричардсон (1980): 196-99; Таранатха (1970): VII; Пауэрс (1995): 146-47; Зангпо (2003): 1-5.
9. Конгтрул. «Отшельничество» (1994): 28, 82.
10. Цонкапа (2000): 130.
11. Санск. *samsara*, тиб. 'khor ba. Циклическое существование означает циклическую смену рождения и смерти, через которую проходят живые существа. Характеризуется страданием и описывается в сутрах как противоположность Нирваны.
12. Санск. *vinaya*, тиб. 'dul wa. Одна из «трех корзин», или собраний сочинений. Считается, что она связана непосредственно с учениями Будды Шакьямуни. Это собрание содержит в себе описания различных видов мирской и монашеской дисциплины и определяет в общих чертах правила для духовной общины.
13. Санск. *karma*, тиб. las. Это слово можно перевести как «действие», хотя часто оно означает связь между причиной и следствием, независимую от нашей воли и, в этом случае, подразумевает больше тенденцию, чем действие.
14. Цонкапа (2000): 130.
15. Цонкапа (2000): 131.
16. Санск. *bodhicitta*, тиб. *byang chub kyi sems*.
17. На санскрите: «Почтение Буддам и Бодхисаттвам!»
18. Три линии – это дисциплина и практика традиций Хинаяны, Махаяны и Ваджраяны.
19. Будды, Бодхисаттвы, Достигающие в Одиночку и Внимающие – четыре типа обретающих различные уровни достижения,

- определяемые их устремлениями и характеристиками (см. «Глоссарий технических терминов и имен собственных»).
20. «Семичастная молитва» - традиционный жанр буддийской молитвы, состоящей из семи частей: выражения почтения, совершения подношений, признания негативных действий, выражения радости в связи с накоплением заслуги у других, просьбы к Будде об учении, просьбы к Учителю не уходить окончательно в состояние Нирваны и посвящения заслуги Просветлению всех живых существ (см. «Классификационный глоссарий»).
  21. Два священных состояния – это «Тело Формы» и «Тело Истины» Будды. Первое (санск. *rupakaya*, тиб. *gzugs sku*) включает в себя Тело Излучения и Тело Наслаждения, которые Будда принимает для блага других. Последнее (санск. *dharmakaya*, тиб. *chos sku*) - это Тело Истины, которое Будда обретает для собственной пользы (см. «Классификационный глоссарий»).
  22. Наставление «думайте так снова и снова» часто сопровождает различные места из размышлений. Это наставление призывает к неоднократному повторению в ходе одного занятия. Это также рекомендация возвращаться к данному размышлению в качестве упражнения для ума и между занятиями.
  23. «Размышление о непостоянстве и смерти» и «размышление о непостоянстве» по ходу текста – это одно и то же размышление.
  24. Медитация на непостоянство является основой для понимания того, что все, включая личное «Я», непостоянно, преходяще и потому лишено абсолютного существования. И хотя именно это понимание является целью медитации на непостоянство, она может, потенциально, привести ко взглядам, окрашенным нигилизмом или гедонизмом (отсюда – «Буду просто наслаждаться жизнью»), без учета действия кармы или важности стремления освободиться из циклического существования.
  25. Четыре размышления, упомянутые здесь и разъясненные в первой части текста, это фундаментально важные размышления, составляющие первую часть предварительных практик (тиб. *sngon 'gro*), применяемых во всех школах тибетского буддизма.
  26. Как и в случае последующих упоминаний этого термина, см. прим. 20.
  27. Из «Сутры ясного воспоминания о возвышенной Дхарме» (санск. *Saddharmasmṛity-upasthāna*, тиб. *'phag pa dam pa'i chos dran pa nyer bar bzhaḡ pa*).



28. Медитативное погружение (санск. *samadhi*, тиб. *ting nge 'dzin*) – состояние, характеризующееся спокойствием и блаженством. Хотя состояние это сопряжено с частичным отключением чувственного восприятия, это не самовнушение: практикующий медитацию развивает концентрацию и контроль над умом.
29. Санск. *asura*, тиб. *lha min*. Полубоги ревнуют к величию и богатству богов и проводят свою жизнь в сражениях за место в их обителях.
30. Первые пять называются «пять внутренних преимуществ», вторые пять – «пять внешних преимуществ». Конгтрул определяет «неотягощенную карму» как необщение с небуддистами. Патрул Ринпоче определяет ее как противоположность такого образа жизни, который противоречит основным буддийским принципам – например, зарабатывание на жизнь охотой или проституцией. (Конгтрул, «Светоч» (1977): 33; Патрул Ринпоче (1998): 24.)
31. Пять поступков, несущих немедленное кармическое воздаяние: убийство матери, убийство отца, убийство Архата или Гуру, внесение раскола в духовное сообщество и намеренное нанесение раны Будде.
32. См. прим. 12.
33. Наиболее часто цитируемый пример для иллюстрации трудности обретения человеческого рождения – с черепахой и обручем:  
«Представим, что вся земля покрыта одним большим океаном, и в океан бросили деревянный обруч, который плавает и перемещается во всех направлениях. На дне океана – слепая черепаха, которая живет много тысяч лет, но всплывает наверх лишь раз в столетие. Маловероятно, что, всплыв, черепаха проденет голову в обруч; тем не менее, это может произойти. Родиться в драгоценном человеческом теле – еще сложнее». Гампопа (1998): 62.
34. Внимающие (санск. *shravaka*, тиб. *snyan thos*) и Достигающие в Одиночку (санск. *pratyekabuddha*, тиб. *rang rgyal*) достигают освобождения от страдания циклического существования, войдя в состояние медитативного погружения: «Они покоятся в неомраченных состояниях медитативного сосредоточения, но эти состояния отмечены неведением. Поскольку их медитативное сосредоточение ничем не омрачается, они верят, что достигли Нирваны, и покоятся в этих состояниях». (Гампопа (1998): 52) (см. «Глоссарий технических терминов и имен собственных»)
35. Санск. *Bodhisattva-caryavatara*, тиб. *byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*.
36. Шантидева, «Руководство к вступлению на путь Бодхисаттвы».

37. Праджняварман, «*Особые высказывания*» (санск. *Udana-varga*, тиб. *ched du brjod pa'i tshoms*).
38. Вероятно, когда писался этот текст, в XVI веке, обычная продолжительность жизни не превышала шестидесяти лет, как указывает автор. Здесь говорится не о том, что престарелые люди не могут практиковать Дхарму. Это побуждение к тому, чтобы не медлить с практикой, поскольку с возрастом становится сложнее.
39. Согласно буддийской космологии, вселенные возникают и разрушаются. В конце каждой эпохи вселенную сжигают семь солнц в течение семи дней. Патрул Ринпоче (1998): 40.
40. Нагарджуна, «*Письмо друга*» (санск. *Suhril-lekha*, тиб. *bshes pa'i spring yik*).
41. Под свободой ума подразумевается реализация состояния Будды. Достижение состояния Будды обеспечивает свободу управления состоянием своего ума и свободу выбора места и вида перерождения.
42. Матичитра, «*Письмо царю Канишке*» (санск. *Maha-raja-kanishka-lekha*, тиб. *rgyalpo chenpo kanika la springs pa'i spring yik*).
43. «*Драгоценная гирлянда*» (санск. *Ratnavali*, тиб. *rinpoche'i phreng ba*).
44. «*Руководство к вступлению на путь Бодхисаттвы*».
45. Матричитра, «*Письмо царю Канишке*».
46. Васубандху, «*Сокровищница феноменологии*», (санск. *Abhidharma-kosha*, тиб. *chos mngon pa'i mdzod kyi tshig le'ur byas pa*).
47. «*Кармические демоны*» - стражники ада, которые суть проекции ума существ, рождающихся там в силу своей негативной кармы.
48. Тиб. *bardo*, санск. *antarabhava*. Здесь - промежуточное состояние между смертью и перерождением.
49. У обитателей адв - «ментальные тела», они не существуют в физической форме. Поэтому после того как они теряют сознание или получают увечья, они снова пробуждаются с чувством, что их тело целое и невредимое.
50. Четыре вида рождения см. в «Классификационном глоссарии».
51. См. прим. 45.
52. Васубандху, «*Сокровищница феноменологии*».
53. Чандрагомин, санск. *Shishya-lekha*, тиб. *slob ma la spring pa'i spring yig*.
54. Девять отвратительных вещей – это семь видов трупов: посиневшие, разлагающиеся, поедаемые червями, вспухшие, окровавленные,

поедаемые хищниками и горящие, а также разбросанные части тел и сухие кости. *Дхаммапада* (1985): 278.

55. Существа в эфемерных адах могут иметь различные кармические проекции и способы существования. Так, некоторые из них отождествляются с неодушевленными предметами. Патрул Ринпоче объясняет: «Эти существа могут быть сдавлены между скалами или застрявшими в камне, замерзшими во льду, варящимися в кипящей воде или горящими в огне. Если кто-либо из них отождествляется с деревом, то, когда дерево рубят, то он чувствует это так, будто ему отрубают конечности. Некоторые страдают от отождествления своего тела с предметами, которые постоянно используются: со ступками, метлами, сковородками, дверями, столбами, гвоздями или веревками». Патрул Ринпоче (1998): 69.
56. Эту историю можно найти у Гампопы – (1998), 357-361.
57. Санск. *Sad-dharmasmrity-upasthana*, тиб. *'phag pa dam pa'i chos dren pa nye bar gzhag pa*.
58. Этот яд исходит от их дыхания или тела.
59. Согласно буддийскому учению, Брахма главенствует над первым уровнем Мира Форм. Индра правит Небом Тридцати Трех (Гампопа (1998): Глоссарий). Они оба играли важную роль в добуддийских верованиях Индии; в буддизме их роль не столь важна. Вселенский монарх (санск. *chakravartin*, тиб. *'khor los sgyur ba'i rgyal po*) – «обладатель мирского верховенства, аналогичного с духовным верховенством Будды» (Конгтрул, «Светоч» (1977): 113). Интересные сведения об истоках концепции вселенского монарха можно найти у Джамгён Конгтрула в книге «*Мириады миров*» (1995, стр. 134-138).
60. Внешнее окружение является отражением кармической предрасположенности существ, живущих в одной местности. Результаты, приведенные здесь, соответствуют аграрному обществу. В современном контексте эти результаты могут проявляться множеством других способов – например, как компьютерные вирусы или проблемы с автомобилем.
61. «...Время созревания неопределенно...» - результат действия может созреть и через несколько жизней.
62. Таранатха не дает здесь подробного объяснения десяти добродетелей, поскольку подчеркивает необходимость отказа от вредных действий. Десять добродетелей таковы: спасение жизни, проявления щедрости, нравственная чистота, правдивая речь, примирение друзей, вежливая речь, осмысленная речь, радость по поводу благой удачи других, любящий настрой к другим и вера в

- учение Будды. Гьямцо, «*Shes rab*» (1992): 40. См. «Классификационный глоссарий».
63. Другими словами, спасение жизни ведет к долголетию, щедрость – к богатству, и так далее.
64. Признанию ошибок часто учат в соединении с медитацией на божество Ваджрасаттву. См. «Классификационный глоссарий»).
65. Тиб. *skyes pa'i dngos po la dga'*.
66. Три области существования, или «Три Мира», это Мир Желания, Мир Форм и Мир Без Форм. См. «Классификационный глоссарий».
67. Восьмое страдание – это страдание от налияия пяти скандх, о котором говорится в Размышлении 30.
68. Согласно буддийской космологии, есть шесть уровней богов Мира Желания, семнадцать уровней Мира Форм и четыре уровня Мира Без Форм. Здесь упомянуты два низших уровня Мира Желания (см. «Классификационный глоссарий»).
69. Нагарджуна, «*Письмо друга*».
70. Глаза бога называются «глазами, привыкшими к удовольствиям», поскольку они привыкли видеть только приятные формы.
71. Тиб. *'phag pa*, санск. *arya*. Достигшие первого уровня Бодхисаттвы.
72. Страдание составного существования – один из трех видов страдания (см. ниже), при этом самый тонкий. Это страдание, присущее обусловленному существованию, - неудовлетворенность в отсутствие совершенной мудрости, постигающей Пустоту (см. «Классификационный глоссарий»).
73. Санск. *skandha*, тиб. *phung po*. Ум и тело каждого живого существа (живого организма) состоит из пяти составляющих – формы, чувства, распознавания, состояний ума и сознания (см. «Классификационный глоссарий»).
74. Нагарджуна, «*Письмо друга*».
75. Буквально эта строка означает: «Те, кто были моими матерями, столь же многочисленны, как ягоды можжевельника». Она ассоциируется с учением Кадампы, сравнивающим число наших матерей с числом комков земли в мире, если бы они были размером с ягоды можжевельника. См. «*Солнцеподобные упражнения для ума*», Библиотека тибетских трудов и архивов (2002): 38.
76. Тиб. *gnas lugs*. «Естественное состояние» - абсолютная истина и ее выражение как сущность, или природа, ума.

77. Безграничное пространство (санск. *dhatu*, тиб. *dbying*) – это истинная природа всех явлений, отражающаяся, в данном случае, в истинной природе ума.
78. Санск. *shamatha*, тиб. *zhi gnas*.
79. «Знание природы всего» - постижение Буддой абсолютной сущности всех явлений. «Знание многообразия всего» - всеведущее свойство ума Будды, который осознает каждое отдельное явление и событие.
80. *gTum ston blo gros grags* (1106-1166), ученик мастера Кадампы – Шаравы (1070-1141).
81. *gTsang pa rdo rje mi bskyod* (XI век), ученик мастера Кадампы по имени *bya yul ba gzhon nu 'od* (1075-1138).
82. *Mus sman pa bdud rtsi char chen* (XI век).
83. Тиб. *theg pa chen po blo sbyong gi rim pa*.
84. Тиб. *bya yul ba* (1075-1138), известный также как *gzhon nu 'od*, автор важного раннего текста Кадампы в жанре ламрим.
85. Тиб. *snar thang pa*, известный также как *'jam bdyang rin chen*, мастер Кадампы XIV века.
86. Три типа существ – обитающие на земле, под землей и над землей.
87. Санск. *Jambudvīpa*, тиб. *'dzam bu gling*. Континент к югу от горы Меру, считающийся в буддийской космологии нашим миром.
88. Санск. *Videha*, тиб. *lus 'phags pa*.
89. Санск. *Godaniya*, тиб. *ba lang spyod*.
90. Санск. *Kuru*, тиб. *sgra mi snyan*.
91. Санск. *yaksha*, тиб. *gnod sbyin*.
92. Перечисление миров богов см. в «Классификационном глоссарии».
93. Санск. *dhyana*, тиб. *bsam gtan*.
94. Под первоисточниками подразумеваются, вероятно, сутры по космологии и «Сокровищница феноменологии» Васубандху – текст, на который Таранатха часто ссылается в этом разделе.
95. «Миры Брахмы» - три неба первой стадии медитационного погружения.
96. Тиб. *stong gsum*.
97. Торма - это пироги, обычно из муки, подносимые в качестве умилостивительных даров божествам и духам.
98. Три сферы - субъект, объект и действие. «Печать неразличения трех сфер» - прекращение двойственного восприятия.

99. «И прочее» - это остальные из семи частей (см. прим. 20).
100. Церемония обета Ума Пробуждения объясняется в Приложении к книге.
101. Тиб. *byang chub sems dpa'*. Бодхисаттва (букв. «герой Просветления») – это тот, кто принял обязательства Ума Пробуждения Махаяны, а еще точнее – тот, кто практикует Шесть Совершенств (см. ниже и «Классификационный глоссарий»).
102. Шесть Совершенств плюс совершенства Искусных Средств, Устремления, Силы и Мудрости (см. «Классификационный глоссарий»).
103. Здесь подразумевается, что люди, сами не совершающие благих дел, могут лишь надеяться на помощь от молитв-пожеланий и доброты других.
104. Бодхисаттва должен совершенствоваться в терпении, так как оно способствует достижению состояния Будды. Соответственно, причиняемый ему вред является косвенной причиной достижения Просветления.
105. «Знаки тепла» - знаки, сопутствующие успешной практике медитации.
106. Санск. *dhyana*, тиб. *bsam gtan*. Медитативное погружение – состояние неукоснительной сосредоточенности, сопровождаемое ясностью, блаженством и расслабленностью (см. «Глоссарий технических терминов и имен собственных», «Погружение, медитативное»).
107. См. прим. 28.
108. Медитативное погружение оттачивается через практику медитации Успокоения (санск. *shamatha*, тиб. *zhi gnas*), а мудрость развивается благодаря практике медитации Проникающего Видения (санск. *vipassana*, тиб. *lhag mthong*). Таранатха не объясняет здесь методы медитации спокойствия, предоставляя это, очевидно, наставнику.
109. Согласно Ригзину (1986), 150, последний способ – «последовательность в словах и делах».
110. Эта поза называется «Семичленная поза Вайрочаны».
111. Здесь слово «сущность» обозначает природу «личностного», а не отдельных личностей. И вот этой гипотетической сущности дается название «самость личности».
112. Дело в том, что скандхи всегда подвержены деградации.

113. Логика рассуждения здесь заключается в том, что явления воспринимает «Я». Поэтому, если одна из скандх – например, (визуального) распознавания – не была бы частью «Я», тогда бы что-то другое (например, форма тела) должно было бы воспринимать объект.
114. Санск. *skandha, dhatu, ayatana*, тиб. *phung po, khams, skye mched*. Пять совокупностей, восемнадцать составляющих и двенадцать источников восприятия составляют континуум тела-ума каждого живого существа и определяют характер индивидуального и коллективного опыта.
115. Санск. *samtana*, тиб. *rgyud*. Термин «континуум» относится как к ментальным, так и к физическим составляющим живого существа.
116. Логическая идея здесь такова, что нечто «установленное как действенная сущность» не может быть разделено на части – что это абсолютная единица.
117. Это стандартные названия частиц.
118. То есть она не была бы трехмерной.
119. Четыре другие скандхи – сознание, чувство, распознавание, состояния ума (см. «Классификационный глоссарий»).
120. Восемь сознаний – это сознания глаза, уха, носа, языка, тела, ума, эмоций и основы.
121. Здесь скандхи, составляющие и источники восприятия [которые определяют «явления»] сравниваются с горой, а ум – с озером. Наше восприятие подобно отражению горы [явлений] в воде [ума]. Аналогия с отражением горы [или луны] в воде часто используется для указания на иллюзорную природу явлений.
122. В тибетском тексте – «*Чегемо* и *Гагемо*», два родовых имени.
123. Если обсуждать несуществование «сына бесплодной женщины» (как и пустоты), то у него появляется некая обоснованность. Сама идея – абсурдна, и какие-либо доводы, опирающиеся на нее, недействительны.
124. В случае данной медитации объект сосредоточения – неконцептуальность.
125. Начиная с этого места, Таранатха описывает девять стадий успокоения ума.
126. Санск. *Bhavana-krama*, тиб. *sgom pa'i rim pa*.
127. Тиб. *be'u bum*.

128. Потова был известным Учителем Кадампы и учеником dGeshes 'Brom ston pa (Геше Дронтонгпы).
129. Другими словами, страдание не может быть несуществующим и истинно существующим одновременно.
130. Шантидева, «Сборник упражнений», санск. *shiksha-samuccaya*, тиб. *bslab pa kun las btus pa*.
131. Потова, *be'u bum*.
132. Первоисточники – труды по канону буддийской Махаяны.
133. Пять путей, о которых говорится здесь, это путь накопления, путь соединения, путь видения, путь медитации и путь исчерпания учения (см. «Классификационный глоссарий»). В каждом пути есть три уровня: низший, средний и высший.
134. Татхагата – эпитет полностью Просветленного, Будды.
135. Санск. *svabhavikakaya*, тиб. *ngo bo nyid sku* (см. «Классификационный глоссарий»).
136. Санск. *sambhogakaya*, тиб. *long sku*.
137. Санск. *nirmanakaya*, тиб. *sprul sku*.
138. Другое название для «Источника амриты», которое дает Таранатха.
139. «Опора» - священные символы тела, речи и ума Будды: обычно в форме тханки, изображения или статуи (представляющих тело Будды); священного текста (представляющего просветленную речь); и ступы (представляющей просветленный ум).
140. Мандала – символическая вселенная.
141. Тиб. *bzang po'i spyod pa'i smon lam*, из которой происходит семичастная молитва, это длинная молитва, часто декламируемая в начале церемоний и ритуалов, чтобы позволить участникам очиститься от негативных действий и собрать заслугу (см. прим. 20 и «Классификационный глоссарий»).
142. Санск. *Ganda-vyuha-sutra*, тиб. *sdong po bkod pa'i mdo*.
143. Список см. в «Классификационном глоссарии».
144. Тиб. *byang chub sems dpa'i sde snod*.
145. Санск. *Ratna-kuta*, тиб. *dkon brtsegs*.
146. Асанга, тиб. *byang chub sems dpa'i sa*.
147. Чандрагомин, санск. *shishya-lekha*, тиб. *slob ma la spring pa'i spring yig*.



148. Санск. *Ratna-megha-sutra*, тиб. *'phrag pa rin po che'i phung po shes bya ba theg pa chen po'i mdo*.
149. Санск. *Akashagarbha-sutra*, тиб. *nam mkha'i snying po'i mdo*.
150. Во время принятия обета - идеальными опорами являются Духовный Мастер, представляющий Будду, священные тексты, представляющие Дхарму, и члены духовного сообщества, представляющие Сангху. Или же опорами могут быть статуя, представляющая просветленное тело, тексты, представляющие просветленную речь, и ступа, представляющая просветленный ум.
151. Тиб. *gser gling pa chos kyi grags pa* (XX век), Серлингпа, один из Учителей Атиши.
152. Тиб. *'Brom ston rgyal ba'i byung gnas* (1004-1064), Дронтонгпа, один из главных учеников Атиши.
153. *Sha ra ba yon tan grags* (1070-1141), Шаравы, ученик Потовы, автор двух важных текстов ламрима Кадампы.
154. *gTum ston blo gros grags* (1106-1166), ученик Шаравы.
155. *gDo ston pa* (XII век), ученик Тумтёна Лодрё.
156. *Gro mo che ba bdud rtsi grags* (XII век), ученик Дронтонгпы, автор текста «Lam mchog».
157. *Sangs rgyas sgom pa senge skyabs* (1179-1250), ученик Палдена Дро.
158. *mChims nam mkha' grags pa* (1210-1267), ученик Кьотёна Сенге, написал тексты по ламриму и логике.
159. *sMon lam tshul khirms* (1219-1299), ученик Чимчена Намкха.
160. *Ze'u grags pa brtson 'grus* (1253-1316), ученик Мёнлам Цултрима, был в течение двенадцати лет настоятелем Нартханга.
161. *mChims blo bzang grags pa* (1299-1375), ученик Зеу Дракпы, автор комментария к «Сокровищнице феноменологии» Васубандху, был в течение тридцати девяти лет настоятелем Нартханга.
162. *Gro ston kun dga' rgyal mtshan* (1338-1401), ученик Лозанг Чима, был настоятелем Нартханга в течение двадцати семи лет и автором комментария к «Сборнику упражнений» Шантидевы.
163. *sPang ston grub pa shes rab* (1357-1423), ученик Дротён Кюнгьялвы, автор комментария к «Образу жизни Бодхисаттвы» Шантидевы.
164. *mKhan chen bsod nams mchog grub* (1399-1452), ученик Шераб Пангтёна, автор двух комментариев к практике тренировки ума.
165. *mKhan chen bzod pa dpal grub* (XV век), ученик Сёнам Чогдрупа.

166. *'Phags mchog grags pa bsod nams* (XV век), Учитель Кунга Чокдрупы в традиции Сакья.
167. *Kun dga' mchog grub* (XV век), Учитель Кунга Дролчога в традиции Сакья.
168. *Jo nang rje btsun kun dga' grol mchog* (1507-1565), автор многочисленных текстов традиции Джонанг, был держателем передач Джонанг, Шангба и Калачакра.
169. *sPen lung pa mkhan chen lung rig rgya mtsho* (XVI век), коренной Учитель Таранатхи.
170. *Bya yul ba gzhon nu 'od* (1075-1138), автор ламрима Кадампы, основатель монастыря Дакпо Лхогью Джаюл.
171. *gTsang po rdo rje mi bskyod* (XI век), ученик Джаюлвы.
172. *Mus sman pa bdud rtsi char chen* (XI век), ученик Джаюлвы.
173. Пять учеников Джаюлвы в традиции Кадампа.
174. *bSod nams mchog grub grags bzang* (1399-1452).
175. *Sron pa kun dga' rgyal ba* (XIII век), основоположник традиции Сон в линии преемственности Джонанг.
176. Йеше Ринчен – то же лицо, что и Лхачунг (см. ниже).
177. *Lha chung ba ye shes rin chen* (XVI век), ученик Кюнга Гьялцена.
178. *mKhas dbang byams pa lhun grub* (XVI век), один из Учителей Таранатхи.
179. *Chos kyi senge* (1109-1169), *dBu ma bden gnyis kyi 'grel ba*.
180. *Nam mkha' grags, dbu ma'i man ngag gsal sgron*.
181. *Gro mo che ba bdud rtsi grags* (XII век).
182. *Lam mchog*.
183. *mChims nam mkha' grags pa* (1210-1267).
184. *gSung rgyun*.
185. «Гьялкампа» - прозвище, которое Таранатха придумал сам для себя.
186. Хопкинс, «Медитация», (1983): 175.

Перевод с английского: Вагид Рагимов  
Редакция, верстка и корректура: Павел Батюк



Издание центра «Джонангпа»  
(с) Лама Йонтен Гиалтсо, 2010

*К текстам священной Дхармы необходимо относиться с величайшим уважением. Их не следует класть на землю, на пол или на место сидения, а также перешагивать через них и ставить на них какие-либо предметы, в том числе статуи Будд и божеств. Хранить тексты нужно в почетном месте, например, на алтаре. Если текст поврежден или испорчен, то такой текст нельзя выбрасывать, а следует сжечь.*



## Лама Йонтен Гиалтсо



Лама Йонтен Гиалтсо родился в 1966 году в селении Нгава (тибетская провинция Амдо).

С 7 лет его отдали в буддийский монастырь линии Джонанг - Сер Гомпа, где он изучал различные области знаний и выполнял практики в традиции Калачакры.

Лама Йонтен сдал экзамены по учениям Калачакра-тантры и в течение трех лет находился в отшельничестве, занимаясь

практикой тантры Калачакры, после чего удостоился большой похвалы со стороны своего Учителя Ламы Кунга Тукдже Пала. В течение одного года Лама Йонтен был Учителем философии и четыре года был Учителем на отделении Калачакры.

Затем Лама Йонтен отправился в длительные ритриты, в которых много практиковал медитацию. Ретриты проходили в различных местах отшельничества, таких как пещеры всеведущего Долпопы (в Центральном Тибете), а также в пещерах Миларепы, Джецюн Кюнга Дролчок и других местах.

Прибыв в Индию в 1997 году, Лама поступил в монастырь Джонанг Тактен Пунтсок Чоелинг в г. Шимла (Индия). Лама Йонтен Гиалтсо был заместителем настоятеля монастыря Джонанг Тактен Пунцок Чойелинг в течение 5 лет. Халха Джецун Дамба Богдо-геген Ринпоче уполномочил Ламу Йонтена Гиалтсо передавать обширное учение Дхармы традиции Джонанг в России и других странах.

С 2003 года Лама Йонтен Гиалтсо большую часть времени находится в России, где передает свои знания и опыт российским ученикам, а также дает учения и практики на Украине и в Молдове.

Под руководством Ламы в 2009 году в Москве открылся дхарма-центр «Джонангпа», где ученики осваивают предварительные практики (нендро) традиции Калачакры, практику пхова (перенос сознания в чистую землю), практики шаматха и випашьяна, получают устные наставления от Учителя, передачу мантр и комментарии по выполнению практик.



## **Центр «Джонангпа»** **Джонанг. Традиция тибетского буддизма**

### **Медитация Тибетская йога Тибетская медицина**

*Лама Йонтен Гиалтсо с 2003 года находится в России, где передает свои знания и опыт российским ученикам. Под руководством Ламы в 2009 году в Москве открылся дхарма-центр «Джонангпа». В нашем центре ученики Ламы получают устные наставления от Учителя, передачу мантр и комментарии по выполнению практик.*

**В центре «Джонангпа» проходят занятия с Ламой Йонтемом Гиалтсо по следующим практикам:**

- Буддийские мантры и молитвы
- Предварительные практики (нендро)
- Дыхательная медитация
- Шаматха
- Випашьяна
- Предварительные практики Калачакры
- Шесть йог Наропы
- Тибетская исцеляющая йога
- Чод
- Пхова

Кроме того, проводятся занятия по тибетскому языку и тибетской медицине

**Наш адрес: Москва, м. Партизанская, Окружной проезд, д.16, 2 этаж, комната 113. Телефон центра: (499) 369-27-92**

**Интернет: [www.jonangpa.ru](http://www.jonangpa.ru) Email: [jonangpa@mail.ru](mailto:jonangpa@mail.ru)**