

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей
Перевод: Майя Малыгина
Расшифровка: Дхарма-центр «Тушита»
Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

Структура Ламрима

Итак, учение Ламрим имеет четыре основные части:

1. Изложение биографии автора, для того чтобы развить в себе вдохновение.
2. Объяснение четырех признаков величия учения для порождения веры в него.
3. Как слушать и преподавать такое учение, обладающее четырьмя признаками величия.
4. Как вести учеников по пути к просветлению.

Далее раздел «Как вести учеников по пути к просветлению» имеет две части:

1. Как вверить себя Духовному Наставнику, который является корнем всех реализаций.
2. Как на основе этого тренировать себя.

У темы преданности Учителю есть свои разделы и подразделы.

Теперь, что касается обучения или тренировки на основе преданности Учителю, то эта тема имеет две части:

1. Просьба к себе самому об извлечении сути из драгоценной человеческой жизни.
2. Вторая часть - как извлечь суть из драгоценной человеческой жизни. Эта часть имеет три подраздела:
 - тренировка ума на общем пути личности начального уровня,
 - тренировка на общем пути личности промежуточного уровня,
 - тренировка на пути личности высшего уровня.

В эти три раздела включен весь Ламрим.

Вы понимаете, что если говорить о тренировке или обучении, то первое здесь - это обучение общему пути личности начального уровня. Первый основной раздел - обучение общему пути личности начального уровня - делится на две части. Первая - это **развитие устремленности к обретению блага в будущих жизнях**. Это также очень важная вещь в обучении. Если вы не будете тренировать устремленность к обретению блага в будущих жизнях, то вы полностью погрузитесь в заботы этой жизни. Тогда в будущую жизнь вы уйдете с пустыми руками. Поэтому первое - это развитие в себе устремленности к обретению блага в будущей жизни. Второе - это **указание способа обретения счастья в будущих жизнях**. Это две основные практики на этапе личности начального уровня. Потому что вы не можете сразу же освободиться от сансары и не можете сразу же развить в себе настоящее желание освободиться от сансары. На первом начальном уровне вы должны развить в себе желание достичь счастья в будущих жизнях.

Сначала я вам объясню, что такое личность начального уровня, что такое личность промежуточного, или среднего уровня и что такое личность высшего уровня. Если вы не знаете, что представляют собой эти три уровня личности, то вы, не находясь еще даже на начальном уровне, решите, что вы уже личность высшего уровня и что вы уже вполне подходите для практики тантры, шести йог Наропы, Дзогчена, Махамудры. Это будет очень большим заблуждением. Вы будете думать: «Уже через мгновение я стану Буддой». Это самообман. Сначала вы должны понимать, на каком уровне вы находитесь. Вы знаете себя очень хорошо, и поэтому я не могу

сказать, что вы находитесь на начальном уровне, на промежуточном уровне. Я просто дам вам сейчас определение этих уровней, а вы уже сами поймете, где вы находитесь. Сейчас я дам вам определение личности трех уровней. Если окажется, что вы уже находитесь на высшем уровне, я буду очень рад за вас. Надо же, вот мой ученик, у него, наверное, остались отпечатки от практики в прошлых жизнях, он сразу же перешел на высший уровень, я очень рад за него. Слушайте это определение очень внимательно, одной характеристики недостаточно, для того чтобы понять, где вы находитесь. Вы должны знать весь набор характеристик, иначе ваше эго может вас обмануть. Допустим, одну характеристику вы услышали и говорите: «Ой! У меня есть это качество, значит я на высшем уровне». А их на самом деле много.

Его Святейшество также говорит, что тот стиль, в котором Атиша объяснял в своё время три уровня личности, представляет собой очень хорошее наставление, очень хороший совет. Потому что Атиша знал, что очень многие люди занимаются самообманом, сразу же бросаются в тантру. И поэтому он объяснял личности трех уровней, для того чтобы вы сами могли понять, где вы находитесь.

Например, если вы живете в Курумкане, вы должны научиться ходить по магазинам в Курумкане, знать расположение всех магазинов: «Здесь я могу купить это, здесь я могу купить то». Не надо, живя в Курумкане, изучать, где и какие магазины находятся в Нью-Йорке и как заниматься шопингом в Нью-Йорке. Допустим, вы знаете об этом очень хорошо и подробно, ну и какой смысл, ведь живете-то вы в Курумкане. Это для вас непрактично - знать только магазины в Нью-Йорке и ничего не знать о курумканских магазинах. Допустим, вы в своём воображении ходите по магазинам Нью-Йорка, и какой смысл в этом, это же бесполезно. Итак, для того чтобы действительно заниматься практичными вещами, вы должны сначала знать, где вы находитесь. После этого ваша практика станет более практичной.

Итак, *личность начального уровня* - это человек, который в своем уме полностью отвернулся от счастья в этой жизни. Для этого человека счастье в этой жизни - это ничто, вообще ничего не значит. Он знает, что жизнь очень коротка, у него есть драгоценная человеческая жизнь, и поэтому он эту драгоценную человеческую жизнь должен использовать для счастья в будущих жизнях. Он совершенно не привязан к этой жизни, у него только один страх - это страх родиться в низших мирах. И ради того, чтобы освободиться от рождения в низших мирах, он занимается духовной практикой. Для того чтобы освободиться от низших миров и для того чтобы родиться в высших мирах он занимается духовной практикой. И живет он по законам кармы. Он принимает Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Вот такая личность называется практикующим начального уровня. Это настоящий начальный уровень практики.

Есть еще второстепенная личность начального уровня. Это ненастоящий практик начального уровня, а как бы его подобие, то есть это второстепенный практик. То, о чем я говорил только что, это настоящий практик начального уровня. А есть подобие практика начального уровня, то есть тот, кто находится на более низком уровне. Этот практик на пятьдесят процентов думает об этой жизни, но на вторые пятьдесят процентов он озабочен достижением счастья в будущих жизнях. И на пятьдесят процентов он боится рождения в низших мирах и на пятьдесят процентов, для того чтобы освободиться от этих низших миров и попасть в высшие миры, он практикует Дхарму. Итак, это подобие личности начального уровня.

А тот, кого вообще не интересует будущая жизнь, который всё, что он делает, делает только для этой жизни, интересуется только этой жизнью, вообще не является духовным практиком. Сколько бы подношений сергим он ни делал, то, что он делает - это не буддийская практика. Ничто из того, что он делает, не является практикой Дхармы.

Полезно, да? Теперь вы понимаете, где вы находитесь. Большинство из вас является подобиями практиков начального уровня, но это гораздо лучше, чем вообще не являться духовным практиком.

Теперь *личность промежуточного уровня*. У такой личности ум полностью отвращен от сансары. Такой человек понимает, что в сансаре нет никакого счастья, нигде. Даже в высших мирах, даже если мы родимся человеком, если мы родимся богом, нигде в сансаре мы не найдем настоящего счастья. Так что ум такого человека полностью отвращен от сансары и стремится к собственному освобождению от нее. Он стремится к полному устранению из сознания всех омрачений, ради себя, ради своего блага. И с этой целью он занимается практикой. Такое существо называется личностью промежуточного уровня.

Теперь *личность высшего уровня*. На примере своего собственного страдания в сансаре и с желанием освободить всех живых существ от страдания, для того чтобы освободить от страдания всех живых существ и привести их всех к безупречному счастью, такой человек постоянно стремится к достижению состояния Будды ради блага всех живых существ. С этой целью он занимается практикой. Такое существо называется высшим, или высшей личностью. У такого человека в сердце спонтанно рождаются чувства любви и сострадания. Если он только слышит слова «матери живые существа», то у него в сердце сразу возникают сильные любовь и сострадание, и сразу возникает желание достичь состояния Будды ради блага всех матерей живых существ. Когда вы возрастите в себе такое состояние ума, вы станете бодхисаттвой.

Также как если вашего врага зовут Андрей, и кто-то при вас произнес его имя, у вас моментально вспыхивает гнев на него от одного лишь только имени Андрей. Точно также, если кто-то произнесет при вас слова «матери живые существа», у вас в сердце моментально спонтанно рождаются сильные чувства любви и сострадания и желание достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Если для вас характерны такие спонтанные чувства, значит, вы стали бодхисаттвой. Если поначалу это кажется невозможным, то на самом деле это возможно. Это всё только вопрос тренировки. Некоторых людей слово Андрей оставляет равнодушными, и никакого чувства спонтанного гнева у них это слово не вызывает. Но если они себя натренируют, «накрутят», если будут думать о том, сколько вреда им причинил Андрей, что он сделал тогда-то, что он сделал тогда-то, тогда они действительно натренируются и при слове Андрей будут чувствовать гнев.

Всё является лишь вопросом привычки, привыкания. Если вы тренируетесь, то для вас всё достижимо. Но вы должны применять искусные средства для этого, потому что с помощью силы, одного лишь усилия и насилия над собой успехов в тренировке вы не достигните. Тренировать себя на начальном уровне труднее всего. Но как только вы действительно натренировали себя на начальном уровне практики, достигать результата на среднем и на высшем будет уже гораздо легче,

потому что начальный уровень служит основой для всех остальных. Начальный уровень практики является предварительными практиками и практиками нёндро для промежуточного уровня, а промежуточный уровень является практикой нёндро для высшего уровня практики. Итак, если это возможно, вы должны выучить наизусть эти три определения.

Итак, какая личность является личностью начального уровня? Вкратце это звучит так: тот, кто отвернулся от счастья в этой жизни для того, чтобы освободиться от низших миров и обрести рождение в высших мирах, и занимается практикой. Это начальный уровень. А если все то же самое, но только на 50%, то это только подобие личности начального уровня. Промежуточный уровень - отвращенность от счастья в сансаре, тот, кто отвернулся от счастья в сансаре и для достижения собственного освобождения занимается практикой. Это называется промежуточным уровнем.

Чего вы боитесь на начальном уровне? Вы боитесь рождения в низших мирах. К чему вы стремитесь на начальном уровне? Вы стремитесь к более благоприятному рождению. Все мы хотим счастья и не хотим страдать. И здесь тоже есть и счастье, и страдание. Страдание заключается в том, что мы боимся страданий низших миров, а стремление к счастью состоит в том, что мы хотим обрести счастье в будущих жизнях, то есть иметь более благоприятное рождение. Эти чувства здесь, конечно, более глубоки, чем у обычных существ. Чего боится обычный человек? Он боится временных страданий: болезней, трагедий и тому подобного, то есть он боится только страданий этой жизни и никогда не задумывается о будущей жизни. А какое счастье их интересует? Их не интересует счастье в будущих жизнях. Они стремятся достичь счастья только в этой жизни. Это очень низкий уровень.

Итак, когда вы размышляете о драгоценности человеческой жизни и непостоянстве и смерти, о жизни после смерти, ваше сознание раскрывается, расширяется, и вы говорите: «Я должен быть очень осторожен, потому что существует жизнь после смерти. Если я буду неосторожен, я попаду в низшие миры, тогда это будет трагедией. Это будет кошмаром. Если в этой жизни я потеряю свой дом, если потеряю свой бизнес, если меня бросит жена или бросит муж, то это не кошмар». Думайте так: «Если моя жена или мой муж счастлив или счастлива с другим человеком, то прекрасно. Пусть будут счастливы. А в чем кошмар? Кошмар, если я умру и попаду в низшие миры. И уже через год я буду ходить с рогами на голове и мычать. Вот это будет кошмаром». Это действительно возможно.

Итак, границы вашего сознания должны расшириться, для того чтобы вы начали понимать все эти вещи. И вот это будет настоящей практикой Дхармы, а не простое начитывание мантр. Если вы будете читать мантру постоянно, непрерывно: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», делать простираания, делать какие-то другие практики, и всё только с заботой об этой жизни, то это вообще не практика Дхармы.

Лама Цонкапа сказал: «То, становится ли ваше занятие практикой Дхармы или нет, зависит от вашей мотивации».

Итак, тренировка или обучение на общем пути личности начального уровня объясняется в двух частях:

Порождение устремленности к обретению блага в будущих жизнях.
Указание способа обретения счастья в будущих жизнях.

Раздел «Развитие устремления к обретению блага в будущих жизнях» имеет два подраздела. Первый из них называется «**Быстротечность этой жизни и памятование о смерти**». Этот раздел представляет собой медитацию на непостоянство и смерть и имеет три основные части: недостатки размышления о непостоянстве и смерти, преимущества размышления о непостоянстве и смерти и собственно медитация на непостоянство и смерть. Второй подраздел - это «**Какие виды страданий вы испытаете в будущих жизнях, находясь в нижних мирах**». Эта тема объясняется в трех частях: первая - это страдания в адах, вторая - страдания в мире голодных духов и третья - страдания в мире животных.

Для того чтобы развить в себе устремление к обретению счастья в будущих жизнях, очень важно размышлять над основными двумя темами: первая - размышление над природой непостоянства и смерти, вторая - размышление о страданиях в низших мирах.

Эти две темы очень важны. Если вы будете думать об этих двух темах, то естественным образом породите в себе сильное устремление к обретению счастья в будущих жизнях. И, когда такое устремление породится в вас, вы станете искать способ для обретения счастья в будущих жизнях. Как раз этот способ и представлен в следующем разделе.

Пока же мы стремимся только благополучию в этой жизни, поэтому ничто из того, чем мы занимаемся, не является практикой Дхармы. Какой бы метод обретения счастья в будущих жизнях я бы вам ни объяснял, эффективным мое объяснение не будет, потому что у вас пока нет устремления к обретению счастья в будущих жизнях. Вы скажете: «Геше Тинлей, лучше дайте мне чего-нибудь покушать или немножко денег. Почему вы все время говорите о каких-то четырех Благородных Истинах, о пустоте? Какой мне смысл от этой пустоты? Мой живот уже и так пуст».

Итак, в первую очередь для ученика важно развить в себе устремленность к обретению счастья в будущих жизнях. Для этой цели автор объясняет две очень важных темы. Если вы не размышляете над этими двумя положениями, то вы не сможете породить в себе стремление к обретению счастья в будущих жизнях. У вас не будет искреннего стремления.

Во-первых, автор объясняет, что эта жизнь быстротечна и смерть придет скоро, и об этом нужно помнить. И второе, о чем говорит автор, это то, что если в будущих жизнях вы родитесь в низших мирах, то это повлечет за собой невыносимые страдания. Если вы знаете эти две темы очень четко, то у вас появляется естественное стремление: «Мне нужно найти какой-то способ освободиться от страданий и стать счастливым в будущей жизни. Я должен найти способ обезопасить себя от рождения в низших мирах». Когда вы думаете о страданиях в низших мирах, вы не должны при этом думать: «Ну, какие-то другие люди, другие существа сейчас страдают в мире ада, в мире голодных духов, в мире животных». Размышления у вас должны быть не такими. Вы должны думать: «Действительно смерть неизбежна, и время смерти неизвестно. Во время смерти только практика Дхармы принесет мне пользу. Рано или поздно я уйду из этого мира».

Теперь перейдем ко второму основному разделу «Метод обретения блага в будущих жизнях», связанному с темой о том, как тренировать себя на общем пути

личности начального уровня «Обучение общему Пути личности начального уровня». Эта тема объясняется в двух частях. Первая - это развитие устремления к обретению блага в будущих жизнях. Мы уже обсудили все разделы и подразделы, связанные с этой темой. А когда у вас породится сильная устремленность к счастью в будущих жизнях, то вы переходите ко второй части, которая называется «Указание способа обретения счастья в будущих жизнях». Итак, когда у вас породится сильная устремленность к обретению счастья в будущих жизнях, когда вы поймете, как тяжелы страдания низших миров, у вас появится следующая мысль: «Каков метод обретения счастья в будущих жизнях?».

И здесь объясняется метод обретения счастья в будущих жизнях. Объясняется эта тема в двух частях. Первая - это **«Практика Прибежища, которая является вратами в буддизм»**. Это первый метод. Второй заголовок гласит: **«Корень всякого счастья - развитие веры в закон кармы»**. Вот две важные темы. Эти два положения являются как раз тем самым методом, который позволяет обрести счастье в будущих жизнях. Если вы боитесь рождения в низших мирах, если вы хотите получить более благоприятное рождение в следующей жизни, какие практики вы должны делать, какие методы вы должны применять? Вот эти два метода: практика Прибежища и соблюдение закона кармы. Соблюдение закона кармы само по себе является практикой кармы. Если вы нарушите закон кармы, то тем самым причините вред себе. Для того чтобы не нарушить закон кармы, вы должны очень подробно знать механизм кармы, в чем заключаются все кармические закономерности, как соблюдать закон кармы.