

Патрул Ринпоче  
«Слова моего всеблагого учителя»

Перевод – Фарида Маликова  
Редакция – Орджен Тендзин Дордже



*[Здесь] содержатся наставления по предварительным практикам Дзогпа ченпо лонгчен нингтиг, называемые «Слова моего всеблагого учителя».*

Кланяюсь всем досточтимым гуру, обладающим великим беспристрастным милосердием.

Кланяюсь всем гуру трех линий передачи:

Передачи будд, идущей от ума к уму;

Символической передачи видьядхар;

[Устной передачи] людей, которые благодаря своей счастливой участи следовали возвышенным и обрели двойное свершение!

Кланяюсь Всеведущему Дхармарадже [Лонгченпе]!

Он обрел ум дхармакаи в пространстве, в котором растворились видимые явления.

Он узрел проявления чистой обители самбхогакаи в ясном свете пустоты.

Он явился в облике нирманакаи, дабы вершить благо живых существ.

Кланяюсь Ригдзину Джигмэ Лингпе!

Благодаря своей [двойной] запредельной мудрости он узрел абсолютную истину во всем познаваемом мире.

Лучи его сострадания сияли, вдохновляя его учеников.

Он разъяснил учение наивысшей колесницы, сокровенный метод.

Кланяюсь своему милосердному коренному гуру [Джигмэ Гялвэ Ньюгу].

Авалокитешвара в облике учителя,

Творя бесконечные деяния, [дабы удовлетворить потребности] своих учеников,

Он наставлял на путь освобождения всех, кто слышал его голос.

Все учение Будды, переданное через традицию Кункена,

Сущность тайных методов, – это Дхарма, которая приводит к состоянию будды за одну жизнь.

Внешние и внутренние предварительные практики пути, а также перенос [сознания], прямой путь, дополняющий главные наставления, – это исключительные, тайные методы, которые ясны и легки для понимания.

Эти наставления своего несравненного гуру я безошибочно изложил здесь так, как храню их в своем уме.

Учителя и божества, прошу вашего благословения!

Согласно наставлениям, внешние и внутренние предварительные практики *Дзогпа ченпо лонгчен нингтиг*, как их объяснял мой несравненный гуру, подразделяются на три части:

Часть первая – общие, внешние предварительные практики.

Часть вторая – особые, внутренние предварительные практики.

Часть третья – наставления по переносу сознания:

прямой метод, дополняющий главную практику медитации.

## *Часть первая*

### Общие, внешние предварительные практики

## Глава I

# Трудность обретения свобод и преимуществ

Наставления относительно трудности обретения [человеческой жизни, исполненной] свобод и преимуществ состоят из двух частей:

1. Как слушать учения Дхармы,
2. Темы самого учения.

## 1. Как слушать учения Дхармы

[Раздел о том, как слушать учения] состоит из двух частей:

1. Намерение,
2. Поведение.

### 1.1 Намерение

[Намерение] бывает двух видов:

1. Бескрайнее намерение бодхичитты;
2. Обширные искусные средства: намерение колесницы Тайной Мантры.

#### 1.1.1. *Бескрайнее намерение бодхичитты*

[Бескрайнее намерение бодхичитты опирается на понимание, что] из всех живущих в сансаре существ нет ни одного, которое на протяжении безначальных времен не было бы твоим родителем. Когда они были твоими родителями, они питали к тебе большую любовь и старались дать лучшую еду и одежду [какую могли]. С огромной добротой они растили тебя, окружая сердечной заботой. Эти милосердные существа жаждут счастья, но не умеют практиковать десять благих действий, причин счастья. Им не нравится страдать, но едва ли они знают, как избежать десяти неблагих действий, причин страдания. Цели, которых они всем сердцем жаждут достичь, и средства, которые они применяют, противоречат друг другу. Пребывающие в неведении, идущие по неверному пути, они беспомощны, как слепец, брошенный посреди поля. Зароди в себе милосердие к ним и думай: «Если ныне я буду слушать глубокую Дхарму и практиковать ее, то смогу помочь живым существам достичь цели. Эти живые существа – мои родители, которых гнетут страдания и невзгоды шести миров, нужно избавить их от всех кармических страданий и склонностей, свойственных этим шести мирам. Я должен помочь им достичь состояния всеведения будды». Таково мышление [называемое «бескрайним намерением бодхичитты»].

Очень важно, чтобы такое намерение присутствовало, когда слушаешь учения

дхармы, когда претворяешь их в практику, – по сути, когда совершаешь любые действия [для достижения состояния будды]. Накапливая заслуги, большие или малые, нужно: 1) подкреплять их искусными средствами, развивая бодхичитту; 2) защищать накопленные заслуги от скорого исчерпания, вызванного разрушительными причинами, практикуя осознание без опоры на концепции – главный этап; 3) бесконечно приумножать заслуги, завершая практику посвящением благ [всем живым существам]. Таким образом, необходимы эти три священных принципа.

Следовательно, когда слушаешь учение Дхармы, важно не только то, как ты слушаешь, – еще важнее намерение, с которым ты это делаешь. Как говорится:

**Главное – благим или неблагим было ваше намерение,  
А не вещественное проявление в виде добродетели или порока.**

Следовательно, сколько ни слушай Дхарму, все равно, пока тобой движут гордость, чувство превосходства или другие намерения, непосредственно связанные с мирскими целями, нельзя считать, что ты следуешь Дхарме правильно.

Поэтому для начала чрезвычайно важно взглянуть на свое мышление и сформировать намерение. Если сформируешь правильное намерение, у твоих добрых дел будет прочная основа и они приведут к пути безмерных заслуг Махасаттвы. А если не сформируешь правильного намерения, слушание и практика Дхармы будут пустой формальностью. А потому, слушая Дхарму, претворяя ее в практику, представляя божеств, произнося мантры, выполняя простираания либо обходы вокруг или даже произнося хоть один слог [мантры] ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУНГ, важно во всем руководствоваться намерением-бодхичиттой.

### *1.1.2. Обширные искусные средства: намерение колесницы Тайной Мантры*

Из «Светоча трех методов»:

**Она обладает той же целью, но свободна от неясности,  
Богата методами, не сопряжена с трудностями  
И предназначена для существ с высокими способностями.  
Мантрайна превосходит все колесницы.**

Внутренняя колесница Ваджраяны обладает множеством входов, множеством методов накопления заслуг и мудрости, множеством действенных методов обретения плода [состояния будды], не требующих преодолевать большие трудности. Однако, эти методы также опираются на формирование правильного намерения.

Говорят:

**Все [создается] причинами,  
А они полностью зависят от главного – твоего намерения.**

Поэтому не считай место, где учат Дхарме, учителя, который ей учит, и тому подобное обыденными, заурядными вещами, которые [обычно] видят омраченным зрением. Вместо того признай в них пять превосходств и слушай Дхарму с таким измененным намерением.

Узри место проповеди как совершенный дворец дхармадхату в чистой стране Акаништха, учителя – как совершенную дхармакаю-Самантабхадру, а учеников – как совершенных [держателей] линии передачи будд, идущей от ума к уму, видьядхар символической линии, божеств и бодхисаттв мужского и женского облика. Или же

узри, что на самом деле место учения Дхармы – это дворец Лотосного Света на Достославной Медноцветной горе; учитель, дарующий Дхарму – это Гуру Падмасамбхава; а те, кто слушает Дхарму, – это восемь видьядхар, двадцать пять учеников, а также даки и дакини. Или же узри, что по своей природе место учения – это совершенная чистая страна Абхирати, что на востоке; учитель – это совершенная самбхогакая-Ваджрасаттва; а последователи – это сонм божеств ваджрного семейства, а также бодхисаттвы мужского и женского облика. Или же узри, что по своей природе место учения – совершенная чистая страна Сукхавати, что на западе; учитель – совершенный Будда Ами табха; а последователи – сонм совершенных божеств лотосного семейства и бодхисаттвы мужского и женского облика.

Какой бы вариант ты ни выбрал, у тебя должна быть твердая вера в колесо Дхармы Махаяны, которое вращается с незапамятных времен. Что касается всех этих [визуализаций], знай: ты представляешь то, что именно так и существует на самом деле, а не то, чего на самом деле нет.

Учитель олицетворяет всех будд трех времен. Поскольку, по сути, его тело – Сангха, его речь – Дхарма, а его ум – Будда, он олицетворяет Три Драгоценности. Поскольку его тело – Гуру, его речь – Дэва, а его ум – Дакини, он олицетворяет все Три Корня. Поскольку его тело – нирманакая, его речь – самбхогакая, а его ум – дхармакая, он олицетворяет все три каи. Он – воплощение всех будд прошлого, источник будд грядущего и представляет всех будд нынешних времен. Поскольку он освобождает существ этой эпохи вырождения, которых не могут спасти даже тысяча будд Благой кальпы, то, с точки зрения своего милосердия и доброты, он даже более важен, чем все эти будды.

Говорят:

**Учитель – это Будда, Учитель – это Дхарма, Учитель – это и Сангха.  
Учитель – достигший всего. Учитель – славный Ваджрадхара.**

Так оно и есть. У нас, его последователей, слышащих Дхарму от него, тоже есть основа – природа будды, опора – драгоценное человеческое тело и условие [нашего просветления] – учителя Дхармы. Опираясь на тайный метод Тантры, мы становимся буддами грядущего.

*Из Хеваджра-тантры:*

**Хотя, по сути, живые существа – Будда,  
Это омрачено относительными загрязнениями.  
Удали загрязнения, и предстанет действительный Будда.**

## 1.2. Поведение

[Наставления относительно поведения] состоят из двух разделов:

1. поведение, которого следует избегать;
2. поведение, которое следует усвоить.

### 1.2.1. Поведение, которого следует избегать

[Наставления относительно поведения, которого следует избегать] состоят из трех разделов:

1. три изъяна сосуда;
2. шесть загрязнений [сосуда];
3. пять неверных способов восприятия.

#### 1.2.1.1. *Три изъяна сосуда*

[Три изъяна сосуда] таковы:

- 1) изъян перевернутого сосуда – неспособность слушать;
- 2) изъян дырявого сосуда – неспособность запоминать услышанное;
- 3) изъян сосуда, испорченного ядом, – обыкновение смешивать [услышанное] со своими заблуждениями.

##### 1.2.1.1.1. *[Изъян перевернутого сосуда]*

Слушая Дхарму, необходимо, не позволяя сознанию слуха ни на что отвлекаться, сосредоточиться на звуке, передающем Дхарму, и внимать. Не слушать таким образом – все равно что наливать драгоценную жидкость в сосуд, перевернутый вверх дном. Пусть телом ты присутствуешь на учении, ты не услышишь ни единого слова Дхармы.

##### 1.2.1.1.2. *[Изъян дырявого сосуда]*

Относиться к Дхарме поверхностно и не удерживать ее в мышлении – все равно что наливать драгоценную жидкость в сосуд с дырявым дном: сколько ни лей, в нем ничего не останется. Ты не сможешь претворить учения в практику, сколько бы ни слушал Дхарму.

##### 1.2.1.1.3. *[Изъян сосуда, испорченного ядом]*

Если слушать Дхарму с порочными намерениями, например с желанием укрепить свое положение и славу, или находиться при этом под влиянием пяти ядов – гнева, жадности, неведения, [зависти и гордости], – Дхарма не окажет благотворного воздействия на твоё мышление. На деле Дхарма станет противоположностью Дхармы. Это все равно что наливать драгоценную влагу в отравленный сосуд.

По этому поводу индийский мудрец Дампа сказал:

**Слушай Дхарму, как олень слушает музыку.**

**Размышляй о Дхарме, как кочевник-северянин стрижет овцу.**

**Медитируй, как немой вкушает яства.**

**Усердно практикуй Дхарму, как голодный як ест траву.**

**Обрети плод, как солнце выходит из-за облаков.**

Мудрец говорит, что, слушая Дхарму, нужно быть похожим на замороженного звуками вины оленя, который не замечает, как затаившийся охотник выпускает в него отравленную стрелу. Молитвенно сложив руки и не отвлекаясь мышлением ни на какие иные мысли, надлежит внимать Дхарме с восторгом, от которого по телу бегут мурашки, а глаза наполняются слезами.

Если же ты присутствуешь на учении лишь телом, а мышлением увлечен посторонними мыслями, рот занят бесполезной речью, глаза смотрят по сторонам, то



это никуда не годится. Слушая Дхарму, нужно прекратить все, даже благочестивые, действия: не произносить молитв, не перебирать четок – только внимать. Даже если ты слушал именно так, после этого нужно помнить смысл всего сказанного и не забывать постоянно применять его на практике.

Будда сказал:

**Я показал вам методы, которые приводят к освобождению,  
Но освобождение зависит от Вас.**

Следовательно, учитель дает наставления ученику, только чтобы научить его, как слушать Дхарму, как практиковать, как избегать неблагих действий, как совершать благие действия и как принять [Дхарму] всем сердцем. Ученик должен помнить [наставления учителя] и неуклонно им следовать. Если ты не принимаешь их всем сердцем, то, хотя от слушания Дхармы может быть минимальная польза, ты все равно не поймешь смысла слов, а это равносильно тому, что ты не слышал их вовсе. И даже если ты воспринял наставления всем сердцем, но смешал их с заблуждением, они никогда не будут чистой Дхармой.

Несравненный Дагпо Ринпоче сказал:

**Если Вы не практикуете Дхарму согласно Дхарме,  
Она становится причиной перерождения в низших мирах.**

Если противоречить учителю и Дхарме, осуждать своих братьев и сестер в Сангхе, насмехаться над слабыми местами других, проявлять надменность, издеваться и практиковать другое неблагое мышление, это приведет к рождению в низших мирах.

#### 1.2.1.2. *Шесть загрязнений [сосуда]*

Из *Намше ригпа*:

- [1] Гордость,
  - [2] недостаток веры,
  - [3] недостаток стремления,
  - [4] увлеченность внешним,
  - [5] погружение в себя,
  - [6] скука.
- Таковы шесть загрязнений.**

Как здесь сказано, гордость, то есть мысль: «Я выше даже учителя, который объясняет Дхарму»; недостаток веры в Дхарму и учителя; недостаток стремления к Дхарме; поглощенность мышления лишь внешними событиями; погружение в себя и сосредоточение пяти органов чувств на внутреннем мире; уныние [например, по поводу того, что учение продолжается слишком долго], – вот те шесть загрязнений, от которых следует избавиться.

##### 1.2.1.2.1. *[Гордость]*

Из всех этих препятствий – источников заблуждения – труднее всего распознать гордость и зависть. Поэтому следует постоянно наблюдать за своим мышлением. Если ты гордишься своими ничтожными дхармическими или мирскими качествами и питаешь к ним привязанность, то не сумеешь увидеть собственные внутренние недостатки и благие качества других. Поэтому избегай гордости и всегда придерживайся скромности.

#### 1.2.1.2.2. [Недостаток веры]

Отсутствие веры закрывает врата Дхармы. Из четырех видов веры приобрети необратимую веру.

#### 1.2.1.2.3. [Недостаток стремления]

Стремление к Дхарме – основа всего знания. Последователи Дхармы достигают высокого, среднего или низкого уровня, как следствие большого, среднего или малого стремления к Дхарме. Ты никогда не продвинешься в Дхарме, если у тебя не будет к ней стремления. Даже в пословице говорится:

**Дхарма не является чьей-либо собственностью.  
Она принадлежит тому, кто упорно практикует.**

Действительно, чтобы отыскать лишь одно четверостишие Дхармы, Будде пришлось зажечь тысячу свечей, сделав углубления в собственном теле и налив в них масло, а еще прыгнуть через огненный ров, вбить в тело тысячу гвоздей и претерпеть сотни других испытаний.

[В одной из сутр говорится]

**Пусть тебе придется пройти огонь и острые лезвия,  
Ищи Дхарму до самого порога смерти.**

Поэтому, исходя из сказанного, следует слушать Дхарму с таким стремлением, перед которым отступают все трудности: жара, холод и прочие препятствия.

#### 1.2.1.2.4. [Увлеченность внешним]

Увлеченность сознания шестью внешними объектами чувств – коренная причина всех иллюзорных представлений и источник всякого страдания. Например, мотыльки гибнут в пламени, увлеченные через сознание глаз зримыми образами. Дикие животные становятся жертвами охотника, увлеченные через сознание ушей звуками. Пчелы гибнут, попав в цветок, как в ловушку, увлеченные через сознание носа запахами. Рыбы попадаются на крючок, увлеченные через сознание языка вкусами. Слоны тонут в трясине, увлеченные через сознание тела прикосновениями. Кроме того, когда слушаешь, изучаешь или практикуешь Дхарму, нужно стараться не возвращаться к прошлым впечатлениям, не предвкушать будущих событий, а в настоящем – не отвлекаться на окружающее.

Гялсэ Ринпоче сказал:

**Прошлые печали и радости – словно рисунки на воде.  
Прошлое не оставляет следа, не старайся его отыскать.  
Если очень захочется размышлять о прошлом, подумай о том, что  
богатство сменяется нищетой, а встреча – разлукой.  
Эй, любители бормотать «мани»! Можно ли положиться на что-то иное,  
кроме Дхармы?  
Готовиться к будущему – все равно что ставить сети в высохшем русле.  
Брось честолюбивые устремления, не достигающие желанной цели.**

**Если очень хочется заглянуть в будущее, подумай о том, что [время] смерти неведомо.**

**Эй, любители бормотать «мани»! Есть ли у вас время, чтобы уделять его чему-либо, кроме Дхармы?**

**Нынешние занятия – словно домашние дела, которые видишь во сне.**

**Брось их, потому что мирские цели ничего не принесут.**

**Можно и без привязанности зарабатывать на жизнь честным путем.**

**Эй, любители бормотать «мани»!**

**С головой погружаться [в мирские цели] совершенно бессмысленно.**

**Пока не осознаешь все мысли как дхармакаю,**

**Не обойтись без упражнений, направленных на распознавание трех ядов в состоянии после медитации.**

**Поэтому вспоминай об этом по мере необходимости.**

**Эй, любители бормотать «мани»! Не позволяйте мыслям, проистекающим от заблуждения, множиться без удержу.**

В другой раз тот же учитель сказал:

**Не предвкушай будущего.**

**Если станешь предвкушать будущее,**

**Станешь похож на отца Знаменитой Луны.**

Жил-был бедняк. Как-то раз он нашел кучу ячменя. Собрал его в мешок и повесил под потолком. Лежа под ним, он стал мечтать: «Теперь я на этом ячмене разбогатею, и тогда женюсь. Жена обязательно родит мне сына. Как же мне его назвать?» Как раз взошла луна, и бедняк решил, что назовет своего сына Дава Драгпа (Знаменитая Луна). Но тут веревка, на которой висел мешок, оборвалась, потому что ее подгрызла мышь, мешок упал на беднягу и убил его.

Бесконечные мечтания о прошлом и будущем сбываются редко. Поскольку они только отнимают время, нужно их полностью отбросить. Слушай [Дхарму] осознанно, внимательно и вдумчиво.

#### 1.2.1.2.5. [Погружение в себя]

Если ты слишком глубоко погружен в себя и просто выхватываешь отдельные изречения Дхармы, то напоминаешь медведя *дрэмо*, который раскапывает норы сурков. Едва поймав одного, он начинает искать другого, забыв о первом. [Поэтому] ему никак не удастся переловить их всех. К тому же излишняя погруженность в себя вызывает сонливость, затемняет сознание и развивает множество других недостатков. Поэтому следует поддерживать умеренную сосредоточенность – ни слишком напряженную, ни слишком расслабленную.

В древние времена Шрона учился медитации у Ананды. Шроне никак не удавалась медитация, потому что он или слишком напрягался, или слишком расслаблялся. Когда об этом рассказали Будде, он спросил Шрону:

– В бытность свою мирянином ты хорошо играл на вине, не так ли?

– Да, очень хорошо.

– Когда вина лучше звучала – со слишком натянутыми струнами или слишком ослабленными?

– Лучше всего, если струны натянуты в меру: ни сильно, ни слабо.

– Точно так же следует поступать с мышлением.

Последовав этому совету, Шрона достиг цели.

То же самое говорила и Мачиг Лабдрон:

**Будь твердо сосредоточен и без напряжения расслаблен.**

**Это ключ к пониманию воззрения.**

В соответствии с ее словами, не погружайся мышлением внутрь себя слишком напряженно – достигни умеренного равновесия и сохраняй чувства расслабленными.

#### 1.2.1.2.6. [Скука]

Слушая учение, ты не должен ощущать скуку и утрачивать рвение к Дхарме из-за голода или жажды, считая, что учение продолжается слишком долго, или из-за неудобств, причиняемых ветром, солнцем или дождем. Напротив, думай так: «Сейчас у меня есть, наделенное свободами и преимуществами, человеческое тело, я встретился с подлинным учителем, и я счастлив, потому что могу получать у него глубокие учения Дхармы. Эта благоприятная возможность – результат заслуг, накопленных за неизмеримый временной цикл. Возможность слушать Дхарму – словно пиршество, которое бывает раз в сто лет. Ради Дхармы я готов вытерпеть любые трудности: жару, холод – что угодно».

Помня об этом, следует слушать Дхарму с удовольствием и радостью.

#### 1.2.1.3. *Пять неверных способов памятования*

[Пять неверных способов памятования] таковы:

- 1) запоминать слова, но не смысл;
- 2) запоминать смысл, но не слова;
- 3) запоминать и слова и смысл, но неверно их толковать;
- 4) неверно запоминать порядок слов;
- 5) неверно запоминать смысл слов.

##### 1.2.1.3.1. [Запоминать слова, но не смысл]

Придавать значение только красивым словам, приятным на слух, и не удусуживаться постичь их глубокий смысл – значит походить на ребенка, собирающего цветы. Звучание слов не принесет пользы твоему мышлению.

##### 1.2.1.3.2. [Запоминать смысл, но не слова]

Некоторые считают способ изложения учения ненужной шелухой и склонны его игнорировать, ища опоры в смысле. Но не бывает смысла, который не опирался бы на слова, поэтому слова и смысл утратят связь.

##### 1.2.1.3.3. [Запоминать и слова и смысл, но неверно их толковать]

Если помнить учение, не распознав о чем в нем идет речь, то есть несет оно условное, безусловное или метафоричное значение, вы можете неверно истолковать слова. Это уведет вас от истинной Дхармы.

#### 1.2.1.3.4. [*Неверно запоминать порядок слов*]

Если путать порядок слов, они будут противоречить правильной последовательности Дхармы. Это несоответствие будет продолжаться всегда, слушаешь ли ты, учишь или медитируешь.

#### 1.2.1.3.5. [*Неверно запоминать смысл слов*]

Если неверно запоминать смысл слов, то из-за длительной привычки к неверным представлениям твое мышление понесет ущерб и ты будешь позорить учение.

Таким образом, следует, избегать всех ошибочных [способов памятования]. Правильный смысл, заключенный в словах, правильный порядок слов – все это необходимо изучить как следует. Не отказывайся из лени от попыток понять учение, потому что оно кажется трудным или слишком обширным, но прилагай старание. Не относись легкомысленно к тому, что кажется легким и кратким: крепко удерживай в мышлении, чтобы не забыть. Не допускай ошибок в последовательности слов и твердо запоминай все слова и их смысл.

### 1.2.2. *Поведение, которое следует усвоить*

[Поведение, которое следует усвоить] состоит из трех частей:

- 1) придерживаться четырех уподоблений;
- 2) практиковать шесть парамит;
- 3) следовать другим способам поведения.

#### 1.2.2.1. *Четыре уподобления*

Из *Гандавьюха-сутры*:

**Благородное дитя!**

**[1] Уподобляй себя больному;**

**[2] Уподобляй Дхарму лекарству;**

**[3] Уподобляй учителя искусному врачу;**

**[4] Уподобляй постоянную практику лечению, которое обязательно победит болезнь.**

Как здесь сказано, ты, с незапамятных времен тонущий в этом океане страданий сансары, подобен больному, пораженному недугом, причины которого – три яда, а исход – три страдания.

Тот, кто тяжело болен, прибегает к помощи искусного врача и выполняет все его советы, принимает все прописанные лекарства, потому что жаждет счастья, то есть выздоровления. Точно так же, чтобы избавиться от таких недугов, как неблагая карма, неблагоприятное мышление и страдания, нужно следовать наставлениям подлинного учителя – искусного врача и применять лекарство – святую Дхарму. Если же, найдя учителя, ты не следуешь его наставлениям, то он будет похож на врача, который не в силах помочь больному, не выполняющему его советов. Если ты не принимаешь лекарство святой Дхармы – не применяешь ее на практике, то похож на больного, который прячет кучу

лекарств и рецептов под подушкой, но не принимает их и не получает от них никакой пользы.

В наши дни люди обычно питают большие надежды на милостивую помощь учителя, а сами продолжают заниматься мирскими делами. Они думают, что им не придется пожинать плоды неправедных поступков, потому что учитель из милосердия отправит их прямо на небеса так же легко, как бросают камешек. Однако слова о том, что учитель поддерживает нас своим милосердием, нужно понимать так: он ведет тебя своим сострадательным милосердием; учит глубоким методам; открывает тебе глаза, чтобы ты различал, что принимать и чего избегать; показывает тебе путь к освобождению, согласующийся с учением Будды. Нет иного милосердия кроме этого. А идешь ли ты по пути к освобождению, опираясь на это милосердие, – зависит от тебя.

На этот раз ты обрел человеческое состояние, наделенное свободами и преимуществами, ты знаешь, что нужно накапливать, а что отвергать. Теперь право принимать решение в твоих руках. Именно сейчас решается, какой ты сделаешь выбор – хороший или плохой. Поэтому важно, следуя точным наставлениям учителя, навсегда решить вопрос сансары и нирваны.

Деревенские священники, сидя у изголовья умершего, дают ему наставления: «Это перепутье двух дорог – ведущей вверх и ведущей вниз, – ты будто направляешь коня поводьями». Однако, если у тебя нет достаточного опыта [медитации], в это время сзади тебя гонит свирепый ветер кармы, впереди встречает темень страха, с боков давит теснина бардо, а со всех сторон преследуют бесчисленные слуги Ямы, крича: «Убей, убей! Рази, рази!» Тебе некуда бежать, негде спрятаться, не найти ни защитника, ни того, на кого можно было бы положиться или надеяться. Как же может время, когда не знаешь, что делать, быть перепутьем двух дорог – ведущей вверх и ведущей вниз?

Великий Орген Ринпоче сказал:

**Слишком поздно давать посвящение листку бумаги с твоим именем, когда твое мышление носится в бардо словно бешеная собака. Направить [мышление] в высшие миры – поистине трудная задача.**

Так что перепутье двух дорог – ведущих вверх и вниз, когда можно направить коня поводьями, – это именно время, когда ты еще жив.

Пока ты человек, благие поступки, совершаемые для подъема [в высшие миры], более действенны, чем заслуги, накопленные в любом другом состоянии. Необходимо быть осмотрительным, чтобы не растратить эту драгоценную жизнь попусту. Ведь возможностей совершать неблагие поступки, которые ведут вниз, у тебя тоже больше, чем у других живых существ. А потому ты, безусловно, можешь создать причину для неизбежного [падения] в бездну низших миров. Теперь же ты встретил учителя, похожего на искусного врача, и познакомился со святой Дхармой, похожей на целительное лекарство. Поэтому именно сейчас ты должен придерживаться этих возвышенных уподоблений и встать на дорогу к освобождению, претворяя в практику услышанную Дхарму.

Нужно избегать и того что уподобляют противоположному. Из трактата *Йонтэн дзо*:

**Лицемерный ученик**

- [1] вводит в заблуждение смиренными речами,
- [2] смотрит на учителя как на мускусного оленя,
- [3] завладевает святой Дхармой, как добытым мускусом, а затем
- [4] разрывает узы обета, поскольку любит только охоту.

Здесь говорится о том, что нельзя получать Дхарму и практиковать ее, уподобляя учителя мускусному оленю, Дхарму – мускусу, себя – охотнику, а постоянные попытки практиковать – стараниям убить мускусного оленя стрелой или заманить в ловушку. Тот, кто не ценит доброты учителя, использует Дхарму, чтобы накапливать неблагуо карму, которая камнем тянет его в ад.

#### 1.2.2.2. *Практика шести парамит*

Поведение, которое следует усвоить, должно обладать следующими качествами шести парамит. В *Тантре ясного постижения*, содержащей все наставления Дхармы по аспекту поведения, говорится:

- [1] делай подношения, например дари цветы или подушки для сидения;**
  - [2] содержи в порядке место, где дают наставления Дхармы, и следи за своим поведением;**
  - [3] не причиняй вреда никаким живым существам;**
  - [4] будь полностью предан учителю;**
  - [5] внимательно слушай его наставления;**
  - [6] задавай вопросы, чтобы прояснить свои сомнения.**
- Таковы шесть [парамит], которыми должны обладать слушатели.**

Итак, ты должен устроить трон Дхармы, покрыв его подушками, поднести мандалы, цветы и тому подобное. Это практика щедрости.

Тщательно прибирай [место, где дают наставления], обрызгивай водой, чтобы не было пыли, и исправляй все ошибки, в том числе неуважительное поведение. Это практика нравственности.

Избегай причинять вред даже мельчайшим насекомым и терпеливо переноси трудности: жару, холод и т. п. Это практика терпения.

Избегай всякого чувства неприязни к учителю и учению, слушай Дхарму с радостью и подлинной верой. Это практика усердия.

Слушай наставления учителя, ни на что не отвлекаясь. Это практика дхьяны.

Задавай вопросы, чтобы прояснить все свои сомнения. Это практика мудрости.

Таким образом, слушатель должен освоить шесть парамит.

#### 1.2.2.3. *Другие способы поведения*

Из наставлений *Виная-сутры*:

**Не учи тех, у кого нет уважения.**

**Тех, кто покрывает голову, хотя не болен,**

**Тех, кто ходит с зонтами, тростями или оружием,**

**И тех, кто украшает голову тюрбаном, – учить не следует.**

Из *Джатак*:

**Занимай самое низкое сиденье,**

**Проявляй признаки укрощенного мышления,**

**Смотри радостным взором,**

**Слушай Дхарму с полным вниманием,**

**Словно вкушаешь нектар слов.**

Итак, нужно избегать любого непочтительного поведения.

## 2. Темы самого учения

Наставления о трудности обретения свобод и преимуществ состоят из четырех разделов:

1. Размышление о природе свобод.
2. Размышление об особых преимуществах, связанных с Дхармой.
3. Размышление о примерах, показывающих трудность обретения [человеческого тела].
4. Размышление о ничтожно малой вероятности [обретения человеческого тела].

### 2.1. Размышление о природе свобод

Вообще говоря, «свободы» подразумевают рождение не в одном из восьми неблагоприятных состояний, которые не оставляют никаких свобод, а в таком состоянии, которое предоставляет возможность практиковать возвышенную Дхарму. Неблагоприятными называются восемь состояний, в которых отсутствует возможность [практиковать Дхарму].

Сказано так:

- [1] Обитатели ада,
- [2] голодные духи,
- [3] животные,
- [4] дикари,
- [5] боги-долгожители,
- [6] люди, имеющие ложные взгляды,
- [7] люди, родившиеся во времена, когда нет будд,
- [8] слабоумные [99].

**Эти восемь лишены свобод.**

Если родишься в аду, нет никакой возможности следовать Дхарме, потому что постоянно мучают жара и холод.

У тех, кто родился голодным духом, нет никакой возможности следовать Дхарме, потому что постоянно мучают голод и жажда.

В мире животных нет никакой возможности практиковать Дхарму потому, что животные страдают от порабощения и от нападений других животных.

Если родишься в стране дикарей, нет никакой возможности практиковать Дхарму, потому что там она неизвестна.

Боги-долгожители проводят время в состоянии, лишенном восприятия, и не имеют никакой возможности практиковать Дхарму.

Если родишься человеком, обладающим небуддийским воззрением, чье мышление опутано ложными взглядами, у тебя нет никакой возможности практиковать Дхарму.

Если ты родился в темный временной цикл, ты не знаешь о Трех Драгоценностях и не можешь отличить добро от зла, поэтому нет никакой возможности практиковать Дхарму.

Если ты родился слабоумным, твое мышление неполностью работоспособно, поэтому нет никакой возможности практиковать Дхарму.



### 2.1.1. *[Состояния обитателей ада, голодных духов и животных]*

Существа, рожденные в трех низших мирах этих восьми неблагоприятных состояний, непрерывно страдают от жары, холода и голода – кармических следствий, проистекающих от их собственных проступков, совершённых в прошлом. Поэтому у них нет свобод, позволяющих следовать Дхарме.

### 2.1.3. *[Состояние дикарей]*

Слово «дикарь» подразумевает дикарей тридцати двух пограничных [с областью Бодхгаи] областей, таких как Локатра и т. п., а также тех, кто считает насилие путем к счастью. Хотя эти приграничные дикари – люди, они не обращают мышление к возвышенной Дхарме. Они придерживаются традиций своих предков, в которых есть такие нечестивые обычаи как женитьба на собственной матери, а потому их поведение противоречит наставлениям Дхармы. Поскольку эти дикари особенно преуспели в таких неблагих действиях, как убийство живых существ и охота на диких животных, после смерти многие из них немедленно отправляются в ад. Следовательно, [это состояние] неблагоприятно.

### 2.1.2. *[Состояние богов-долгожителей]*

Боги-долгожители живут в состоянии, лишенном восприятия. Те, кто практикует концентрацию, в которой не различают ни добра, ни зла, и считает это окончательным освобождением, рождаются безразличными богами. Они наслаждаются этой концентрацией на протяжении многих великих временных циклов. Когда карма, вознесшая их в [мир богов], исчерпывается, они из-за своих ложных взглядов перерождаются в низших мирах. Это состояние также неблагоприятно для практики Дхармы.

### 2.1.4. *[Состояние людей с ложными взглядами]*

Те, кто не принадлежит к буддийской вере, придерживаются ложных взглядов нигилистов или этерналистов, которые противоречат учению Будды. У них нет никакой возможности развивать чистую веру, чтобы практиковать Дхарму, поскольку их мышлениями владеют противоречащие буддизму представления. Тибет был [до недавних времен] неприступен для людей, придерживавшихся небуддийских воззрений, потому что Орген Ринпоче, Второй Будда, поручил двенадцати сестрам-охранительницам защищать Тибет.

Люди, обладающие воззрением, походящим на небуддийские и противоречащим подлинной Дхарме, не имеют возможности должным образом ей следовать. Они похожи на монаха Сунакшатру. Прослужив Будде двадцать три года, он, тем не менее, не обладал ни каплей веры в него и придерживался неверного воззрения, а потому переродился в саду голодным духом.

### 2.1.5. *[Состояние тех, кто родился в темный временной цикл]*

Темным временным циклом называется период, когда нет будд. Если ты родился в мире, где нет будд, то не услышишь о Трех Драгоценностях. Поскольку там нет никакого представления о святой Дхарме, это неблагоприятное состояние.

### 2.1.6. [Состояние слабоумных]

Если ты родился слабоумным, твое мышление неполностью пригодно для того, чтобы слушать Дхарму, изучать ее или медитировать. В этом состоянии также пребывают те, кто испытывает трудности в понимании и интерпретации речи. Состояние человека подразумевает знание слов и понимание их значения, а потому люди, которые обладают ограниченными способностями и не могут понимать смысла Дхармы, пребывают в неблагоприятном состоянии.

## 2.2. Размышление об особых преимуществах, связанных с Дхармой

Особые преимущества, связанные с Дхармой:

- 1) пять собственных преимуществ;
- 2) пять преимуществ, зависящих от других;
- [3) отсутствие шестнадцати неблагоприятных состояний].

### 2.2.1. Пять собственных преимуществ

Как сказал Нагарджуна, эти преимущества таковы:

- [1] родиться человеком;**
- [2] родиться в срединной стране;**
- [3] обладать совершенными органами чувств;**
- [4] вести достойный образ жизни;**
- [5] обладать верой в Дхарму.**

Если не родиться человеком, не будет возможности встретиться с Дхармой. Поэтому человеческое тело – [благое] преимущество.

Если родиться в окраинной стране, где не знают о Дхарме, тоже не встретишься с Дхармой. Поэтому родиться так, как ты родился теперь, – в срединной стране, где Дхарма известна, – [благое] преимущество.

Если родиться с неполноценными органами чувств, это будет помехой. Поскольку теперь ты свободен от таких недостатков, у тебя есть преимущество – полноценные органы чувств.

Недостойный образ жизни не обходится без неблагих поступков, которые отвращают тебя от Дхармы. Поскольку теперь ты занят достойным делом, накапливая заслуги, то обладаешь особым преимуществом – благим намерением.

Если не иметь веры в учение Будды, не будет никакой склонности к Дхарме. Теперь ты способен обратиться мышлением к Дхарме, а потому обладаешь [благим] преимуществом – верой.

Таким образом, нужно обладать этими пятью [преимуществами], которые называют «пять собственных благих преимуществ».

#### 2.2.1.1. [Родиться человеком]

Чтобы по-настоящему практиковать истинную, чистую Дхарму, необходимо быть человеком.

Если ты не обрел человеческого тела, то, предположим ты переродился в лучшем из трех низших миров – мире животных. Животные могут быть красивыми, ценными и т. д., но, как бы ни были высоки их достоинства, бесполезно говорить им, что они могут стать буддой, если раз произнесут [мантру] ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУНГ, – они не услышат этих слов, не поймут их смысла, не смогут их произнести. Даже умирая от холода, они будут лежать неподвижно, не зная никакого способа согреться. Человек же, как бы он ни был слаб, сумеет укрыться в пещере или под деревом, собрать дрова, развести костер и согреть лицо и руки. Если животные неспособны даже на это, разве могут они помыслить о практике Дхармы?

Считается, что наилучшим телом обладают боги, однако их образ жизни не способствует принятию совершенных обетов, ведущих к освобождению. Поэтому у богов нет счастливой возможности получить Дхарму во всей ее полноте.

### 2.2.1.2. [Родиться в срединной стране]

Понятие «срединная страна» можно рассматривать с точки зрения местоположения и с точки зрения Дхармы. Что касается местоположения, срединной страной считается Бодхгая в Индии – святое место, где обретают просветление тысячи будд Благого временного цикла. [Считается, что] оно переживет крушение мира в конце временного цикла, устоит перед разрушительными стихиями и останется в виде висящего в пространстве серпа с деревом Бодхи посередине. Бодхгая в Индии и окружающие ее города – это срединная страна с точки зрения местоположения.

С точки зрения Дхармы, срединная страна – та, в которой процветает учение Будды. Другие страны считаются окраинными. Однако, хотя Индия считалась срединной страной, как с точки зрения Дхармы, так и по местоположению, со времен Будды и до тех пор, пока его Дхарма не исчезла из Индии, – в наше время даже Бодхгаю захватили люди, придерживающиеся небуддийских воззрений, и говорят, что учения Будды там больше нет. Так что, с точки зрения Дхармы, Индию тоже можно считать окраинной страной.

Что касается Тибета, Страны Снегов, то, когда Будда явился в наш мир, эта страна почти не была населена людьми. Поэтому ее называли «Тибет, окраинная страна». Потом постепенно появились люди и цари – сверхъестественные эманации.

Впервые Дхарма появилась в Тибете во времена правления Лха Тотори Ненцена, когда на крыше его дворца [Юмбу Лакар] обнаружили «Сутру о сотне призываний и простирааний», формы для *са-ца* и другие [священные предметы]. Было предсказано, что их значение станет ясным во времена пятого из последующих царей.

В соответствии с этим пророчеством, царь Сонгцен Гампо, эманация Авалокитешвары, послал переводчика Тонми Самбхоту в Индию, где тот изучал санскрит, литературу и т. п. Вернувшись, этот переводчик ввел в Тибете систему письма, которой там прежде не было. На тибетский язык перевели двадцать одну сутру и тантру, посвященную Авалокитешваре, *Ньенпо сангва* и другие книги. Царь, сверхъестественными способами являясь в разных обликах, и его министр Гартонгцен, используя дипломатию, обеспечивали защиту страны; с этой же целью царь взял в жены двух царевен: китайскую и непальскую. В качестве приданого царевны привезли с собой две статуи Будды, а также много других символов Дхармы. Чтобы покорить Демонов, в Лхасе возвели главный храм – Раса Трулнанг, а в других важных местах построили множество храмов *тадул* и *янгдул*.

Именно во времена правления Трисонг Дзэнца, пятого [после Сонгцена Гампо] царя, в Тибет был приглашен великий учитель Тантры Падмасамбхава – Гуру из Уддияны, не имеющий себе равных в трех мирах, и с ним сто восемь других пандит. Были построены храмы, в том числе Самье Мингюр Лхунги Друбпэ Цуглагканг, – вместилища образов Тела Будды. Великий переводчик Вайрочана и сто восемь других пандит стали переводить книги. Они переводили возвышенную Дхарму – в основном все сутры, тантры и шастры, распространенные в святой стране Индии, – опоры Речи Будды. Семеро решившихся людей получили посвящение в монахи и образовали сангху – опору Ума Будды. Так учение Будды вошло в Тибете словно солнце.

С тех пор и поныне, хотя Дхарма и претерпевала различные испытания, традиции Дхармы Передачи и Дхармы Актуализации учения Будды сохраняются в первозданной чистоте. Поэтому, с точки зрения Дхармы, Тибет – срединная страна.

#### 2.2.1.3. *[Обладать совершенными органами чувств]*

Если какой-либо из твоих органов чувств неполноценен, ты не сможешь принять монашеские обеты. У тебя нет возможности видеть образы Будды и другие объекты поклонения, читать или слушать священные книги – объекты, способствующие изучению и размышлению. Поэтому ты не сможешь в полной мере воспринимать Дхарму.

#### 2.2.1.4. *[Вести достойный образ жизни]*

«Вести недостойный образ жизни» – обычно так говорят о потомственных охотниках, проститутках и т. п., которых с малолетства увлекли на неверный путь. Но, в сущности, недостойным ремеслом занимаются все те, кто делом, словом и мыслью противоречат Дхарме. Ты можешь родиться и в добропорядочной семье, но потом заняться недостойным делом. Необходимо следить, чтобы ты не был вовлечен в то, что противоречит возвышенной Дхарме.

#### 2.2.1.5. *[Обладать верой в Дхарму]*

Если у тебя нет веры в учение Будды, которая достойна всяческого почитания, то даже глубокая вера в сильных мирских богов, нагов и тому подобных или в учения людей, придерживающиеся небуддийских воззрений, не сможет спасти тебя от сансары и страданий низших миров. Если же благодаря Дхарме Передачи и Дхарме Актуализации ты развил в себе веру в учение Будды, то можешь считаться достойным вместилищем возвышенной Дхармы.

### 2.2.2. *Пять преимуществ, зависящих от других*

Эти преимущества таковы:

- [1] Будда являет себя;
- [2] Будда учит Дхарме;
- [3] Дхарма существует;
- [4] [Дхарме] следуют;
- [5] есть [учитель], который питает милосердие к другим.

Если не родишься в светлый временной цикл, когда Будда является в этот мир, то даже не услышишь слова «Дхарма». Сейчас, когда ты родился во временной цикл, во время которого явил себя Будда, у тебя есть особое преимущество – Учитель.

Если Будда посещает этот мир, но не учит Дхарме, ты не получишь от этого пользы. Поскольку [Гаутама Будда] совершил три поворота Колеса Дхармы, ты обладаешь преимуществом – учением возвышенной Дхармы.

Если Дхарме учат, но учение исчезает, ты не получишь от него пользы. Ныне же, когда срок Дхармы не истек, ты обладаешь преимуществом – [нынешним] временем.

Если Дхарма сохраняется, но [люди] ее не принимают, пользы не будет. Ты же, принявший ее, обладаешь преимуществом – благой возможностью.

Если ты принимаешь Дхарму, но у тебя нет учителя, то не сможешь понять сущность Дхармы. Если же тебя ведет учитель Дхармы, ты обладаешь преимуществом – его необычайным милосердием.

Поскольку обретение этих пяти преимуществ зависит не от тебя самого, а от других, они называются пятью преимуществами, зависящими от других.

#### 2.2.2.1. *[Родиться в светлый временной цикл]*

Временной цикл – это период времени, измеряемый эпохами становления, пребывания, разрушения и исчезновения вселенной. Временной цикл, во время которого будда является в мир, называется светлым временным циклом. Если же ни один будда не является в мир, это время называется темным временным циклом. В минувшие времена, на протяжении великого временного цикла, называемого Явленная Радость, в мир пришли тридцать три тысячи будд. За этим периодом последовали сто временных циклов, [годных только] для дикарей. После этого во времена Совершенного временного цикла явились восемьсот миллионов будд, а затем прошло сто темных временных циклов. После этого в Превосходный временной цикл явились восемьсот сорок миллионов будд, а затем наступили пятьсот темных временных циклов. После этого в Услаждающий временной цикл явились восемьсот миллионов будд, а затем наступили семьсот темных временных циклов. Во время Радостного временного цикла явились шестьдесят тысяч будд, а затем наступил нынешний Благой временной цикл.

Перед тем, как возник нынешний временной цикл, миллиард миров были наполнены водами, среди которых цвели тысячелепестковые лотосы. Боги мира Брахмы, расположенные к просветлению, прозрели это благодаря своему ясновидению и сочли знаком прихода в этот временной цикл тысячи будд. Поэтому они назвали этот временной цикл Благим. От времен пришествия будды по имени Кракуччанда, когда человеческая жизнь длилась восемьдесят тысяч лет, и до прихода будды по имени Моп Тае, когда люди будут жить бесчисленное количество лет, в этом мире Бодхгаю посетит тысяча будд, которые обретут полное просветление и будут вращать Колесо Дхармы. Следовательно, это светлый временной цикл. После нее наступят шестьдесят временных циклов дикарей, а за ними последует временной цикл Больших Чисел, в которую явят себя десять тысяч будд. Затем наступят десять тысяч временных циклов господства низшей расы. Так будут чередоваться светлые и темные временные циклы.

Если родишься в темный временной цикл, то даже не услышишь звука слов «Три Драгоценности». Кроме того, учение Тайной Мантры – Ваджраяны будет встречаться очень редко.

Великий Орген Ринпоче сказал:

**Во время временного цикла Кунко первого великого временного цикла Будда Нончжунги Гялпо сделал учение Тайной Мантры широко известным. Это учение также преобладает в нынешнее время – время Будды Шакьямуни. Через миллион временных циклов после нашего наступит временной цикл Мэтог Копа. Тогда появится будда по имени Манджушри, такой же, как нынешний Будда, и тоже станет широко проповедовать Тайную Мантру. Только в этих трех временных циклах будут жить живые существа, способные воспринять Тайную Мантру. Кроме этих трех временных циклов, Тайная Мантра не будет известна ни в какие другие времена, потому что не будет достойных живых существ.**

Как он сказал, Будда Шакьямуни явился в этот мир во времена нашего, Благого временного цикла, когда люди живут по сто лет, и потому этот временной цикл – светлый.

#### *2.2.2.2. [Родиться во времена, когда будда учит Дхарме]*

Даже если будды пришли в мир, но погружены в медитацию и не учат, свет Дхармы не появится. [Поэтому такой временной цикл] не будет отличаться от времени, когда будды нет.

Будда Шакьямуни, обретя просветление в Бодхгае под деревом Бодхи, сказал:

**Я постиг Дхарму, подобную нектару:  
Глубокую, умиротворяющую, невообразимую, цельную, ясную.  
Кого ни учи, никто ее не постигнет,  
А потому я буду жить в лесу и хранить молчание.**

Сказав это, он не учил семь недель, пока Индра и Брахма не упростили его повернуть Колесо Дхармы.

Кроме того, если наставники, владеющие Дхармой, не учат ей, живые существа не получают истинной пользы. Например, индийский учитель Дхармасвами Сморитиджняна отправился в Тибет, чтобы помочь своей матери, которая, как он знал, переродилась в одном из неопределимых адов. В дороге его переводчик умер. Сморитиджняна блуждал по Кхаму, и поскольку он не знал языка, ему даже пришлось пасти скот. Не успев принести пользы живым существам, он умер. Когда позднее Атиша Дипан[кара] Шриджняна посетил Тибет и услышал эту историю, он сказал: «Увы! Не повезло вам, тибетцы. Во всей Индии, от запада до востока, нет пандиты, более великого, чем Сморитиджняна». И, сложив ладони, он заплакал.

В течение нынешнего периода времени Будда Шакьямуни совершил три поворота Колеса Дхармы в соответствии с умственными способностями существ, способных обрести просветление. Он проявился в бесчисленных телесных обликах, чтобы освободить живых существ [с помощью] девяти колесниц учения.

#### *2.2.2.3. [Родиться во времена, когда существует Дхарма]*

Даже если будды пришли в мир и учат Дхарме, но потом Дхарма исчезает, поскольку срок ее истекает, такие времена не отличаются от темного временного цикла. Когда учение предшествовавшего будды заканчивается, а учение сменяющего его будды еще не появилось, такой период считается временем без будды. Хотя пратьекабудды посещают некоторые счастливые области, которые обладают благими заслугами, там не практикуют учение и не слушают Дхарму.

Нынешний век Будды Шакьямуни продлится пять тысяч лет. Из них Учение Сердца Самантабхадры, или Учение Плода, сохранялось полторы тысячи лет; его [интенсивная] практика продолжалась еще полторы тысячи лет; его устная передача продлится тоже полторы тысячи лет; а просто сохранение его символов продержится еще пятьсот лет. В настоящее время из этих пяти тысяч лет прошло уже три с половиной или четыре тысячи лет. Хотя мы вступили в эпоху пяти упадков: усиления неблагого мышления, ухудшения времени, сокращения жизни, извращения воззрений и деградации существ – на самом деле Дхарма Передачи и Дхарма Актуализации еще не исчезли. Таким образом, мы все еще обладаем преимуществом – возвышенной Дхармой.

#### 2.2.2.4. [Правильно входить в Дхарму]

Даже если Дхарма существует, но ты не следуешь ей, ты не сможешь обрести состояние будды, опирающееся на традиции Дхармы Передачи и Дхармы Актуализации. Дхарму сравнивают с солнцем: хотя оно освещает всю землю, тот, кто слеп, не получит от этого никакой пользы. Или же Дхарму сравнивают с огромным озером: даже оказавшись на берегу, не утолишь жажды, если из него не напьешься.

Даже если следуешь [Дхарме], но делаешь это, чтобы одолеть болезнь, злых духов или другие [опасности] мирской жизни, либо просто страшаешься, что в следующей жизни придется страдать в низших мирах, – это называется «Дхарма как прибежище от страха». [Такое намерение] не годится для истинного вступления на путь. А если следуешь учению, чтобы получить мирские блага в этой жизни или наслаждения богов и людей в следующей, это называется «Дхарма для удовлетворения желаний». Вступить же во врата Дхармы, чтобы найти путь к освобождению, убедившись, что вся сансара бессмысленна, – значит правильно следовать пути, и это называется «войти во врата Дхармы».

#### 2.2.2.5. [Следовать учителю Дхармы]

Если тобой не руководит учитель Дхармы, следовать Дхарме бесполезно. Из трактата *Праджняпарамита-санчаягата*:

**Дхарма Будды опирается на учителя –**

**Так сказал Будда, обладавший лучшими из всех высших достоинств.**

Поскольку учения Будды безграничны, а линии устных передач бесчисленны, на деле знание, которое можно обрести, бесконечно. Без тайных наставлений учителя ты не сможешь узнать, как претворить сущность всех учений в практику.

Когда Атиша прибыл в Тибет, три его ученика – Ку, Ног и Дром – спросили:

– Чтобы обрести состояние будды, что важнее: следовать главным наставлениям *Кангюра* и *Тэнгюра* или наставлениям учителя?

– Наставления учителя намного важнее, – ответил Атиша.

– Почему?

– Пусть даже ты способен наизусть продекламировать Трипитаку и растолковать всю Абхидхарму, ты отклонишься от пути Дхармы, если не получил от учителя наставлений по практике.

– Если взять все наставления учителя в совокупности, что главное: соблюдать обеты трех видов или творить добро делом, словом и мыслью? – продолжали спрашивать они.

– Все это не принесет большой пользы, – сказал Атиша.

– Почему?!

– Если соблюдаешь обеты трех видов и выполняешь практики очищения, но не отвратил мышление от трех миров сансары, то даже такие действия послужат причиной возвращения в сансару. Если днем и ночью всеми тремя вратами творишь благие дела, но не умеешь посвящать эти заслуги обретению состояния будды, то любое неблагое мышление может с легкостью уничтожить весь запас заслуг. Даже если ты монах, сведущий в учении и искусный в медитации, но не отвратил мышление от восьми мирских целей, то всё, что бы ты ни делал, будет направлено на мирские цели, а не на будущее освобождение.

Таким образом, очень важно иметь сведущего учителя.

### 2.2.3. [Шестнадцать неблагоприятных состояний]

Итак, если ты обнаруживаешь в своей жизни наличие восьми свобод и десяти преимуществ – восемнадцати свобод и преимуществ, – можешь считать, что обладаешь полноценной человеческой жизнью.

Кроме того, великий Всеведущий Дхармараджа [Лонгченпа] в своей книге «Сокровищница, исполняющая желания» упоминает другие неблагоприятные состояния, которые создают помехи для практики Дхармы. Они подразделяются на восемь неблагоприятных состояний вследствие непредсказуемых условий и восемь неблагоприятных состояний вследствие пристрастий. Очень важно быть свободным и от этих факторов.

Из «Сокровищницы, исполняющей желания»:

- [1] **[находиться под влиянием] пяти ядов;**
- [2] **быть невежественным;**
- [3] **подвергаться вредоносному влиянию;**
- [4] **быть ленивым;**
- [5] **[подвергаться] натиску океана дурной кармы;**
- [6] **быть во власти других людей;**
- [7] **[использовать Дхарму как] прибежище от страха;**
- [8] **практиковать Дхарму лицемерно.**

**Таковы восемь неблагоприятных состояний вследствие непредсказуемых условий.**

А также:

- [1] **быть опутанным арканом [привязанности];**
- [2] **отличаться вредоносным поведением;**
- [3] **безразлично принимать сансару;**
- [4] **не иметь ни малейшей веры;**
- [5] **радоваться злодеяниям;**
- [6] **не интересоваться Дхармой;**
- [7] **не соблюдать обеты;**
- [8] **нарушать самаи.**

**Таковы восемь неблагоприятных состояний вследствие пристрастий.**

#### 2.2.3.1. [Восемь неблагоприятных состояний вследствие непредсказуемых условий]



Те, кто находится под сильным влиянием заблуждения пяти ядов, например ненависти к врагам и любви к родственникам, время от времени могут испытывать желание должным образом практиковать истинную Дхарму. Но поскольку пять ядов, воздействующих на мышление, очень сильны, эти люди в основном пребывают под их властью. Поэтому они не способны по-настоящему практиковать Дхарму.

Те, кто крайне невежествен и лишен даже слабого проблеска разума, не сумеют хотя бы в малейшей степени понять смысл Дхармы. Даже приняв Дхарму, они не смогут ее изучать, размышлять о ней и медитировать.

Если впадешь в заблуждение, приняв за наставника того, кто следует извращенным воззрениям и практике, тебя могут завести на ложный путь, противоречащий святой Дхарме.

Если хочешь изучать Дхарму, но слишком ленив и начисто лишен усердия, падешь жертвой своих привычек и, постоянно откладывая практику, не сможешь ее выполнять.

Если усердно следуешь Дхарме, но омрачения и неблагая карма мешают развитию твоих благих качеств, это может повлечь за собой потерю веры в Дхарму. [Подвергнувшись] натиску океана неблагой кармы, ты не поймешь, что это следствие твоих же действий в прошлом.

Люди, полностью зависимые от других, даже при желании не смогут следовать Дхарме, если им этого не позволят.

Если принимаешь Дхарму, чтобы зарабатывать на пропитание и одежду или опасаясь вреда, который могут причинить другие люди, то подлинного понимания Дхармы не возникнет. Прежние привычки заставят тебя заниматься делами, далекими от Дхармы.

Если используешь внешние атрибуты Дхармы, чтобы умножать богатства, почести и славу, то ты просто лицемер. Ты можешь казаться благочестивым, но в глубине тебя интересует лишь эта жизнь, а потому тебе не вступить на путь к освобождению.

Это восемь неблагоприятных состояний вследствие непредсказуемых условий.

#### 2.2.3.2. *[Восемь неблагоприятных состояний вследствие пристрастий]*

Если тобой владеет глубокая привязанность к жизни: к богатству, детям, родственникам и т. п., ты настолько поглощен усилиями, связанными со всем этим, что у тебя не остается времени на практику Дхармы.

Если из-за вредоносных привычек в тебе нет ни капли добра, ты не сможешь продвигаться вперед. Не зря говорили великие учителя прошлого: «Можно улучшить умственные способности ученика, но не его характер». Даже достойному, добродетельному наставнику будет трудно направить тебя на возвышенный путь.

Если ты безразлично воспринимаешь объяснения о том, как ужасны низшие миры [в частности] и сансара [в общем] или каковы страдания в этой жизни, в тебе никогда не зародится отречение от сансары – причина прихода к Дхарме.

Если у тебя нет ни малейшей веры в истинную Дхарму и учителя, врата учения останутся закрыты и ты не сможешь вступить на путь освобождения.

Если радуешься неблагому и не можешь управлять своим телом, речью и мышлением, ты утратишь свои возвышенные качества и отворишься от Дхармы.

Если не видишь ценности в добродетелях и Дхарме, [значит, интересуешься ими не больше, чем] собака травой. Поскольку ты не испытываешь радости в практике Дхармы, знание не прорастет в тебе.

Если ты стал последователем общих колесниц, а потом начал поступать вразрез с намерением бодхичитты и с обетами, тебе одна дорога – в низшие миры, где тебя неизбежно ждут неблагоприятные обстоятельства.

Если ты стал последователем колесницы Тайной Мантры, а потом нарушил самую по отношению к своему учителю и ваджрным братьям и сестрам, это губительно и для тебя, и для других, а также лишает тебя возможности обрести какие-либо достижения.

Таковы восемь неблагоприятных состояний вследствие пристрастий, или, иначе говоря, «ветров, задувающих светильник освобождения».

Если внимательно не проверяешь, нет ли в тебе этих шестнадцати неблагоприятных состояний, свойственных эпохе упадка, ты можешь лишь казаться обладателем свобод и преимуществ и подлинным практиком Дхармы. Правители на тронах, важные учителя под балдахинами в окружении последователей, затворники в кельях для медитации, странствующие йогины – все те, кто считает себя великими, находятся под влиянием этих неблагоприятных состояний. Вот почему, хотя они и делают вид, что практикуют Дхарму, им не удается идти по истинному пути.

Поэтому не спеши гнаться за внешними проявлениями Дхармы, а сначала тщательно проверь себя, чтобы убедиться, обладаешь ли ты всеми этими тридцатью четырьмя видами свобод и преимуществ. Если они есть, сорадуйся и думай: «Теперь нужно не растратить впустую эти свободы и преимущества, обрести которые столь трудно; нужно приложить все усилия к практике истинной возвышенной Дхармы». Думай так от всего сердца, снова и снова. Если тебе их недостает, сделай все для того, чтобы их обрести. Необходимо взять за правило всегда тщательно обдумывать, есть ли у тебя эти качества – свободы и преимущества. Если не делаешь такой проверки и тебе недостает хотя бы одного из них, упустишь возможность практиковать Дхарму в полной мере.

Даже для удовлетворения ничтожных текущих мирских потребностей требуется стечение множества обстоятельств. А тебе, чтобы следовать Дхарме, ведущей к достижению высшей цели, разве не нужно стечение столь же многочисленных взаимозависимых обстоятельств? Представь путника, который собрался приготовить себе подсоленный чай. Чтобы сварить такой чай, нужны многие обстоятельства: котелок, вода, топливо, огонь. Взять хотя бы огонь. Его невозможно развести без множества дополнительных способствующих обстоятельств: куска железа, кремня, трута, пары рук и т. д. Если среди них нет, скажем, трута, наличие остального не принесет ни малейшего результата и с мечтой попить чаю придется расстаться. Точно так же отсутствие единственной разновидности свобод и преимуществ в корне исключает возможность практиковать Дхарму.

Поэтому, если как следует разберешься в себе, увидишь, что обрести все восемнадцать свобод и преимуществ крайне сложно, а все десять преимуществ встречаются даже реже, чем восемь видов свобод.

Допустим, ты родился человеком, в срединной стране, с совершенными органами чувств, но, если ты ведешь недостойный образ жизни и не веришь в Дхарму, – значит, у тебя есть только три преимущества [из пяти]. Даже если ты приобретешь один из недостающих факторов, их будет только четыре. Из этих [пяти преимуществ] труднее всего приобрести преимущество – достойный образ жизни. Если всеми тремя вратами совершаешь неблагие поступки и стремишься лишь к мирским целям, то даже слывя человеком уважаемым, ученым и т. п., ты, по сути, ведешь недостойный образ жизни.

Из пяти преимуществ, зависящих от других, у тебя могут быть такие, как присутствие Будды, его учение и доступность учения, но если ты не следуешь Дхарме,

то у тебя есть только три преимущества. Даже если ты взялся следовать Дхарме, но лишь изучаешь ее или слушаешь, это не значит, что ты вступил в Дхарму. Чтобы вступить на путь освобождения, необходимо обладать подлинным желанием покинуть сансару, понимая, что она совершенно бессмысленна.

Чтобы следовать пути Махаяны, нужно обладать подлинной, а не притворной бодхичиттой. Если не имеешь хотя бы крупицы искренней, сильной веры в Будду, Дхарму и Сангху и не готов сохранить эту веру даже в смертных муках, нельзя считать себя последователем Дхармы только на том основании, что читаешь молитвы и носишь желтое одеяние. Таким образом, для [само]проверки очень важно правильно понимать точный смысл каждого из видов свобод и преимуществ.

### 2.3. Размышление о примерах, показывающих, как трудно обрести [человеческое тело]

Будда сказал:

**Обрести человеческое тело еще труднее, чем черепахе, живущей на дне бушующего [океана], просунуть шею в ярмо [плавающее] на его поверхности.**

Представь, что все великие океаны трех миров слились в один, и на его поверхности плавают ярмо – кусок дерева с отверстием посередине, который надевают на шеи быков, когда пахут поле. Это ярмо безостановочно носится по волнам во все стороны. На дне океана живет слепая черепаха, которая поднимается на поверхность один раз в сто лет. Очень трудно представить, чтобы [черепаха и ярмо] встретились. У безжизненного ярма нет мышления, чтобы искать черепаху. У слепой черепахи нет глаз, чтобы искать ярмо. У них был бы шанс встретиться, оставайся ярмо на месте, но оно не останавливается ни на миг. Точно так же, у черепахи был бы шанс встретиться [с ярмом], поднимайся она то и дело на поверхность, но она поднимается на поверхность только раз в сто лет.

Хотя очень трудно представить, чтобы черепаха и ярмо встретились, нельзя исключить возможность, что черепаха случайно просунет голову в ярмо. Однако в сутрах говорится, что обрести человеческое рождение, наделенное свободами и преимуществами, еще труднее.

Нагарджуна объясняет это так:

**Легче черепахе попасть [головой] в деревянное ярмо, носимое по волнам великого океана,  
Чем [существу] родиться животным,  
А человеком родиться еще труднее.  
А потому, о Владыка Людей,  
Практикуй возвышенную Дхарму, дабы для тебя созрел ее плод.**

Такие наставления он дал царю Сурабхибхадре.

А Шантидева сказал:

**Родиться человеком столь же трудно,  
Как черепахе попасть головой в отверстие ярма,  
Носимого по волнам великого океана.**

В *Махапаринирвана-сутре* упоминаются другие примеры малой вероятности: бросить горсть сухого гороха об гладкую стену, так чтобы к ней пристала хоть одна горошина;

насыпать кучу бобов на острие вертикально стоящей иглы, чтобы на конце ее [остался] хоть один боб, и т. д. Необходимо ознакомиться с этими сравнениями и понять их.

## 2.4. Размышление о ничтожно малой вероятности [обрести человеческое тело]

Если принять во внимание разнообразие и многочисленность живых существ, то обрести человеческое тело почти невероятно. Число существ в аду так же велико, как [число] звезд на ночном небе. По сравнению с ним число голодных духов настолько мало, что сопоставимо с количеством звезд, которые видны на небе днем. Если сказать, что голодных духов так же много, как звезд ночью, то животных так же мало, как звезд днем. Если сказать, что животных так же много, как звезд ночью, то существ в высших блаженных мирах мало, как звезд днем.

Говорят также, что существ ада столько, сколько пылинок в большом материке; голодных духов – сколько песчинок в реке Ганге; животных – сколько зерен в чане с пивным солодом; полубогов – сколько снежинок в метели; богов и людей – всего лишь сколько частиц грязи под ногтем.

Хотя обрести тело в высших мирах – редкая удача, еще реже выпадает удача обрести человеческое тело, наделенное свободами и преимуществами. Если летом поднять ком земли, мы увидим в нем множество живых существ. У людей ни один род не бывает таким многочисленным, как население одного муравейника. Так что людей по сравнению с животными явно [мало]. Кроме того, среди людей – если учитывать и тех, кто живет в окраинных областях, где не имеют понятия об учении, – очень мало рождается в краях, где процветает Дхарма. Еще меньше тех, кто обладает свободами и преимуществами, – их единицы. Принимая это во внимание, ты должен быть счастлив, что обладаешь всей совокупностью свобод и преимуществ.

Поэтому, если у тебя есть все качества свобод и преимуществ, ты отныне можешь считать, что обладаешь драгоценным человеческим телом. Если же хоть одного из этих качеств недостает, то, хотя с мирской точки зрения, ты можешь быть вполне умен и образован, [с точки зрения Дхармы] ты не обладаешь драгоценным человеческим рождением. Тебя можно назвать заурядным человеком, человеком только по названию, злосчастным человеком, бессердечным человеком или тем, кто возвращается с пустыми руками. Это все равно что не воспользоваться попавшей к тебе в руки драгоценностью, исполняющей желания, или вернуться с острова сокровищ с пустыми руками.

Говорится:

**Найти драгоценность – ничто по сравнению с обретением драгоценного человеческого тела.**

**Но разве ты не видишь, как растрачивают его попусту те, у кого нет отречения?**

**Получить царство – ничто по сравнению с обретением истинного учителя.**

**Но разве ты не видишь, что с ним обращаются, словно с равным, те, у кого нет веры и почтения?**

**Стать мирским правителем – ничто по сравнению с принятием обетов бодхисаттвы.**

**Но разве ты не видишь тех, кто безо всякого милосердия забрасывает их, как камень из пращи?**

**Достичь царской власти – ничто по сравнению с получением посвящений  
Тантры.**

**Но разве ты не видишь, как пренебрегают обетами те, кто не чтит самаи?**

**Увидеть Будду – ничто по сравнению с тем, чтобы узреть сам изначальный  
ум.**

**Но разве ты не видишь тех, кто беспечно позволяет себе увязать в  
заблуждении?**

Эти свободы и преимущества приобретены не случайно и не благодаря простой удаче. Они – плод двух видов накоплений, приобретенных за многие временные циклы. Панчен Драгпа Гялцен сказал:

**Это человеческое тело, наделенное свободами и преимуществами,  
Обретают не благодаря находчивости:  
Оно – плод накопленных благих заслуг.**

Если, получив человеческое тело, но при этом, не имея никакого представления о Дхарме, ты полностью занят неблагими делами, – это еще хуже, чем находиться в трех низших мирах.

Джецун Миларепа сказал [охотнику] Гонпо Дордже:

**Обычно говорят, что человеческое тело, обладающее свободами и  
преимуществами, – большая драгоценность,  
Но, когда я вижу такого человека, как ты, оно не кажется мне такой уж  
ценностью.**

Как сказал Миларэпа, никто не обладает большей способностью ввергать себя в низшие миры, чем человек. Сейчас у тебя есть возможность сделать все, что пожелаешь.

Говорится:

**Если употребляешь тело во благо, оно корабль освобождения.  
Если употребляешь его во вред, оно камень, увлекающий в сансару.  
Наше тело – слуга и благой и неблагой кармы.**

Таким образом, человеческое тело, наделенное восемнадцатью видами свобод и преимуществ, обретают благодаря силе заслуг, накопленных в прошлом. Его главной целью должно быть следование возвышенной Дхарме, а использовать его только для добывания еды и одежды и для следования восьми мирским целям – значит тратить попусту. Тот, кто понял эту ошибку на смертном одре, бьет себя в грудь в порыве раскаяния. Чтобы этого не произошло, человек не должен вести себя так.

В *Бодхичарьяватаре* говорится:

**Получить такую опору для свобод,  
А потом не употребить ее на добрые дела –  
Не может быть худшего самообмана!**

Итак, эта жизнь – перепутье, на котором ты выбираешь благое или неблагое направление. Если не достигнешь цели в этой жизни, потом получить такую благоприятную возможность будет трудно. Если родишься в низших мирах, у тебя не будет никакого представления о Дхарме. Не ведая о том, что нужно делать, а чего нельзя, ты будешь все глубже опускаться в безграничные низшие миры. Сейчас ты должен принять решение усердно трудиться, не забывая о трех священных принципах: правильном намерении, осознании без опоры на концепции и посвящении заслуг.

Снова и снова размышляй о [трудности обретения свобод и преимуществ], а чтобы измерить, насколько это запечатлелось в мышлении, используй опыт геше

Ченнавы. Когда он, чтобы заниматься благими делами, отказался даже от сна, геше Тонпа сказал ему:

– Сынок, ты бы лучше сделал передышку, а то надорвешься.

– Ты прав, – ответил Ченнава, – нужно отдохнуть. Но, как подумаю, до чего трудно обрести свободы и преимущества, никак не могу найти времени для отдыха.

Говорят, он начитал девятьсот миллионов мантр Ачалы и всю жизнь почти не спал.

Так что, пока в мышлении не закрепится смысл слов о свободах и преимуществах, нужно о них размышлять.

*Хотя я обрел свободы, мне недостает их сути - благого мышления.*

*Хотя я вошел во врата добродетели, я отвлекаюсь на неблагое.*

*Благослови меня и подобных мне заблудших существ,*

*Дабы мы обрели сущность свобод и преимуществ.*

Таковы наставления о трудности обретения свобод и преимуществ.

## Глава II

### Непостоянство жизни

*Склоняюсь к стопам несравненного учителя!  
Наблюдая три мира, по природе непостоянные и иллюзорные.  
Он презрел мирские цели, словно плевки,  
И, ведя простой образ жизни, шел по стопам предшественников.*

Наставления по непостоянству жизни [включают в себя объяснения] о том, как слушать Дхарму, что соответствует содержанию [предыдущей главы о] трудности обретения свобод и преимуществ, и следующее объяснение, включающее в себя семь видов размышлений:

1. о непостоянстве вселенной, внешнего вместилища;
2. о непостоянстве существ, содержимого вселенной;
3. о непостоянстве, которому подвержены возвышенные;
4. о непостоянстве, которому подвержены правители;
5. о различных примерах, подтверждающих непостоянство;
6. о том, что неизвестны обстоятельства смерти;
7. непрерывное и острое осознание непостоянства.

#### 1. Размышление о непостоянстве вселенной, внешнего вместилища

Внешняя вселенная, созданная схожей кармой живых существ, содержащая в себе миры, [в которых есть] четыре континента, гора Меру и миры богов, и окруженная очень мощной оградой, существует на протяжении [многих] временных циклов. Тем не менее, она непостоянна и в конечном счете всегда разрушается в результате семи пожаров и одного потопа.

Когда существующий великий временной цикл близится к разрушению, низшие миры поочередно освобождаются от внутреннего содержимого – живых существ, пока не останется ни одного существа ни в одном из миров вплоть до мира богов первого уровня однонаправленного сосредоточения. Затем в небе поочередно появляются семь солнц. Первое солнце сжигает все плодовые деревья и леса. Когда светит второе солнце, высыхают все ручьи и пруды. Третье солнце иссушает все реки. Четвертое иссушает даже такие большие озера, как Манасаровар. Под пятым солнцем испаряются океаны на глубину сто, двести, семьсот, тысяча, десять тысяч и восемьдесят тысяч пагцэд, пока наконец не испарится [последняя малая толика воды], что уместилась бы в следе от копыта. Когда поднимается шестое солнце, сгорает вся земля вместе с горами и их снежными вершинами. Седьмое солнце сжигает все [оставшееся]: гору Меру, четыре континента, восемь малых континентов и семь золотых гор, а также окружающую железную ограду.

Наконец остается лишь безграничное пламя. Опускаясь вниз, вихрь этого пламени сжигает все низшие миры. Возносясь вверх, он пожирает все опустевшие дворцы богов мира Брахмы. Юные боги небес Ясный Свет в страхе кричат: «Какой ужасный пожар!», а старые боги их успокаивают: «Не бойтесь! В прошлом этот огонь уже посещал мир Брахмы, а потом отступал». После семикратного опустошения огнем,

в мире богов второго уровня однонаправленного сосредоточения образуется облако, несущее дождь. Оно разражается ливнем, потоки которого проливаются на глубину ярма, а потом – плуга, и все, вплоть до мира Ясный Свет [включительно], разрушается, как соль растворяется в воде.

После семи таких опустошений, произведенных водой, скрещенная ваджра ветра, лежащая в основании [вселенной], поворачивается вертикально и все миры, вплоть до мира богов четвертого уровня однонаправленного сосредоточения, уничтожаются, как развеянная ветром пыль.

Таким образом, [все миры, состоящие из] четырех континентов, горы Меру, миров богов и тому подобного, которые образуют три уровня миллиарда миров этой вселенной, – рушатся и в конечном счете растворяются в пустом пространстве. Размышляйте глубоко и искренне: «Если весь мир разрушается до такой степени, может ли мое тело быть более постоянным и устойчивым, чем у какой-нибудь мухи-поденки?»

## 2. Размышление о непостоянстве существ, содержимого вселенной

Из всех живых существ, обитающих между вершиной мира и дном ада, нет ни одного, которое могло бы избежать смерти.

Из шастры *Шокавинодана*:

**Видели вы, слышали или хотя бы полагали вероятным,  
Что тот, кто родился на земле или в высших мирах, не умер?**

Все, что родилось, непременно умрет. Никто и нигде, даже в мирах богов, не видел и не слышал, чтобы тот, кто родился, впоследствии не умер. Нет ни малейшего основания сомневаться, что любой родившийся не избежит смерти. Особенно это верно для тех, кто родился на этой земле: срок жизни здесь непредсказуем, а поскольку близится конец временного цикла, люди умирают [относительно] молодыми. Едва родившись, ты начинаешь приближаться к смерти. Жизнь никогда не удлиняется, а только укорачивается. Словно тень на заходе солнца, демон смерти никогда не стоит на месте: он неуклонно придвигается ближе и ближе.

Поэтому тебе не дано знать, когда и где ты умрешь. Ты можешь умереть завтра или сегодня вечером, или даже прямо сейчас, между вдохом и выдохом. Никому неизвестно, [когда и как] придет смерть.

В *Уданаварге* говорится:

**Кто знает, не умрешь ли ты уже завтра.  
Не откладывай же то, что нужно сделать сегодня.  
Не стоит считать своим другом  
Грозного демона смерти.**

Нагарджуна сказал:

**Твоя жизнь, которой противостоит столько опасностей,  
Не более долговечна, чем гонимый ветром пузырь на воде.  
Как удивительно, что ты еще дышишь  
И пробуждаешься ото сна!**

Нет никакой уверенности, что человек, который сладко спит, не умрет в миг, разделяющий его вдох и выдох. Поэтому большое чудо, что ему удается проснуться



живым и здоровым. Даже если у тебя есть общее представление о том, что когда-нибудь ты умрешь, в твоём мышлении нет острого ощущения неизбежности смерти, а потому, думая о будущем, ты постоянно предаешься надеждам и страхам, словно собираешься жить вечно.

В то время как ты целиком поглощен заботами о благах, счастье и славе в этой жизни, демон смерти вдруг предстает перед тобой – с черным арканом, свирепо закусив нижнюю губу и обнажив клыки. И тогда не поможет ничто: ни полчища храбрецов, ни власть правителя, ни сокровища богача, ни интеллект ученого, ни прелесть красавицы, ни проворство бегуна. Ты можешь запереться в неприступном железном убежище, которое будут охранять сотни тысяч вооруженных храбрецов, выставив вперед острые стрелы и копья, но все это ничуть не спасет тебя и не защитит.

Демон смерти набросит тебе на шею черный аркан и повлечет по широкой дороге к следующей жизни, а тебе, посиневшему, проливающему слезы, с судорожно трясущимися руками и ногами, останется лишь следовать за ним. Смерть не победишь силой героев, не отменишь приказом правителя, не откупишься от нее богатством. От нее не убежишь и не спрячешься. Тебе не помогут ни защита, ни защитник, ни помощник, ни покровитель, ни друг, ни искусные средства, ни благосклонность. Если жизнь подошла к концу, то, явись даже лучший из докторов, он не сможет отложить смерть.

Поэтому прямо сейчас, не ленись и не откладывая, размышляй о том, как важно практиковать истинную Дхарму – единственное, что обязательно поможет тебе на пороге смерти.

### 3. Размышление о непостоянстве, которому подвержены возвышенные

В нынешний светлый временной цикл уже являлись семь будд, а именно: Випашьин, Шикхин и пять других будд, которых сопровождали последователи – невообразимо многочисленные шраваки и архаты. Хотя они помогали бесчисленным достойным существам, объясняя им учения трех колесниц, ныне сохранилось лишь последнее учение – Будды Шакьямуни. Все предыдущие Будды ушли в нирвану, и их Дхармы тоже постепенно исчезли. Кроме того, во времена нынешней Дхармы было множество великих архатов, у каждого из которых было по пятьсот последователей-шравак. Однако все они постепенно ушли в нирвану, не оставив после себя мертвых тел.

Помимо того, в Индии было пятьсот архатов, которые создали Собор и составили свод учений Будды, а еще Шесть Украшений и Двое Превосходных, Восемьдесят махасиддх и т. д. Хотя все они овладели качествами путей и уровней пробуждения, обладали даром предвидения и с легкостью творили чудеса, теперь мы знаем о том, что эти великие посетили Землю, только из истории. Ныне ни одного из них уже не существует.

В Тибете, стране Снеговых Гор, во времена, когда Второй Будда из Уддияны учил Дхарме, приводящей к созреванию и освобождению, были знамениты двадцать пять учеников [Второго Будды], восемьдесят сиддх из Ерпа и другие великие люди. Позднее в Тибете появилось невероятное множество мудрых и реализованных существ: в традиции *нингма* – из родов Со, Зур и Нуб, в традиции *сарма* – Марпа, Миларэпа и Дагпо, и т. д. Они повелевали пятью элементами, творили невероятные чудеса: заставляли вещи исчезать и появляться, не горели в огне, не тонули в воде, не гибли в

земле, не разбивались в пропастях. Ни один из элементов не был в силах причинить им вред.

Например, когда Джецун Миларэпа пребывал в безмолвии в пещере Катья в местности Нешанг, что в Непале, мимо проходила ватага охотников. Увидев его, они спросили, человек он или дух. Миларэпа оставался недвижим, храня молчание и сосредоточив взор. Злодеи стали пускать в него отравленные стрелы, но те его не пронзали. Тогда они сбросили его со скалы в реку, но он снова оказался наверху, заняв прежнее место. В довершение всего Миларэпу завалили хворостом и подожгли, но он не сгорел в огне.

Вот какие совершенные люди приходили в мир, но и они проявили природу непостоянства. Если уж они ныне существуют только в преданиях, что же говорить о нас! Наше иллюзорное тело – эта груда, сложенная из четырех элементов нашей неблагодатной кармой под напором ветров наших неблагодатных склонностей и заключающая в себе наше сознание, – может разрушиться в любой миг. Поэтому немедленно прими решение творить благо делом, словом и мыслью.

#### 4. Размышление о непостоянстве, которому подвержены правители

Даже совершенные боги и святые, которые могут жить в течение временных циклов, не в силах избежать смерти. Могущественные владыки, в том числе Брахма, Индра, Вишну и Шива, могут жить многие временные циклы, их рост может достигать пяти тысяч пагцэд, их сияние может затмевать солнце и луну, но и они не могут избежать смерти.

*Из Йонтэн дзо:*

**Брахма, Индра, Шива и чакравартины  
Не могут найти способа спастись от демона смерти.**

Не могут избежать смерти и другие, например мудрецы из миров богов и людей, хоть они и обладают пятью силами ясновидения и способностью перемещаться в пространстве.

*Из шастры Шокавинодана:*

**Великие мудрецы, обладающие пятью способностями ясновидения,  
Умеющие летать по небу в любую даль, –  
Даже они не отыщут такого места,  
Где царило бы бессмертие.**

В мире людей были вселенские правители, обладавшие невероятными богатствами и властью. В святой стране Индии существовало бесчисленное число царей династии Махасаммата, которые правили всей Джамбудвипой. Кроме них, было трое царей династии Пала, тридцать семь царей династии Чандра и другие – богатые и могущественные цари, правившие Западной и Восточной Индией. В Тибете, Стране Снегов, был царь Нятри Ценпо – отпрыск богов, [после которого правили семь царей] небесной династии Три, шесть царей земной династии Лег, восемь царей династии Дэ, пять царей связующей династии Цен, двенадцать с половиной царей Счастливой династии и пять царей Чрезвычайно Счастливой династии. Во времена правления Дхармараджи Сонгцена Гампо его обладающее сверхъестественными силами воинство покорило все земли от северного Непала до Китая. Когда правил царь Трисонг Дэуцен, две трети Джамбудвипы принадлежали Тибету. А при царе Дхармарадже Ралпачене на

берегу реки Ганга была воздвигнута железная колонна, дабы обозначить границу между Тибетом и Индией. [Тибет] имел большое влияние на Индию, Китай, Гесар, Тагзиг и другие страны. Эти страны должны были к Новому году отправлять в столицу Тибета Лхасу посланников, чтобы те принимали участие в [новогодних] торжествах.

Если подумаешь о том, что даже такое могущество ныне осталось лишь в сказаниях и что наши теперешние дома, слуги, власть и тому подобное, сколь бы высоко мы их ни ценили, – просто муравейник по сравнению с тем, что некогда существовало, то разве будешь ожидать постоянства от того, что имеешь? Размышляй об этом.

## 5. Размышление о различных примерах, подтверждающих непостоянство

Если рассмотреть развитие и упадок этого временного цикла, то и они служат примером непостоянства. В начале этого временного цикла не было солнца и луны и люди излучали свой собственный свет. Благодаря своей чудесной силе они могли перемещаться в пространстве, а рост их равнялся нескольким пагцэд. Питались они божественным нектаром и соперничали с богами в возможности наслаждаться удовольствиями, счастьем и процветанием. Однако следствия омрачений и неблагих действий постепенно довели нас до нынешнего состояния.

Поскольку омраченность людей становится все более грубой, их счастье и долголетие будут все время сокращаться, пока наибольшая продолжительность жизни не достигнет десяти лет. После трех веков эпидемии, войн и голода большая часть существ этого мира исчезнет. Затем к выжившим явится эманация Будды Майтреи и станет учить Дхарме, запрещающей убивать. Благодаря этому рост людей увеличится до одного локтя, а продолжительность жизни – до двадцати лет.

Наконец, когда люди будут жить по восемьдесят тысяч лет, явится сам Майтрея, обретет состояние будды и приведет в движение Колесо Дхармы. Когда пройдут восемнадцать таких циклов упадка и подъема и каждый человек будет жить бесчисленное количество лет, явится Будда Мопя. Он проживет столько лет, сколько прожили все его предшественники – тысяча будд этой благого временного цикла. Кроме того, он принесет существам столько же блага, сколько все предыдущие будды вместе. В конце концов этот временной цикл тоже подвергнется уничтожению. Так что, если рассмотреть развитие и упадок временного цикла, то он тоже не может избежать проявления непостоянства.

Непостоянство можно увидеть и наблюдая смену четырех времен года. Летом трава кажется изумрудной, капли дождя похожи на нектар и все наслаждаются счастьем и покоем. Расцветают белые, желтые, красные и синие цветы, создавая райские картины природы. Осенью начинают дуть холодные ветры, зеленая трава блекнет, все цветы и посевы увядают. Зимой земля каменеет, реки замерзают, а воздух из прохладного становится морозным. В это время, даже если будешь много дней скакать на коне в поисках цветов, которых было так много летом, не найдешь ни одного. Так лето сменяется осенью, осень – зимой, зима – весной, а весна – снова летом. Все становится иным, чем было раньше, тем самым обнаруживая непостоянство.

Наблюдай, как сменяют друг друга утро и вечер, вчера и сегодня, прошлый год и нынешний. Все постоянно меняется, ни на что нельзя опереться. В частности, понаблюдай за переменами в своем селении или в монастыре, в котором живешь. Тот, кто был богат и преуспевал, теперь обеднел. Тот, кто был беден и незащищен, разбогател, стал влиятельным и знаменитым. Все это проявления непостоянства.

Точно так же и в каждой семье: все наши предки умерли, от них остались только имена. Умерли сестры и братья и многие другие родственники. Всех их унесло время, и кто знает, где они теперь? Было много богатых и знаменитых людей – в прошлом году они гордились своей славой, их почитали украшениями страны, а в этом от них не осталось и следа, разве что имена. Кто скажет, будут ли те, кто ныне богат, могуществен и всем известен, занимать то же положение на будущий год или даже в следующий месяц?!

Сколько твоих домашних животных – коз, овец, собак и т. п. – уже умерло и сколько их осталось? Если подумать, что будет с оставшимися, то и здесь можно сделать вывод о непостоянстве. Из людей, которые жили сто лет назад, ни один не избежал смерти. Через сто лет все живущие ныне существа тоже умрут, ни одного из них не останется. Поэтому очевидно, что ни вместительность, ни его содержимое не обладают постоянством или каким-либо устойчивым качеством.

**Все, что родилось, непостоянно и должно умереть.**

**Все, что накоплено, непостоянно и будет исчерпано.**

**Все, что собрано, непостоянно и будет рассеяно.**

**Все, что построено, непостоянно и будет разрушено.**

**Все, что возвысилось, непостоянно и упадет.**

Точно так же непостоянно все остальное: дружба и вражда, счастье и несчастье, добро и зло. Ты можешь вознестись выше неба, быть сильным, как удар молнии, богатым, как нага, красивым, как бог, привлекательным, как радуга, но, так или иначе, когда придет смерть, у тебя не хватит сил, чтобы отсрочить ее хоть на миг. Ты уходишь голым, с пустыми руками, засунутыми подмышками. Поневоле ты оставляешь все богатства, родственников, почитателей, учеников, подданных, подчиненных, пищу и питье – все свое достояние. Ты – словно волосок, вынутый из куска масла. Ты не сможешь взять с собой ни одного монаха, даже если стоишь во главе монастыря с тысячами монахов. Ты не сможешь взять ни одного слуги, даже если у тебя миллионы подданных. Ты не сможешь взять даже иголки с ниткой, даже если владел всеми сокровищами мира. Ты уходишь, оставляя даже свое тело, столь тебе дорогое.

Это тело, которое при жизни было одето в шелка и парчу, уста которого освежали чай и другие напитки, тело важной особы, тело, которое, возможно, обладало божественной красотой, теперь называют трупом. Посиневшее, отвратительное на вид, оно превращается в тяжелую, разлагающуюся грудку.

Джецун Миларепа сказал:

**То, что называют трупом,**

**То, что внушает ужас,**

**Вот оно – твоё тело!**

Твое тело связывают веревкой, накрывают тканью, кладут на землю и камни, а у головы ставят перевернутую вверх дном чашку. Как бы ты ни был дорог и любим, теперь твоё тело вызывает ужас и отвращение. При жизни ты лежал на одеялах, подбитых шкурками ягненка, и на грудах блестящих мехов вместо подушек, и даже на них ворочался во сне, чтобы улечься поудобнее. Когда ты умрешь, тебя положат на землю, а под головой у тебя будет лишь камень или ком глины.

Возможно, ты кормилец или глава семьи, а потому боишься, что твои домочадцы тоже неизбежно умрут от голода или холода, пострадают от врагов или погибнут от наводнения. Возможно, ты думаешь, что твои подопечные обязаны тебе всеми благами, которыми сейчас пользуются. Но после твоей смерти они постараются побыстрее избавиться от твоего тела и сожгут его, бросят в воду или снесут на

кладбище – только и всего. Так что после смерти оставшись без друзей, одинокий, ты будешь блуждать в бардо. В это время тебе поможет только Дхарма. Поэтому прямо сейчас начни серьезно и упорно думать о том, что нужно выполнять хотя бы одну из практик истинной Дхармы.

Все, что накоплено, будет исчерпано. Даже правитель вселенной может дожить до такого дня, когда станет нищим. Бывает, тот, кто прежде был богат, потом умирает от голода. Тот, у кого было много сотен голов скота, просит милостыню, разорившись из-за сильных снегопадов или падежа. Богач, ограбленный врагами, может пойти по миру. Все это нам известно. Поскольку никто не может навсегда сохранить свои богатства, снова и снова размышляй о том, что лучше всего накапливать заслуги щедрости.

Все, что собрано, невечно и будет рассеяно. Когда по случаю большой ярмарки или религиозного праздника собираются тысячи и даже десятки тысяч людей со всей страны, в конце концов они расходятся и возвращаются в свои края. То же самое происходит, когда собираются вместе учитель и ученики, хозяин и работники, братья и сестры в Дхарме, члены семьи, любящие друг друга мужа и жены, – в конечном счете разлука неизбежна. Нет никакой уверенности, что даже в этот самый миг нас не разлучит смерть или внезапный несчастный случай. Поскольку братья и сестры в Дхарме, супруги и все те, кто теперь вместе, в любой миг могут быть разлучены, избегайте гнева, споров и ссор. Сейчас, в этот краткий миг, старайтесь относиться друг к другу с любовью.

Падампа Санге сказал:

**Семейная жизнь мимолетна, как встреча приятелей на базаре.  
Не бранитесь же и не ссорьтесь, о жители Тингри!**

Все, что построено, разрушится. Некогда процветавшие города и монастыри, ставшие теперь безлюдными развалинами, тоже принадлежали благородным владельцам, а теперь служат приютом птицам и мышам. Даже трехэтажный монастырь Самье с башнями, который возвели во времена царя Трисонг Дэуцена явившиеся по волшебству строители, а благословил сам Второй Будда из Уддияны, был уничтожен огнем за одну ночь. Красный Дворец царя Сонгцена Гампо, похожий на Дворец Победы, теперь не существует, от него не осталось даже камня. Зачем же так заботиться о своем доме или монастырских сооружениях, которые ничем не лучше муравейников?!

Поэтому, как говорится в жизнеописаниях основателей школы кагью:

**Покинь родные края,  
С готовностью прими чужбину  
Предпочти жить у подножия скалы,  
Возьми в друзья диких зверей,  
Оставь еду, одежду и известность.**

От всего сердца стремись к тому, чтобы достичь четырех целей, о которых говорили учителя кадампы:

**Пусть конечной опорой мышления будет Дхарма.  
Пусть конечной опорой Дхармы будет простой образ жизни.  
Пусть конечной опорой простого образа жизни будет смерть.  
Пусть конечной опорой смерти будет удаленное [от отвлечений] место.**

Власть и сила оружия недолговечны. Даже такой могущественный царь, как Мандхата, – чакравартин, вращавший золотое колесо, которое дало ему власть над четырьмя континентами и даже над миром «Царство тридцати трех», царь,

разделявший трон с самим Индрой и своей мощью отражавший натиски полубогов, – и тот в конце концов пал наземь и умер, так и не удовлетворив своих желаний. Ни один царь, дхармический или мирской глава, местный правитель или им подобный еще никогда не остался навеки на вершине славы и власти. Не раз бывало, что всемогущий чиновник, который год назад вершил суд над другими, на следующий год уже сам томился за решеткой! На что тебе эта мимолетная власть и слава?! Лучше посвятить себя обретению состояния будды, – над которым не властны разрушение и вырождение, которое достойно почитания всех живых существ, в том числе и богов.

Столь же непостоянны дружба и вражда. Однажды, когда Арья Катьяна собирал подавание, он увидел, как хозяйка дома, держа на коленях младенца, лакомится рыбой и отгоняет камнями суку, норовящую схватить кости. Благодаря своему ясновидению Арья узрел, что рыба, которую ела женщина, была в прошлой жизни ее отцом, сука была в прошлой жизни ее матерью, младенец – врагом, которого она убила в своей прежней жизни, а теперь он родился ее сыном, чтобы она расплатилась со своим кармическим долгом. Поэтому Катьяна произнес:

**Она ест своего отца и гонит мать,  
А злейшего врага держит на коленях!  
Жена грызет кости своего мужа!  
Сансара просто абсурдна!**

Даже в этой жизни многие враги впоследствии становятся друзьями и родственниками со стороны жены, занимая место других близких друзей. А родители и братья ссорятся из-за ничтожного имущества или жалкого наследства, а потом изо всех сил стараются друг другу навредить. Есть примеры, когда люди убивают друг друга из-за пустяка, даже если они кровные родственники или супруги. Нужно всегда относиться ко всем существам с равной любовью и милосердием, потому что дружба и вражда – вещи непостоянные.

Так же непостоянны счастье и несчастье. Зачастую те, кто в этой же жизни был богат и счастлив, становятся бедными и несчастными, а многие – наоборот. Многие начали жизнь нищими, а закончили – царями. Существует невероятное число таких примеров, как история дяди Джецуна Миларепа, который утром праздновал прибытие в семью невестки, а вечером рыдал от горя после разрушения дома. Многие из тех, кто испытал трудности и претерпел множество страданий, в конце концов обрели несравненное счастье и блаженство – в их числе Джецун Миларепа и другие просветленные учителя прошлого.

Но если ты наслаждаешься богатством сомнительного происхождения, в результате получишь безмерные страдания. Рассказывают, что как-то давным-давно в царстве Апарантака сначала целую неделю дождем сыпалось зерно, затем, тоже целую неделю, – падала одежда, а потом целую неделю – драгоценные камни. Но в завершение пошел дождь из земли и похоронил под собой всех, и все погибшие переродились в низших мирах.

Не привязывайся, движимый надеждой и страхом, к преходящему счастью и несчастью. Отбрось счастье и богатство этой мирской жизни, как плевков в пыли. Радостно и терпеливо принимай страдание ради Дхармы, от всего сердца размышляй о намерении следовать по пути будд прошлого.

Точно так же непостоянно [то, что мы воспринимаем как] хорошее и дурное. Даже с мирской точки зрения, красноречие и умение вести беседу, умственные способности и изобретательность, храбрость и ловкость – все это приходит в упадок. Когда [накопленные тобой] в прошлом заслуги исчерпываются, мысли становятся вздорными, работа не спорится, люди осуждают; ты и сам страдаешь, и другие тебя

презирают. Очень многие столкнулись с тем, что малая толика первоначальных заслуг, которой они обладали, быстро исчерпалась и они остались ни с чем. Другие же, которых считали тупицами, неразумными, обманщиками, лжецами, впоследствии обрели богатство и процветание. Недаром говорят:

**Когда возвращается удача, покинутый старик становится первым человеком:**

**Все ему доверяют и почитают благородным и мудрым.**

Что касается Дхармы [то и здесь дела ничуть не лучше]:

**Старый мудрец становится учеником,**

**Старый бесребреник становится скопидомом,**

**Старый проповедник [целомудрия] становится отцом семейства.**

Есть такие аскеты, которые раньше отреклись от мира, а потом стали жадными до богатства. Есть те, кто раньше проповедовал Дхарму, а потом стал охотником, вором или грабителем. Есть те, кто раньше был наставником, соблюдал правила Винаи, а потом стал отцом многочисленного семейства. Есть множество людей, которые всю жизнь практиковали лишь неблагое мышление, а потом, полностью отдавшись Дхарме, или обрели совершенство, или во время смерти отыскивали путь к высшим перерождениям. Таким образом, в наших переменчивых представлениях о хорошем и дурном нет ни постоянства, ни надежности.

Бывает, обнаружив в себе незначительно развитые чувство разочарования в сансаре и отречение, человек поверхностно выполняет практику Дхармы, и за это считается в народе святым. И тогда, если покровители и ученики, предварительно не проверив его качеств, начинают его превозносить, он раздувается от гордости: «Вот я каков!» Голова у него идет кругом, и он безрассудно думает: «Я могу делать, что захочу!» Такой ход мыслей свидетельствует, что на самом деле его морочит Мара.

Искорени привязанность к «я». Зароди мудрость отсутствия «я». Пока не достигнешь ступеней [бодхисаттв], твои представления о том, что хорошо и что плохо, будут неустойчивыми. Постоянно размышляй о смерти и непостоянстве. Проверь себя на недостатки. Всегда занимай скромное место. Развивай разочарование в сансаре и отречение. Учись быть умиротворенным, расслабленным и бдительным. Учись сохранять в себе постоянное чувство жалости при мыслях о непостоянстве всего составного и о страданиях сансары. Джецун Миларепа сказал:

**В пустынных долинах, в пещере,**

**Отсечение цепляния непрерывно.**

**Чистый ум ни на миг не отделим**

**От учителя, Будды трех времен.**

Нужно практиковать так, как он сказал. В противном случае ты не будешь знать, куда заведут тебя нынешние мысли, поскольку они тоже непостоянны.

Однажды жил человек, который обратился к Дхарме, спасаясь от притеснений своих родственников. Его стали называть Тангпа-гелонгом. Полностью овладев способностью управлять своим мышлением и энергией, он научился летать в небе. Как-то раз, наблюдая, как множество слетевшихся голубей клюют приготовленное им подношение *торсэн*, он подумал: «Будь у меня раньше такое войско, я бы разгромил своих врагов». Он не сумел объединить это неблагое мышление с путем [Дхармы] и в результате, вернувшись в родные края, стал предводителем воинов.

Иногда некоторое понимание Дхармы может появляться благодаря [общению с] учителем и братьями по Дхарме. Но, поскольку чувства непросветленных людей

непостоянны, необходимо, чтобы тебя вел свет Солнца Дхармы. Прими решение практиковать Дхарму до конца своей жизни.

Итак, если ты будешь размышлять над различными примерами, тебе станет ясно, что от высочайшей вершины вселенной и до самых глубин ада нет ничего, что было бы постоянным или устойчивым. Необходимо убедиться, что все подвержено перемене, превращению, росту и упадку.

## 6. Размышление о том, что неизвестны обстоятельства смерти

С момента рождения на земле люди обречены на смерть, но характер, причина и время ее неизвестны. Когда, где, как и от чего умрет тот или иной человек, никому не ведомо. В этом мире есть больше причин для смерти, чем для жизни. Гуру Арьядэва сказал:

**Причин смерти очень много.  
Причин жизни очень мало,  
Но и они становятся причинами смерти.**

Как сказал Арьядэва, причин смерти много – это огонь, вода, яд, пропасти, варвары, дикие звери и т. п., но есть очень мало причин, чтобы остаться живым. Бывает, что даже пища и одежда, которые считают средствами, помогающими выжить, становятся причиной смерти. Нередко смерть наступает, когда [человек] поест ядовитой пищи или даже такой пищи, [которая неядовита] и считается полезной для здоровья, но при определенных обстоятельствах превращается в яд.

В частности, в наше время почти всех тянет к мясному. Болезни или вред от злых духов, жаждущих мяса, вряд ли были бы возможны, если бы не неумеренное потребление мяса. Кроме того, очень распространена смерть от водянки, расстройств слизи и опухолей – болезней, которые развиваются из-за неправильного питания и образа жизни. Множество людей погибают оттого, что неосторожно переправляются через реки, приближаются к диким животным, а также гибнут от рук врагов в битвах за богатства и славу.

Поскольку причин смерти так много, она может наступить неожиданно. Одни умирают в материнском чреве, другие – едва родившись, третьи – в младенчестве, четвертые – в юности, а пятые – в глубокой старости. Смерть бывает мгновенной, когда не успевают [помочь] ни учителя, ни врачи, а иногда она наступает после того, как человек много лет пролежит в постели, прикованный к ней болезнью: глаза умирающего еще жаждут жизни, а тело уже полностью иссохло. Люди умирают за едой, за беседой или за работой, а бывают и такие, кто кончает жизнь самоубийством.

Поэтому твоя жизнь, которой угрожает так много причин смерти, слаба, как пламя свечи на ветру. Нет никакой уверенности, что смерть не придет прямо сейчас и завтра ты не обнаружишь, что родился животным с парой клыков во рту или с парой рогов на голове. Ты должен твердо знать, что время смерти и место нового рождения неизвестны.

## 7. Непрерывное и острое осознание непостоянства

При всех обстоятельствах размышляй только о смерти. Идешь ли ты, сидишь или лежишь, всегда думай: «Возможно, это мое последнее дело в этом мире». Произноси это вслух и мысленно. Глубоко размышляй об этом. Когда куда-то едешь,



думай: «Возможно, я там умру и никогда не вернусь туда, откуда приехал». По дороге или когда, устав, присядешь отдохнуть, думай: «Я могу умереть прямо здесь». Где бы ты ни сидел, предположи, что можешь умереть на этом самом месте. Отходя ко сну, думай: «Неизвестно, проснусь ли я завтра утром, ведь я могу умереть в этой постели этой же ночью». Размышляй только о смерти, неустанно и искренне.

В прошлом, когда геше школы кадампа вечером ложились спать, они никогда не сохраняли огонь под пеплом, потому что не были уверены, что наутро он им понадобится. Они даже переворачивали свои чашки вверх дном [что делают, когда человек умер]. Они ожидали смерти каждый миг, и ты поступай так же.

Однако, одного размышления о смерти недостаточно. Только Дхарма поможет тебе на пороге смерти. Все свои поступки сочетай с памятованием и внимательностью; осознавай, что все мирские цели лишены постоянства и сущности. А потому нужно побуждать себя практиковать чистую Дхарму.

**Поскольку соединение мышления и тела непостоянно,  
Не присваивай то, что взято в долг.**

**Поскольку дорога, по которой ты идешь, непостоянна,  
Направь свои шаги к Дхарме.**

**Поскольку место, где ты живешь, непостоянно,  
Помышляй о чистых землях будд.**

**Поскольку еда, питье и разная утварь непостоянны,  
Питайся совершенным самадхи.**

**Поскольку сон непостоянен,  
Превращай иллюзии в ясный свет.**

**Поскольку богатство, которым владеешь, непостоянно,  
Обрети семь драгоценностей арьев.**

**Поскольку родственники, друзья и семья непостоянны,  
Развивай в себе отречение от неблагого мышления [пребывая] в уединении.**

**Поскольку власть и слава непостоянны,  
Занимай то место, которое соответствует твоему постижению.**

**Поскольку слова непостоянны,  
Используй их для повторения [мантр] и молитв.**

**Поскольку вера и отречение от неблагого мышления непостоянны,  
Неуклонно храни обеты.**

**Поскольку представления и понятия непостоянны,  
Развивай в себе доброту.**

**Поскольку переживания и постижения непостоянны,  
Раствори деление на субъекты и объекты в дхармате.**

И тогда неуклонная смена рождения и смерти прекратится. Ты обретишь уверенность перед лицом смерти. Ты овладеешь твердыней бессмертия, обретишь состояние, когда тебя можно сравнить с орлом, парящим высоко в небе. Отныне тебе уже не нужны печальные размышления о смерти. Джецун Миларепа сказал:

**Страшась смерти, я ушел в горы. Снова и снова размышляя о непредсказуемости прихода смерти, я овладел твердыней неизменного состояния бессмертия и отныне отринул страх смерти.**

Несравненный Дагпо Ринпоче сказал:

**Сначала, гонимый страхом рождения и смерти, беги прочь, словно олень, вырвавшийся из ловушки. Затем не сожалей ни о чем, даже о смерти, как крестьянин, прилежно обрабатывающий свое поле. Под конец ощути радостную**

**удовлетворенность, как человек, выполнивший великую задачу.**

**Сначала осознай, что нельзя мешкать, как человеку, пронзенному стрелой. Затем целиком предавайся размышлению только об одном, подобно матери, потерявшей единственное дитя. Под конец пойми, что ничего не нужно делать, как пастуху, у которого враги угнали скот.**

Размышляй только о смерти и непостоянстве, пока не обретишь такое понимание.

Будда сказал:

**Если упорно размышляешь о непостоянстве – это подношение всем буддам. Если упорно размышляешь о непостоянстве, тебя будут вдохновлять все будды.**

**Если упорно размышляешь о непостоянстве, тебе дадут наставления все будды.**

**Если упорно размышляешь о непостоянстве, тебя благословят все будды.**

Например, из всех следов наивысший – у слона. А из всех разновидностей медитации наивысшая – медитация о непостоянстве.

В *Винае* [Будда говорит]:

**Хотя бы мгновение помнить о непостоянстве составных вещей – лучше, чем каждый день подносить еду и деньги сотням моих драгоценных учеников: Шарипутре, Маудгальяне и другим – превосходным вместилищам Дхармы.**

Как-то раз некий ученик-мирянин спросил геше Потову:

– Какую из Дхарм практиковать важнее всего?

Потова ответил:

– Самая важная из всех Дхарм – размышление о непостоянстве. Ведь, если ты размышляешь о непостоянстве, это, во-первых, закладывает причину для обращения к Дхарме; во-вторых, закладывает причину, побуждающую тебя совершать благие действия; и, наконец, помогает понять коренную равностность всех явлений.

Далее, если ты размышляешь о непостоянстве, это, во-первых, закладывает причину для отсечения привязанностей к этой жизни; во-вторых, закладывает причину для противостояния привязанности ко всем мирским целям; и, наконец, помогает тебе вступить на путь к освобождению.

Далее, если ты размышляешь о непостоянстве, это, во-первых, закладывает причину для усиления веры; во-вторых, закладывает причину для увеличения усердия; и, наконец, способствует рождению мудрости.

Далее, если ты размышляешь о непостоянстве, пока полностью в нем не убедишься, это, во-первых, закладывает причину для поисков Дхармы; во-вторых, закладывает причину для практики Дхармы; и, наконец, помогает успешно обрести плоды этой практики.

Далее, если ты размышляешь о непостоянстве, пока полностью в нем не убедишься, это, во-первых, закладывает причину для зарождения подобного броне намерения усердно следовать практике; во-вторых, закладывает причину для применения этого усердия; и, наконец, помогает тебе обрести непрекращающееся усердие. Падампа Санге тоже говорил:

**Полная убежденность в непостоянстве,  
Во-первых, закладывает причину для принятия Дхармы;  
Во-вторых, подстегивает твое усердие;  
И, наконец, приводит к достижению сияющей дхармакаи.**

Таким образом, если подлинное чувство непостоянства не зародилось в твоём мышлении, то любые усилия, прилагаемые к изучению и практике Дхармы, в конечном счете, послужат причиной невосприимчивости к Дхарме. Кроме того, Падампа Санге говорил:

**Я не вижу ни одного тибетского практика Дхармы, который верил бы, что умрет. Но я не встречал и такого, который жил бы вечно. Не собираются ли эти облаченные в желтые одеяния любители копить богатства откупиться от Ямы припасами и деньгами? Глядя на то, как они прибирают к рукам самое ценное, начинаешь думать: не собираются ли они давать взятки в аду? Ха-ха! До чего смешны эти тибетские монахи! Кто образованнее других – кичится. Кто сильнее в медитации – копит провизию и богатства. Кто стал затворником – участвует в народных сборищах. Кто покинул родные края – теряет всякий стыд. Такие лю-ди невосприимчивы к Дхарме. Они находят удовольствие в неблагом мышлении.**

Он указывает на их ошибку: видя смерть других, они не понимают, что сами умрут. Итак, размышление о непостоянстве открывает первые врата ко всем практикам Дхармы.

Когда геше Потову однажды спросили, каков метод устранения неблагоприятных причин, он сказал:

**Больше думайте о смерти и непостоянстве. Если полностью в нем убедиться, не составит труда избегать неблагого мышления и творить благие дела. Кроме того, больше размышляйте о любви и милосердии. Если они наполнят мышление, не составит труда действовать на благо живых существ. А еще больше размышляйте о пустоте, естественном состоянии всех явлений. Если такое понимание наполнит мышление, не составит труда устранить заблуждение.**

Итак, если в твоём мышлении родится понимание непостоянства, ты откажешься от привязанности к мирским целям этой жизни, как больной желтухой от жирной пищи.

Мой досточтимый учитель [Джигмэ Гялвэ Ньюгу] тоже всегда повторял:

**Причина, по которой меня не привлекают мирские величие, власть, богатства и блеск, а привлекают жизнеописания великих учителей прошлого, заключается в том, что в моем мышлении появилось небольшое ощущение непостоянства. Я не могу дать никакого другого совета, кроме этого.**

Твое ощущение непостоянства должно быть таким же, как у геше Караг Гомчунга. [Этот геше] отправился медитировать в горное убежище Джомо Караг, что в Цанге. У входа в пещеру рос колючий куст, который зацепился за его одежду. Сначала

геше хотел его срубить, но потом подумал: «А что если я умру в пещере и мне уже не понадобится выходить?» Он решил, что так будет даже лучше для медитации. Выйдя наружу, он опять зацепился за куст, но, поскольку не был уверен, что останется в живых и снова войдет в пещеру, то и на этот раз не стал его рубить. Так он прожил много лет, и колючий куст оставался на месте, даже когда Караг Гомчунг обрел совершенство и впоследствии умер.

А у Ригдзина Джигмэ Лингпы перед входом в его хижину в Тонрики [где он проводил месяц осенью] находился небольшой горячий источник. Поскольку к нему не было ступенек, спускаться к воде было очень трудно. Когда Джигмэ Лингпе ученики предложили сделать для него ступеньки, он сказал: «Я не знаю, буду ли здесь на следующий год. К чему зря трудиться?» По словам моего учителя, Джигмэ Лингпа всегда говорил о непостоянстве.

Нам тоже, пока мы еще полностью не объединились с мыслью о непостоянстве, нужно: [1] развивать бодхичитту; [2] в качестве главной практики использовать все методы размышления о непостоянстве, пока его подлинное ощущение не появится в мышлении; [3] завершать практику посвящением заслуг. Так, всеми доступными средствами иди по стопам благородных учителей.

*Хотя непостоянство очевидно, все кажется мне постоянным.  
Хотя я достиг почтенного возраста, мне кажется, что я еще молод.  
Благослови меня и подобных мне заблудших существ,  
Дабы в нас родилось истинное понимание непостоянства.*

Таковы наставления о непостоянстве жизни.

## Глава III

### ИЗЪЯНЫ САНСАРЫ

*Склоняюсь к стопам несравненного учителя!  
Понимая, что мирские цели лишены смысла.  
Он с великим милосердием трудился исключительно ради блага других;  
Не привязываясь к нирване и сансаре, он действовал согласно учению Махаяны.*

Наставления об изьянах сансары состоят из двух частей. Первая – как слушать и учить Дхарме, в точности соответствует тому, что говорилось выше, и вторая – само учение, которое тоже подразделяется на две части:

1. размышление о страданиях сансары в целом;
2. размышление о страданиях в каждом из шести миров живых существ.

#### 1. Размышление о страданиях сансары в целом

Как говорилось выше, даже если у тебя есть свободы и преимущества, которые столь трудно обрести, твоя жизнь не будет длиться без конца и когда-нибудь ты испытаешь на себе силу непостоянства и смерть.

Если бы после смерти ты просто исчез, как погасший огонь или испарившаяся вода, – это был бы конец. Однако после смерти ты не исчезаешь. Тебе предстоит новое рождение, а родившись, ты снова окажешься с сансаре.

То, что называют сансарой, сравнивают с гончарным кругом, колесом водяной мельницы или с кружением пчелы, попавшей в кувшин, – это постоянное движение по кругу. Когда пчела попадает в кувшин, она, сколько бы в нем ни кружилась, остается внутри – ей не выбраться наружу. Точно так же и ты, где бы ни родился, в высшем или низшем мире, остаешься в сансаре. Высшие миры можно сравнить с верхней частью кувшина, а низшие миры – с его дном. Неустойчивая карма, благая или неблагая, заставляя тебя, без конца перерождаясь, блуждать по шести мирам, из одного в другой. Поэтому по-тибетски сансару называют *корва*.

Ты блуждаешь в сансаре с безначальных времен. Среди обитателей сансары нет ни единого, кто не играл бы три роли в жизни всех остальных существ, а именно: не был бы их отцом или матерью, другом или врагом или же тем, кто к ним безразличен.

В одной из сутр говорится:

**Если из всей земли сделать катышки размером с ягоду индийского можжевельника и использовать их для подсчета количества поколений матерей одного лишь существа: «Это его мать, это его бабушка, это его прабабушка, это его прапрабабушка и т. д.» – израсходовалась бы вся земля, но не закончилось перечисление череды матерей этого существа.**

Нагарджуна сказал:

**Даже если из всей земли сделать катышки размером с ягоду индийского можжевельника, ее бы не хватило, чтобы подсчитать всю череду матерей одного существа.**

Соответственно, во всей безначальной сансаре нет ни одной [разновидности существ], в облике которых ты бы не родился. Наши желания бесчисленное число раз вовлекали нас в такие случаи, когда мы лишались головы и конечностей. Если конечности муравьев и других крошечных насекомых, в облике которых мы рождались, собрать вместе, то эта груда будет выше горы Меру. Если бы слезы, пролитые нами в прошлом, когда мы страдали от голода, жажды и холода, не высохли, этой влаги было бы больше, чем воды в великом океане, опоясывающем [мир].

Хотя одной только расплавленной меди, проглоченной нами во время прошлых рождений в аду, больше, чем воды в четырех океанах, расположенных по главным сторонам света, существа, все еще привязанные к сансаре своими желаниями и страстями и не испытывающие ни малейшего отречения, будут претерпевать в этой бесконечной сансаре еще большие страдания. Если же нам доведется получить хоть немного заслуг и обрести долголетие, безупречное здоровье, власть и богатство Индры, Владыки Богов, то и в этом случае наша жизнь закончится смертью, а после смерти нас снова ждут страдания низших миров.

Если это так, то ничтожные блага, например власть и здоровье, которыми тело наслаждается несколько лет, месяцев или дней, – это обман. Когда следствие той причины, которая дала нам возможность наслаждаться счастьем высших миров, будет исчерпано, мы против своей воли или лишимся богатства и счастья, или подвергнемся невыносимым страданиям низших миров. Какой же смысл в таком счастье, похожем на сновидение, от которого нас внезапно разбудят?

Те, кто вследствие незначительных благих действий [совершённых в прошлом] кажутся счастливыми и удовлетворенными, будут не в силах удержать это состояние хотя бы на мгновение, когда движущая сила благой кармы исчерпается. Даже у владык богов, которые сидят на драгоценных тронах, устланных небесными шелками, у владык богов, чьи чувственные желания полностью удовлетворены, срок жизни имеет пределы. В мгновение ока они низвергаются вниз головой на раскаленную железную землю ада и погружаются в страдание.

Даже божества солнца и луны, освещающих четыре континента, могут родиться где-то между этими континентами, в такой тьме, где не смогут даже рассмотреть своих пальцев.

Итак, поскольку обманчивое мирское счастье не заслуживает доверия, прими решение, что в этой самой жизни освободишься от океана страданий сансары и во что бы то ни стало достигнешь вечного счастья - состояния будды. Выполняй практику, применяя все три священных принципа.

## 2. Размышление о страданиях, испытываемых существами в каждом из шести миров

[Шесть миров]:

1. [первый низший мир – обитатели ада];
2. [второй низший мир – голодные духи];
3. [третий низший мир – животные];
4. [первый высший мир – люди];
5. [второй высший мир – полубоги];
6. [третий высший мир – боги].

## 2.1 [Первый низший мир] – обитатели ада

[Этот мир] подразделяется на восемнадцать разновидностей [а именно: восемь горячих адов, смежные ады, восемь холодных адов и неопределимые ады].

### 2.1.1 *Восемь горячих адов*

Восемь горячих адов располагаются в нисходящем порядке, как [подвальные помещения здания]: от «Оживания» [наверху] до «Предельного мучения» [внизу]. Их основания и границы похожи на раскаленное докрасна железо, там нет места, куда можно было бы безопасно поставить ногу. В них всегда бушует свирепое пламя.

#### 2.1.1.1. *Ад «Оживание»*

Ад «Оживание» – это огненная лава, пылающий на основании из раскаленного докрасна железа. Живым существам, которых согнала сюда сила их кармы, нет числа, как снежинкам в метели. Этих существ низвергли сюда их действия, совершенные в гневе. Поскольку причиной их действий был гнев, то следствие, соответствующее этой причине, заставляет их снова испытывать гнев и бороться друг с другом как с врагами. Размахивая оружием, которое в избытке порождает их кармическое видение, они сражаются, пока все не падут мертвыми. Но затем с небес раздаётся голос: «Оживите!», и они тотчас оживают и снова бьются. Так они страдают, то умирая, то воскресая. Продолжительность их жизни такова. Пятьдесят человеческих лет равняются одному дню богов небес «Четыре великих короля». Если считать тридцать дней за один месяц, а двенадцать месяцев – за год, то пятьсот лет этих богов равняются одному дню в аду «Оживание». Если тридцать таких дней составляют месяц, а двенадцать таких месяцев – год, то существа этого ада страдают здесь по пятьсот лет их мира.

#### 2.1.1.2. *Ад «Чёрные линии»*

Здесь слуги Ямы швыряют на основание из раскаленного железа тела живых существ, похожие на обгоревшие головни, и чертят на них черные линии – четыре, восемь, шестнадцать, тридцать две и т.д. – а затем распиливают по этим линиям пылающими стальными пилами. Снова и снова распиленные части сами собой соединяются, после чего снова распиливаются. Так длятся мучения.

Продолжительность жизни [исчисляется так]. Сотня человеческих лет равняется одному дню богов мира «Царство тридцати трех». Тысяча лет этих богов равняется одному дню существ ада «Чёрные линии». Эти существа должны оставаться здесь тысячу своих лет.

#### 2.1.1.3. *Ад «Собирание и разрушение»*

В этом аду слуги Ямы бросают бесчисленных живых существ в железные ступки величиной с целую долину и бьют их, размахивая огромными молотами из раскаленного железа размером с гору Меру. В невероятных мучениях и со страшными воплями эти страдальцы умирают, испытывая невыразимые смутение и ужас. Когда молоты поднимаются, они оживают, но только для того, чтобы снова и снова страдать точно так же. Все окружающие горы превращаются в головы животных, которых они

некогда убили: оленей, антилоп, коз, овец и т. п. Эти животные бьются друг с другом рогами, из которых вырывается пламя. Сила кармы гонит в эти стычки бесчисленных мучеников ада, и они гибнут. Когда головы-горы расходятся, существа оживают, но только для того, чтобы погибнуть снова.

В этом аду существам предстоит страдать такой срок, который можно вычислить, приняв двести человеческих лет за один день богов небес «Свободные от побоищ», а две тысячи лет этих богов – за один день ада «Собирание и разрушение». Существа страдают здесь по две тысячи своих лет.

#### 2.1.1.4. Ад «Вопли»

В этом аду существа страдают оттого, что их поджаривают в раскаленных железных домах без дверей. Лишившись всякой надежды когда-нибудь освободиться, они вопят от отчаяния.

Если считать четыреста человеческих лет за один день богов «Радостного мира», а четыре тысячи лет этих богов за один день ада «Вопли», то существа находятся в нем *по* четыре тысячи своих лет.

#### 2.1.1.5. Ад «Громкие вопли»

Полчища устрашающих вооруженных слуг Ямы бросают бесчисленных существ в дома с двойными стенами из раскаленного железа и бьют их железными молотами. Внутренние и внешние двери запаяны расплавленным железом. Существа этого ада громко вопят, понимая, что не смогут преодолеть внешнюю стену, даже если удастся пробиться сквозь внутреннюю.

Продолжительность их жизни [исчисляется так]. Восемьсот человеческих лет равняются одному дню богов мира «Наслаждение творениями». Восемь тысяч лет этих богов равняются одному дню ада «Громкие вопли», [а существа отбывают там срок в] восемь тысяч таких лет.

#### 2.1.1.6. Ад «Жар»

Бесчисленных существ, томящихся в этом аду, варят в расплавленной бронзе в огромном железном котле величиной с миллиард вселенных. Как только [существа] всплывают на поверхность, слуги [Ямы] хватают их железными крюками и бьют по голове молотами, так что они лишаются чувств. Эти периоды, когда они не чувствуют боли, можно считать подобием счастья. Их страдания безмерны.

Тысяча шестьсот человеческих лет равняются одному дню богов мира «Властвующие над творениями других», а шестнадцать тысяч лет этих [богов] равняются одному дню ада «Жар». Существа страдают здесь в течение шестнадцати тысяч таких лет.

#### 2.1.1.7. Ад «Чрезвычайный жар»

[В этом аду] слуги [Ямы] пронзают [существ], сидящих в раскаленных железных домах, пылающим железным трезубцем, концы которого пронзают стопы и нижнее отверстие и выходят из плеч и макушки. Их заворачивают в листы раскаленного железа и подвергают невероятным мучениям.



Продолжительность жизни здесь составляет половину малого промежуточного временного цикла и несопоставима с человеческими годами.

#### 2.1.1.8. *Ад «Предельное мучение»*

В здании из пылающего железа, окруженном шестнадцатью смежными адами, слуги Ямы бросают бесчисленных обитателей этого ада в кучу кусков раскаленного железа, громоздящихся как гора из красных углей. Мехаами из шкур тигров и леопардов они раздувают пламя, пока тела существ не станут неотличимы от огня. Хотя [жертвы] все время хотят спастись, им это никогда не удастся. Иногда пламя немного утихает и существа пытаются убежать, но слуги [Ямы] пронзают их большими стрелами, бьют палками и молотами, льют им в рот кипящую расплавленную бронзу и подвергают другим мукам. Таким образом, существа этого ада испытывают страдания, в которых объединяются все муки семи предыдущих адов.

Продолжительность жизни [в этом аду] составляет один промежуточный временной цикл. Поскольку муки [обитателей] этого ада превосходят страдания во всех остальных адах, он называется адом «Предельное мучение». Именно в этот ад попадают существа, которые совершили [пять] злодеяний с беспромежуточным результатом, а также те, кто, встав на путь Тантры, затем стал проявлять враждебность к своему ваджрному учителю. Ни одно другое действие не может повлечь за собой перерождение в этом аду.

#### 2.1.2. *Смежные ады*

Вокруг ада «Предельное мучение» в каждом из четырех главных направлений расположены смежные ады:

1. «Яма с горящими углями»
2. «Трясина с разлагающимися трупами»
3. «Луга из лезвий»
4. «Лес мечей»

По четыре этих ада находятся в восточном, южном, западном и северном направлениях [то есть всего получается шестнадцать]. В каждом из промежуточных направлений – юго-восточном, юго-западном, северо-западном и северо-восточном – есть также:

5. «Гора железных деревьев с листьями-шипами»

##### 2.1.2.1. *Яма с горящими углями*

Те, у кого, близится к концу карма, заставлявшая их страдать в аду «Предельное мучение», выходят из него и видят вдали густую темную тень. Они радостно устремляются к ней, но падают в яму с золой, под которой свирепо пылает нечистый огонь. Их плоть и кости горят – таковы их страдания.

##### 2.1.2.2. *Трясина с разлагающимися трупами*

Затем [освободившиеся из предыдущего ада существа] видят вдали реку. Поскольку они горели в огне со времен распада и разрушения предшествующего великого временного цикла, их мучит страшная жажда. Увидев воду, они радуются, но, когда подходят поближе, чтобы напиться, не находят воды, а вместо этого с головой проваливаются в трясины, которая вся состоит из мертвых тел – трупов людей, скелетов лошадей и собак и т. п., – которые гниют, разлагаются и кишат червями. Попавших в нее существ пожирают насекомые с острыми железными челюстями – таковы их страдания.

#### 2.1.2.3. *Луга из лезвий*

Освободившись [из трясины], существа видят прекрасный зеленый луг. Приблизившись к нему, они оказываются на поле из клинков, оцетинившемся раскаленными железными лезвиями, которые при каждом шаге пронзают ступни. Когда [нога] поднимается, она заживает, а когда опускается, снова оказывается изрезанной. Так страдают [эти существа].

#### 2.1.2.4. *Лес мечей*

Освободившись [из этого ада], существа видят великолепный лес. Они бросаются к нему, но не находят манящего леса. Оказывается, что деревья железные, а вместо листьев у них мечи. Когда деревья колышет ветер, мечи рубят тела существ на куски. Затем [эти куски] срастаются вместе, и существа [снова] страдают от мечей.

#### 2.1.2.5. *Гора железных деревьев с листьями-шипами*

Сюда попадают распутники и развратные монахи, нарушившие обеты безбрачия. Когда сила кармы увлекает их к ужасной горе «Железные деревья», они видят, как прежние любовники зовут их с вершины. Когда же они начинают подниматься на гору, все листья железных деревьев опускаются и пронзают их. Когда они добираются до вершины, ястребы и грифы выклевают им глаза. Потом снова раздаются манящие голоса, [на этот раз] у подножия горы. Когда жертвы [начинают спускаться], все листья, поднимаясь, пронзают их насквозь, от груди до спины. При спуске с горы их хватают страшные железные существа мужского и женского облика, откусывают им головы и жуют, а жертвы с ужасом видят, как их собственные мозги стекают из углов рта этих чудовищ.

Вот так нужно подробно рассмотреть все страдания, отмеряемые этими восемью [горячими] адами, шестнадцатью дополнительными смежными адами и адами «Гора железных деревьев с листьями-шипами». Затем, удалившись в уединенное место, закрой глаза и представляй, что ты действительно находишься в этих адах. Когда живо ощутишь страх и страдание, думай: «Хоть я и не родился в тех местах, даже размышлять о претерпеваемых там страданиях страшно и мучительно. Прямо сейчас там рождаются бесчисленные живые существа. Все они в прежних жизнях были моими родителями. Нет никакой уверенности, что мои родители, родственники, друзья и другие [знакомые мне люди] после смерти не переродятся в адах. Главная причина рождения в адах – действия, проистекающие от гнева. Я сам в этой жизни и во всех прежних накопил бессчетное число таких действий. Поэтому очень вероятно, что в будущей жизни я могу родиться в одном из адов. Ныне я обрел человеческое состояние со свободами и преимуществами, встретил истинного учителя и узнал глубокие

практики Дхармы. Поэтому я должен использовать нынешнюю возможность обрести состояние будды и найти способы и средства, чтобы впредь никогда не родиться в адах».

Так надлежит думать снова и снова. С глубоким отречением раскайся в совершённых проступках. Прими твердое решение, что в будущем даже под угрозой смерти не совершишь действий, которые привели бы к рождению в адах. С глубоким милосердием к существам, которые томятся там сейчас, молись, чтобы они немедленно освободились из низших миров, и претворяй эти наставления в практику, всегда соблюдая три священных принципа.

### 2.1.3. *Восемь холодных адов*

Все восемь холодных адов имеют сходные качества. Они состоят из снеговых гор и ледников, где всегда бушуют снежные бури.

#### 2.1.3.1. *Ад «Волдыри»*

Под воздействием царящего в этом аду холода обнаженные существа слабеют, и на теле у них быстро появляются волдыри.

#### 2.1.3.2. *Ад «Лопающиеся волдыри»*

[В этом аду так холодно, что] волдыри лопаются и превращаются в язвы.

#### 2.1.3.3. *Ад «Стук зубов»*

От невыносимого, жгучего мороза у находящихся [в этом аду] существ стучат зубы. Отсюда и название.

#### 2.1.3.4. *Ад «Стенания»*

Здесь [существа] непрерывно стенают [от холода].

#### 2.1.3.5. *Ад «Вздохи»*

Здесь [от холода] у существ пропадает голос, и они могут испускать только горестные вздохи.

#### 2.1.3.6. *Ад «Растрескивание синим лотосом»*

[Здесь у существ] кожа синеет и растрескивается на четыре части, напоминающие [лепестки] синего лотоса.

#### 2.1.3.7. *Ад «Растрескивание лотосом»*

[В этом аду] от мороза обнажается красная плоть и растрескивается на восемь частей, напоминающих [лепестки красного] лотоса.

#### 2.1.3.8. Ад «Растрескивание большим лотосом»

Поскольку [здесь у существ] кожа краснеет, чернеет и растрескивается на шестнадцать, тридцать две, а потом на бесчисленное количество частей, этот ад называется «Растрескивание большим лотосом». Множество червей с железными клювами проникают через трещины в раны и пожирают плоть.

Так существа страдают от мук холода.

Эти восемь видов страдания дали названия восьми холодным адам. Чтобы представить, какова продолжительность жизни тех, кто в них обитает, вообразите большое блюдо ёмкостью двадцать мер по десять *дрэ*, принятых в Кошале, полное кунжутного зерна. Если брать по одному зернышку в сто лет, то срок, за который блюдо опустеет, будет равняться продолжительности жизни обитателя ада «Волдыри». В остальных адах продолжительность жизни и страдания последовательно возрастают в двадцать раз. То есть существа ада «Лопающиеся волдыри» живут в двадцать раз дольше, чем существа ада «Волдыри», а существа ада «Стук зубов» живут в двадцать раз дольше, чем существа ада «Лопающиеся волдыри» и т.д.

Как и прежде, нужно размышлять об этих страданиях и мысленно принять их на себя. Даже в нашем мире людей муки холода непереносимы, если зимой стоять не одетым на ветру. Каково же тебе придется, если родишься в адах? Думай об этом, практикой очищение от неблагого мышления и прими решение [их не повторять]. Стремись обрести милосердие к родившимся в адах существам и выполняй практику так, как было сказано выше, – не отходя от трех священных принципов.

#### 2.1.4. Неопределимые ады

Здесь нет ничего определенного: ни места, ни разновидности страдания. [Существа этих адов могут оказаться] зажатыми между скал, замурованными в камень, вмёрзшими в ледник, сваренными в кипятке или сожженными на огне. Когда срубают дерево, такие существа ощущают, будто им отсекают конечности или жизненно важные органы, и сильно страдают. Некоторые страдают оттого, что отождествляют со своими телами предметы, которые постоянно в ходу: ступки, метлы, горшки, двери, столбы, камни очага, веревки и т.п. Они словно рыба, которую Дрогон Лингдже Рэпа видел в одном озере в Ярдрогге, и лягушка, которую сиддха Тангтонг Гялпо обнаружил внутри камня.

В древности, когда дакини Еше Цогял совершенствовалась в медитации, один бонпо бросил [в неё] золотое *шо*. Оно превратилось в озеро Юцо Нонмо, что в Ярдрогге, – одно из четырёх знаменитых озёр [Тибета]. Один его конец достигает снеговой горы Лунг Гангчен, а другой – Сэма Гяру, и, чтобы обойти его вокруг, требуется много дней. Однажды, глядя в воды озера, великий йогин Лингдже Рэпа разразился слезами и сказал:

– Никогда не принимайте от людей [незаслуженных] подношений! Никогда!

– А что такое? – спросили его.

– Сознание одного учителя, который принимал много [незаслуженных] подношений, переродилось в этом озере и терпит ужасные мучения, – ответил он.

Когда йогина попросили это показать, он сотворил чудо: на мгновение осушил озеро, так что стала видна огромная рыба, растянувшаяся во всю длину озера. Со всех

сторон её глодали бесчисленные водные твари, и она билась в невыносимых страданиях.

Йогина спросили, кому же выпало несчастье принять такое перерождение, и он ответил:

– Это перерождение Цангла Танагчена. У этого учителя был огромный дар: его речь обладала чудесной силой, дарующей благословения. Он мог исцелять одержимых духами, просто посмотрев на них. Поэтому его высоко чтили в четырех областях провинций У и Цанг. Однако, когда его просили выполнить перенос сознания для умершего, он просто произносил [мантру] ПХЭТ, а за это забирал множество коней и других подношений. И вот где он теперь!

[Похожий случай был, когда] сиддха Тангтонг Гялпо выполнял йогическую практику наверху огромного валуна. Этот камень раскололся надвое, и йогин обнаружил большую лягушку, к которой присосались бесчисленные мелкие твари, пожирая ее заживо, отчего она, мучаясь от невыносимой боли, судорожно хватала ртом воздух. Когда Тангтонга Гялпо спросили, что это значит, он ответил, что лягушкой переродился жрец, совершавший жертвоприношения животных.

Посмотрите на нынешних учителей! Каждый раз, когда их покровитель забивает для них лучшую, жирную овцу, готовит внутренности с мясом и кровью, а потом выкладывает на заднюю часть туши, эти учителя натягивают на головы свои одеяния и припадают к потрохам, как младенцы к материнской груди! Затем они берутся за ножи и, отрезая кусочки, смакуют мясо. Когда они заканчивают еду и [горделиво] поднимают голову, кожа вокруг рта лоснится, будто ее полили маслом, от головы валит пар, а усы и борода блестят. Однако в следующей жизни их ждут большие тяготы в одном из неопределимых адв, где им придется расплачиваться собственными телами за все, что они съели в этой жизни.

Когда Палдэн Чокёнг, настоятель Нора, жил в Дэге, он как-то раз послал много монахов на берега реки Нулда и велел им не пропускать ничего, что бы сегодня по ней ни проплывало. К вечеру они увидели огромное бревно, выловили его и принесли настоятелю. «Да, это оно и есть! – сказал он, – расколите его!»

Внутри бревна оказалась огромная лягушка, которую заживо пожирало множество мелких тварей. Палдэн Чокёнг совершил для лягушки очистительные и другие ритуалы, а потом объяснил, что эта лягушка в прошлой жизни была казначеем княжества Дэге, которого звали Поге.

Так что влиятельные чиновники, которые присваивают налоги, собранные с народа, могут сейчас наслаждаться властью, но им нужно помнить об этих адах и быть осмотрительными.

Во времена Будды Шакьямуни в одной деревне жил мясник, который принял обет не убивать животных ночью. [Впоследствии] он переродился в неопределимом аду. По ночам он блаженствовал в великолепном, похожем на дворец доме, где четыре прелестные девушки угощали его яствами и напитками. Днем же стены этого дворца превращались в раскаленное железо, а четыре девушки становились свирепыми собаками, пожиравшими его тело.

Шрона был свидетелем случая, когда один прелюбодей принял обет воздерживаться от разврата днем. [Переродившись в неопределимом аду] он днем испытывал счастье, а ночью – страдание.

[А ещё рассказывали о] пятистах монахах, которые жили в одном прекрасном монастыре. В полдень там раздавались звуки *ганди*, которыми монахов созывали на обед. Как только они собирались, монастырь превращался в раскаленный железный дом, чаши для подаяния, плошки и прочее превращались в оружие, и монахи начинали биться между собой. Когда час обеда истекал, все становилось прежним. Объясняют,

что это кармическое последствие конфликтов из-за еды, которые во времена Будды Кашьяпы возникали между монахами за обедом. Вот такие [истории рассказывают].

Итак, в совокупности восемь горячих и восемь холодных адов составляют шестнадцать адов, а вместе со смежными и неопределимыми [адами] их называют «восемнадцать адов». Необходимо тщательно осмыслить их количество, продолжительность жизни в них, присущие им страдания, причины перерождения в них и т. д. Развивай в себе милосердие к существам, которые там рождаются, и осваивай средства, защищающие тебя [и других] от перерождения в этих мирах. В противном случае, если ты удовлетворишься лишь тем, что слышал и узнал обо всем этом, и не претворишь знания в практику, это лишь приведет к самонадеянности и неуважению к Дхарме, за что упрекают все возвышенные и осуждают мудрые.

Как-то раз один монах, с безупречными манерами, но весьма заносчивый, пришел навестить учителя Шанга Ринпоче, и тот его спросил:

– Какую Дхарму ты знаешь?

– Я выслушал множество учений, – отвечал монах.

– Тогда расскажи о восемнадцати адах.

– Восемь горячих адов и восемь холодных адов – всего шестнадцать и еще два Кармапы в красной и черной шапках – всего восемнадцать.

Дело не в том, что он причислил Кармап к разновидностям ада из неуважения к ним: он просто позабыл названия неопределимого и смежного адов. Поскольку в те времена имена Кармап в красной и чёрной шапках были у всех на слуху, он произнёс первое, что пришло ему на ум. Если такое случается, то это постыдное свидетельство полного непонимания Дхармы и, тем более, отсутствия её практики.

## 2.2. Второй низший мир – [голодные духи]

Что касается страданий голодных духов, нужно знать, что голодные духи бывают двух видов:

1. голодные духи, живущие группами;
2. голодные духи, перемещающиеся в пространстве.

### 2.2.1. Голодные духи, живущие группами

Голодные духи, живущие группами [бывают трёх видов]:

1. страдающие от внешних препятствий;
2. страдающие от внутренних препятствий;
3. страдающие особым образом.

#### 2.2.1.1. Голодные духи, страдающие от внешних препятствий

[Эти голодные духи] в течение многих сотен лет даже не слышат слова «вода». Неимоверно страдая от голода и жажды, они постоянно блуждают в поисках пищи и питья, но ничего не находят.

Временами они видят на большом расстоянии синеву воды. Хотя их хилые конечности едва выдерживают груз огромных животов, они идут к ней, терпя огромные страдания, пока вконец не обессилеют. Приблизившись, они обнаруживают, что вода

высохла и осталось только каменистое дно, и от этого страдают еще сильнее. Иногда они видят зеленые деревья высотой с девятиэтажный дом и тащатся к ним точно так же. Вблизи же оказывается, что деревья засохли и превратились в огромные мертвые стволы. Иногда они видят изобилие еды и питья, однако, подойдя ближе, наталкиваются на охраняющих эти запасы воинов, которые набрасываются на них с оружием и гонят прочь, причиняя невероятные страдания.

Летом их обжигает даже лунный свет, а зимой леденит даже солнце. Эти ощущения невыносимо мучительны.

Однажды, попав в страну голодных духов, Шрона отравился ядом их алчности и стал ощущать сильную жажду. Он набрел на огромный железный дом, у дверей которого стояло устрашающее темное существо с красными глазами.

– Где можно найти воду? – спросил Шрона.

Его голос привлек множество голодных духов, похожих на обгорелые головешки.

– О великий, о совершенный, найди нам воду! – стали просить они.

– Как же я ее найду? – ответил он. – Почему бы вам самим ее не поискать?

– Да что ты такое говоришь?! – удивились голодные духи. – Мы уже двенадцать лет живем в этой стране и до сих пор никогда даже не слышали о воде.

Вот какова жизнь голодных духов.

#### *2.2.1.2. Голодные духи, страдающие от внутренних препятствий*

У этих голодных духов рты маленькие, как игольное ушко, а шеи тонкие, как волос из конского хвоста. Даже попытайся они выпить целый океан воды, она не успела бы попасть в глотку, испарившись от яда их дыхания. А если в глотку и попадет немного воды, она не сможет наполнить утробу, огромную, как целая страна. Если в желудок попадает крошечный кусочек еды, ночью от него разгорается пламя, которое сжигает сердце, легкие и все внутренности, что причиняет невероятные страдания. Когда голодные духи пытаются ходить, их ноги, слабые, как травинки, не могут выдержать тяжести огромного живота, и от этого они страдают.

#### *2.2.1.3. Голодные духи, страдающие особым образом*

Эти голодные духи – [жертвы] других голодных духов, которые используют их тела как жилища, и [в конце концов] пожирают. Кроме того, они [испытывают] невероятное множество других страданий, которым трудно дать названия.

Однажды, попав в страну голодных духов, Шрона увидел дворец, в котором находилась женщина. Она была хорошо сложена, красива, привлекательна и убрана в драгоценные украшения. К каждой из четырех ножек ее трона было привязано по голодному духу. Женщина предложила Шроне угощение, но предупредила, чтобы он не давал голодным духам ни кусочка, как бы они ни просили.

Когда Шрона приступил к трапезе, голодные духи стали выпрашивать у него еду. Он дал одному из них кусочек, и еда превратилась в отбросы. У другого еда превратилась в кусок железа, у третьего – в его собственную плоть, а у четвертого – в гной и кровь.

Вернувшись, женщина воскликнула:

– Ведь я велела тебе не давать им еды! Ты думаешь, что у тебя больше милосердия, чем у меня?

– Кем они тебе приходятся? – спросил Шрона.

– Вот это мой муж, это сын, это невестка, а это служанка.

– Что за карма привела их к такому состоянию?

– Люди из Джамбудвипы ничему не верят. Вряд ли ты поверишь моим словам.

– Как же мне тебе не верить, если я вижу все это своими глазами!

И женщина рассказала свою историю.

– У себя на родине я была брахманкой. Как-то раз в благоприятный день я приготовила изысканные яства. [В тот день] за подаением пришел великий Арья Катьяяна. Преисполнившись преданности, я поднесла ему подаяние.

Считая, что муж тоже должен поднести подаяние, я попросила его почтить великого бодхисаттву Арию Катьяяну. Но он рассердился и сказал: «Не накормив брахманов и не угостив родных, ты отдаёшь лучшую еду попрошайкам? Почему бы этому бритоголовому монаху не удовольствоваться отбросами!» Когда я обратилась с такой же просьбой к сыну, он тоже рассердился и сказал: «Почему бы этому лысому не поесть железа!»

Вечером родственники прислали мне изысканные блюда. Моя невестка съела лучшие куски, а мне оставила похуже. Когда я спросила, не съела ли она лучшее из присланного угощения, она солгала:

«Я скорее бы съела собственное мясо, чем вашу еду». А угощение, которое я отослала родственникам, съела моя служанка. На мой вопрос она ответила: «Я скорее бы съела свои гной и кровь, чем украла вашу еду!»

И тогда я пожелала родиться [с ними] в одном и том же месте, чтобы увидеть, как эти существа будут пожинать плоды своих действий. Поэтому я родилась могущественной голодным духом. Иначе я родилась бы богом в мире «Царство тридцати трех», поскольку поднесла подаяние Арье.

Если тебе доведется побывать в селении, где я жила, прошу, поговори с моей дочерью, которая ведет жизнь проститутки. Скажи ей, что видел ее родителей и они просили передать, что плоды ее действий будут ужасными и что она должна отказаться от своего вредоносного и неблагого ремесла. Если она не поверит, что ты и вправду говорил со мной, скажи, что в доме, принадлежавшем ее отцу, спрятано четыре котелка, полных золота, золотой посох и монашеский сосуд для омовения. Пусть время от времени использует это [богатство] на подаяние великому Арье Катьяяне и посвящает заслуги нашему благу. От этого карма будет уменьшаться и полностью исчерпается.

Таков был рассказ женщины – голодного духа.

Похожий случай произошел с Гуру Джетари. В своих путешествиях он повстречал безобразного голодного духа, мать пятисот детей. Она сказала Гуру:

– Двенадцать лет назад мой муж в поисках пищи пошел в Бодхгаю, но до сих пор не вернулся. Поскольку ты идешь в ту сторону, будь добр, скажи ему: если он тотчас не вернется, все дети умрут с голоду.

– А как я его узнаю? Ведь вы, голодные духи, все похожи друг на друга.

– Его ни с кем не спутаешь, – ответила она. – У него большой рот, приплюснутый нос, он крив на один глаз и отмечен девятью признаками уродства.

В Бодхгае Гуру Джетари увидел, как множество прет набросилось на подношения *чутор* и *торсэн*, которое оставил для них монах-послушник. Среди них Гуру заметил мужа того голодного духа и передал ее слова. Голодный дух ответил:

– За двенадцать лет поисков я нашел лишь каплю мокроты, которую сплюнул благородный монах. Да и та мне досталась только после драки с множеством других голодных духов.

Как рассказывал позднее Гуру, этот голодный дух был сильно покалечен в борьбе со своими братьями.



Когда существа рождаются в этой области голодных духов, их мучают главным образом голод и жажда, а также другие страдания. Мысленно представь, как именно они страдают. Вспомни, как страдаешь ты сам, когда всего лишь пропустишь завтрак! Что же ты будешь делать, если родишься там, где много лет не слышали даже слова «вода»? Главные причины перерождения в этом мире – жадность и скупость. Думай так: «Поскольку я тоже с безначальных времен совершал множество неблагих деяний, теперь нужно преобразовать свое мышление так, чтобы мне никогда не довелось родиться в таком месте». Размышляй об этом со всей искренностью, применяя три священных принципа.

### 2.2.2. [Голодные духи, перемещающиеся в пространстве]

К путешествующим в пространстве относятся такие злые духи, как *цен, гяло, шиндрэ, чжунгпо, мамо, тэуранг*. Эти духи постоянно живут в страхе, ужасе и бреде. В основном они помышляют только о неблагом и стремятся причинить зло другим. Многие из них сразу же после смерти попадают в самые нижние миры. В частности, их страдания, заключаются в том, что в конце каждой недели они страдают точно так же, как страдали прежде, умирая от болезни, ран, удушения и т.п.

Эти голодные духи пытаются перенести свои страдания на других. Куда бы они ни подались, они всегда причиняют вред другим, но им самим от этого легче не становится. Даже радостно встречаясь со своими бывшими друзьями и родственниками, они всегда приносят им болезни, безумие и множество других напастей.

Голодные духи этой разновидности постоянно страдают. Могущественные тантрические йогины совершают ритуалы, чтобы их похоронить, сжечь или изгнать. Когда их хоронят в земле, они мучаются там целые временные циклы. Выполняя жертвоприношение на огне, их сжигают. Когда их изгоняют, в них бросают заговоренные зерна горчицы и размолотые камни, отчего их головы раскалываются на сто кусков, а тела – на тысячу. Кроме того, у них, как и у всех голодных духов, извращенное восприятие: например, солнце зимой кажется им холодным, а луна летом – жаркой. Некоторые голодные духи живут в облике птиц, собак и других животных, уродливых на вид.

[Итак] разнообразие страданий, которые претерпевают голодные духи, невообразимо. Мысленно перенеси их страдания на себя и развивай в себе любовь и милосердие к существам, родившимся в этом мире, никогда не забывая о трех священных принципах.

## 2.3. Третий низший мир – животные

[Животные] бывают двух видов:

1. живущие группами;
2. распространённые повсюду.

### 2.3.1. [Животные] живущие группами

Великие океаны кишат рыбами, крокодилами, черепахами, моллюсками, червями и другими тварями, которых много, как зерна, оставшегося после

процеживания пива. Среди них бывают и такие огромные змеи и водяные чудовища, которые могут много раз обвиться вокруг горы Меру, и такие мелкие существа, которые не больше пылинки или кончика иглы.

Те, что побольше, проглатывают тех, что поменьше, а мелкие питаются плотью больших, вгрызаясь в их тела. Многие животные рождаются в промежутках между континентами, куда не проникает солнечный свет, и они не видят даже своих конечностей.

Тупые, невежественные и неспособные различать благое и неблагое, эти животные рождаются в мире бесконечного страдания.

### 2.3.2. *[Животные, распространённые повсюду]*

[Животные] встречающиеся в мирах людей и богов, тоже глупы и тупы. Они всегда жестоко страдают от угнетения и зависимости от других.

Наги страдают от нападений гаруд и от потоков горячего песка. Они глупы, невежественны, злобны и ядовиты. Поэтому они несчастны.

Дикие, неодомашенные животные, живущие в мире людей, постоянно подвергаются опасностям и пребывают в страхе. Они всегда настороже, даже в тот миг, когда доведется ухватить кусочек еды. Они пожирают друг друга и все время должны спасаться от тех, кто хочет их убить: от охотников, хищников и т. д. Например, соколы охотятся на других птиц, а птицы – на насекомых. Убивая друг друга, животные постоянно накапливают только неблагую карму.

Охотники знают изощренные и мучительные способы убийства животных: они используют сети, капканы, ловушки, ружья и множество других средств, мгновенно отнимающих у животного жизнь. Некоторых убивают ради того, что растет на их теле, например рогов, меха и кожи; перловиц – ради жемчуга; слонов – ради бивней, костей и прочего; тигров, леопардов, выдр и лисиц – ради меха; мускусных оленей – ради мускуса; диких ослов, диких яков и т. п. – ради мяса и крови. Для них большое несчастье – родиться именно в таких телах, которые служат условием их смерти.

Животные, одомашненные человеком, настолько тупы и глупы, что простодушно глядят даже на мясника с ножом, приближающегося к ним, чтобы зарезать, и не делают даже попыток убежать. Кроме того, их доят, на них навьючивают поклажу, их холостят, им протыкают ноздри, их заставляют пахать поля и делать много другой тяжелой работы.

По сути, ни одно животное не избегает этих мучений. Даже если спины лошадей покрыты язвами, их все равно навьючивают или скачут на них верхом. Когда животное уже не в силах идти, его бьют камнями и кнутами. Владельцу и дела нет, что у животного что-то болит или работа для него непосильна. Коров и овец нещадно используют до самой их смерти. Когда они состарятся, владелец или убивает их сам, или продает мяснику. Так что почти никто из них не умирает собственной смертью.

[Мера] этих страданий просто непостижима. Поэтому, когда видишь страдающих существ, представь себя на их месте и как следует поразмысли о том, как велики их страдания. Всегда с сильным милосердием думай о тех, кто родился в мире животных, и в частности, с любовью заботься о тех из них, кто живет у тебя дома и от тебя зависит. Нет ни одного животного, даже крошечного насекомого, которое не чувствовало бы удовольствия или боли, а кроме того, все они были твоими родителями. Поэтому выполняй практику, развивающую любовь и милосердие по отношению к ним всем, никогда не забывая о трех священных принципах.

Итак, в каком бы из трех низших миров ни родились [существа], они в течение очень долгого времени терпят разнообразные жестокие муки. Поскольку они тупы и

глупы, то не имеют никакого понятия о Дхарме, а потому лишь закладывают еще больше причин для нового рождения в низших мирах. Если родишься там, потом будет трудно обрести освобождение.

И в этой жизни, и в прежних своих жизнях ты совершил много такого, что неизбежно может привести к перерождению в низших мирах. Поэтому постарайся от всего сердца очистить неблагие действия, совершенные в прошлом, и прими решение не повторять их вновь. С острым милосердием размышляй о живых существах, родившихся в низших мирах. Посвящай им все заслуги, накопленные тобой в трех временах. Молись, чтобы они освободились из этих неблагоприятных миров, и развивай свои намерения, думая: «В этой жизни я встретился с Дхармой Махаяны, поэтому у меня есть возможность трудиться на благо себе и другим. Несмотря ни на какие трудности, я должен стойко практиковать Дхарму, чтобы привести живых существ из низших миров в чистые миры будд».

Помни об Учителе и Трех Драгоценностях и призывай их благословения, чтобы осуществить задуманное. Молись божествам и учителю, дабы они дали тебе опору и защиту, и посвящай накопленные благодаря этому заслуги освобождению всех живых существ, никогда не забывая о трех священных принципах.

Возможно, ты склонен думать, что в отличие от трех низших миров три высших мира полны наслаждений и счастья, однако счастья нет даже в высших мирах.

## 2.4. [Первый высший мир – люди]

Страдания людей таковы:

1. три основных великих страдания;
2. четыре великих потока страдания: рождение, старость, болезнь и смерть;
3. страдание от страха встречи с заклятыми врагами;
4. страдание от разлуки с любимыми;
5. страдание из-за того, что не можешь обрести желаемое;
6. страдание из-за того, что сталкиваешься с бедами, которых не желаешь.

### 2.4.1. Три основных великих страдания

Три основных великих страдания:

1. страдание от перемены;
2. страдание от страдания;
3. собирающее и всезаполняющее страдание.

#### 2.4.1.1. Страдание от перемены

Страдание от перемены – это первое из трех основных великих страданий. Мимолетное счастье может внезапно превратиться в страдание. Ты вкусно поел и доволен, и вдруг в животе возникает острая боль, вызванная живущими там паразитами, – вот и страдание! Ты счастлив, но враги могут угнать твой скот, твой дом может сгореть, а сам ты можешь внезапно заболеть или подвергнуться вредоносным воздействиям, или получить очень плохие вести. Все это мгновенно повергает в страдание.

В мирах сансары ни одно мнимое удовольствие, счастье или слава не содержит в себе ни капли постоянства или надежности. Поскольку никто из существ не может выйти из круга страданий, ты должен ощущать глубокое отречение и милосердие.

#### 2.4.1.2. *Страдание от страдания*

Это страдание, которое возникает прежде, чем закончится предыдущее. Вот его примеры: больной проказой страдает от нарывов, которые потом лопаются; вслед за отцом умирает мать; тебя преследуют враги, и вдобавок умирает возлюбленная и другие похожие случаи. В какой бы части сансары ты ни родился, вся твоя жизнь пройдет в непрерывной череде страданий, среди которых едва ли найдется место счастью.

#### 2.4.1.3. *Собирающее и всезаполняющее страдание*

Хотя это страдание не проявляется как таковое, все удовольствия, если мы привязываемся к ним в силу жадности, на самом деле являются ничем иным как причиной будущего страдания. Пища, которую мы едим, одежда, которую носим, наши дома, богатства, украшения, пиры – цепляние за все это собирает причины страдания. Все наши нынешние [противоречащие благому мышлению] движения и занятия являются слугами неблагого мышления, которое ведет только к страданию.

Взять, например, тибетский чай с цампой. Чай выращивают в Китае. Во время посева семян и сбора листьев погибает бесчисленное множество насекомых. До [китайской] провинции Дарцедо чай доставляют носильщики, и каждый взваливает на себя шестьдесят кирпичей чая. Поскольку они несут груз на спинах, поддерживая его с помощью охватывающей голову веревки, кожа на лбу постепенно стирается. Но носильщик должен тащить ношу, даже если сотрет кожу до кости. В Дарцедо чай навьючивают на яков, *дзо*, мулов и т. п. Во время пути у всех животных на спине и боках появляются язвы, шерсть вылезает – их рабское положение служит причиной невероятных мучений. Торгуя чаем, купцы забывают о честности и обязательствах. В результате сделок, которые сопровождаются ссорами и жульничеством, чай обменивают главным образом на овечью шерсть, шкурки ягнят и тому подобные вещи [производство которых тоже создает причины страдания].

[Что касается шерсти, то] летом насекомых, вроде клещей и блох, разводится такое множество, что их становится не меньше, чем шерсти [на овце]. Когда шерсть состригают, большинство этих насекомых погибает: им отрезают головы, вырывают внутренности или перерезают их пополам. Оставшиеся в живых задыхаются до смерти в туго свернутых тюках шерсти.

То же самое и со шкурками ягнят. У новорожденных ягнят уже есть полностью развитые органы чувств, они могут ощущать удовольствие и боль, а их тела только начинают расти – короче говоря, они получают от жизни первые радости – и тут их убивают. Хоть животные и бессловесны, тем не менее, они не хотят умирать, а хотят жить и страдают, когда их мучают и убивают. Очевидно, что овцы, чьих ягнят убивают, страдают так же, как страдает женщина-мать, когда умирает ее единственное дитя. Поэтому, если подумать даже о такой вещи [как чай], то даже один его глоток создает причину для рождения в низших мирах.

То же самое можно сказать и о цампе. Во-первых, когда вспахивают поле, тех червей, которые живут в глубине земли, выворачивают на поверхность, а тех, что живут на поверхности, глубоко закапывают. Вороны и другие птицы повсюду

сопровождают упряжку волов, проворно хватая червей клювами. Точно так же, когда поле поливают, все водяные насекомые остаются на сухой земле, а насекомые, живущие на сухой земле, тонут. Бесчисленные насекомые также погибают, когда сеют зерно, когда убирают урожай и когда обмолачивают колосья. Если рассмотреть все эти случаи, станет ясно, что мы просто питаемся порошком из насекомых.

Обычно благими и чистыми считают три белых [вещества] и три сладких [вещества]. Однако люди убивают большинство *толе*, телят и ягнят [чтобы доить их матерей]. Тех же, кого не убивают, сразу после рождения привязывают за шею веревкой, чтобы не дать им и глотка сладкого молока любимой матери. [Их держат в загоне], привязывая за ногу длинной веревкой, а когда выпускают, связывают вместе с другими.

У них отнимают по праву принадлежащее им молоко – их пищу и питье, – чтобы готовить пищу для себя. У матерей забирают соки их тела, а у детенышей – их жизненную силу, держа их на грани жизни и смерти. Старая *дри* весной так слабеет, что не может встать на ноги после сна. Большинство овец голодает и умирает. Выжившие – тощие, слабые, хилые, с шаткой походкой, согнутые как *йогто*, полуживые.

Так что, если подумать о богатстве и имуществе, пище, которую ты ешь, и одежде, которую носишь, – мнимых источниках твоего нынешнего счастья, – окажется, что все это приобретено неблагими действиями. Следствием этих проступков рано или поздно явится страдание, которое ты будешь терпеть в низших мирах. Следовательно, все, что ныне кажется тебе счастьем, на самом деле – собирающее и всезаполняющее страдание.

#### 2.4.2. [Четыре великих потока страдания: рождение, старость, болезнь и смерть]

[Четыре великих потока страдания таковы]:

1. [страдание] рождения;
2. [страдание] старости;
3. [страдание] болезни;
4. [страдание] смерти.

##### 2.4.2.1 Страдание рождения

В этом мире люди рождаются из чрева, поэтому твоё сознание-*дриза*, [одна из пяти] составляющих, внедряется в объединившиеся семя и кровь твоих родителей. Зародыш, проходя различные стадии созревания – студенистого яйца, продолговатого [творожистого образования], плотного комка, затвердевающего яйца, твердого шара и т.д., – переживает страдания. Когда твои конечности, другие части тела и органы чувств полностью сформируются, материнское чрево покажется тебе тесной, вонючей темницей. Когда твоя мать ест горячее, ты страдаешь так, будто тебя обжигает огнем. Когда мать ест холодное, ты страдаешь так, будто тебя бросили в ледяную воду. Когда она спит, ты страдаешь так, будто тебя придавила гора. Когда ее желудок полон, ты страдаешь так, будто тебя зажало меж двух скал. Когда она голодна, ты страдаешь так, будто падаешь в пропасть. Когда она идет, садится или что-то делает, ты страдаешь так, будто тебя носит ветер. Таковы [страдания, испытываемые в чреве].

Когда срок беременности завершается и наступает время родов, кармический ветер сансары пригибает твою голову к пяткам и проталкивает тебя по родовым путям. Ты страдаешь так, будто могучий великан схватил тебя за ноги и швырнул об стену. Проходя через тазовое кольцо, ты страдаешь так, будто тебя протаскивают сквозь отверстие в железной пластине. Если родовые пути слишком узки, ты можешь даже умереть, а вместе с тобой может погибнуть и мать. Но если ты и останешься жив, испытаешь страдания, равноценные смертным мукам. Великий Орген Ринпоче сказал:

**Мать и дитя стоят одной ногой в стране мёртвых.  
У матери разверзнуты все суставы, кроме челюстей.**

Даже после рождения, упав на тюфяк, [ты страдаешь так, будто] тебя бросили в яму с колючками. Когда с твоей спины снимают плевры, [ты страдаешь так, будто] с тебя заживо сдирают кожу. Когда тебя обтирают от нечистот, [ты страдаешь так, будто] тебя хлещут колючим бичом. Когда мать берет тебя на руки, [ты страдаешь, будто] птичка, которую уносит ястреб. Когда твою голову смазывают сливочным маслом, [ты страдаешь так, будто] тебя связали и бросают в яму. Вот какие ты терпишь страдания. Когда тебя кладут в колыбель, ты лежишь там, словно в грязном болоте. Голоден ты, хочешь пить или болен – все свои страдания ты можешь выразить только плачем.

После рождения, войдя в пору юности, ты считаешь, что растешь. Но на самом деле твоя жизнь день ото дня становится все короче и все ближе подходит смерть. Потом тебя захватывают мирские цели, которым, как морским волнам, нет ни конца ни краю. Поскольку все эти цели связаны с совершением неблагих действий, создающих причину для рождения в низших мирах, они не приносят ничего, кроме бесконечного страдания.

#### 2.4.2.2. *Страдание старости*

Пока ты занят бессмысленными и бесконечными мирскими целями, к тебе незаметно подкрадывается страдание старости. Все твои телесные силы постепенно истощаются, и ты уже не можешь переварить вкусную еду. Зрение слабеет, и ты уже не видишь мелких или далеких предметов. Слух притупляется, и ты уже не слышишь звуки отчетливо. Язык теряет чувствительность, и ты уже не можешь различать тонкости вкуса, а речь становится неразборчивой. Умственные способности ослабевают, тебе изменяет память, и ты путаешься в мыслях. Зубы выпадают, и ты не можешь жевать, а речь становится невнятной. Телесное тепло убывает, и тонкие одежды уже не греют. Силы убывают, и ты уже не можешь носить тяжести. Хотя ты все еще любишь удовольствия, у тебя уже нет сил ими наслаждаться. Поскольку каналы и ветры слабеют, ты становишься раздражительным и нетерпеливым. Поскольку окружающие относятся к тебе пренебрежительно, ты становишься печальным и угрюмым. Поскольку внутреннее равновесие пяти элементов утрачивается, ты страдаешь от разных болезней и немощей. Ходить, сидеть, что-то делать – все трудно.

Джецун Миларепа сказал:

**Первое: встаешь, будто кол вытаскиваешь [из земли];  
Второе: идешь, будто крадешься за птицей;  
Третье: садишься, будто падает тяжелый мешок.  
Если эти три особенности становятся явными, бабушка,  
Ты стала печальной старухой, чье брненное тело уже износилось.**

**Первое: снаружи кожу бороздят морщины;**

**Второе: изнутри выпирают бугры – следствие усыхания плоти и крови;**

**Третье: притом наблюдается тупость, глухота, слепота и спутанность мышления.**

**Если эти три особенности становятся явными, бабушка,**

**Твое лицо выглядит уродливым из-за ужасных морщин.**

**Первое: одежда груба и изношена;**

**Второе: еда и питье холодны и безвкусны;**

**Третье: сидя тебе нужно с четырех сторон опираться на подушки.**

**Если эти три особенности становятся явными, бабушка,**

**Ты похожа на реализованного йогина, потому что [безропотно] позволяешь людям и собакам попирать себя ногами.**

Он говорит: если ты не можешь подняться естественным образом и тебе приходится опираться руками об пол, это похоже на то, как вытаскивают из твердой земли колышек [шатра]. Поскольку [годы] согнули твою спину, при ходьбе ты не можешь поднять голову. Ты не можешь идти быстро, кажется, будто ты крадешься, как это делают дети, пытаясь поймать птицу. Поскольку у тебя болят все суставы ног и рук, ты не можешь сесть плавно, а бухаешься вниз, как мешок с камнями или землей.

Твоя плоть одряхлела, а потому снаружи кожа собирается в складки и все лицо и тело покрываются морщинами. Внутри плоть и кровь усыхают, а потому становятся видны суставы. Скулы и выпуклости суставов выпирают наружу. Умственные способности ухудшаются, и ты становишься тупым, глухим и слепым. С затуманенным мышлением ты сидишь в полубессознательном состоянии.

Поскольку тебя покинули телесные силы и стремление к красоте ушло, ты одет в грубую и рваную одежду. Ты ешь холодные, грязные объедки, не чувствуя никакого вкуса. Тело неповоротливо, и любое дело становится трудным. В постели ты подпираешь себя с четырех сторон и не можешь подняться самостоятельно. Поскольку снаружи твое брэнное тело одряхлело, в эту пору ты внутренне подавлен и очень несчастен. Красота и привлекательность покидают твоё лицо, и оно, изборожденное многочисленными морщинами, становится безобразной гневной маской. Никто не относится к тебе почтительно. Ты не можешь подняться, даже если люди перешагивают через твою голову: приходится жить так, будто ты реализованного йогин, вышедший за пределы понятий о чистом и нечистом.

Не в силах выносить страдания старости, ты жаждешь смерти, но в то же время её близость тебя ужасно пугает. Поэтому приходится терпеть страдания старости, которые во многом похожи на мучения существ в низших мирах.

#### 2.4.2.3. *Страдание болезни*

Тело – это собрание четырех элементов. Когда их равновесие нарушено, возникают разные болезни, виновниками которых служат ветер, желчь и слизь, а следствием является ощущение страдания. Будь ты первым силачом в расцвете юности, здоровым, крепким телом и умом, – стоит тебе заболеть, и ты теряешь всю свою силу, словно подбитая камнем птица, и валишься в постель. Тебе трудно даже пошевелиться. Если спросят, что болит, у тебя нет сил даже на то, чтобы сразу же ответить. [А отвечая] говоришь через силу, утробным голосом, с трудом издавая звуки. Как бы ты ни лег: на правый бок или левый, на живот или на спину – все неудобно. Тебе не хочется ни есть, ни пить, а ночью не спится. Дни и ночи кажутся бесконечно долгими.

Тебя заставляют принимать горькие, жгучие и кислые лекарства, делают кровопускания, прижигания и прочие процедуры. Ты вынужден терпеть все эти страдания, как бы ни [хотелось] от них избавиться.

Болезнь заставляет думать о внезапной смерти, и тебя охватывает страх и ужас. Из-за влияния злых духов, назойливых, вредоносных и подстрекающих, ты перестаешь владеть своим мышлением. Обычно подверженный заблуждению, твое мышление [теперь] полностью одержим бредом, а потому, помимо прочих безумств, ты даже можешь совершить самоубийство.

Те, кого поразили проказа, паралич и другие подобные болезни, хотя и живы, почти не отличаются от мертвецов. Всеми отвергнутые, они остаются один на один со своей участью.

Обычно больные не могут позаботиться о себе сами. От болезни они становятся раздражительными, и им не по нраву все, что делают [для них] другие. Характер у них портится. Если ты долго болеешь, сиделкам это надоедает и они перестают тебя слушать. Ты постоянно страдаешь, терпя мучения.

#### 2.4.2.4. *Страдание смерти*

Прикованный к постели, ты уже не в силах встать. Вид еды и питья не вызывает аппетита. Мучимый ощущением приближающейся смерти, ты впадаешь в уныние. Свойственные людям заносчивость и самоуверенность исчезают. Тебя одолевают видения того, что тебя ожидает. Ты стоишь на пороге великого перехода. Окружающие тебя родственники и друзья не смогут тебя удержать. Ты должен переносить смертные муки в одиночку. Пусть у тебя есть огромные богатства, ты не сможешь взять их с собой. Тебе невыносимо с ними расставаться, но они не могут последовать за тобой. Вспоминая свои прошлые неблагие действия, ты раскаиваешься. Осознавая страдания низших миров, ты приходишь в ужас. Поскольку смерть приходит внезапно, ты потрясен и полон отчаяния. По мере того как исчезают жизненные ощущения, тебя охватывает холод.

Тот, кто творил неблагое, умирает трудно, хватаясь за грудь и впиваясь в кожу ногтями. Он делает это потому, что вспоминает свои неблагие дела и страшится мучений низших миров. Он глубоко раскаивается в том, что не воспользовался возможностью практиковать Дхарму, которая одна помогла бы ему в смертный час. Поняв это, он, умирая, бьет себя в грудь кулаками и раздирает кожу ногтями.

Говорят:

**Смотри, как умирает тот, кто творил неблагое:**

**Он – учитель, объясняющий закон кармы.**

Такого человека еще до смерти посещают видения низших миров. Единственное, что он ощущает, – страх и ужас. Все предстает перед ним как страдание. Элементы его тела растворяются друг в друге, дыхание превращается в хрип, а конечности судорожно подергиваются. Его органы чувств страдают от обманчивых впечатлений. Когда его глаза закатываются и появляются белки, он уходит в иной мир и попадает в руки слуг Ямы. Начинаются видения бардо. Теперь у такого человека нет ни покровителя, ни защитника.

Нет никакой гарантии, что прямо сегодня не настанет миг, когда ты уйдешь из жизни, голый и с пустыми руками. Если что-то может помочь тебе в этот миг, то это лишь святая Дхарма и ничто иное.

Говорят:



**Еще во чреве матери обрати свое мышление к Дхарме.  
Едва родившись, помни о Дхарме для смерти.**

Поскольку смерть приходит внезапно ко всем, молодым и старым, с самого рождения практикуй Дхарму, которая поможет тебе на пороге смерти. До сих пор ты не думал о смерти, а потому боролся с врагами, заботился о родных, обустроивал свое жилище и копил мирские богатства. Все время тобой неизменно владели жадность, гнев и неведение. Теперь же ты должен понять, что на деле это была огромная трата времени.

*2.4.3. Страдание из-за того, что можешь встретиться с заклятыми врагами*

Пусть ты постоянно занят добыванием хлеба насущного и печешься о своем имуществе день и ночь, это не принесет тебе истинной пользы. Все твоё богатство в конце концов достанется врагам, потому что грабители, воры, дикие собаки, волки и другие звери могут внезапно напасть и лишит тебя всего. Сколько бы богатств у тебя ни было, ты всегда будешь терпеть такое же количество страданий, связанных с приобретением, сохранением и увеличением этого имущества. Нагарджуна сказал:

**Вы, изнуряющие себя приобретением, сохранением и приумножением богатства,  
Знайте, что оно – источник бесконечных бедствий.**

Джецун Миларепа тоже сказал:

**Сначала ты копишь богатство на радость себе и на зависть другим,  
Но, сколько бы его ни было, тебе всегда мало.  
Потом оно душит тебя петлей жадности  
И ты не в силах тратить его на благие дела.  
Приманивая к себе врагов и злых духов,  
Все скопленное тобой достанется другим.  
В довершение всего, богатство – это демон, угрожающий жизни.  
Что может быть бесполезней, чем копить богатства для своего врага!  
Я отбрасываю этот камень, увлекающий в пучину сансары,  
Я не поддамся этому соблазну мары.**

Как сказал Миларепа, чем больше у тебя привязанности к богатству, тем больше страданий. Например, если у тебя есть лошадь, ты можешь беспокоиться о том, чтобы ее не угнал враг, не украл вор, чтобы были в достатке трава и другой корм. Эти опасения порождают тревоги величиной с лошадь. А если у тебя есть привязанность к овце, то и беды твои будут величиной с овцу. Даже если у тебя есть всего лишь привязанность к плитке чая, ты обязательно получишь неприятность такой же величины. Есть изречение: «Нет жадности – нет и врагов».

Если у тебя, как сказано в этом изречении, нет жадности, то ты и счастлив, и свободен от врагов. Как говорится в жизнеописаниях будд прошлого, привязанность к богатству и имуществу следует отсекать в корне. Живи тем, что есть, как это делают птицы, и размышляй о необходимости полностью посвятить себя практике святой Дхармы.

*2.4.4. Страдание из-за того, что можешь разлучиться с любимыми*

В сансаре все живые существа к близким настроены дружелюбно, а к остальным – враждебно. Ты привязан к своим родственникам, единомышленникам, соотечественникам, друзьям и возлюбленным. Ради них ты готов терпеть всевозможные страдания. Однако твои близкие, родственники и друзья подчиняются закону непостоянства и могут с тобой разлучиться. Обычно, когда они умирают, уезжают в чужие края, страдают в руках врагов или подвергаются иным испытаниям, ты страдаешь по этому поводу больше, чем если бы все это происходило с тобой.

Особенно велики любовь и забота, которые питают родители к своим детям. Они всегда страдают, беспокоясь, не холодно ли их детям, не хотят ли они пить или есть, здоровы ли, не угрожает ли что-то их жизни. Родители так любят своих детей, что готовы спасти их от смерти ценой собственной жизни. Однако, хотя людям свойственно так сильно страдать из-за боязни разлучиться с родственниками и возлюбленными, нам необходимо внимательно в этом разобраться. Всегда ли мы можем опереться на тех, кто так нам близок? Хотя родители считают, что горячо любят своих детей, их любовь противоречит своей сути и в итоге причиняет детям вред. Наделяя детей деньгами и имуществом, находя им спутников жизни, родители связывают их узами сансары. Они учат детей совершать множество неблагих действий: бороться с врагами, защищать родственников, копить богатство и т. д. – тем самым лишая их возможности освободиться из бездны трех низших миров. Не может быть ничего вреднее этого.

Что касается самих детей, то сначала они берут у родителей жизненные соки их тел, потом вырывают пищу у них изо рта и наконец забирают богатство из их рук. Выказывая детям свою любовь, родители получают взамен лишь враждебность. Даже если ты безо всякой привязанности отдашь детям богатства, заработанные за всю жизнь ценой лишений, страданий и унижений, они не будут благодарны. Дай своему сыну слиток серебра размером с чайник, и он обрадуется меньше, чем посторонний человек подаренной тобой щепотке чая. Он думает, что все богатства отца и так принадлежат ему. А еще сыновья и дочери борются между собой за долю семейного имущества. Что им ни дай, не получишь никакой благодарности. Сколько ни давай, им все мало. Они выпросят у тебя даже красивую стеклянную бусину из четок. Если у дочери все благополучно, она приносит славу не в свой дом, а в чужой, а если дела плохи, она возвратится домой, неся несчастья своей семье.

Когда ты богат, счастлив и все у тебя хорошо, родственники смотрят на тебя как на бога. Они помогают тебе, как только могут. Пусть ты ни в чем не нуждаешься, они несут тебе еду и деньги. Но если удача тебе изменит, они станут смотреть на тебя как на врага, хотя ты не сделал им ничего дурного. Они будут воздавать тебе злом за то добро, которое ты им сделал. Так что, по сути, сыновья, дочери и другие родственники не приносят нам ни малейшего блага.

Джецун Миларепа сказал:

**Сначала твой сын – прекрасное маленькое божество,  
И ты любишь его без памяти.  
Затем он – требовательный заимодавец,  
Которому все мало, хоть отдай ему свое богатство без остатка.  
Он приводит в дом чью-то дочь  
И гонит вон своих добрых родителей.  
Когда его зовет отец, он не удостоивает ответом;  
Когда зовет мать, он ее даже не слышит.  
Под конец он становится равнодушным соседом.  
От такого соседа-предателя одни беды.  
Родить собственного врага – это разбивает сердце!**

**Я отбрасываю путы, привязывающие к сансаре:  
У меня нет пристрастия к мирским сыновьям и племянникам.**

А также:

**Сначала дочь – улыбающаяся маленькая богиня,  
Властно забирающая все твое достояние.  
Затем она – ненасытный кармический заимодавец:  
У отца выпрашивает открыто,  
У матери тащит потихоньку.  
Никогда не удовлетворяясь полученным,  
Она повергает в отчаяние своих добрых родителей.  
Под конец она становится краснолицым чудовищем:  
В лучшем случае, прибавляет славы другим,  
В худшем – приносит несчастья тебе.  
Несущее беды чудовище разбивает твое сердце!  
Я отбрасываю эту неизбывную скорбь:  
Мне не нужно дочери, источника бедствий.**

И ещё:

**Сначала друзья встречают тебя радостно, все улыбаются.  
Громогласно кричат: «Заходи! Садись, пожалуйста!»  
Затем они [отвечают на твое угощение] мясом и вином:  
Сколько ты им, столько и они тебе.  
Под конец они сеют распри, проистекающие из жадности и гнева.  
Злосчастные друзья, сеющие раздоры, разбивают твое сердце!  
Я отказываюсь от друзей-сотрапезников сытых времен:  
Мне не нужны мирские приятели.**

Все обстоит именно так, как он сказал.

#### *2.4.5. Страдание из-за того, что не можешь обрести желаемое*

В сансаре все хотят для себя благополучия и счастья, но никто не получает желаемого. Одни строят дом, надеясь обрести там покой, но гибнут под обломками, когда этот дом рушится. Другие едят, надеясь утолить голод, но пища становится причиной болезни, опасной для жизни. Воины отправляются на поле битвы, надеясь на победу, но вместо этого сразу расстаются с жизнью. Купцы, надеясь обогатиться, пускаются в дальний путь, но враги грабят их, и они впадают в нищету.

Можешь прилагать любые усилия, чтобы обрести благополучие, счастье и процветание в этой жизни, но, если у тебя нет счастливой кармы, ты даже не найдешь, чем утолить теперешний голод. Все твои труды принесут только страдания тебе самому и другим. Единственный результат, в котором ты можешь быть уверен, – тебе не удастся избежать рождения в низших мирах. Поэтому лучше приобрести хоть крупицу заслуг, чем прилагать невероятные усилия в мирской жизни.

Чего ты добьешься, предаваясь мирской деятельности, которой никогда не будет конца? Сколько труда ты вкладывал в них на протяжении безначального времени существования сансары, но не получил ничего, кроме страдания! Если бы усилия, затраченные на достижение мирских целей, ты приложил к практике святой Дхармы! Пусть даже ты и не сумел бы обрести состояние будды, но тебе обязательно удалось бы навсегда освободиться от страданий низших миров. Теперь, когда ты знаешь разницу между тем, чему надлежит следовать, и тем, чего надлежит избегать, нужно не

возлагать надежды на нескончаемые мирские цели, а стремиться следовать истинной, святой Дхарме, цель которой достижима.

#### 2.4.6. *Страдание из-за того, что сталкиваешься с бедами, которых не желаешь*

Ни одно живое существо в этом мире не хочет терпеть все описанные выше разновидности страдания. Однако все вынуждены страдать, нравится им это или нет. Например, из-за накопленной в прошлом кармы у царских слуг, невольников и рабов богачей нет ни минуты свободы. Вопреки своему желанию они подчиняются воле хозяина. Их могут жестоко мучить за малейшую провинность, и никто не придет им на помощь. Даже если их ведут на виселицу, они покорно идут, зная, что спасения нет. Нам всегда приходится делать то, чего мы не желаем. Великий Всеведущий [Лонгченпа] сказал:

**Вы желаете никогда не разлучаться с супругой и родными,  
Но разлука неизбежна.**

**Вы желаете никогда не расставаться с родным кровом и ложем,  
Но расставание неизбежно.**

**Вы желаете вечно наслаждаться благополучием, счастьем и богатством,  
Но их утрата неизбежна.**

**Вы желаете никогда не разлучаться со своим человеческим телом,  
наделенным всеми свободами и преимуществами,  
Но смерть неизбежна.**

**Вы желаете постоянно слушать Дхарму [из уст своего] благородного  
учителя.  
Но разлука с ним неизбежна.**

**Вы желаете никогда не расставаться с лучшими друзьями,  
Но расставание неизбежно.**

**Отныне вооружитесь усердием, ибо настало время отправиться  
В обитель великого блаженства.**

**О друзья, всем сердцем ощутившие разочарование в сансаре,  
Так наставляю вас я, неведающий Дхармы нищий.**

Если ранее ты накопил заслуги, благодаря которым можешь получить богатство, владения, здоровье, счастье, славу и т. п., то все это придет само собой, хочешь ты этого или нет. Если же у тебя нет таких заслуг, то, сколько ни старайся и ни трудись, вместо исполнения желания получишь только то, чего не желаешь. Поэтому, если ты не практикуешь истинно чистую Дхарму, пользуясь неисчерпаемым богатством – удовлетворенностью тем, что имеешь, но, приняв Дхарму, начинаешь решать мирские задачи, то это принесет тебе только страдания и не порадует святых существ. Джецун Миларепа сказал:

**Будда, лучший среди людей, учил прежде всего тому,  
Как избавиться от восьми мирских целей.**

**Но не стал ли интерес к этим [мирским] целям еще больше  
У тех, кто ныне объявляет себя учеными знатоками?**

**Будда учил соблюдению правил нравственности,  
Дабы человек смог удалиться от всех мирских целей.**

**Но не стали ли эти мирские цели еще многочисленнее  
У монахов, которые ныне следуют этим правилам?**

**Он учил жить, как святые мудрецы древности, –  
Отсекая привязанность к друзьям и близким.  
Но не стали ли потакать привязанности еще больше  
Те, кто ныне выдает себя за мудрецов?**

**Кратко говоря, если не осознаешь смерть,  
Любые церемонии Дхармы бесполезны.**

Люди, которые рождаются во всех мирах, состоящих из четырех континентов, и особенно те, что родились в нашем мире в эту эпоху упадка, – всегда страдают. У них нет ни малейшей возможности наслаждаться истинным счастьем. К тому же ты можешь видеть, что с каждым годом и месяцем, с каждой ночью и каждым днем, с каждым утром и вечером процесс упадка все более усугубляется во всех аспектах: времени, временного цикла, Дхармы, счастья и благополучия живых существ. Размышляя об этом, развивай чувство отречения. В нашем мире, Джамбудвипе, предоставляется особая возможность влиять на карму, поэтому в нем все: возвышенное и низкое, счастливое и несчастное, благое и неблагое, Дхарма и не-Дхарма – не предопределено. По-настоящему понимая эту [непостоянную] природу, необходимо различать, что следует принимать и от чего отказываться.

Всеведущий Гуру [Лонгченпа] сказал:

**Временами направляй внимание на то, что считаешь благоприятным, –  
Если знаешь, что все есть лишь твоё восприятие, все переживания  
становятся благоприятными.**

**Временами направляй внимание на то, что считаешь враждебным и  
вредным, –  
Так учишься избавляться от привязанности к иллюзорному.**

**Временами направляй внимание на своих друзей и чужих учителей –  
Умение различать хорошее и плохое будет стимулом для практики.**

**Временами направляй внимание на волшебную игру четырех элементов в  
пространстве –  
Ты поймешь, как напряжения и усилия растворяются в природе  
мышления.**

**Временами направляй внимание на родные края, на свой дом и имущество  
–  
Ты поймешь, что они призрачны, и откажешься от привязанности к  
иллюзорным представлениям.**

**Временами направляй внимание на тех, кто богат деньгами и имуществом,  
–  
Ты поймешь, что они заслуживают милосердия, и избавишься от тяги к  
сансаре.**

**Кратко говоря, когда поймешь природу всего многообразия вещей,  
Вера в их истинное бытие исчезнет.**

Следует практиковать в соответствии с тем, что сказал Лонгченпа.

## 2.5. Второй высший мир – полубоги

Размышляй о страданиях полубогов во втором из высших миров. Вообще говоря, благоденствием и богатством они не уступают богам. В этот мир их ввергла кармическая сила прежней привычки к неблагим деяниям, проистекающим от зависти и воинственности. В тот миг, когда полубоги принимают свой облик, их чувство зависти вспыхивает снова. Даже в их собственном мире происходят постоянные битвы между своими и чужими. Поскольку между ними никогда нет согласия, они проводят все время ссорясь и сражаясь между собой.

Когда полубоги поднимают взор на богов, они видят, что те пребывают на вершине богатства и благоденствия, получая все желаемое от дерева, исполняющего желания. Поскольку полубоги знают, что это дерево пускает корни в их мире, в них еще больше возрастает невыносимая зависть. Облачившись в доспехи и взяв оружие, они поднимаются на битву с богами.

В ответ боги отправляются в свой лес Боевого Духа и там вооружаются. На тридцати двух головах божественного слона Рабтэна восседают тридцать два приближенных царя богов Индры, а на главной его голове – сам Индра. Окружённые невообразимым числом божественных воинов, они шествуют в неотразимом великолепии, издавая воинственные крики.

Вступив в битву, боги обрушивают на врага ливень ваджр, боевых колес, дротиков и огромных стрел. Используя свои сверхъестественные способности, боги хватают огромные горы и швыряют их в полубогов. Благодаря силе прошлой кармы боги в семь раз выше людей, полубоги же намного уступают богам в росте. Боги умирают только в том случае, если им отрубят голову, а остальные раны они могут исцелять с помощью своего нектара. Полубоги же, как и люди, умирают, если поразить их жизненно важные места. Чаще всего полубоги проигрывают битву. Боги выпускают бешеного слона Кункёнга, к туловищу которого прикреплено колесо из мечей, и он несет гибель многим сотням тысяч полубогов. Мертвые тела скатываются по склону горы Меру и падают в волны окружающих ее великих океанов, и их воды становятся красными от крови.

Итак, полубоги постоянно поглощены распрями и битвами. От всего сердца размышляй о том, что даже мир полубогов не свободен от страдания.

## 2.6. Третий высший мир – боги

Всю свою жизнь боги проводят в счастье, наслаждениях и благоденствии, не испытывая и толики желания обратиться к Дхарме. Хотя их жизнь длится целые временные циклы, из-за привычки пребывать в блаженной рассеянности мышления, у них нет ни мгновения, чтобы осознать незаметно пролетающее время. Когда их жизнь приходит к концу, наступает смерть. Все боги шести небес мира желаний, начиная с мира «Четыре великих короля» и заканчивая миром «Наслаждение творениями», претерпевают страдания смерти и перемены.

Когда приближается час смерти, боги замечают в себе пять перемен. [1] Обычно сияние их тел освещало все на расстоянии от одной *йоджаны* до одной *кроши*, но теперь оно меркнет. [2] Обычно они не испытывали неудобства, сидя на своём троне сколь угодно долго, но теперь трон кажется неудобным и они не ощущают былой безмятежности. [3] Их цветочные гирлянды никогда не увядали, но теперь вянут. [4] Одежды, сколько бы их ни носили, всегда оставались свежими, но теперь начинают издавать дурной запах. [5] Раньше они никогда не потели, а теперь начинают потеть. Заметив эти пять признаков приближения смерти, боги понимают, что пришёл их конец, и это причиняет им страдание.

Спутники и возлюбленные бога тоже узнают, что он скоро умрет, и избегают приближаться к нему. Они бросают ему цветы издалека, шлют пожелания: «Когда ты покинешь этот мир, да родишься ты в мире людей! Да накопишь ты заслуги, чтобы снова родиться среди богов!» – и покидают его.

Убитый горем умирающий бог остается в одиночестве. Он смотрит своими божественными очами, чтобы увидеть, где ему предстоит переродиться. Если он видит, что родится в мире страдания, то к его мукам от приближения смерти добавляются муки от приближения перерождения. В состоянии глубокой тоски, когда его терзания удваиваются и утраиваются, он рыдает в течение недели мира богов. Одна неделя божественного мира «Царство тридцати трех» равняется семистам годам мира людей. В течение этого времени, помня счастье и безмятежность, которыми он наслаждался в прошлом, бог понимает, что не в силах сохранить бывшее положение, и потому мучается страданием перемены. Увидев место своего будущего рождения, он ужасается и потому мучается страданием перерождения. Эти две разновидности страдания, угнетающие его мышление, еще страшнее, чем мучения ада. На самом деле боги двух высших миров не испытывают физических страданий смерти и перерождения, но, когда вознесшая их туда сила кармы исчерпается, они, как бы пробудившись ото сна, оказываются в одном из низших миров. Таковы страдания богов. Нагарджуна сказал:

**Даже Брахма, обретя бесстрастное блаженство,  
Вновь становится пищей  
Для пламени ада «Предельное мучение»,  
Являя бесконечность страдания.**

Итак, в каком бы из шести миров сансары ты ни родился, все в них имеет природу страдания, все только умножает страдание, все есть орудие страдания и ничто иное. Они подобны огненной яме, острову кровожадных людоедов, океанской бездне, острым лезвиям или отхожему месту, где нет ни крупицы счастья.

В сутре *Саддхарманусмритьюпаитхана* говорится:

**Обитатели ада мучаются от адского пламени,  
Голодные духи мучаются от голода и жажды,  
Животные мучаются, пожирая друг друга,  
Люди мучаются из-за краткости жизни,  
Полубоги мучаются из-за распрей и битв,  
Боги мучаются из-за беспечности.  
В сансаре никогда не бывало ни капли счастья.**

Будда Майтрея сказал:

**Как не бывает благоухания в нужнике,  
Так не бывает счастья у пяти видов существ.**

Великий Орген Ринпоче сказал:

**Говорят: «В сансаре никогда не бывало ни капли счастья», но даже если бы такая капля была, в ней содержалось бы страдание перемены.**

Следует размышлять над этими наставлениями. Нужно все обдумать и понять, что в этой сансаре, от вершины вселенной и до глубин ада, где бы ты ни родился, не найдешь ни малейшей возможности наслаждаться счастьем и безмятежностью. Сансара лишена смысла. Поэтому нужно всем сердцем ощутить к ней сильное отвращение, какое возникает у больного желтухой при виде жирной еды. Не удовлетворяйся лишь тем, что слышал кое-что о страданиях сансары и имеешь о них умственное представление. Необходимо со всей искренностью мысленно принимать их на себя и по-настоящему прочувствовать эти мучения, чтобы твердо в них поверить. Если у тебя есть твердая

уверенность в существовании этих страданий, ты будешь избегать неблагое мышление и с естественной радостью практиковать благое мышление.

Некогда Нанда, двоюродный брат Будды, отказывался принимать монашеские обеты из-за сильной привязанности к своей жене. Когда же Будда, применив различные способы, убедил его это сделать, он не хотел соблюдать правила нравственности и собирался сбежать. Тогда Будда, явив чудо, перенес его на Гималаи и показал там одноглазую обезьяну.

– Какова она по сравнению с твоей женой Пундарикой? – спросил Будда.

– Моя жена в сто тысяч раз привлекательнее! – ответил Нанда.

– Хорошо, а теперь отправимся в мир богов.

Сказав так, Будда перенес Нанду в небесную обитель. Там Будда остался на месте, а брату велел походить и осмотреться. Тот увидел богов, которые в своих роскошных дворцах услаждались в окружении множества небесных дев. Он также заметил один дворец, в котором тоже было множество небесных дев, но не было хозяина. Когда Нанда спросил о причине его отсутствия, ему ответили:

– В мире людей живет Нанда, последователь Будды. Он соблюдает законы нравственности и поэтому родится среди богов. Этот дворец предназначен для него. Очень довольный, Нанда вернулся к Будде.

– Посмотрел страну богов? – спросил Будда.

– Да.

– Кто красивее: твоя жена или небесные девы?

– Небесные девы намного красивее! Разница столь же велика, как между Пундарикой и той обезьяной.

Вернувшись на землю, Нанда стал очень тщательно соблюдать нравственные законы.

Будда сказал другим монахам:

– Нанда стал монахом, чтобы родиться в высших мирах. Вы же приняли монашеские обеты с намерением достижения нирваны, а потому у вас другой путь. Не общайтесь с Нандой, не дружите с ним, даже не сидите с ним на одной подстилке.

Все монахи поступили так, как было велено. Тогда Нанда очень огорчился. Он подумал: «Пусть другие монахи меня избегают, но Ананда, мой старший брат наверняка меня любит!»

С такой мыслью он пошел повидать Ананду, однако и Ананда встал со своего сиденья. Он уже собирался уйти, когда Нанда спросил брата, почему тот так поступает, и Ананда рассказал ему о наказе Будды. Нанда был убит горем. Тогда появился Будда и спросил:

– Нанда, хочешь повидать миры ада?

– Да, хочу, – ответил тот.

И Нанда чудесным образом перенёсся в ад. Он побывал во всех адах. В одном из уголков он заметил пустой медный горшок посреди пламени, а вокруг стояли адские палачи.

– Почему в этом горшке никто не сидит? – спросил Нанда.

– Есть такой Нанда, последователь Будды, который соблюдает законы нравственности только для того, чтобы наслаждаться небесными радостями. Хоть он и попадет в мир богов, его блаженство закончится, когда исчерпается благая карма, и тогда он родится в этом горшке, – отвечали ему.

Нанда с ужасом выслушал эти слова и вернулся назад. Только тогда он понял, что нет никакого смысла в том, чтобы родиться в мире богов, поскольку в конце концов его будет ждать рождение в аду. Благодаря этому в нем зародилось отречение от



сансары. Поскольку он увидел настоящий ад, то внимательно соблюдал даже самые незначительные правила нравственности.

Будда учил, что такой способ – лучший страж у врат пяти чувств. Если ты действительно увидел ад, то ни за что не станешь нарушать законы нравственности. Даже если просто смотреть на изображения ада, не говоря уже о том, чтобы воочию его увидеть, можно проникнуться страхом, который заставит тебя покинуть сансару. Поэтому Будда повелел, чтобы рядом с воротами монастырей, где живут монахи, изображали колесо жизни, состоящее из пяти частей. Нагарджуна сказал:

**Если лишь один вид картин ада и рассказы о нем могут внушать такой страх, что же говорить о тех, кто там находится и терпит невыносимое кармическое возмездие.**

Именно так, с разных точек зрения, надлежит снова и снова размышлять о страданиях сансары, чтобы со всей искренностью отвлечь свое мышление от достижения сансарных целей. Если, практикуя Дхарму, ты полностью не освободишься от стремления к мирским целям, это нельзя назвать практикой чистой Дхармы.

Когда Атиша покидал этот мир, один йогин спросил его:

– Должен ли я медитировать после твоей кончины?

– А будет ли это настоящей Дхармой? – отвечал Атиша.

– Тогда должен ли я учить людей?

В ответ Атиша задал тот же вопрос.

– Так что же мне делать?

– Всем вам нужно следовать своему учителю и отказаться от погони за мирскими целями, – был ответ Атиши.

В другой истории рассказывается о том, как некогда один монах, совершая обходы вокруг монастыря Радрэнг, встретился с геше Тонпой.

– Досточтимый монах, – сказал Тонпа, – обходы – дело хорошее, но не лучше ли практиковать саму Дхарму?

Монах подумал: «Наверное, полезнее читать сутры Махаяны, чем совершать обходы» – и стал читать сутры во дворе монастыря.

– Читать сутры – тоже дело хорошее, – сказал ему Тонпа, – но не лучше ли практиковать саму Дхарму?

Монах снова подумал: «Наверное, важнее не читать, а медитировать» – и, оставив чтение, уселся с полузакрытыми глазами на своей подстилке.

– Медитация – дело хорошее, – снова заметил Тонпа, – но не лучше ли практиковать саму Дхарму?

Тогда монах, уже не зная, что и делать, воскликнул:

– Почтенный геше, в таком случае какую же Дхарму нужно практиковать?

– Досточтимый, отрекись от мирских целей, отрекись от мирских целей, – ответил Тонпа.

Цели мирской жизни постоянно захватывают тебя, не давая никакой возможности избавиться от страданий различных миров сансары. Никто, кроме подлинных учителей, не сможет посоветовать тебе, как отсечь узы привязанности к этой жизни и обрести окончательное состояние Будды. Нужно оставить привязанность к своим нынешним родителям, к родственникам и друзьям, к богатству и имуществу, как оставляешь плевки в пыли. Удовлетворяйся любой едой и одеждой, какая у тебя есть, и посвящай все свое время освоению практики Дхармы.

Падампа Сангье из Индии сказал:

**Все материальное похоже на облака и туман –  
Не считай его постоянным.**

Всякая слава подобна эху –  
Не гонись за ней, а ищи дхармадхату.

Красивая одежда похожа на радугу –  
Одевайся просто и практикуй медитацию.

Тело похоже на мешок с кровью, гноем и лимфой –  
Не питай к нему нежной привязанности.

Самые изысканные яства в итоге становятся мерзкими испражнениями –  
Не будь привередлив в еде.

Все, что предстает перед тобой, кажется враждебным –  
Живи в горных убежищах.

Шипы ошибочного восприятия вонзаются в мышление –  
Практикуй равное отношение ко всему.

Все твои желания исходят от тебя самого –  
Управляй своим мышлением.

В тебе самом заключена величайшая драгоценность –  
Перестань жаждать пищи и богатства.

Болтливость влечет за собой раздоры –  
Храни безмолвие.

Твое мышление постоянно занято деятельностью –  
Не позволяй мышлению следовать велениям желудка.

Благословения исходят из твоего благого мышления –  
Молись своим учителю и божеству.

Если долго жить на одном месте, найдешь недостатки даже у будд –  
Не задерживайся нигде надолго.

Будь естественен и прекрати гордиться своим высоким положением –  
Твоя жизнь не бесконечна, а потому торопись обрести совершенство.

В этой жизни ты подобен путнику –  
Не возводи хоромы там, где просто присел отдохнуть.

Все, что ни делай, бесполезно –  
Посвяти себя практике, чтобы обрести совершенство.

Твое тело будут пожирать черви, и неизвестно, когда оно исчезнет, –  
Не дай мыслям об этой жизни завладеть собой.

Родственники и друзья подобны присевшим на ветку птицам –  
Не впадай в привязанность к ним.

Вера, основанная на твердой убежденности, полезна, как доброе  
плодородное поле, –  
Не позволяй, чтобы вследствие омрачений оно осталось невозделанным.

Человеческая жизнь подобна драгоценности, исполняющей желания, –  
Не отдавай ее заклятым врагам.

Обет-самая подобен сторожевой башне –  
Не допускай его осквернения.

Пока ваджрный учитель жив,  
Не оставляй Дхармы из-за лени.

Понял ли ты?

Итак, чтобы совершенным образом практиковать возвышенную Дхарму, тебе по меньшей мере нужно понять, что вся сансара лишена смысла. Такое понимание зародится в твоём мышлении только при одном условии: если будешь размышлять о страданиях сансары. Ты должен размышлять о них до тех пор, пока не поймешь их всем сердцем. Знаком, по которому ты сможешь судить о результатах своих размышлений о страданиях сансары, должно быть состояние, которого достиг геше Лангри Тангпа. Как-то раз один из учеников этого учителя сказал ему, что другие ламы прозвали его Хмурый Лангри Тангпа. «Как может лицо быть радостным, если думаешь о страданиях трех миров сансары?» – спросил в ответ геше.

Говорят, что Лангри Тангпа за всю жизнь улыбнулся только один раз! Он увидел, как мышшь пытается утащить с его мандалы кусок бирюзы, но не может справиться в одиночку. Тогда она зацокала: «Цик-цик!» – и на зов прибежала другая мышшь. Одна мышшь стала тянуть бирюзу, а другая толкать. Это зрелище заставило Лангри Тангпу улыбнуться.

Размышление о страданиях сансары – основа всех благих качеств пути: оно поможет тебе воспринять возвышенную Дхарму, даст веру в закон причины и следствия. Благодаря ему твоё мышление отвратится от сансары. В тебе поселится любовь и милосердие ко всем живым существам.

Сам Будда, который проповедовал Дхарму на трех уровнях, в самый первый раз начал со слов: «Это благородная истина о страдании» – и объяснил, как важно понимать, что такое страдание. Ты должен размышлять о нем, пока не осознаешь в полной мере.

*Видя, что сансара – страдание, я все равно ее жажду.  
Страшась бездны низших миров, я все равно совершаю неблагие поступки.  
Благослови меня и таких же заблудших, как я,  
Дабы мы отринули мирские цели!*

Таково наставление о понимании страданий сансары.

## Глава IV

### Карма – закон причины и следствия

*Склоняюсь к стопам несравненного учителя!  
Согласно учению о причине и следствии, он принял благое и отверг неблагое;  
Не отступая в поведении от учения о постепенном восхождении;  
Он обладает совершенным воззрением, свободным от всякой привязанности.*

Наставления о карме, законе причины и следствия, [включают в себя] такой же, как и прежде, способ слушать и учить Дхарме и само учение, которое подразделяется на три части:

1. неблагие действия, которых следует избегать;
2. благие действия, которые следует совершать;
3. всеобъемлющая природа кармы.

#### 1. Неблагие действия, которых следует избегать

Причина рождения в высших или низших мирах сансары – это накопление собственной благой или неблагод кармы. Поскольку сансара порождается кармой и приводится в движение следствиями кармы, нет никакой иной силы, [которая принуждала бы] нас перемещаться в низшие или высшие миры. Не происходит это перемещение и по воле случая.

Поэтому необходимо постоянно помнить о причине и следствии благого и неблагого [мышления], отказаться от неблагого [мышления] и стараться практиковать благое.

##### 1.1. Десять неблагих действий

Есть десять неблагих действий, которых следует избегать. Три действия, совершаемые телом:

1. убийство;
2. воровство;
3. разврат.

Четыре действия, совершаемые речью:

4. ложь;
5. клевета;
6. оскорбления;
7. пустословие.

Три действия, совершаемые мышлением:

8. алчность;
9. недоброжелательность;
10. ложные взгляды.

### 1.1.1. Убийство

Убийство подразумевает умышленное лишение жизни другого существа – человека или животного. Бывает убийство из-за гнева: например, в битве воин поражает врага. Бывает убийство из-за жадности: например, убивают диких животных ради мяса, чтобы его съесть, или меха, чтобы сделать из него одежду. Бывает убийство по неведению: например, убивают те, кто не знает закона причины и следствия благого и неблагого мышления, или приверженцы ложных взглядов, считающие убийство благим делом.

Самые тяжкие убийства – это убийство собственного отца, убийство собственной матери или убийство просветленного существа. Такие действия называются «беспромежуточными», потому что [тот, кто их совершает, после смерти] немедленно [не проходя промежуточного состояния] попадает в ад «Предельное мучение».

Обычно мы считаем, что наши руки не запятнаны никакими убийствами, однако каждый из нас – неважно, знатный человек или простой, богатый или бедный – совершает бесчисленные убийства крошечных живых существ, гибнущих под нашими ногами.

Особенно это касается случаев, когда учителя со свитой монахов посещают дома своих благодетелей и им подают угощения из мяса и крови животных, забитых [хозяевами]. Без всяких угрызений совести и милосердия к убитым животным, [но лишь испытывая] жадность к вкусу мяса и крови, они жадно их поедают. При этом кармические следствия совершения убийства затронут в равной степени и благодетелей, и учителей.

Когда важные персоны и высокопоставленные чиновники путешествуют, их повсюду потчуют мясом многочисленных забитых животных. Состоятельные люди забивают целые стада овец, и только одной-двум овцам случайно удается дожить до естественной смерти.

Летом овцы и другой скот, в свою очередь, тоже убивают бесчисленных мух, муравьев и других насекомых и даже мелких рыбок и лягушат, заглатывая их вместе с травой, на которой пасутся, и затаптывая копытами. Множество существ гибнет, похороненные под конским навозом, мочой и т. д. Кармические последствия действий этих животных распространяются и на их владельцев.

По сравнению с лошадьми и крупным рогатым скотом, овцы причиняют огромный вред. Вместе с травой они поедают множество животных: змей, лягушек, птенцов и насекомых, а также лишают их корма. Летом, когда овец стригут, гибнут сотни тысяч насекомых, гнездящихся на их спинах. Зимой, когда рождаются ягнята, половину из них тут же забивают ради шкурки. Овец-маток разводят, чтобы получать от них ягнят, доят, пока они не станут старыми и слабыми, а потом убивают, чтобы использовать их мясо и шкуру. Холощенных баранов и других животных выращивают только для того, чтобы потом забить на мясо. Если овцы заражены вшами, на каждой их уничтожают миллионами. Так что владелец стада из ста овец обязательно хотя бы раз родится в аду.

Бесчисленное количество овец забивают, чтобы выплатить выкуп за невесту, отпраздновать ее проводы и ее прибытие в дом жениха. Впоследствии, когда она

навещает родительский дом, всякий раз обязательно убивают ягненка или другое животное. Если же пригласившие ее подруги и родственники подадут ей не мясное блюдо, она будет есть с явным неудовольствием, будто разучилась жевать. Если же забьют жирную овцу и выложат перед гостьей гору грудинки, внутренностей и тому подобного, то она хватает свой ножик и ест с великим удовольствием, громко чавкая, словно краснолицая людоедка. На следующий день она отправляется домой, увозя с собой окровавленную тушу, словно возвращающийся с добычей охотник. Она даже хуже охотника, потому что, выходя из дома, никогда не возвращается с пустыми руками.

Дети тоже, намеренно или по случайности, убивают во время игр бесчисленное количество живых существ. Например, летом множество насекомых погибает от их рук просто потому, что они на ходу бьют по земле ивовыми прутьями или кожаными кнутами.

Так что мы, люди, будто чудовища, только и делаем, что убиваем. Например, мы убиваем дри, чтобы взять ее мясо и кровь, хотя она, словно мать, всю жизнь питала нас своим молоком. Поэтому мы даже хуже людоедов.

Убийство считается совершённым, если присутствуют четыре составляющие этого неблагоприятного действия. Разберем пример с охотником, убивающим животное. Когда он видит дичь, скажем благородного оленя или мускусного оленя, он безошибочно узнаёт, какое именно животное перед ним. Таким образом, во-первых, он понимает, что тот [кого он собирается убить] – живое существо. Во-вторых, у него рождается намерение убить. В-третьих, у него есть пуля, стрела или другие орудия убийства, способные поразить жизненные центры животного. В-четвертых, должно совершиться само действие убийства: жизненные функции животного прекращаются и его сознание отделяется от тела.

В качестве другого примера возьмем убийство домашней овцы. Когда хозяин велит слуге или мяснику забить животное, то он, во-первых, полностью осознаёт, что объектом убийства будет животное, называемое овцой. Во-вторых, выбирая овцу для забоя, он порождает в себе намерение убить. Затем мясник берет аркан и идет ловить овцу. Бросив ее на землю, он связывает ей ноги и морду. Все это средства, нужные для третьего этапа – убийства. Теперь жизнь овцы в жестоких страданиях обрывается и дыхание прекращается, глаза подергиваются голубоватой пеленой и затуманиваются, на них выступают слезы. Потом тело волокут в дом. Так завершается четвертый этап, «отнятие жизни». Когда шкуру быстро рассекают ножом, видно, что плоть еще трепещет. Это признак того, что всепроникающее мышление не успело покинуть тело, то есть овца еще как бы жива. Если мясо немедленно начать жарить на костре или готовить на очаге, – это все равно что есть животное заживо, и в этом случае мы не будем отличаться от хищных зверей.

Допустим, сегодня ты намеревался убить животное или высказал это намерение вслух, хотя до дела не дошло. В таком случае ты осознавал, что объект убийства – животное, и к тому же у тебя было намерение его убить, а потому налицо наличие двух составляющих неблагоприятного действия. Хотя карма будет не столь тяжелой, как в том случае, если бы ты осуществил главную составляющую – само убийство, тем не менее, омрачение неблагим действием уже произошло и сохранилось, как отражение, которое проявилось в зеркале.

Кроме того, некоторые считают, что неблагоприятные последствия убийства наступают только для того, кто убил, а не для того, кто велел ему это сделать, или что если подстрекатель и будет страдать, то меньше, чем убийца. Однако следует знать, что одинаковые кармические последствия ждут всех участников убийства, даже того, кто просто выразил удовлетворение по поводу свершившегося. Пойми, что неблагоприятная карма

убийства одного животного не делится между многими его участниками на доли, но, наоборот, каждый виновник получает его последствия сполна.

### 1.1.2. Воровство

Воровство бывает трех видов:

1. присвоение силой;
2. присвоение тайком;
3. присвоение обманом.

#### 1.1.2.1. [Присвоение силой]

Любое незаконное присвоение [чужой собственности] насильственными средствами, открытый захват военной силой и другие подобные действия называются «присвоение силой» или «насильственное присвоение».

#### 1.1.2.2. [Присвоение тайком]

Приобретение и присвоение чужого имущества без ведома владельца, как это делают воры, называется «присвоение тайком».

#### 1.1.2.3. [Присвоение обманом]

Мошенничество при заключении сделки или присвоение чужого добра путем обвеса и обмера называется «завладение обманом».

В наше время многие думают, что, если не воруешь открыто, можно безнаказанно выгадывать, прибегая к [нечестным] сделкам или другому обману. Однако любая прибыль, полученная обманом, ничем не отличается от обычного воровства.

В частности, в наши дни есть учителя и монахи, которые не считают извлечение прибыли чем-то недопустимым и ззорным. Они занимаются такими делами всю жизнь, считая себя толковыми людьми, но для мышления учителя или монаха нет ничего более губительного, чем такие занятия. Втягиваясь в эти дела, они теряют интерес к изучению Дхармы и к практикам очищения своих неблагих деяний. У них даже нет на это времени! Поскольку им приходится думать о выгоде целыми днями до самой ночи, пока они не заснут, в них гибнут самые корни веры, милосердия, отречения от сансары и т. п. Они постоянно находятся под влиянием внешних отвлечений.

Однажды Джецун Миларепа пришел в некий монастырь и устроился на ночлег перед дверью кельи одного монаха. Хозяин кельи лежал внутри на постели и подсчитывал выручку, причитающуюся ему за мясо и шкуру коровы, которую наутро собирались забить. Он прикидывал, сколько ему дадут за голову, за переднюю часть, за заднюю часть, за бедро, за рульку и т. д. Так он по очереди оценивал все части коровьей туши. Он настолько увлекся, что всю ночь не сомкнул глаз. Когда настал рассвет, монах подсчитал все, кроме стоимости коровьего хвоста. Быстро вскочив с постели, он принялся читать молитвы и делать ритуал *торма*.

Джецун Миларепа ещё спал. Монах подошёл к нему и язвительно – сказал:

– Всё спишь? А ещё выдаёшь себя за монаха! Ты что же, молитв не знаешь или мантры позабыл?

– Обычно я не сплю так поздно, – ответил Миларепа, – но нынче ночью я думал о том, как повыгоднее продать на мясо свою корову, вот и проспал утро.

Так он разоблачил этого монаха.

Подобно монаху из этой истории, те, кто день и ночь отвлекается на мирские цели и мысли о выгоде, умрут в том же самом состоянии отвлечения. Кроме того, торговые дела предполагают совершение различных неблагих действий. Приходится на все лады расхваливать свой товар, даже если на самом деле он никуда не годится. Приходится рассказывать покупателям байки о том, что некто предлагал за товар хорошую цену, а ты отказался, потому что сам заплатил куда больше. Приходится постоянно лгать. Если ты хочешь купить товар, за который уже торгуются двое, приходится прибегать к клевете, чтобы рассорить обе стороны. Приходится хулить товары соперника, ругаться, вымогая долги. Приходится заниматься пустословием, заламывая немислимо высокую цену [за свои товары] и торгуясь за вещи, которые не собираешься покупать. Поскольку ты желаешь присвоить чужую собственность, ты накапливаешь неблагу карму посредством зависти и алчности. Поскольку намереваешься одержать верх над другими, накапливаешь неблагу карму посредством недоброжелательности. Если покупаешь скот и перепродаешь его мясникам, накапливаешь неблагу карму посредством убийства. Поистине ты запятнан всеми десятью неблагими действиями, за исключением ложных взглядов и разврата.

Если же твои дела терпят крах, это ведет к утрате и собственного и чужого богатства и служит условием страдания. В конечном счете, урон будет нанесен и тебе и другим, так что ты даже можешь умереть от голода. Если же твои дела хоть немного идут в гору, то чем больше ты приобретаешь богатств, тем меньше испытываешь удовлетворения. Будь у тебя хоть сокровища бога богатства Куберы, тебя все равно будет тянуть к недостойным занятиям. Когда же подкрадется смерть, ты будешь [в раскаянии] бить себя в грудь кулаками, потому что растратил всю жизнь на эти неблагие дела, которые, словно каменный жернов, тащат тебя в низшие миры. Ничто так не способствует накоплению бесчисленных неблагих действий и пустой трате собственной жизни, как торговые дела. Тебе всегда приходится искать способы обманывать других, будто отыскивая среди кучи ножей, шил и иголок самое острое орудие. Постоянно вынашивая неблагое мышление, ты поступаешь наперекор бодхичитте, и твоя неблагая карма накапливается безмерно.

Присвоение имущества без согласия владельца тоже имеет четыре составляющие, о которых уже говорилось [когда речь шла об убийстве].

Даже те, кто оказывает хотя бы незначительную помощь охотникам или грабителям, в равной степени ответственны за совершение убийства или воровство.

### 1.1.3. *Разврат*

Эти правила касаются мирян. В древние времена, когда в период правления дхармараджи Сонгцена Гампо в Тибете были установлены законы, основанные на десяти благих действиях, существовали правила, соблюдаемые мирянами, и правила, соблюдаемые монахами. Этот раздел посвящён правилам, определяющим поведение мирян. Даже если ты мирянин, надлежит руководствоваться правилами, а монахи должны полностью воздерживаться от половой жизни.

Самая тяжкая разновидность разврата – та, что служит причиной нарушения обетов другим человеком. К развратным действиям относятся рукоблудие; сношения с



чужими супругами; сношения с теми, кто уже нанят или оплачен другими; сношения на виду у других даже между супругами; сношения с теми, кто соблюдает однодневный обет; сношения с больными, с беременными, с теми, кто находится в трауре, во время месячных, с теми, кто ещё не полностью оправился от родов; сношения в таком месте, где есть изображения Трёх Драгоценностей; сношения с родителями и другими родственниками, с несовершеннолетними, а также сношения через рот и задний проход и т.д. Всё это неблагое действие разврата, который включает в себя различные действия, рассматриваемые с точки зрения партнёра, места, времени и обстоятельств.

#### 1.1.4. *Ложь*

[Ложь бывает трех видов]:

1. обычная ложь;
2. большая ложь;
3. ложь о необычных достижениях.

##### 1.1.4.1. [*Обычная ложь*]

Обычная ложь – это слова, сказанные другому человеку с намерением его обмануть.

##### 1.1.4.2. [*Большая ложь*]

Говорить, что благое не приносит никакой пользы, что неблагое не имеет плохих последствий, что в чистых землях будд нет никакого счастья, что в низших мирах нет страдания, что будды не обладают благими качествами – все это большая ложь, потому что нет большей неправды, чем эта.

##### 1.1.4.3. [*Ложь о необычных достижениях*]

Вопреки истине говорить другим, что достиг уровней просветленных бодхисаттв, что обладаешь даром ясновидения, – все подобные притязания на достижения в практике Дхармы называются ложью мнимых учителей.

Ныне самозванцы имеют больший успех, чем истинные учителя. Люди очень левоверны и без труда поддаются влиянию. Поэтому некоторые известные самозванные «ламы» и «йогины» разными способами морочат людей. Одни говорят, что видели такое-то божество и теперь ему нужно делать подношения. Другие уверяют, что видели злых духов и теперь этих духов нужно усмирять. Почти всегда это – ложь, к которой прибегают, чтобы дурачить людей.

Не доверяй слепо самозванцам. Поскольку это затрагивает и твою нынешнюю жизнь, и следующую, очень важно полагаться на сведущего и искреннего практика Дхармы, чье поведение соответствует его внутреннему содержанию. Хотя на мирском уровне можно достигнуть некоторой степени мирского ясновидения, оно проявляется не всегда и с разной степенью точности. Силой же чистого ясновидения обладают только те, кто достиг уровней просветленных бодхисаттв. Такие существа встречаются крайне редко.

### 1.1.5. *Клевета*

Клевета бывает двух видов:

1. открытая клевета;
2. тайная клевета.

#### 1.1.5.1. *[Открытая клевета]*

Обычно к открытой клевете прибегает человек, обладающий властью. Он говорит двум людям в лицо, что один из них, желая другому зла, исподтишка плохо отзывается о нем и старается ему навредить, а теперь притворяется, что между ними ничего не происходит. Такая клевета, которую говорят в лицо, называется открытой клеветой.

#### 1.1.5.2. *[Тайная клевета]*

В этом случае, зная о дружбе двух людей, тайком идут к одному из них и говорят: «Твой любимый друг недостойн уважения, потому что плохо о тебе отзывается». Так прибегают к клевете, чтобы поссорить двух друзей. Это называется тайной клеветой.

Самые тяжкие случаи [клеветы] предполагают намерение создать раскол в сангхе и особенно поссорить учителя Тайной Мантры и его учеников или ваджрных братьев и сестер между собой.

### 1.1.6. *Оскорбления*

Пример оскорблений – грубые замечания по поводу физических недостатков, когда человека обзывают уродом, одноглазым, слепым, глухим и т. д. Сюда же относится обсуждение скрытых недостатков других людей, обидные высказывания и вообще любые [намеренные] речи, которые неприятны и ранят окружающих, пусть даже их произносят ласковым голосом. Особенно тяжкое неблагое действие – говорить оскорбительные слова в присутствии учителя, братьев по сангхе и святых людей.

### 1.1.7. *Пустословие*

Пустословие – это всевозможные бессмысленные пересуды, например: обсуждение брахманской Тантры, будто это Дхарма; болтовню о шлюхах, распевание похабных песен; пересказ историй о войнах и грабежах и т.п. – всё это бесперспективные разговоры, возбуждающие жадность и гнев. Особенно тяжкая неблагая карма накапливается отвлечением такими разго-ворами людей, читающих молитвы и мантры, поскольку это мешает им получить заслуги.

Праздная болтовня может казаться просто безобидным времяпрепровождением, но, если внимательно разобраться, она большей частью проистекает от жадности и гнева. Чем больше жадности и гнева возникает в тебе и других, тем тяжелее будет

[накопленная] неблагая карма. Если мешать с пересудами произнесение молитв и мантр, то, сколько их ни повторяй, никакой пользы не будет. Особенно это касается болтовни в Сангхе, поскольку из-за одного болтуна лишается благих заслуг всё собрание и растрачиваются впустую пожертвования благодетелей, сделанные в надежде на приобретение благих заслуг.

В благородной земле Индии пожертвования предназначались или существам, держащим в чистоте свои обеты, или тем, кто достиг определенной степени реализации. Хотя Будда разрешал принимать пожертвования только в этих двух случаях, в наше время люди, едва узнав пару тантрических ритуалов и научившись их проводить, начинают без разбору пользоваться чёрными подношениями. Те, кто принимает подношения за выполнение тантрических ритуалов, должны иметь посвящения, соблюдать самаи, хорошо знать медитацию стадии зарождения и стадии растворения и выполнить требуемое количество повторений мантр. В противном случае, получать подношения за выполнение ритуалов Тантры, превращая их просто в распевание тайных мантр, коим занимаются последователи бона, – значит накапливать неблагую карму. Чёрное подношение похоже на пилюлю из раскалённого докрасна железа: обычный человек, если только у него нет чугунных челюстей – единства стадий зарождения и растворения, спалит им свое мышление и погибнет. Сказано так:

**Чёрные подношения – это смертельное лезвие:**

**Приняв слишком много, рассечёшь артерию освобождения.**

Такие люди не только не овладели двумя стадиями медитации, но даже известные им слова ритуалов не удосуживаются произносить правильно! Но что еще хуже, в самый ответственный момент – когда нужно произносить мантры – они развязывают целый мешок болтовни и оскверняют ритуал бесконечным потоком слов, порожденных жадностью и гневом. Это навлекает беды и на них, и на других людей. Очень важно, чтобы монахи и учителя не занимались пустыми разговорами, а сосредоточивались на чтении мантр.

### 1.1.8. Алчность

Алчность подразумевает наличие мыслей, проистекающих от желания приобрести что-либо принадлежащее другим людям. К этому неблагоприятному действию относятся даже незначительные мысленные притязания на чужую собственность.

### 1.1.9. Недоброжелательность

Недоброжелательность, происходящая от зависти и гнева, – это желание, чтобы другим людям был причинен вред. Примеры недоброжелательности: когда неприятно видеть успехи и процветание других; когда желают, чтобы другие были менее счастливы и благополучны; когда желают, чтобы другие не обладали большими знаниями; когда радуются несчастьям других. Сюда относится всякое недружелюбие по отношению к другим.

### 1.1.10. Ложные взгляды

К ложным взглядам относятся отрицание закона кармы, причины и следствия, или воззрения этернализма и нигилизма. Те, кто не приемлет закона кармы, полагают, что благое мышление не приносит пользы, а неблагое мышление не приносит вреда. Воззрения этернализма и нигилизма принадлежат последователям небуддийских учений. Хотя насчитывается триста шестьдесят разных ложных учений последователей небуддийских учений, которые объединяют в шестьдесят два ложных воззрения, всех их можно отнести к воззрению этернализма или воззрению нигилизма.

Этерналисты считают, что существует постоянное «я» и что мир создан вечным творцом – Шивой или Вишну. Согласно воззрению нигилистов, все обладает самостоятельной сущностью; они не признают ни прошлых и будущих рождений, ни закона кармы, ни освобождения от сансары, ни высшего освобождения.

В [принадлежащем последователям небуддийских воззрений] учении Чёрного Ишвары говорится:

**Восход солнца, падение струй воды,  
Округлость горошин, острота шипов,  
Красота павлиньего пера –  
Все это не создано никем, а родилось само по себе.**

То есть имеется в виду: никто не управляет движением солнца, когда оно восходит на востоке; вода течет вниз не потому, что ее кто-то заставляет; горошины круглы не потому, что кто-то их так скатал; шипы остры не потому, что их кто-то заточил; радужное пятно на павлиньем пере никто не нарисовал – все это существует и происходит потому, что такова собственная сущность каждого явления. Точно так же все воспринимаемое в этом мире – благое и неблагое, приятное и неприятное – тоже существует как таковое благодаря собственной природе. Согласно этому воззрению, не существует ни накопленной в прошлом кармы, ни прошлых жизней, ни будущих и т. д.

Считать такие учения истинными и следовать им или хотя бы сомневаться в правильности каких-либо учений Будды, устных наставлений своего учителя или соответствующих комментариев ученых и критиковать их – все это ложные взгляды.

Самые тяжкие из десяти неблагих действий – убивать и придерживаться ложных взглядов.

Сказано:

**Если не считать убийства, то самое тяжкое из десяти неблагих действий –  
придерживаться ложных взглядов.**

За исключением существ ада, никто не хочет смерти. Нет ничего дороже собственной жизни. Поэтому лишение жизни – особенно тяжкое неблагое действие. Тому, кто лишит жизни одно животное придется платить пятисоткратный [кармический долг]. В сутре *Саддхарману-смритьюпаитхана* говорится: «За убийство единственного животного будешь находиться в аду на протяжении промежуточного временного цикла». Еще хуже, если убийство происходит под благовидным предлогом, например ради создания изображений Трех Драгоценностей. Падампа Санге сказал:

**Тот, кто создает изображения Трех Драгоценностей, причиняя вред и  
страдания, пускает свою следующую жизнь по ветру.**

Так же неверно поступают те, кто, стремясь заработать заслуги, приглашает к себе домой учителей и угощает собрание монахов мясом и кровью убитых по этому случаю животных. И хозяин, и гости одинаково столкнутся с кармическими последствиями за убийство. Такое угощение следует рассматривать как нечистое подношение, а потому оно становится неподходящей пищей для тех, кто его принимает. Оно приносит больше неблагой кармы, чем благой. Невозможно избежать

загрязнения неблагим действием, если только ты не обрел способности мгновенно возвращать жизнь мертвым. Нет сомнений, что такое подношение нанесет вред жизни и благополучию учителей. Если не умеешь отправлять сознание [убитого животного] в обитель великого блаженства, нужно стараться избегать убийства.

Если хотя бы на миг примешь ложные взгляды, то нарушишь все свои обеты и отторгнешь себя от буддийской общины. Ты лишишься одной из свобод – возможности практиковать Дхарму. Поскольку твое мышление поражено недугом ложных взглядов, то даже благие действия не приведут тебя на путь освобождения и не будет никого, перед кем ты мог бы очиститься.

## 1.2. Следствия десяти неблагих действий

Каждое из десяти неблагих действий имеет четыре разновидности следствий:

1. созревшее следствие, соответствующее карме;
2. следствие подобное причине;
3. следствие в виде окружающей среды, соответствующее влиянию кармы;
4. самомножащееся следствие, соответствующее силе кармы.

### 1.2.1. Созревшее следствие, соответствующее карме

Любое из десяти неблагих действий, совершённое из гнева, служит причиной рождения существом ада; действие, совершённое из жадности, служит причиной рождения голодным духом; действие, совершённое из-за неведения, служит причиной рождения животным. Родившись в одном из этих низших миров, ты будешь терпеть те страдания, которые свойственны этому миру.

Кроме того, есть так называемая «великое [неблагое] намерение». Если ты очень долго накапливал неблагую карму, находясь под сильным влиянием трех ядов, то переродишься в аду; если это влияние было средним, родишься голодным духом; а если влияние было слабым – животным.

### 1.2.2. Следствие подобное причине

Отбыв срок своего пребывания в низшем мире, в который был ввергнут созревшим следствием, соответствующим карме, ты продолжаешь ощущать это следствие и в мире людей. Однако и в низших мирах есть бесчисленные разновидности страдания, соответствующие каждой карме. Следствие подобное причине, бывает двух видов:

1. следствие в виде характера, соответствующее кармическим предрасположенностям;
2. следствие в виде переживаний, соответствующее кармическим предрасположенностям.

#### 1.2.2.1. Следствие в виде характера, соответствующее кармическим предрасположенностям

Это следствие проявляется в склонности к таким поступкам, которые ты совершал прежде. Например, если в прежней жизни человек привык убивать, то будет склонен к убийству и в этой жизни; если он привык брать чужое, то будет склонен к воровству и т. д. Поэтому некоторые люди с самого раннего детства убивают червей и мух, которые попадают им на глаза. Такое пристрастие к убийству соответствует действиям, совершённым этими убийцами прежде.

Вследствие влияния прежних действий все люди рождаются разными. Одни склонны убивать, другие – воровать, а третьи совершенно не склонны к таким действиям, потому что им нравится совершать благие дела. Все подобные склонности являются остатками прежней кармы или, другими словами, следствием, которое соответствует совершённым в прошлом действиям.

Поэтому сказано:

**Чтобы узнать, что ты делал в прошлой жизни, посмотри, каков ты теперь.  
Чтобы узнать, где родишься в будущем, посмотри, что делаешь ныне.**

Поведение каждого существа соответствует его прежним действиям. Это верно и по отношению к животным: соколы и волки любят убивать, а мыши – воровать.

#### *1.2.2.2. Следствие в виде переживаний, соответствующее кармическим предрасположенностям*

Каждое из десяти неблагих действий порождает две разновидности следствий, проявляющихся в виде переживаний.

Из-за того, что в прошлом убивал, ты проживешь недолго и будешь страдать множеством болезней. Некоторые младенцы умирают, едва родившись, – это следствие их неблагодой кармы, накопленной благодаря убийствам. Часто бывает, что такая смерть повторяется для них много раз подряд. Есть люди, которые с самого детства и до старости страдают от многочисленных недугов. Это объясняется созреванием действий, совершённых ими в прошлом, когда они лишали жизни или мучили живых существ. Таким людям не нужно думать лишь о том, как бы поскорее вылечиться, а [помимо этого также] очиститься от неблагодой кармы и дать обет не повторять подобных действий в будущем. В качестве противоядия от неблагодой кармы необходимо стараться накапливать заслуги и избегать неблагих поступков.

Из-за того, что в прошлом брал чужое, ты будешь страдать от бедности. Даже если у тебя заведется небольшой достаток, тебя или ограбят, или обворуют, или твое имущество достанется врагу иным способом. Поэтому тем, у кого ничего нет, нужно не прилагать огромные усилия, чтобы разбогатеть, а стремиться приобрести хоть искорку благих заслуг. Если в прошлом ты не проявлял щедрости, что обеспечило бы тебя богатством в этой жизни, то теперь тебе не помогут никакие старания.

Представь, сколько богатств получают грабители и воры за один-единственный раз. Если бы им всегда везло, на земле не хватило бы места, чтобы складывать их добычу, однако те, кто занимается таким ремеслом, [как правило] в конце концов умирают от голода. Точно так же оказывается, что барышники и те, кто присваивает достояние сангхи, не получают от своего добра никакой пользы, сколько бы они не нажили. Люди же, вкушающие плоды щедрости, проявленной ими в прошлых жизнях, постоянно наслаждаются богатством, не прилагая для этого никаких усилий. Если хочешь стать богатым, делай подношения и будь щедрым.

В нашем мире кармических действий все, что делаешь в молодости, большей частью скажется впоследствии в той же жизни, а при особых обстоятельствах последствия могут наступить и немедленно. Так что, если ты, надеясь разбогатеть,

занимаешься нечестной торговлей, воруешь и т. п., – значит, поступаешь наперекор своим желаниям. Ты не выберешься из мира голодных духов многие временные циклы. И в этой жизни ты тоже успеешь испытать последствия своих неблагих действий. Ты будешь становиться все беднее и несчастливее. Даже если у тебя останутся кое-какие средства, ты не сможешь ими наслаждаться. Чем больше ты приобретаешь, тем острее ощущаешь свою бедность и нужду, а виной тому твоя жадность. Твое богатство становится причиной дальнейших неблагих действий. Ты станешь похож на голодного духа, сторожащего сокровища, но неспособного ими воспользоваться.

Присмотрись к людям, которые выглядят богатыми, – если окажется, что они не тратят свои богатства ни на то, чтобы быть счастливыми в этой жизни и в будущей, ни даже на еду, одежду и отдых, то на деле они еще беднее, чем нищие. Те, кто ныне ведет себя как голодные духи, испытывают на себе кармические следствия подобные причине, которые проистекают от нечистого проявления щедрости в прошлом.

Говорят, что следствия разврата, проистекающего из жадности, которому предавался человек, заключаются в том, что у него будет уродливая, ленивая и злая жена. Обычно мы объясняем постоянные ссоры, споры и взаимную неприязнь между супругами дурным характером мужа или жены, но на самом деле это следствие в виде переживаний, соответствующее кармическим предрасположенностям – развратным действиям, совершённым в прошлом. Вместо того, чтобы ненавидеть друг друга, супругам нужно осознать, что созрела их неблагая карма, и быть терпимыми. Падампа Ринпоче сказал:

**Семейная жизнь мимолетна, как встреча приятелей на базаре.  
Не бранитесь же и не ссорьтесь, о жители Тингри!**

Следствия лжи, проявляющиеся как переживания подобные причине, скажутся так, что ты будешь часто страдать от нападков других людей и обмана. Поэтому, если ты терпишь незаслуженные упреки и обвинения, нужно осознать: это последствия того, что ты лгал в прошлом. Не питай гнева к тем, кто тебя порицает, не ссорься с ними. Радуйся и будь им благодарен за то, что они помогают тебе избавиться от последствий множества неблагих действий. Ригдзин Джигмэ Лингпа сказал:

**Враг, платящий злом за добро, помогает тебе в практике.  
[Его] незаслуженные упреки действуют как кнут, направляющий тебя к добродетели.  
Враг – это учитель, разрушающий привязанность и предубеждение.  
Пойми: он так добр к тебе, что ты пред ним в неоплатном долгу!**

Следствия клеветы заключаются не только в том, что между твоими последователями или слугами не будет согласия, но и в том, что они станут бунтовать против тебя. Например, если ты глава монастыря, не будут ладить между собой твои монахи; если ты чиновник – твои помощники; если ты домохозяин – твои слуги. Сколько бы ты их ни увещевал, они не станут слушаться и повиноваться. Домашнюю прислугу приходится дважды или трижды просить выполнить какую-то нетрудную работу, но они притворяются, что не слышали указания. В конце концов, когда хозяин рассердится и строго их отругает, они медленно и неохотно приступают к делу. Они никогда не удосужатся доложить, что работа выполнена, и вечно ворчат. Таково созревшее следствие клеветы, которую в прошлом позволял себе их хозяин. Поэтому нужно очиститься от неблагой кармы стараться улаживать разногласия.

Из-за того, что в прошлом произносил оскорбительные слова, ты всегда будешь слышать обидные речи. Кроме того, твои слова тоже будут восприниматься как повод

для ссоры. Оскорбление – самое тяжкое из неблагих действий, совершаемых речью. Даже в пословице говорится:

**Слова – не стрелы и не мечи, но могут изранить мышление до смерти.**

Оскорбления мгновенно возбуждают гнев в других людях, но – что еще хуже, – если ты хоть одним грубым словом оскорбишь святого человека, тебе не выбраться из ада в течение множества перерождений.

Давным-давно один брахман по имени Капила обругал монахов Будды Кашьяпы, обозвав их лошадиными головами, бычьими головами и другими обидными словами. Поэтому впоследствии он родился восемнадцатоголовым морским чудищем. Он не мог освободиться от этого состояния в течение целого временного цикла, а затем переродился в аду. Согласно другой истории, одна монахиня обозвала другую сукой. Вследствие этого она пятьсот раз рождалась сукой. Таких примеров очень много.

Научись всегда говорить учтиво. В особенности помни, что святых и бодхисаттв не всегда легко узнать. Поэтому будет лучше, если ты научишься относиться ко всем как к чистым существам, станешь говорить об их достоинствах и восхвалять благие качества. Говорят, что за порицание или оскорбление бодхисаттвы следует более тяжкое наказание, чем за убийство всех существ трех миров:

**Чернить бодхисаттву – более неблагое действие,**

**Чем убийство всех существ трех миров.**

**Очистить от неблагой кармы, накопленной в неведении!**

Следствие пустословия, подобное причине, сказывается не только в том, что твои слова не будут обладать никаким весом, но и в том, что ты лишишься решительности и уверенности в себе. Люди не будут тебе верить, даже если ты говоришь правду, и ты никогда не отважишься говорить перед большим собранием.

Следствием алчности, соответствующим причине, является то, что твои желания останутся неисполненными, а то, чего ты не желаешь, будет исполняться.

Вследствие недоброжелательности ты будешь жить в постоянном страхе и все время нести разнообразный ущерб.

Ложные взгляды приведут тебя к вредным верованиям, и твое мышление будет одержимо заблуждениями.

### *1.2.3. Следствие в виде окружающей среды, соответствующее влиянию кармы*

Вследствие совершения убийства ты переродишься в безотрадном, мрачном краю, полном опасных для жизни ущелий и пропастей.

Вследствие присвоения чужого ты родишься в краю, где поля постоянно страдают от мороза и града, сады не плодоносят и царит голод.

Вследствие разврата ты будешь жить в отвратительных местах, среди испражнений и навоза, в грязных болотах и нездоровой местности.

Вследствие лжи твое благосостояние будет неустойчивым, мышление – взбудораженным, а обстановка всегда будет таить угрозу.

Вследствие клеветы ты будешь жить среди труднопроходимых скалистых ущелий.

Вследствие оскорблений ты переродишься в суровой местности, где повсюду лишь скалы, валуны и колючие растения.



Вследствие пустословия ты переродишься в бесплодном краю, где, сколько ни работай, ничего не родится, а смена времен года непредсказуема и ненадежна.

Вследствие алчности ты переродишься в местности со скудными урожаями и будешь претерпевать множество трудностей из-за плохих окружающих условий.

Вследствие недоброжелательности ты переродишься в стране, которая всегда подвергается опасности из-за различных бедствий.

Вследствие ложных взглядов ты будешь беден и лишен покровителей и друзей.

#### 1.2.4. Самомножащееся следствие, соответствующее силе кармы

Самомножащееся следствие, соответствующее силе кармы, заключается в том, что ты повторно совершаешь [неблагие] действия, которые уже совершал, тем самым на протяжении бесчисленных перерождений наращивая бесконечную цепь страдания. Это все больше приумножает неблагую карму, вследствие чего ты бесконечно блуждаешь в сансаре.

## 2. Благие действия, которые следует совершать

Обычно говорят, что десять благих действий состоят в том, чтобы, зная о последствиях десяти неблагих действий, искренне принять обет никогда их не совершать. Таким образом, это значит не убивать, не брать чужого и т. д. Чтобы принять такой обет, не требуется присутствия учителя или наставника. Ты можешь сам принять решение, что не будешь убивать, никогда или в определенных местах и в определенное время, или не будешь лишать жизни определенных живых существ и т. д. Все это благие действия. Если ты примешь такой [обет] перед лицом учителя, братьев по Дхарме или перед изображением Трех Драгоценностей, он будет исключительно сильным.

Однако недостаточно просто неопределенного мышления: «Не буду убивать». Необходимо принять обет не совершать неблагого действия при любых обстоятельствах. При этом даже мирянин, для которого невозможно всегда воздерживаться от убийства, может взять обет не убивать в определенный период года, например в первый месяц – месяц чудес [Будды] или в четвертый месяц, называемый вайшакха. Или можно взять обет не убивать во время каждого полнолуния и новолуния и т. д. Принимая обеты на какой-то период года, месяца или на определенные дни, ты можешь получить большую пользу.

Есть такая история. Давным-давно один деревенский мясник в присутствии Арья Катьяяны принял обет не убивать ночью. Переродившись в неопределимом аду, днем он был вынужден страдать в раскаленном железном доме, зато ночью блаженствовал в небесном дворце в окружении четырех небесных дев.

### 2.1. [Десять благих действий]

Итак, выполнять десять благих действий значит воздерживаться от десяти неблагих действий и практиковать соответствующие противоядия. Поэтому ты должен совершать три благих действия тела:

1. воздерживаться от убийства и защищать жизнь живых существ;

2. воздерживаться от воровства и проявлять щедрость;
3. воздерживаться от разврата и следовать правилам нравственности.

Ты должен совершать четыре благих действия речи:

4. воздерживаться от лжи и говорить правду;
5. воздерживаться от вносящей раздор клеветы и примирять враждующих;
6. воздерживаться от оскорблений и всегда говорить учтиво;
7. воздерживаться от пустословия и читать молитвы.

Ты должен совершать три благих действия ума:

8. воздерживаться от алчности и быть готовым отдавать;
9. воздерживаться от недоброжелательности и желать всем блага;
10. воздерживаться от ложных взглядов и придерживаться чистого воззрения.

## 2.2. [Следствия десяти благих действий]

[Как и десять неблагих действий, каждое из десяти благих действий имеет четыре следствия.]

### 2.2.1. *Созревшее следствие, соответствующее карме*

[Созревшее следствие, соответствующее карме] сказывается в том, что ты перерождаешься в одном из высших миров.

### 2.2.2. *Следствие подобное причине*

[Как и в случае неблагих действий, здесь есть две разновидности.]

#### 2.2.2.1. *Следствие в виде характера, соответствующее кармическим предрасположенностям*

[Следствие в виде характера, соответствующее кармическим предрасположенностям] заключается в том, что на протяжении всех своих перерождений ты с радостью выполняешь благие дела и это еще больше увеличивает твои заслуги.

#### 2.2.2.2. *Следствие в виде переживаний, соответствующее кармическим предрасположенностям*

Благодаря отказу от убийства ты живешь долго и почти не болеешь.  
Благодаря отказу от присвоения чужого ты богат и тебя не донимают враги и воры.

Благодаря отказу от разврата у тебя красивая супруга и почти никто не проявляет к тебе враждебности.

Благодаря отказу от лжи тебя все хвалят и любят.

Благодаря отказу от клеветы твои слуги и последователи выказывают послушание.

Благодаря отказу от оскорблений ты слышишь только приятные речи.

Благодаря отказу от пустословия к твоим словам прислушиваются.

Благодаря отказу от алчности твои желания исполняются.

Благодаря отказу от недоброжелательства ты избавляешься от опасностей.

Благодаря отказу от ложных взглядов в твоём мышлении крепнет высшее воззрение.

### 2.2.3. Следствие в виде окружающей среды, соответствующее влиянию кармы

[Следствие в виде окружающей среды, соответствующее влиянию кармы] обращает вспять следствия прежних неблагих действий, превращая их в три свершения и наделяя всеми достоинствами.

### 2.2.4. Самомножащееся следствие, соответствующее силе кармы

[Самомножащееся следствие, соответствующее силе кармы] ведет к неизмеримому возрастанию любых совершённых тобой благих действий. Заслуги текут рекой.

## 3. Всеобъемлющая природа кармы

Везде, от вершины сансары и до бездны ада, каждое из всего непостижимого многообразия наслаждений и страданий, испытываемых каждым живым существом, берет начало исключительно в последствиях благой или неблагой кармы, накопленной этими существами.

В сутре *Кармашатака* говорится:

**Как сказал Будда, причина счастья и несчастья существ – их карма.**

**Разнообразие кармы создает все разнообразие живых существ и отправляет их в нескончаемые странствия. Как необъятна эта сеть кармы!**

Как бы велики ни были власть, сила, богатство и процветание, которыми ты наслаждаешься ныне, ничто из этого не последует за тобой, когда ты умрешь. Тебя будут сопровождать лишь благая и неблагая карма, накопленная тобой при жизни, и только сила ее последствий определит, родишься ты в высшем или низшем мире сансары. В сутре *Раджававадака* говорится:

**О царь! Когда приходит час покинуть этот мир,**

**Ни богатства, ни друзья, ни семья не последуют за тобой.**

**Но, где бы ты ни находился и куда бы ни отправился,**

**Твоя карма следует за тобой как тень.**

Когда ты имеешь благое или неблагое мышление, его следствие может не восприниматься тотчас же, но никакое действие никогда не проходит бесследно: в должное время, при стечении необходимых обстоятельств каждое существо испытает соответствующее следствие. В сутре *Кармашатака* говорится:

**Карма воплощенных существ никогда не проходит бесследно: пусть пройдет хоть сотня временных циклов, в должное время карма созреет, когда сойдутся нужные условия.**

А в трактате *Йонтэн дзо* есть такие слова:

**Когда гриф парит в небе, его тень может быть не видна, но, поскольку тень следует за птицей неотступно, при стечении [нужных] условий она будет ясно видна.**

Когда птица летит высоко в небе, кажется, что у нее нет тени, однако это не так. Когда, птица спускается, ее темная тень всегда видна. Точно так же и последствия благих и неблагих действий какое-то время могут не быть очевидными, но в конце концов они неизбежно падут на тебя. Если даже буддам и архатам, избавившимся от всех омрачений, проистекающих от неблагой кармы и мышления, приходится испытывать последствия совершенных в прошлом действий, что говорить о нас, простых существах!

В древности, когда Вирудхака, царь Шравасты, напал на город шакьев Капилавасту и убил восемьдесят тысяч жителей, Будда тоже пострадал, но это проявилось только в виде головной боли. Когда ученики спросили о причине его недомогания, он ответил: «Когда в прошлом шакьи были рыбаками, они убивали и поедали множество рыб. Однажды они поймали двух больших рыб, но не убили их сразу, а вытащили из воды и привязали к шесту. Корчась в мучениях, рыбы думали: "Эти люди убивают нас, хотя мы не сделали им ничего плохого. Пусть и мы сможем их убить, даже если в будущем они не причинят нам вреда". В результате эти две большие рыбы переродились в облике царя Вирудхаки и его приближенного по имени Матропакара, а другие рыбы, убитые шакьями, переродившись, стали их воинами. Ныне шакьев истребили. В те времена я был сыном одного из этих рыбаков и смеялся, глядя, как бьются на земле те две большие рыбы. Это и стало причиной моей сегодняшней головной боли. Не обрети я этой благой Дхармы, сегодня меня тоже убили бы воины Вирудхаки».

Есть история о том, как Будда занозил ногу шипом акации. Это явилось следствием того, что в одной из прежних жизней, будучи бодхисаттвой, он убил морского разбойника по имени Черный Дротик.

В давние времена Арья Маудгальяна был самым выдающимся из шравак – учеников Будды. Хотя он обладал сверхъестественными силами, карма его была такова, что он был убит одним из тиртхиков-париврадджиков. Это случилось так. Арья Шарипутра и великий Маудгальяна нередко посещали другие миры, например ад и мир голодных духов, чтобы помогать существам этих миров. Однажды они посетили ад. Там они увидели учителя тиртхиков Пуранакашьяпу, который после своей смерти переродился в аду и претерпевает разнообразные муки. Тот сказал им: «Прошу вас, о святые, когда вернетесь в мир людей, передайте моим ученикам такие слова: "Ваш учитель Пуранакашьяпа, который теперь родился в аду, говорит, что париврадджика – не благой путь. Благой путь – это учение Будды из рода шакьев. Наша вера оказалась ложной. Вы должны ее отвергнуть и следовать по пути, указанному царевичем шакьев. Когда вы молитесь на ступу, которую сложили из моих костей, здесь на меня проливается дождь из расплавленного железа". Умоляю, велите им прекратить это делать».

Затем эти двое арьев вернулись в мир людей. Шарипутра пришел первым. Хотя он передал просьбу тиртхикам, у них не было кармической связи, чтобы услышать переданное. Явившийся позже Маудгальяна спросил Шарипутру, передал ли он

тирхикам волю их учителя. Шарипутра сказал, что передал, но почему-то никто из них не отозвался.

– Наверное, они не услышали, – сказал Маудгальяна, – пойду объясню им.

Он отправился к тирхикам, чтобы сообщить им волю Пуранакашьяпы.

Выслушав его, они пришли в ярость:

– Это человек не только оскорбляет нас, но и порочит нашего учителя! Бейте его!

Они набросились на него и измолотили его тело, как тростник.

Прежде не только этим паривраджикам, но и всем силам трех миров вместе взятым не удалось бы тронуть и волоска на его голове. Но в тот миг сказалось влияние его прежних действий, и он даже не смог подумать, что можно уклониться от их ударов, не говоря уж о возможности применить сверхъестественные силы. Словом, оказалось, что он ничем не отличается от обычных людей. Завернув друга в монашеское одеяние, Шарипутра отнес его в рощу Джетавана и воскликнул:

– Даже услышать о кончине друга невыносимо, каково же увидеть его смерть?!

С этими словами Шарипутра ушел в нирвану вместе со многими другими архатами. Сразу же за ним последовал и Маудгальяна.

Еще есть история о кашмирском монахе по имени Равати, который обладал даром ясновидения и другими чудесными способностями. У него было много учеников. Однажды в лесу он кипятил свою монашескую одежду. Мимо проходил живший поблизости домохозяин, который искал потерявшегося теленка. Заметив в лесу дым, он подошел и обнаружил монаха, который подкладывал дрова в костер.

– Ты что делаешь? – спросил он монаха.

– Кипячу свою одежду, – ответил Равати.

Крестьянин снял крышку и заглянул в котел:

– Это же мясо!

Монаху тоже показалось, что в котле мясо. Схватив монаха, крестьянин притащил его к царю и сказал:

– Он украл моего теленка. Накажи его!

Царь приказал бросить монаха в яму. Через несколько дней корова того крестьянина нашла своего теленка. Крестьянин обратился к царю с просьбой освободить монаха, но царь забыл отдать приказ, и Равати просидел в яме полгода. Тогда многие его ученики, тоже обладавшие чудесными способностями, поднялись в небо и явились к царю.

– Этот монах чист и безупречен, – сказали они, – освободи его!

Тогда царь сам пошел освободить узника. Увидев ужасные страдания монаха, он исполнился сожаления.

– Как ужасны мое промедление и накопленная из-за него карма, – сказал он.

– Не ты виноват, а я сам, – отвечал Равати.

– В чем же ты виноват? – спросил царь.

– В прошлой жизни я родился вором. Однажды я украл теленка. Когда его владелец за мной погнался, я побежал и оставил теленка рядом с пратьекабуддой, который медитировал в лесу. Пратьекабудду схватили, и он шесть дней просидел в яме. Соответствующее карме, созревшее следствие моего неблагого действия заставило меня на протяжении множества перерождений испытывать страдания низших миров. И в этой жизни мне тоже пришлось пострадать. Это последние остатки созревшего следствия, соответствующего карме.

Похожая история произошла с сыном индийского царя Сурабхибхадры. Мать подарила царевичу бесценное парчовое облачение. На это он сказал:

– Я пока не буду его надевать. Надену, когда получу царство.

– У тебя не будет возможности унаследовать царство, – ответила мать. – Обычно сын получает престол, когда умирает отец, но твой отец проживет так же долго, как Гуру Нагарджуна. Пока Гуру Нагарджуна жив, будет жив и отец. Поскольку Нагарджуна обладает властью над своей жизнью, она может длиться бесконечно. Так что многие из твоих внуков умрут, так и не получив царства.

– А нельзя ли что-нибудь сделать? – спросил сын.

– Нагарджуна – бодхисаттва, и если ты попросишь его отдать тебе голову, он ее отдаст. Другого способа нет.

Сын пошел к Нагарджуне и попросил у него голову.

– Отруби ее и забирай, – сказал тот.

Царевич взмахнул мечом, чтобы отсечь Нагарджуне голову, но, сколько он им ни ударял, меч рассекал шею, будто пустое место, не причиняя вреда.

Тогда Гуру сказал:

– Уже пятьсот рождений назад созрела моя неблагая карма, накопленная из-за применения оружия. Поэтому оружие не причиняет мне вреда. Но есть неблагая карма, которая еще не созрела: срезая траву куша, я убил насекомое. Так что ты сможешь отсечь мне голову такой травинкой.

Царевич сорвал травинку, взмахнул ею – и голова Нагарджуны упала с плеч. Нагарджуна сказал:

– Я отправляюсь в чистую землю Сукхавати и впоследствии вернусь в это тело. Сказав так, он ушел в нирвану.

Раз уж столь исключительным существам приходится терпеть такие страдания – последствия их действий, что же говорить о нас, которые на протяжении безначальных блужданий по разным мирам сансары накапливая неизмеримую неблагую карму! Если будешь продолжать накапливать неблагую карму, у тебя не будет возможности выбраться из низших миров и, тем более, освободиться от сансары! Поэтому всегда, каждый миг, старайся избегать неблагих действий, какими бы незначительными они ни казались. Если этого не делать, можно за один миг совершить неблагое действие, который ввергнет тебя в ад на многие временные циклы. Поэтому нельзя недооценивать неблагие действия, даже те, которые кажутся тебе совсем незначительными.

Бодхисаттва Шантидэва сказал:

**Неблагое деяние, совершённое за одно мгновение,  
Может на временной цикл ввергнуть в ад Предельное Мучение,  
Не говоря уже о том, что неблагая карма, накопленная за всю  
безначальную сансару,  
Не даст тебе попасть в высшие миры.**

В «Сутре о мудрости и глупости» говорится:

**Не относись беспечно к мелкой неблагодой карме,  
Полагая, что от нее не бывает большого вреда:  
Даже малая искра может сжечь гору сена.**

Точно так же не нужно пренебрегать малыми благими действиями, потому что они могут принести большие плоды. Когда царь Мандхата в одном из своих прежних рождений был бедняком, он взял пригоршню бобов и пошел на свадьбу. По дороге он встретил Будду Кшантишарану, который направлялся в город. Движимый верой симпатии, бедняк бросил ему горсть бобов.

Четыре [боба] попали в чашу для подаяний, а два коснулись сердца Будды. Следствием этого поступка стало то, что Мандхата родился царем-чакравартином этого

мира. Благодаря тому, что четыре боба попали в чашу, он правил четырьмя континентами в течение восьмидесяти тысяч лет. Если же говорить о двух бобах, которые коснулись сердца Будды, то благодаря первому Мандхата стал владыкой четырех царей главных сторон света на восемьдесят тысяч лет, а благодаря второму – соправителем тридцати семи поколений Индр в «Царстве тридцати трех».

Если бросить в небо хотя бы один цветок, посвятив его буддам, обретешь достаточно заслуг, чтобы стать и Индрой, и чакравартином.

В «Сутре о мудрости и глупости» говорится:

**Не относись беспечно к мелким заслугам,  
Полагая, что от них не бывает большой пользы:  
Собирая крошечные капли воды, можно наполнить большой сосуд.**

В трактате *Йонтэн дзо* сказано:

**Из [семени], что не больше горчичного,  
Вырастает дерево баньян –  
Одна его ветвь простирается на целую йоджану.  
Но [даже] этот пример неспособен передать,  
Насколько могут возрасти благое и неблагое.**

Хотя семена у баньяна мельче горчичных, его ветви каждый год разрастаются на йоджану. Но даже этот пример недостаточно хорош, чтобы показать, во сколько раз возрастают последствия благих и неблагих действий. Малейшее нарушение правил нравственности порождает огромное число неблагоприятных последствий.

Однажды Элапатра, царь нагов, пришел к Будде, приняв облик чакравартина.

– Ты нанес вред учению Будды Кашьяпы, – сказал ему Будда. – Теперь ты собираешься навредить и моему учению? Почему бы тебе не послушать Дхарму в собственном облике?

– Здесь многие меня не любят. Я не отваживаюсь прийти в своем обличье, – ответил царь нагов.

Тогда Будда велел Ваджрапани его защищать, и [Элапатра] предстал в облике огромного змея, тело которого протянулось на много йоджан. Он жестоко страдал под тяжестью огромного дерева элапатра, которое росло у него на голове, а также от бесчисленных червей, копошившихся у корней дерева.

Когда Будду спросили о причине такого положения, он ответил:

– В прошлом этот змей был монахом, учеником Будды Кашьяпы. Однажды, проходя мимо дерева элапатра, он зацепился одеждой за его ветви и очень рассердился. Преступив свои обеты, он срубил дерево. То, что вы видите – следствие этого действия.

Именно намерение в основном определяет качество всякого действия – благое оно или неблагое, белое или черное, тяжкое или незначительное. Например, если у растения целебный корень, то целебными будут и ствол, и листья. Если же корень ядовитый, то ствол и листья [обязательно] будут ядовитыми. Не бывает, чтобы у дерева с ядовитыми корнями другие части были целебными. Точно так же, если намерение вызвано жадностью или гневом, то проистекающее от него действие, каким бы благим оно ни выглядело, по сути оказывается неблагим. И напротив, если побуждение чистое, то проистекающее от него действие может выглядеть неблагим, но, тем не менее, оно благое.

В трактате *Йонтэн дзо* говорится:

**Если корень целебный, то и побег целебный.  
Если корень ядовитый, то о побеге и говорить нечего.**

**Благое и неблагое действие можно различить только по намерению,  
А их внешнее проявление и величина его не имеют значения.**

Поэтому, если сыны будд, бодхисаттвы, хранят бескорыстную чистоту помыслов, бывают случаи, когда им позволительно совершать то, что причисляют к трем неблагим действиям тела и четырем неблагим действиям речи. Вспомните, например, истории о мореходе по имени Милосердный, который убил Черного Дротика, или о юноше-брахмане по имени Любящий Звезды, который нарушил обет целомудрия ради юной брахманки. Вот эти истории.

Некогда, в одной из прежних жизней, Будда был мореходом по имени Великомилосердный. Однажды он перевозил на своем судне пятьсот купцов. Во время этого путешествия появился отъявленный разбойник Черный Дротик, который собрался убить всех купцов. Мореход подумал: «Все эти пятьсот купцов – бодхисаттвы, достигшие уровня невозвращения. Тот, кто их убьет, попадет в ад на несчетное множество временных циклов. Он заслуживает милосерия. Совершив убийство, я спасу его от ада. Даже если я сам попаду в ад, ничего не поделаешь». Преисполнившись такой решимости, он убил разбойника.

Благодаря этому деянию Будда получил такие заслуги, которые иначе ему пришлось бы накапливать семьдесят тысяч временных циклов. Казалось бы, речь идет об убийстве, то есть неблагом действии, но на самом деле это действие было благим, потому что у Будды не было эгоистических намерений и он спас жизни пятисот человек, а с более глубокой точки зрения, спас Черного Дротика от мук ада. Таким образом, это убийство оказалось великим благим деянием.

В другой истории говорится о брахмане по имени Любящий Звезды, который, удалившись в лесное затворничество, много лет соблюдал обет целомудрия. Однажды он пришел в селение за подаянием, и одна юная брахманка так сильно в него влюбилась, что чуть не умерла. Движимый состраданием, он стал ее мужем. Тем самым он получил заслуги, которые иначе пришлось бы накапливать сорок тысяч временных циклов.

Таким образом, в подобных обстоятельствах допустимы и лишение жизни, и нарушение целомудрия. Однако те же самые действия недопустимы, если совершаются под влиянием жадности, гнева и неведения и для удовлетворения собственных нужд.

Брать чужое тоже позволительно, если это делают бодхисаттвы, у которых нет умственных ограничений и эгоистических намерений. Им позволительно брать у богатых и скарденных и подносить взятое Трем Драгоценностям либо отдавать нуждающимся.

Ложь тоже не возбраняется, если она служит спасению живого существа от неминуемой гибели или защите того, что принадлежит Трем Драгоценностям. Обманывать же ради собственной выгоды недопустимо.

Могут быть позволительны и порочащие слова. Например, если из двух близких друзей один добродетелен, а другой – нет, то последний, более влиятельный, способен сбить добродетельного друга с праведного пути. В таком случае можно произносить порочащие слова, но это недопустимо делать, чтобы просто разрушить дружбу двух людей.

Когда мягкие речи не могут возыметь действия, можно использовать и резкие слова, чтобы заставить слушающего обратиться к Дхарме. Они не возбраняются, поскольку такие наставления исправляют недостатки слушателя.

Атиша сказал:

**Лучший учитель – тот, кто резко указывает на твои недостатки.  
Лучшие наставления – те, что прямо бьют по ним.**



Однако резкие слова недопустимо использовать для высмеивания других.

Пустословие позволительно как средство, помогающее познакомиться с Дхармой любителей поболтать, но недопустимо как просто времяпрепровождение.

Что касается трех неблагих действий мышления, то они непозволительны ни для кого, поскольку только благодаря намерению действие может стать благим. Если появляется неблагое мышление, она всегда влечет за собой нечто неблагое.

Мышление порождает благие и неблагие действия. Зачастую бывает, что мышление порождает большие последствия – благие и неблагие, – еще не успев обрести выражение в действиях речи и тела. Поэтому всегда следи за своим мышлением. Если мышление благое, радуйся и приумножай его. Если мышление неблагое, сразу же очисти его и устыдись, что все еще практикуешь такое мышление, хотя и получил столько учений. Прими решение, что отныне и впредь никогда не позволишь себе неблагого мышления. Даже если ты делаешь нечто благое, сначала проверь свое намерение. Если оно благое, продолжай свое дело. Если же тобой движут дух соперничества, лицемерие, желание славы и т. п., постоянно исправляй свои намерения, дабы они проистекали от бодхичитты. Если тебе никак не удастся их исправить, то лучше откажись от такого «благого» дела.

Однажды в давние времена многочисленные покровители геше Бэна собрались его посетить. С утра он приготовил прекраснейшие подношения, расположив их на алтаре перед изображениями Трех Драгоценностей. Проверив свои намерения, он обнаружил, что сделал все это, дабы произвести впечатление на благодетелей. Осознав нечистоту своего намерения, он бросил на подношения горсть пыли и сказал: «Монах, лучше не строй из себя ничего!»

Когда эту историю услышал Падампа Санге, он воскликнул: «Эта горсть пыли, брошенная Бэн Кунгялом, – лучшее из подношений, которые возможны в Тибете!»

Так что всегда и при любых обстоятельствах внимательно проверяй свое мышление. Если оно творит неблагое, сразу же это осознай. Хотя и невозможно, чтобы у нас, обычных существ, никогда не было неблагого мышления, нужно не таить его в сердце, а очистить и принять решение избегать его впредь.

Тот же геше Бэн как-то раз был в гостях у одного из своих покровителей. Когда хозяйка оставила его одного, он подумал: «У меня нет чая для заварки, стащук я горстку, чтобы приготовить чай, когда вернусь домой». С этой мыслью он запустил руку в мешок с чаем, но тут же опомнился и стал звать своих покровителей: «Посмотрите, что я делаю! Отрубите мне руку!» Атиша сказал:

**Приняв обеты пратимокши, я не замарал себя ни малейшим безнравственным проступком. Практикуя обеты бодхичитты, я допустил одну-две ошибки. Когда же я принял обеты Тайной Мантры, то, хоть и совершал грубые ошибки постоянно, ни разу не запятнал себя неочищенной кармой дольше, чем до момента сна.**

Говорят, что во время путешествий Атиша, как только у него появлялось неблагое мышление, сразу же брал свою деревянную мандалу, чтобы совершить очищение и восстановить обеты.

Однажды геше Бэн участвовал в большом собрании геше в монастыре Пэнюл Гял, на котором всем гостям подавали простоквашу. Место геше Бэна оказалось в среднем ряду, и он заметил, что сидящих в первых рядах щедро угощают прекрасной простоквашей. Геше подумал: «До чего же хороша простокваша, вот только достанется ли мне такая же большая порция!» Однако он сразу же поймал себя на этой мысли и сказал себе: «Ну и жаден ты до простокваши!» – и перевернул свою чашку вверх дном.

Когда к геше Бэну подошел монах и предложил простокваши, тот отказался, молвив: «Мое жадное мышление уже взяло свою долю».

Хотя в том, что геше Бэн ожидал получить столько же, сколько другие, не было ничего плохого, он отказался от угощения, потому что заметил у себя эгоистичное стремление взять лучшее. Так что, если ты всегда следишь за своим мышлением и постоянно принимаешь все благое, отвергая неблагодарное, мышление становится послушным и совершенно добродетельным.

Жил некогда брахман по имени Рави, который всегда следил за своим мышлением. Каждый раз, когда возникало неблагодарное мышление, он выкладывал черный камешек, а когда появлялось благое мышление – белый. Поначалу у него получилась только груда из черных камешков. Тогда он стал стараться не допускать неблагодарного мышления и приветствовать благое. После этого черных и белых камешков стало поровну. А в итоге у него собрались только белые камешки. Поэтому всегда и везде применяй памятование и внимательность. Стремись делать то, что порождает благие последствия, и остерегайся даже незначительных неблагодатных действий.

Даже если в этой жизни ты не накопил неблагодатной кармы, неведомо, сколько неблагодатной кармы ты накопил на протяжении безначального времени. У тебя есть непостижимое количество кармы, последствия которой еще только предстоит пережить. [Даже] те, кто ныне посвящает себя исключительно благим действиям и медитации о пустоте, испытывают страдания. А причина в том, что последствия их прежней кармы, которая в противном случае осталась бы скрытой, могли бы повлечь за собой рождение в низших мирах, однако, благодаря применению противоядий, эти следствия [частично] созревают и вскрываются в этой жизни.

В «Алмазной сутре» говорится:

**Бодхисаттва, практикующий запредельную мудрость, может испытывать мучения, а порой и огромные мучения, поскольку несозревшая карма, которая иначе могла бы породить страдания в будущем, очищается в этой самой жизни.**

И наоборот, есть люди, которые творят только неблагодарное и при этом наслаждаются жизнью. Это объясняется тем, что в этой жизни созревают последствия их прежних благих действий, которые иначе созрели позже.

Говорят, что в древности в стране Апарантака произошли такие события. Сначала в течение недели шел дождь из драгоценных камней, который сменился столь же продолжительными дождями из одежды и зерна, а в завершение – дождем из земли, который похоронил все предыдущее, а погибшие существа отправились в ад.

Поэтому, когда добродетельные люди страдают, а недобродетельные наслаждаются, это целиком объясняется созреванием последствий их прежней кармы.

Какое бы действие ты ни совершил – благое или неблагодарное, его последствие проявится или в будущей жизни, или еще позже. Важно твердо верить в закон причины и следствия и понимать, что надлежит делать и чего избегать. Не используй высшие воззрения Дхармы, чтобы опровергать принцип причины и следствия.

Великий Орген Ринпоче сказал:

**Великий царь! Главное в моем учении Тайной Мантры – воззрение. Однако не следуй ему в поведении, поскольку тогда рискуешь впасть в так называемое черное воззрение демонов, согласно которому благие действия так же пусты, как и неблагодатные. И наоборот, в воззрении не следуй поведению, иначе тебя настолько ослепит вера в реальность существования вещей, что ты не сможешь обрести освобождение.**

Далее он говорит:

**Вот почему мое воззрение выше неба,  
Но мое внимание к действиям и их последствиям тоньше муки.**

Согласно его словам, чем больше понимаешь смысл естественного состояния, тем внимательнее нужно относиться к своим действиям и их последствиям.

Падампу Ринпоче спросили:

– Если совершать неблагие действия после того, как постиг пустоту, принесут ли они плохие последствия?

Он ответил:

– Если ты постиг пустоту, у тебя нет причин совершать неблагие действия.

Одновременно с постижением пустоты рождается милосердие.

Поэтому, если желаешь следовать совершенно чистой Дхарме, необходимо уделять главное внимание тому, чтобы в поведении руководствоваться пониманием закона причины и следствия. Воззрение и поведение должны идти рука об руку.

В качестве мерил того, как растет твое понимание закона причины и следствия, можешь взять пример Джецуна Миларепы. Однажды ученики Миларэпы спросили его:

– Джецун Ринпоче! Наблюдая твои деяния, мы видим, что они недоступны пониманию обычного человека. Наверное, ты с самого начала был воплощением или Ваджрадхары, или Будды, или бодхисаттвы? Будь добр, скажи нам.

– То, что вы принимаете меня за воплощение Ваджрадхары, Будды или бодхисаттвы, – это проявление вашей веры в меня, – ответил Миларэпа. – Но ваши слова больше, чем какие-либо другие, выражают неверное видение Дхармы. Я начал с того, что совершал тяжкие неблагие деяния, пользуясь колдовством и насылая град. Вскоре я понял, что мне уготовано рождение в аду. Поэтому, сосредоточив все свои усилия, я стал практиковать Дхарму. Поскольку я применял самые действенные методы Тайной Мантры, в моем уме появились исключительно благие качества. Вы терпите неудачу, потому что вам недостает усердия и веры в закон причины и следствия. Любой, кто обладает искренней верой в закон причины и следствия, может развить в себе такое же усердие, какое было у меня. Тогда в вашем мышлении возрастут благие качества и вас тоже станут принимать за воплощения Ваджрадхары, Будды или бодхисаттвы.

Абсолютная уверенность, что накопленная в молодости неблагая карма приведет его в ад, возникла у Джецуна Миларепы потому, что он твердо верил в закон причины и следствия. Благодаря этому он усердно следовал Дхарме. В истории Индии и Тибета трудно найти человека, который сравнялся бы с ним в усердии в практике Дхармы.

Поэтому от всего сердца развивай в себе веру в закон кармы. Всегда и везде старайся накапливать хотя бы незначительные благие заслуги, никогда не забывая о трех священных принципах. Прими решение даже под страхом смерти не совершать ни малейшего неблагоприятного действия.

Утром не вскакивай с постели, как скотина в хлеву вскакивает со своей подстилки. Оставаясь в постели, расслабь мышление, обрати его внутрь и внимательно исследуй. Если этой ночью ты накопил в сновидении неблагоприятную карму, практикуй очищение. Если же ты совершил благое дело, порадуйся и посвяти его благу всех живых существ. Думай: «Сегодня изо всех сил буду стараться копить благие заслуги и избегать неблагоприятных деяний, чтобы все бесчисленные живые существа обрели совершенное состояние будды». Зароди в себе это намерение.

Ложась спать, не впадай сразу же в бессознательное состояние. Лежа в постели, расслабься и исследуй себя точно так же, как делал это утром. Разберись, что хорошего ты сделал за этот день. Если сделал, порадуйся и посвяти эти заслуги всем живым

существам, чтобы они смогли обрести состояние будды. Если же ты допустил какие-то неблагие действия, пожалей об этом. Подумай, какой вред ты себе причинил. От всего сердца практикой очищение и прими решение больше так не делать.

Никогда и ни при каких обстоятельствах не расставайся с памятованием и внимательностью. Не держись за представление о том, что содержимое вселенной (живые существа) и сама вселенная обладают собственным бытием. Приучайся видеть во всем майю. Чтобы воспитать свой мышление, не допускай, чтобы он отклонялся от прямого пути добродетели.

Итак, главная цель представленных здесь четырех глав – дать наставления о том, как отвратить мышление от сансары. Если будешь им следовать, все твои благие действия будут соответствовать трем священным принципам.

Сказано:

**Добро – словно целебное растение:**

**Кто его ни коснется, получит благо.**

**Зло – словно ядовитое растение:**

**Кто его ни коснется, погибнет.**

То есть, если у тебя благое мышление, благодаря его силе ты сможешь обратиться к возвышенной Дхарме любого, кто с тобой связан. Заслуги твои и других безмерно возрастут. Ни в одном из будущих рождений ты не родишься в низших мирах, выбраться откуда все труднее, но всегда будешь обладать состоянием, свойственным богам и людям в высших мирах. По меньшей мере, там, где пребывает тот, кто верен Дхарме, всегда царят добродетель, счастье и благоволение богов.

*Хотя мне все известно о карме, моя вера в нее слаба.*

*Хотя я много раз слушал благородную Дхарму, я не претворял ее в практику.*

*Благослови меня и других, кто творит неблагое.*

*Дабы мы слили свои мышления с Дхармой!*

Таковы подробные наставления о карме – законе причины и следствия.

## Глава V

### БЛАГА ОСВОБОЖДЕНИЯ

*Склоняюсь к стопам несравненного учителя!  
Следуя многим мудрым и реализованным святым.  
Он претворял в практику наставления своих учителей  
И указал ученикам безошибочный высший путь освобождения.*

Наставления, содержащиеся в главе V «Блага освобождения» и в главе VI «Как следовать учителю», включают в себя советы о том, как слушать [Дхарму], которые не отличаются от тех, что были даны выше, и изложение главной темы.

Освобождение подразумевает избавление от океана страданий сансары. Обретение любого из [высших] состояний, достигаемых шраваками, пратьекабуддами или бодхисаттвами, – это освобождение. Наставления о благах освобождения состоят из двух частей:

1. причина [обретения состояния освобождения];
2. плод [- состояние освобождения].

#### 1. Причина [обретения состояния освобождения]

Во-первых, есть четыре вида практик, уводящих мышление [от сансары]; они начинаются с размышления о трудности обретения свобод и преимуществ и призваны подготовить твоё мышление для практики Дхармы. Во-вторых, есть особые наставления, начиная с принятия прибежища – краеугольного камня всех путей – и заканчивая осуществлением основной практики пути, и они вместе с объяснением проистекающих от них благ будут изложены в последующих главах.

#### 2. Плод [- состояние освобождения]

Если ты достиг конечной цели любой из колесниц: шравак, пратьекабудд или бодхисаттв, – плодом будет обретение покоя, безмятежности и освобождения от теснин мирских страданий. Какая же это радость! Поскольку в этой жизни ты встретился с Махаяной, ты должен практиковать всё: десять благих действий, четыре безмерных качества, шесть парамит, четыре вида медитативного сосредоточения, четыре [медитативных состояния мира] вне формы, медитацию шаматхи и випашьяны и т. д. – с единственным намерением обрести совершенное состояние будды.

С такими помыслами выполняй практики, не забывая о трех священных принципах, которые таковы:

1. подготовка – зарождение бодхичитты,
2. основная практика – осознание без опоры на концепции и
3. заключительное посвящение заслуг и соответствующие благопожелания.

## Глава VI

### КАК СЛЕДОВАТЬ УЧИТЕЛЮ

Что касается наставлений о том, как следовать учителю Дхармы, то нет ни одной сутры, тантры или шастры, в которой говорилось бы о возможности стать Буддой не следуя учителю Дхармы. Совершенно очевидно, что никто не развил в себе достижений, обретаемых на ступенях и путях, с помощью собственных догадок и изобретений. Все существа, в том числе и ты, без труда находят ложный путь. Что же касается пути освобождения и всеведения, то в этом случае мы беспомощны, как слепой, брошенный посреди пустыни. Без помощи опытного морехода еще никому не удалось добыть драгоценности с острова сокровищ. Добродетельные учителя и спутники – это истинные проводники на пути к освобождению и всеведению. Поэтому нужно следовать им и проявлять к ним уважение. Для этого необходимы три составляющие:

1. умение проверять учителя;
2. умение следовать учителю;
3. умение усваивать мудрость и поведение учителя.

#### 1. Умение проверять учителя

Поскольку обычные люди легко подвергаются влиянию сиюминутных обстоятельств и окружающих людей, необходимо всегда и везде следовать учителю. Например, если ствол обычного дерева много лет пролежит в сандаловом лесу, он пропитается ароматом сандала. Точно так же, если ты следуешь возвышенному, добродетельному человеку, то тебя наполнит благоухание его достоинств и в своих поступках ты будешь напоминать его поведение. Сказано:

**Как обычное бревно, лежащее в густой сандаловой роще, приобретает благоухание, соприкасаясь с влажными ветками и листьями, так и ты начинаешь напоминать того, кому следуешь.**

В нынешнюю эпоху упадка трудно найти учителя, в совершенстве наделенного всеми качествами, которые описаны в драгоценных тантрах. Однако, кем бы ни был учитель, которому ты следуешь, он обязательно должен иметь такие качества:

- 1) чистота, незагрязненная нарушениями трех видов обетов: внешнего обета пратимокши, внутреннего обета бодхичитты и тайного обета Мантраяны;
- 2) чистое и всеобъемлющее понимание содержания сутр, тантр и шастр;
- 3) милосердие и любовь ко всем бесчисленным живым существам, к каждому из которых он относится как к единственному ребенку;
- 4) искусное владение внешними методами трех собраний и внутренними методами четырех Тантр;
- 5) явное обретение особых благих качеств освобождения и реализации, проистекающих от претворения в практику смысла Дхармы;

- б) способность привлекать обладающих удачей учеников посредством четырех методов привлечения: даянием материального, любящей речью, учением согласно способностям учеников и практикой преподаваемого.

Эти качества необходимы.

**В нашу эпоху упадка трудно найти того, кто в совершенстве осуществил бы все методы святой Дхармы.**

**Следуй только тому, кто, очистившись соблюдением трех обетов, пропитался знаниями и великим милосердием;**

**Кто овладел океаном собраний и тантр;**

**Кто богат плодом: мудростью, проистекающей от освобождения и реализации.**

**Следуй тому, вокруг кого собираются обладающие удачей ученики, словно пчелы, привлеченные великолепным цветком четырех методов привлечения.**

В частности, об учителе, который передает сущностные наставления Тайной Мантры – Ваджраяны, в драгоценных тантрах говорится:

- [1] он должен обрести зрелость, получив поток посвящений от непрерывной линии передачи;
- [2] должен полностью соблюдать все обеты и самаи, принятые при получении посвящений;
- [3] должен обладать спокойным и кротким нравом в силу отсутствия грубого неблагого мышления и эмоций;
- [4] должен обладать всеобъемлющим знанием смысла основы, пути и плода всех тантр Тайной Мантры – Ваджраяны;
- [5] должен обладать знаками успешного свершения стадий приближения и практики, в числе которых может быть способность прямого видения йидамов;
- [6] должен обрести самоосвобождение благодаря постижению абсолютной истины;
- [7] должен иметь единственной целью благо других, ведь его сердце должно быть полно милосердия;
- [8] должен не обременять себя бесполезной деятельностью благодаря отречению от привязанности к мирским целям;
- [9] должен всегда ставить Дхарму превыше всего остального, заботясь о будущих жизнях;
- [10] должен обладать глубоким отречением, осознавая страдания сансары, и помогать другим развивать тоже самое;
- [11] должен быть искусен в привлечении учеников в соответствии с их уровнем способностей;
- [12] должен обладать благословениями своей линии передачи благодаря исполнению всех указаний своего учителя. Именно такому учителю нужно следовать.

Сказано:

**В частности, учитель, который передает тайные наставления [Дзогчен], должен, получив посвящения, поддерживать самаи и быть умиротворенным.**

**Он должен быть сведущим в основе, пути и плоде тантр.**

**Должен обладать знаками освоения стадий приближения и практики, а также обрести освобождение благодаря постижению.**

**Должен обладать безграничным милосердием и заботиться только о других, не обременять себя бесполезной деятельностью и ставить Дхарму превыше**

**всего остального, обладать глубоким отречением и помогать другим  
развить тоже самое.**

**Должен обладать богатством методов и благословениями своей линии  
передачи.**

**Следуя подобному учителю, сможешь быстро обрести достижения.**

И наоборот, следует избегать таких «учителей», которых можно отличить по следующим признакам.

[1] Отсутствие какого бы то ни было знания, проистекающего от изучения, размышления и медитации, но зато большое высокомерие: «Я потомок царя!» или «Я племянник такого-то гуру!», «Я выше всех остальных и мой род тоже самый высокий!» – словно у брахмана, кичащегося своей кастой. Или же отсутствие чистого намерения даже при наличии некоторых знаний, проистекающих от изучения, размышления и медитации, но приобретенных не для будущей жизни, а ради мирских целей этой жизни – например, из боязни потерять влияние среди последователей. Такой учитель так же неспособен воспитывать мышления учеников, как деревянный жернов [молоть зерно].

[2] Самомнение, раздувающееся от почестей и подношений, при полном непонимании истинных качеств учителя. Хотя такой учитель не обладает знанием, которое отличало бы его от обычных людей, он занимает высокое положение вследствие того, что некоторые глупцы, не удосужившись его проверить, выказывают веру в него. Такого человека называют «лягушка в колодце».

Жила-была старая лягушка, которая всю свою жизнь просидела в колодце.

Однажды к ней пришла другая лягушка, обитавшая в море.

– Откуда явилась? – спросила лягушка из колодца.

– Из великого океана, – ответила гостья.

– И большой у тебя океан?

– Очень большой.

– С четверть моего колодца?

– Больше!

– С половину колодца?

– Нет! Еще больше!

– Неужели он такой же большой, как этот колодец?

– Даже сравнить нельзя!

– Такого не может быть. Я должна увидеть своими глазами.

И лягушки вместе отправились к морю. Когда колодезная лягушка увидела океан, она лишилась чувств, разбила голову и умерла.

[3] Сильное неблагое мышление и недостаток памятования и внимательности, которые влекут за собой нарушение обетов и самай. У такого учителя мало знаний, поскольку он не учился у сведущего наставника и не практиковал ни Сутру, ни Тантру. Хотя уровень развития его благого мышления ниже, чем у обычного человека, он обезьянничает, подражая реализованным существам, и держится так, будто он выше неба. Из-за злобного и завистливого отношения к другим он разрывает спасительную нить любви и милосердия. Такого учителя называют «безумный вожатый»: он заведет на ложный путь.

[4] Отсутствие любви и милосердия – бодхичитты, а также качеств, которые превышали бы твои собственные. Такого учителя, который никогда не откроет тебе глаза на то, что следует делать и чего не следует, называют «слепой вожатый».



Сказано:

**Тот, кто, ведет себя, как брахман, кичащийся своей кастой,  
Или тот, кто боится утратить влияние на своих последователей,  
Изучает и размышляет с неблагой целью, что равносильно омовению в  
[нечистом] пруду [в надежде стать чистым], –  
Такой учитель подобен деревянному жернову.  
Тот, кто несколько не лучше обычного человека,  
Но занимает высокое положение из-за беспочвенной веры глупцов,  
Спесивый из-за богатства и почестей, которые получает, –  
Такой учитель похож на лягушку в колоде.  
Тот, кто малообразован, но пренебрегает обетами и самаями,  
У кого понимание слабое, а поведение выходит за все рамки,  
Кто разорвал спасительную нить любви и милосердия, –  
Такой «безумный вожатый» распространяет лишь неблагое.  
Особенно большая ошибка – следовать тому,  
У кого нет бодхичитты, а есть только слава, хотя он ничем не лучше тебя, –  
Это все равно что выбрать в вожатые слепого.  
Связав себя с мошенником, ты лишь глубже погрузишься во мрак  
[неведения].**

Поэтому великий Орген Ринпоче сказал:

**Не проверить учителя – все равно что прыгнуть со скалы.  
Не проверить ученика – все равно что выпить яд.**

Поскольку учитель – это тот, на кого ты должен полагаться на протяжении многих [будущих] перерождений и кто объясняет, чего следует избегать и к чему следует стремиться, то, по недосмотру положившись на ложного учителя, ты лишишься возможности накапливать заслуги, которые мог бы обрести в этой жизни, и растратишь впустую свободы и преимущества. Это все равно что принять за тень ядовитую змею, свернувшуюся у корней дерева, и, неосторожно приблизившись к ней, погибнуть.

Сказано:

**Не проверив учителя со всем тщанием,  
Последователи растратят благие заслуги.  
Обманувшись, они утратят обретенную возможность свобод,  
Как тот, кто принял ядовитую змею за тень дерева.**

Поэтому тщательно проверяй учителя, чтобы не ошибиться в выборе того, кто должен обладать названными благими качествами. А найдя его, не забывай относиться к нему, как к самому будде. Такой наделенный всеми качествами учитель, по сути, есть милосердная мудрость всех будд десяти направлений, являющий себя в облике человека единственно ради тех живых существ, которые готовы к освобождению.

Сказано:

**Учитель, наделенный всеми достоинствами,  
Воплощает милосердную мудрость всех будд.  
Являя себя в облике человека ради учеников,  
Он – высший источник всех достижений.**

Действия, поведение и прочие качества учителя, искусно демонстрируемые им для приведения к Дхарме тех, кто нуждается в укрощении, могут показаться обусловленному видению действиями, поведением и качествами обычного человека.

Однако в действительности мудрость учителя – это Будда – то, что отлично от всего. Таковы и непревосходимые действия учителя, демонстрируемые им в соответствии со способностями тех, кто нуждается в укрощении. Искусный в устранении сомнений, он терпеливо сносит неблагоприятное поведение, неблагодарность и уныние своих последователей, относясь к ним, как мать к единственному ребенку. Сказано:

**Обусловленному видению кажется, что учитель ведет себя как все;  
В действительности же он полностью отличен от всех.  
Благодаря своей реализации он превосходит всех.  
Искусный в устранении сомнений, он терпеливо сносит неблагоприятное поведение,  
неблагодарность и уныние.**

Такой учитель, обладающий всеми достоинствами, подобен большому кораблю, пересекающему океан сансары. Подобно мореходу, он безошибочно прокладывает путь к освобождению и всеведению. Подобно потокам нектара, он гасит бушующее пламя неблагоприятной кармы и неблагоприятного мышления. Подобно солнцу и луне, он прогоняет мрак неведения и приносит свет Дхармы. Подобно земле, он вмещает разные воззрения и действия и терпит и неблагодарность, и уныние. Подобно исполняющему желания дереву, источнику всякого блага, он несет помощь в этой жизни и счастье в следующей. Подобно драгоценному сосуду, он хранит в себе непостижимое количество колесниц и воззрений, которые могут удовлетворить любые потребности. Подобно исполняющей желания драгоценности, он служит источником океана свершений, обретаемых при четырех видах деяний. Подобно отцу или матери, он одинаково любит бесчисленных существ, не питая привязанности к ближним и неприязни к дальним. Он подобен реке полноводной и быстрой, поскольку переполнен милосердием, объемлющим существ, числом бесконечных как небо, и быстро устремляется к страждущим, у которых нет другого защитника. Он подобен горе Меру, поскольку ни зависть, ни вихри заблуждений неспособны поколебать его сорадование при виде счастья других. Он подобен дождевому облаку, поскольку его равностность не затронута жадностью и гневом.

Сказано:

**Он – великий корабль, переправляющий нас через океан сансары;  
Истинный мореход, безошибочно прокладывающий наилучший путь;  
Дождь нектара, гасящий пламя неблагоприятной кармы и неблагоприятного мышления;  
Солнце и луна, прогоняющие мрак неведения.  
Он – земля, безмерно терпеливая;  
Древо исполнения желаний, источник благ и счастья;  
Совершенный сосуд, содержащий сокровища Дхармы.  
Он превосходит щедростью даже исполняющую желания драгоценность.  
Он – отец и мать, которые любят всех одинаково;  
Его милосердие быстро и могуче подобно реке.  
Его радость непоколебима, как гора Меру;  
Его равностность неизменна подобно дождевому облаку.**

По своему милосердию и благословениям такой учитель равен всем буддам. Благая связь с ним обеспечивает достижение состояния будды за одну жизнь, и даже плохие отношения ускоряют освобождение от сансары.

Сказано:

**Такой учитель равен всем буддам.  
Если даже тот, кто ему вредит, попадает на путь блаженства,  
То на того, кто следует ему с неподдельной верой,**

**Дождём прольются блага высших миров и освобождения.**

## 2. Умение следовать учителю

Из *Гандавьюха-сутры*:

**О сын благородной семьи, уподобь себя больному...**

Есть очень много таких сравнений. Больной вверяет себя заботам сведущего врача. Путешественник, отправляясь в опасный путь, нанимает отважную охрану. Человек, на которого могут напасть воры, грабители, дикие звери и т. п., ищет защиты у своего проводника. Купец, пускаясь в плавание, полагается на опытного морехода. Путник, которому нужно переправиться через реку, доверяется лодочнику. Точно так же, чтобы защитить себя от рождения, смерти и неблагоприятного мышления, нужно положиться на учителя Дхармы.

Сказано:

**Как больной полагается на врача,  
Путник – на проводника,  
Боязливый человек – на охрану,  
Купец – на морехода,  
Переправляющийся через реку – на лодочника,  
Так тот, кто страшится врагов – рождения, смерти и неблагоприятного мышления,  
– должен положиться на учителя.**

Отважный ученик, облаченный в доспехи решимости не противоречить желаниям учителя, даже если для этого придется расстаться с жизнью, пропитанный твердой уверенностью не изменять этой решимости под влиянием сиюминутных обстоятельств, служащий учителю без оглядки на возможность потери здоровья и жизни, повинующийся каждому велению учителя без эгоистичной заботы о своих интересах, достигнет освобождения благодаря одной молитве учителю.

**Кто облачен в доспехи и тверд,  
Служит, не щадя тела и жизни,  
Повинуется без заботы о себе, –  
Освободится благодаря одной молитве.**

Твоя вера должна быть велика, чтобы ты смог видеть в учителе истинного будду. Твои умственные способности и познания должны быть велики, чтобы ты смог распознать мудрость, лежащую в основе его искусного поведения, и держать в мышлении все, чему он учит. У тебя должно быть великое милосердие к тем, кто страдает и лишен поддержки. Ты должен соблюдать обеты и самаи, которые учитель на тебя возложил. Твое тело, речь и мышление должны быть умиротворенными и обузданными. Ты должен уметь приспособливаться под любое поведение учителя и спутников в Дхарме. Твоя щедрость должна быть велика, чтобы ты мог потратить ради учителя все что имеешь. Твое мышление должно быть свободно от неблагоприятного, чтобы видение окружающего всегда было чистым. Ты должен избегать неблагоприятных действий, зная, что это огорчит учителя.

Сказано:

**Имей веру, мудрость, знания и великое милосердие. Соблюдай обеты и самаи, обуздывай тело, речь и мышление. Будь открыт и щедр, обладай чистым видением и нравственностью.**

Итак, твое поведение всегда и везде должно соответствовать взглядам учителя. Как пронизательный конь, избегай поступков, которые бы его огорчили. Как смысленный ребенок, не сердись и не обижайся, даже если он тебя жестоко упрекает. Как челн, не уставай снова, выполняя его задания. Как мост, выдерживай любую работу, порученную учителем, приятна она тебе или нет. Как наковальня, терпи жар, холод и другие трудности. Как раб или слуга, послушно выполняй приказания. Как подметальщик, будь скромн и заносчив. Как бык, потерявший рога, забудь о высокомерии. В *Гандавьяуха-сутре* и других сутрах говорится, что, следуя учителю, необходимо выказывать все эти знаки смирения.

**Как великий герой, защищай учителя.**

**Как смысленный ребенок, не обижайся на упреки учителя.**

**Как челн, будь безропотен, когда учитель посылает тебя то туда, то сюда.**

**Как мост, выдерживай все, хорошее и плохое.**

**Как наковальня, терпи жар и холод.**

**Как раб или слуга, делай все, что велят.**

**Как подметальщик, забудь о заносчивости.**

**Как бык с обломанными рогами, будь лишен высокомерия.**

**Вот так, согласно собраниям, нужно следовать учителю.**

Радуй учителя тремя видами подношений. Лучшее [подношение] – это «подношение практики», которое подразумевает упорное и преодолевающее все трудности применение на практике всего, чему учит учитель. Среднее подношение – это подношение тела и речи, что подразумевает служение учителю делом, словом и мыслью. Низшее подношение – это материальные дары, например еда, деньги и т. д. Сказано:

**Если у тебя есть богатства, подноси их Четвертой Драгоценности;**

**Выказывай почтение и служи телом и речью –**

**Эти богатства никогда не иссякнут.**

**Лучший же из трех способов радовать учителя – практиковать Дхарму.**

Каким бы непостижимым образом ни вел себя учитель, ты должен знать, что это искусное поведение, и считать его совершенным.

В древние времена, когда пандита Наропа уже был большим и знаменитым ученым, его йидам сказал ему: «В прежних жизнях твоим учителем был великий Тилопа. Отправляйся в восточную Индию и найди его!»

Наропа сразу же отправился на восток, но не знал, где именно искать Тилопу. Когда он стал спрашивать местных жителей, ему сказали:

– Мы такого не знаем.

– А бывал ли когда-нибудь в этих краях хоть один человек по имени Тилопа? – продолжал расспрашивать Наропа.

– Есть здесь один бродяга, Тилопа-нищий.

Тут Наропа подумал: «Возможно, это он. Ведь поведение сиддхов непредсказуемо». Поэтому он продолжил расспросы:

– А где живёт этот нищий?

– Вон там, – показали ему, – в том разрушенном острове дома, откуда идет дым.

Придя в указанное место, Наропа увидел сидящего Тилопу, перед которым стояло блюдо с рыбой, причем некоторые рыбы были еще живы. Тилопа брал рыбу, жарил на костре и, щелкнув пальцами, отправлял в рот. Наропа почтительно поклонился Тилопе и попросился к нему в ученики.

– Что ты такое говоришь? Я просто нищий, – сказал учитель.

Но Наропа продолжал настаивать, и Тилопа его принял.

Тилопа ел рыбу не потому, что был голоден и ему больше нечего было есть. Просто рыбы были существами с неблагодатной кармой, которые в силу своего неведения не могли отличить дурное от хорошего. Тилопа же обладал способностью освободить их [от низших миров]. Поэтому он использовал их материальные тела, чтобы установить с ними кармическую связь, а потом отправлял из сознания в [высшие миры и] чистые земли.

Точно так же Сараха выдавал себя за ремесленника, изготавливающего стрелы, Шаварипа за охотника и т.д. Почти все индийские махасиддхи принимали облик рыбаков или других отверженных.

Как бы ни вели себя учителя, не осуждай их, а приучайся сохранять чистое видение. Сказано:

**Не осуждай их поведения, каково бы оно ни было.  
Большинство индийских сиддх жили как рыбаки, бродяги, нечестивцы и  
просто обычные люди  
И казались не только распущенными, но и крайне испорченными.**

Если же ты, напротив, станешь осуждать [мнимые] недостатки [учителя], то, как говорится, доведись тебе прожить долгое время рядом с Буддой, ты найдешь недостатки и у него.

И действительно, как здесь сказано, изъяны находили даже у самого Будды. Был у Будды сводный брат, монах по имени Сунакшатра, который служил ему в течение двадцати четырех лет. Он мог прочесть по памяти двенадцать питак, и, тем не менее, считал ложным все, что делает Будда. Питая к Будде непреодолимую неприязнь, он считал себя равным ему, не хватало только сияния шириной в шесть пядей.

**Я прослужил тебе двадцать четыре года  
И не увидел в тебе особых достоинств хотя бы с кунжутное зернышко,  
Разве что сияние шириной в шесть пядей.  
Я не хуже тебя знаю Дхарму и не стану служить своей ровне.**

Сказав так, он ушел.

После этого Ананда, ученик Будды, спросил его, где переродится Сунакшатра. Будда ответил, что Сунакшатра через неделю умрет и переродится голодным духом в цветочном саду. Ананда пошел к Сунакшатре и передал ему слова Будды. Тогда Сунакшатра припомнил, что иногда выдумки Будды оказывались правдой, и решил в течение недели быть очень осторожным, чтобы по прошествии этого срока посмеяться над Буддой. Всю неделю он ничего не ел. А на седьмой день ночью ему захотелось пить, и он выпил воды. Но вода пошла ему во вред, и он умер. И переродился голодным духом с девятью знаками уродства.

Так что, если видишь недостатки в поведении возвышенного учителя, следует винить в этом самого себя, думая: «[Этот мнимый недостаток] существует только в моих нечистых глазах и мышлении. В поведении учителя не может быть ни малейшей ошибки или недостатка». Тем самым ты укрепишь в себе веру и чистое видение.

Сказано:

**Того, кто, не владея собственным восприятием, ищет чужие изъяны, ждет  
безмерное воздаяние. Хотя монах Сунакшатра знал наизусть двенадцать  
собраний, он пал жертвой своей ошибки, считая деяния Будды обманом.  
Будь же осмотрителен в мышлении и исправляй ошибки.**

Если покажется, что учитель враждебно настроен против тебя, следует не сердиться, а думать, что он обнаружил в тебе недостатки, а потому счел необходимым

прибегнуть к крутым мерам, чтобы их исправить. Когда его гнев утихнет, пойдй к нему, сделай подношение, очисти ошибки и восстанови свои обеты. Сказано:

**Если видишь недовольство учителя, –  
Значит, он увидел твои ошибки и резко их искореняет.  
Выбрав подходящее время, очистись и восстанови обеты.  
Мудрый ученик не попадет под влияние Мары.**

В присутствии учителя никогда не сиди, если он встал, а немедленно поднимись. Когда он сидит, следует спрашивать его о самочувствии и предлагать ему все, что может понадобиться.

Если сопровождаешь его, не иди перед ним, поскольку это значило бы повернуться к нему спиной. Если будешь идти позади него, придется наступать на его следы, что недопустимо. Если будешь идти справа от него, займешь самое почетное место, что недопустимо. Поэтому почтительно иди чуть сзади, держась левой стороны. Если дорога опасна, не будет ошибкой с разрешения учителя идти впереди него.

Никогда не наступай на его подушку для сидения и не садись на его коня. Двери [его дома] следует открывать и закрывать осторожно, а не резко. Не красуйся и не будь угрюмым. Избегай говорить ему неправду, необдуманные слова, не смейся и не шути [по дурному поводу], не паясничай и не занимайся бессмысленной и неуместной болтовней. Храни чувство уважения и благоговения, веди себя осмотрительно и миролюбиво.

Сказано:

**Не сиди, когда учитель уже встал.  
Когда он сидит, осведомись о самочувствии и принеси все, что требуется.  
Когда он идет, сопровождая его, держись не перед ним, не сзади и не справа.  
Сидеть на его сиденье или коне или [высказывать неуважение] –  
значит уменьшать свои заслуги.  
Хлопать дверями, красоваться, глядеть угрюмо,  
Лгать, сплетничать, шутить и смеяться [по дурному поводу] – избегай всего этого.  
Служи учителю с умиротворенностью тела, речи и мышления.**

Не дружи с тем, кто дурно отзывается об учителе или ненавидит его. Если у тебя есть возможность заставить его изменить неуважительное мнение о твоём учителе, нужно это сделать. Если же это не в твоих силах, избегай доверительных разговоров с таким человеком.

Сказано:

**Не води дружбы с тем, кто порицает или ненавидит твоего учителя.  
По возможности измени его отношение.  
Если будешь вести любезные беседы с таким человеком,  
Огромная сила этой ошибки повредит твоей самое.**

Сколько бы времени ты ни проводил в кругу последователей своего учителя и своих ваджрных братьев и сестер, никогда не тяготись их обществом и не испытывай раздражения. Будь гибким, как пояс. Отбросив всякое высокомерие, присоединяйся к общим делам и сходи с товарищами, как соль [с водой]. Даже если тебя оскорбляют, затевают с тобой ссоры или взваливают на тебя непосильные задачи, сноси все, как столб [подпирающий крышу], и будь дружелюбен.

Сказано:

**Умей быть гибким, как пояс,**

**Сходись легко, как соль [с водой],  
Будь стойким, как столб.  
Будь дружелюбным с последователями своего учителя и своими  
ваджрными братьями.**

### 3. Умение усваивать мудрость и поведение учителя

Итак, помня все способы следования учителю, ты должен поведением походить на лебедя, который плавно скользит по глади превосходного озера и, наслаждаясь его водами, не мутит их, или на пчелу, которая, залетев в сад, не портит ни красок, ни благоухания цветов, но собирает нектар и улетает. Точно так же и ты должен без усталости и принуждения служить учителю, выполняя все, что он велит. Благодаря вере и усердию ты получаешь и вбираешь в себя все качества мудрости изучения, размышления и медитации, которыми обладает возвышенный учитель, так, словно содержимое одного совершенного сосуда переливается в другой.

**Как лебедь, плавающий в превосходном озере,  
И как пчела, вкушающая нектар цветов,  
Проявляя поведение, исполненное удивительного и неизменного  
дружелюбия,  
Без уныния и усталости служи учителю –  
И [в ответ], благодаря своей преданности, познай его достоинства.**

Когда твой возвышенный учитель применяет на практике бодхичитту, накапливая огромное количество заслуг и мудрости, ты тоже должен сделать ему хотя бы скромное вещественное подношение или поднести ему служение телом и речью или, по меньшей мере, свою радость по поводу всего, что он делает. Благодаря этому ты получишь то же количество заслуг, которое возвышенный учитель обрел благодаря своим непревзойденным намерениям.

Есть притча о двух путниках, которые шли в центральный Тибет. У одного из еды была всего лишь горсть черной гороховой муки, и он смешивал ее с большой долей хорошей ячменной цампы, принадлежавшей его спутнику. Через несколько дней богатый спутник сказал:

- Должно быть, твоя гороховая мука уже закончилась.
- Давай посмотрим, – ответил бедняк.

Оказалось, что гороховая мука все еще есть. Так они проверяли много раз и каждый раз обнаруживали гороховую муку. Так что богатому пришлось всю дорогу делиться мукой с бедным.

Как в этом примере, какие бы заслуги ни накопили другие люди, ты будешь в равной мере наслаждаться этими заслугами, если присоединишься к ним, внося небольшой материальный вклад, либо предложишь служение телом или речью. В частности, если непосредственно служить учителю, например быть у него на посылках, доставлять письма или хотя бы подметать полы в его доме, – то это безошибочный путь заработать заслуги. Поэтому всеми силами старайся делать все.

Сказано:

**Если возвышенный учитель занят истинной практикой бодхичитты,  
накапливая заслуги и мудрость, веди себя соответствующим образом:  
служи ему, будь у него на посылках, подметай и делай уборку – все это  
лучший способ заработать заслуги, которые принесут вознаграждающие  
плоды.**

Учитель – непревзойденный источник прибежища и наивысшее из средств накопления заслуг. В частности, когда учитель дарует посвящения или дает учения, он вбирает в себя силу и благословения всех будд и бодхисаттв трех времен и десяти направлений. Тем самым он становится неотличимым от всех будд. Если в это время поднесешь ему хоть глоток пищи, заработаешь больше заслуг, чем совершив сотни тысяч подношений при других обстоятельствах.

Когда, выполняя медитацию стадии зарождения, ты представляешь образы божеств, осознай, что, по сути, они не что иное, как твой коренной учитель, и тогда быстро обретешь благословения. Что касается медитации стадии растворения, то любой аспект возрастания в твоём мышлении изначальной мудрости зависит только от силы твоей преданности учителю и его благословений, благодаря которым в тебе пробуждается мудрость постижения, свойственная состоянию учителя. Таким образом, поскольку цель всех методов медитации, в том числе стадий зарождения и растворения, – это постижение сущности, которая воплощена в учителе, во всех сутрах и тантрах говорится, что учитель – это сам будда.

Сказано:

**Почему прибежище и поле [накопления] заслуг – это учитель?**

**Потому что внешняя и внутренняя гуру-йога заключают в себе сущность того, что обретают на стадиях зарождения и растворения.**

**Вот почему во всех сутрах и тантрах говорится, что учитель – это будда.**

Итак, хотя мудрость возвышенного учителя неотделимо от всех будд, он принимает облик человека, дабы освободить таких несовершенных существ, как мы. Ныне, когда наш учитель пребывает среди нас во плоти, мы должны стремиться следовать всем его наставлениям. Поднося ему три вида служения, из всех сил старайся объединить свое мышление с мудростью учителя.

Однако есть и такие, кто, вместо того чтобы служить учителю, уважать его, слушаться его, пока он еще жив, предпочитают притворно медитировать перед его посмертным изображением. Другие, объявляя, что созерцают естественное состояние, ищут нечто глубокое [где-то в другом месте], вместо того чтобы с искренней верой преданно молясь учителю, просить наделить их качествами его мудрости. Это называется «быть не в ладу с практикой». Третьи надеются, что встретят своего учителя в бардо и он будет их направлять. Однако это бывает только благодаря сочетанию безмерной веры ученика и призываемой силы милосердия учителя, в ином случае учитель во плоти в бардо не приходит. Поэтому, каким бы совершенным ни был учитель, он не сможет руководить тобой в состоянии бардо, если у тебя недостает веры.

Сказано:

**Большинство глупцов берут изображение [своего учителя] и медитируют перед ним, хотя, пока он был жив, не подносили ему служения.**

**Не познав мудрости своего учителя, они объявляют, что созерцают естественное состояние.**

**Какое заблуждение – быть не в ладу с практикой!**

**Если недостает веры и преданности, встретиться с учителем в бардо – несбыточная мечта!**

В первую очередь необходимо уметь проверять учителя. То есть, прежде чем получать у него посвящения и учения, необходимо тщательно его проверить. Если он в полной мере обладает качествами подлинного учителя, следуй ему. Если каких-то качеств недостает, – не делай этого. Но, раз уж ты признал кого-то своим учителем, развивай веру и чистое видение, так чтобы видеть все его поступки чистыми и считать



их в высшей степени благими. Если будешь отыскивать в учителе недостатки, лишь накопишь невообразимую неблагую карму.

Обычно проверка учителя заключается в том, чтобы удостовериться, обладает ли он качествами, упомянутыми в сутрах и тантрах. Но особенно необходимо убедиться в том, что учитель обладает бодхичиттой. Поэтому проверку можно свести к выяснению, есть ли у него бодхичитта. Если учитель обладает бодхичиттой, то будет указывать ученикам, что для них лучше всего в этой жизни и в следующих, а потому ученики получают от него только пользу. Поскольку учение этого учителя согласуется с Махаяной, оно может быть только совершенным путем. Если же учитель не обладает бодхичиттой и загрязнен себялюбивыми желаниями, он не сумеет по-настоящему воспитать мышления своих учеников. Какими бы глубокими и великолепными ни казались учения, которые он передает, в итоге они служат лишь удовлетворению мирских целей этой жизни.

Таким образом, именно к этому тайному критерию сводятся все аспекты проверки учителя. Если он обладает бодхичиттой, следуй ему, как бы он ни выглядел. Но не следуй тому, в ком нет бодхичитты, как бы он ни выставлял напоказ разочарование в сансаре, отречение от нее, признаки усердия в практике и безупречность поведения.

Однако нам, обычным людям, как бы мы ни старались, не дано обнаружить необычайные качества великих существ, которые скрывают свое истинное лицо. С другой стороны, есть много самозванцев, которые умело обманывают людей, выдавая себя за святых.

Самый важный учитель – тот, с кем у тебя установилась связь в прошлых жизнях. Если, просто повстречав такого учителя или выслушав его, или только услышав его имя, ты ощутишь в себе такую веру, что все в твоём мышлении переменится, а по телу пробегут мурашки, – значит, это учитель, с которым у тебя есть связь, сохранившаяся с прошлых жизней, и проверять его излишне.

В давние времена Джецун Миларэпа услышал от Ронгтона Лхага такие слова: «В прошлых жизнях твоим учителем был тот, кого ныне называют Марпой, лучшим из людей, царем переводчиков. Он живет на юге в обители Дроволунг. Ступай туда!»

Как только Миларэпа услышал имя Марпа, в глубине его сердца мгновенно родилась небывалая вера. Он подумал, что обязательно найдет этого учителя и получит его благословения, даже если это будет стоить ему жизни. Когда Миларэпа был уже близко, Марпа вышел ему навстречу, но сделал вид, что пашет поле. Когда Джецун увидел Марпу, он его не узнал, но, тем не менее, все роящиеся в нем мирские устремления на миг прекратились, и он пребывал в полном покое.

Вообще говоря, встречу с учителем определяет влияние кармы, а также то, насколько чисто твое восприятие. Каким бы ни был учитель, благодаря которому ты получил учения и тайные наставления, ты должен всегда смотреть на него как на подлинного будду. Если у тебя нет кармической связи, тебе не выпадет счастье повстречать возвышенного учителя. Если у тебя нечистое видение, то, даже встретив настоящего будду, ты не сможешь увидеть в нем его благие качества. Учитель, которого ты встретил благодаря накопленной в прошлом карме и который к тебе так милостив, – самый важный учитель.

Далее, когда ты следуешь учителю, выполняй все его требования невзирая на все тяготы: жару, холод, голод, жажду и т. п. Молись ему с верой и преданностью. Выполняя практики, советуйся с учителем и следуй его указаниям, целиком на него полагаясь.

И наконец, умение усваивать мудрость и поведение учителя подразумевает, что нужно пристально наблюдать все, что он делает, и в своем поведении точно следовать этому образцу.

Как говорится в пословице:

**Любой поступок – подражание.**

**Чем лучше подражание, тем лучше поступок.**

Можно сказать, что практика Дхармы – это подражание деяниям будд и бодхисаттв прошлого. Следуя учителю, ученик старается быть таким, как он. Поэтому нужно научиться думать и действовать точно так же, как учитель. Если прибегнуть к сравнению, то ученик напоминает *саца*: как *саца*, изготовленное из мягкой глины, полностью повторяет все контуры формы, так и ученик должен в полной или близкой к ней мере повторять в себе все достоинства мудрости учителя. Как минимум в нем обязательно должна присутствовать хотя бы их часть.

Итак, всякий, кто, во-первых, с разумением проверяет своего учителя, во-вторых, с разумением ему следует и, в-третьих, с разумением усваивает его мудрость и поведение, несомненно, идет по истинному пути.

**Во-первых, с разумением проверь учителя;**

**Во-вторых, с разумением ему следуй;**

**В-третьих, с разумением усваивай его мудрость и поведение.**

**Тот, кто это делает, находится на истинном пути.**

Обретя возвышенного учителя, наделенного всеми достоинствами, следуй за ним, не щадя тела и жизни, – так бодхисаттва Садапрудита следовал бодхисаттве Дхармодгате, великий пандита Наропа следовал махасаттве Тилопе и Джецун Миларепа следовал Марпе из Лходрага.

Как бодхисаттва Садапрудита следовал бодхисаттве Дхармодгате? В давние времена бодхисаттва Садапрудита разыскивал учение Праджняпарамиты. Поиски привели его в пустынное место, и там он услышал глас с небес: «О благородный сын, отправляйся на восток и ты найдешь Праджняпарамиту. Невзирая на усталость и сонливость, на жару и холод, иди день и ночь, не глядя ни влево, ни вправо. Вскоре ты или найдешь Праджняпарамиту, записанную в книгах, или услышишь ее из уст монаха, который ее воплощает. Если случится последнее, о сын благородных, ты должен понять, что тот, от кого ты услышишь Праджняпарамиту, – это будда. Признай его своим учителем и чтить его Дхарму. Даже если увидишь, как он предается пяти наслаждениям чувств, ты должен понять, что это искусные средства бодхисаттвы, и не утратить веры в него».

Выслушав эти слова, Садапрудита пошел на восток, но не успел уйти далеко, как его посетила мысль: «Я не спросил, сколько нужно идти, как же я узнаю, где встречу с Праджняпарамитой?» Плача от досады, он дал обет: пока не найдет Праджняпарамиту, идти день и ночь, невзирая на усталость, голод и жажду и все остальное. Подобно матери, неотступно вспоминающей об умершем единственном сыне, он постоянно думал только о том, как услышит Праджняпарамиту.

Вдруг перед ним появился образ Татхагаты, который похвалил его за настойчивость в поисках Дхармы. Затем Татхагата сказал: «На расстоянии пятисот йоджан отсюда стоит город Благоуханный, полный всем, что доставляет удовольствие. Он построен из семи разновидностей драгоценных камней и окружен пятьюстами садами. В центре его, на пересечении четырех дорог, стоит дворец бодхисаттвы Дхармодгаты. Выстроенный из семи видов драгоценностей, он занимает пространство

около одной йоджаны в ширину и длину. Среди садов и других мест увеселений бодхисаттва-махасаттва Дхармодгата живёт в окружении своей свиты и шестидесяти восьми тысяч женщин, наслаждаясь блаженством пяти чувств, которым овладел в совершенстве. В прошлом, настоящем и будущем временах он проповедует Праджняпарамиту всем обитателям страны. Иди к нему, и ты услышишь Праджняпарамиту!»

Услышав эти слова, Садапрудита погрузился в состояние глубокой медитации. С того самого места, где он находился, он мог слышать, как бодхисаттва Дхармодгата учит Праджняпарамите. Кроме того, он испытал различные состояния медитации, увидел бесчисленных будд, учащих Праджняпарамите в мирах десяти направлений, услышал, как они поют хвалы бодхисаттве Дхармодгате. Затем видение исчезло. Преисполненный радости, веры и преданности бодхисаттве Дхармодгате, Садапрудита стал думать, как ему предстать перед бодхисаттвой.

Садапрудита был так беден, что у него не было ни одежды, ни драгоценностей, ни благовоний, ни ожерелий, ничего такого, чем можно было бы почтить бодхисаттву Дхармодгату. Тогда он решил поднести бодхисаттве прибыль, вырученные от продажи собственного тела: «На протяжении безначальной сансары было продано бесчисленное количество моих тел и бесчисленное количество моих тел, разрубленных и рассеченных, погибло в аду, куда меня ввергла жадность. Но ни с одним из тел я не расстался ради Дхармы или для того, чтобы почтить столь возвышенного учителя».

Он пришел на рыночную площадь и стал кричать: «Кому нужен человек? Кто хочет купить человека?» Но демон Мара из ревности к подвигу бодхисаттвы, который тот был готов совершить ради Дхармы, сделал так, что никто его не слышал. Не найдя ни одного покупателя, Садапрудита сел в угол и стал лить слезы.

Тогда Индра, царь небожителей, решил его испытать. Приняв облик юноши-брахмана, он вышел и сказал: «Человек мне не нужен, но для совершения ритуала нужны человеческое мясо, жир и костный мозг. Если ты готов их продать, я тебе заплачу».

Вне себя от радости, Садапрудита схватил острый нож и пронзил правую руку, чтобы обильно потекла кровь. Он отсек кусок плоти от своего правого бедра и бросился к стене, чтобы перебить себе кости. Тут с верхнего этажа дома его заметила дочь купца. Она подбежала к нему и спросила: «О благородный, почему ты причиняешь себе такую боль?»

Он поведал ей, что вынужден продать свое тело, дабы было чем почтить бодхисаттву Дхармодгату.

– Какая тебе будет польза от такого выражения почтения? – спросила девушка.

– Он знает искусные методы бодхисаттвы и Праджняпарамиту.

Если он научит меня этому, я обрету силу всеведения и многие другие благие качества будды. И тогда я смогу делиться драгоценной Дхармой со всеми живыми существами.

– Чтобы обрести хотя бы одно из этих благих качеств, стоит принести в жертву столько тел, сколько песчинок в реке Ганге. Но не причиняй себе такой боли. Я дам тебе все, что понадобится для подношения бодхисаттве Дхармодгате. И еще мне хотелось бы сопровождать тебя, чтобы повидать бодхисаттву и получить заслуги, нужные для обретения этих благих качеств, – сказала дочь купца.

Тут Индра, царь небожителей, появился в собственном облике и сказал Садапрудите:

– Я Индра, царь небожителей, явился, чтобы испытать твою решимость. Я могу даровать тебе все что пожелаешь. Проси!

– Дай мне высшие качества будд! – попросил Садапрудита.

– О! Это не в моей власти. Этого я дать не могу.

– Тогда я не буду утруждать тебя просьбами вернуть моему телу прежний вид, – сказал Садапрудита. – Я призову благословения истины.

Сказав так, он произнес:

– Благодаря истине предсказания будд, возвестивших, что я не вернусь в сансару, благодаря истине моего высшего и непоколебимого намерения и благодаря истине моих слов да станет мое тело таким, как прежде!

В тот же миг его тело стало таким, как прежде, а Индра исчез. Дочь купца привела Садапрудиту в дом своих родителей и поведала его историю. Те приготовили множество подношений, и Садапрудита вместе с девушкой и ее родителями, в сопровождении пятисот служанок и остальных домочадцев, взошли на повозки и отправились на восток. Прибыв в город Благоуханный, они увидели бодхисаттву Дхармодгату, который проповедовал Дхарму тысячам учеников. Это зрелище наполнило Садапрудиту блаженством, которое знакомо монаху, погруженному в созерцание. Все прибывшие, в том числе и пятьсот служанок, сошли с повозок и направились к бодхисаттве Дхармодгате.

Бодхисаттва Дхармодгата восседал во дворце Праджняпарамиты, выстроенном из семи видов драгоценностей. Дворец был украшен красным сандалом, увешан жемчужными сетками, освещен четырьмя исполняющими желания драгоценностями, которые, как светильники, находились в четырех углах, и наполнен благоуханием черного алоэ, исходившего из серебряных курильниц. В центре дворца, в четырех драгоценных ларцах находились книги Праджняпарамиты, написанные жидким лазуритом на золотых листах; боги и люди совершали пред ними подношения.

Осведомившись о происходящем, Садапрудита с девушкой и пятьюстами служанками совершили полное поклонение. Затем они пошли к бодхисаттве Дхармодгате, который объяснял Дхарму своим ученикам. Подойдя к нему, они почтили его всеми своими подношениями. Дочь купца и пятьсот служанок приняли обет высшей бодхичитты. Садапрудита задал вопрос о буддах, которых ему довелось встречать: откуда они приходят и куда уходят?

В ответ бодхисаттва Дхармодгата изложил учение о том, что будды никогда не приходят и не уходят, а затем поднялся с места, удалился в свои покои и там пребывал в непрерывном самадхи семь лет.

На это время бодхисаттва Садапрудита, дочь купца и сопровождавшие их пятьсот служанок забыли о привычке спать и сидеть. Они постоянно были на ногах. Когда они стояли или прогуливались, их мышление было постоянно занято ожиданием, когда бодхисаттва Дхармодгата выйдет из своего самадхи и снова станет учить Дхарме.

На исходе седьмого года Садапрудита услышал от богов, что через неделю бодхисаттва Дхармодгата выйдет из самадхи и начнет проповедовать Дхарму. Вместе с сопровождающими его пятьюстами служанками он стал подметать место, где должен был учить бодхисаттва Дхармодгата. Это место шириной в йоджану в каждом направлении они обрызгивали водой, чтобы не было пыли. Но тут демон Мара сделал так, что вода исчезла. Тогда Садапрудита вскрыл себе вены, чтобы вместо воды использовать кровь. То же самое сделали дочь купца и пятьсот служанок. Но Индра, царь небожителей, освятил всю кровь и превратил ее в красный небесный сандал.

Бодхисаттва Дхармодгата прибыл на это место и воссел на львиный трон, который был в совершенстве изготовлен Садапрудитой и его спутницами. Когда звучала проповедь Праджняпарамиты, бодхисаттва Садапрудита постиг шесть миллионов врат самадхи. Он узрел лики бесчисленных будд. С тех пор это видение не покидало

его даже во сне. Говорят, он и сейчас пребывает вместе с совершенным Буддой по имени Драянг Мисэпа Дрогпа.

Когда великий пандита Наропа стал учеником Тилопы, он тоже претерпевал неисчислимые испытания. Как рассказывалось выше, Наропа встретился с Тилопой, когда тот жил под видом нищего. Наропа попросил Тилопу принять его в ученики, и Тилопа согласился. Наропа постоянно сопровождал Тилопу, но не получал от него никакой Дхармы.

Однажды Тилопа позвал его подняться вместе с ним на крышу девятиэтажной башни и там сказал:

– Найдется ли здесь тот, кто мог бы прыгнуть с крыши этого дома, если велит учитель?

Поскольку никого другого рядом не было, Наропа подумал, что Тилопа имеет в виду его. Он спрыгнул с крыши и расшибся о землю, что причинило ему невероятную боль и страдания.

Учитель подошел и спросил:

– Что, больно?

– Это не боль, а смертные муки.

Тогда Тилопа благословил его, возвратив его телу здоровье. И снова взял с собой в странствия.

[В другой раз] Тилопа велел Наропе развести огонь. Когда огонь разгорелся, Тилопа обмакнул в масло охапку длинных бамбуковых щепок и сунул в огонь, чтобы они затвердели.

– Если собираешься слушаться учителя, то нужно пройти и такие испытания.

И с этими словами он загнал щепки Наропе под ногти рук и ног. Наропа ощутил такую боль, будто ему переломали все суставы. На этом учитель удалился. Через несколько дней он вернулся, вытащил щепки и выпустил из ран огромное количество крови и гноя. Потом учитель снова благословил Наропу и взял с собой. Как-то раз Тилопа сказал:

– Наропа, я хочу есть. Пойди и выпроси для меня еды.

Наропа пошел за подающим туда, где обедали крестьяне. Ему налили супа в капалу. Вернувшись, Наропа поднес суп учителю, и тот с большим удовольствием его съел. Увидев, какое наслаждение написано на лице учителя, Наропа подумал: «Я столько раз служил учителю, но никогда раньше он не был так доволен, как сейчас». Решив, что сможет выпросить еще супа, он снова пошел туда же со своей капалой. Крестьяне уже ушли работать, но Наропа нашел остатки супа. Он подумал, что лучше стащить все целиком. Когда он убежал, крестьяне его заметили, догнали и избili до полусмерти. Он страшно страдал и много дней не мог подняться с земли. И снова появился учитель, благословил его и взял с собой. Однажды Тилопа сказал:

– Наропа, мне нужно большое богатство. Пойди укради.

Наропа пошел, чтобы обворовать богача, но его заметили, схватили и так крепко избili, что он был при смерти. Через несколько дней пришел учитель и спросил, больно ли ему. Наропа отвечал то же, что и раньше. Тилопа благословил его и снова взял с собой.

Всего за одну жизнь Наропа претерпел двадцать четыре таких испытания: двенадцать больших и двенадцать малых. Когда эти испытания закончились, Тилопа однажды сказал:

– Наропа, сходи за водой, а я останусь и разведу огонь.

Когда он вернулся с водой, Тилопа разжигал костер, потом он встал, схватил левой рукой Наропу за голову и велел:

– Наропа, покажи свой лоб!

Правой рукой он снял с себя сандалию и ударил Наропу по лбу. Наропа потерял сознание. Придя в себя, он обнаружил, что в нем возникли все качества мудрости учителя. Учитель и ученик стали нераздельны в мудрости.

Хотя те двадцать четыре испытания, через которые прошел Наропа, по сути, были наставлениями учителя, которые оказались искусными методами устранения омрачений, они выглядели бесполезными мучениями, не имеющими ничего общего с Дхармой. Учитель не произнес ни единого слова учений, ученик не выполнил ни одной практики, ни единого простирания. Но, найдя совершенного учителя, Наропа послушно выполнял все его требования и претерпевал все трудности. Поэтому он очистил все свои омрачения и обрел постижение.

Нет более сильной практики Дхармы, чем послушание своему учителю. Ее польза безмерна. И наоборот, даже малейшее непослушание – очень тяжкий проступок.

Некогда Тилопа запретил Наропе занимать должность пандиты – хранителя врат в университете Викрамашила. Но, когда спустя некоторое время Наропа прибыл в Магадху, оказалось, что один из пандит, занимавший эту должность, умер. Все в один голос говорили, что никто не сможет вести диспуты с приверженцами ложных воззрений лучше Наропы, и настаивали, чтобы он принял должность хранителя северных врат. Наропа согласился. Когда пришли приверженцы ложных воззрений, Наропа вел с ними спор много дней, но проиграл. Тогда он стал призывать в молитвах своего учителя, и Тилопа явился к нему со сверкающим взглядом.

– У тебя нет милосердия, – сказал Наропа, – почему ты не пришел раньше?

– Разве я не запретил тебе быть хранителем врат? – ответил Тилопа. – Но если будешь спорить с приверженцами ложных воззрений, представляй меня на своей макушке и показывай им *карана-мудру*.

Наропа так и поступил. Он победил в диспуте, разгромив все доводы приверженцев ложных воззрений.

Теперь последует рассказ о том, как Джецун Миларэпа искал учителя Марпу из Лходрага. В местности Нари Гунгтанг жил богатый человек, по имени Мила Шераб Гялцен. У него были дочь и сын, нареченный именем Топага, которого [позднее] стали звать Джецуном Миларепой.

Отец умер, когда дети были еще малы. Их дядя с отцовской стороны, Юнгдрунг Гялцен, отобрал у них все имущество, ввергнув мать с двумя детьми в нищету.

Однако [Топага] выучился у Юнгтона Трогяла из Цанга черной магии, а у Лхадже Нубчунга – искусству насыпать град. Он погубил сына и невестку своего дяди, а вместе с ними еще тридцать три человека, разрушив с помощью колдовства их дом. Вдобавок он наслал на жителей деревни, враждебных по отношению к его семье, град, засыпавший их на высоту трех глинобитных стен.

Раскаиваясь в этих проступках, Топага решил практиковать Дхарму. По совету Ламы Юнгтона он отправился к Ронгтону Лхага, учителю Дзогчена, и попросил у него наставлений. Учитель сказал:

– Благородная Дхарма, которой я учу, – это дзогчен. Его корень – высшая победа поисков, его вершина – высшая победа обретения, его плод – высшая победа йоги. Если практикуешь его днем, достигаешь состояния будды в тот же день, если практикуешь его ночью, достигаешь состояния будды в ту же ночь. Тому, у кого есть с ним кармическая связь, нет нужды его практиковать. Такой человек способен обрести освобождение, лишь услышав его. Это Дхарма для людей с высшими способностями. И я передам тебе ее.

Получив посвящение и наставления, Мила подумал:

«Сначала я достиг совершенства в магии за четырнадцать дней, а чтобы научиться насыщать град, мне хватило недели. А эта Дхарма, которую освоить легче, чем магию или искусство насыщать град, может помочь обрести состояние будды за один день, если практиковать ее днем, и за одну ночь, если практиковать ночью. Ну а если ты удачлив, практиковать и вовсе не придется. То, как я встретился с этим учением, доказывает, что я наверняка принадлежу к числу таких счастливыхцев».

Подумав так, он не стал медитировать, а пошел спать. Тем самым учение и тот, кто его практикует, разлучились.

Через несколько дней учитель сказал:

– Ты был прав, назвав себя великим грешником. А я слишком похвалялся своей Дхармой. Я не смогу вести тебя к освобождению. Отправляйся лучше в Дроволунг в Лходраге, где живет прямой ученик самого индийского сиддхи Наропы. Он величайший из людей и царь переводчиков, его имя Марпа. Он – сиддха Тантры традиции новых переводов, и ему нет равных в трех мирах. У тебя с ним кармическая связь, продолжающаяся из прежних жизней. Иди к нему!

Услышав имя Марпа-лоцавы, Мила ощутил невыразимое мысленное блаженство и такой восторг, что по его телу побежали мурашки, а от безмерной преданности из глаз полились слезы. Он отправился к учителю, мечтая узреть его воочию.

Тем временем учитель и его жена увидели несколько необычайных снов. Зная о приближении Джецуна Миларепы, Марпа пошёл вниз по долине, чтобы его встретить. Он стал ждать его у дороги, сделав вид, что пашет землю.

Сначала Мила встретился с Дхармадодэ, сыном Марпы. Пройдя дальше, он поравнялся с Марпой, который пахал землю. Увидев его лицо, Мила ощутил невыразимый восторг и счастье, отчего его мирские устремления сразу же на некоторое время прекратились. Он не узнал учителя и сказал ему, что пришел повидать Марпу.

– Я познакомлю тебя с Марпой, – сказал [учитель], – а ты попаши за меня.

Сказав так, он дал ему кувшин с ячменным пивом и ушел. К тому времени, когда Мила выпил последнюю каплю пива и закончил пахоту, за ним пришел сын Марпы. Мила пошел с ним.

Представ перед учителем, Мила коснулся головой его стоп и воскликнул:

– О учитель! Я великий грешник с запада! Я подношу тебе свои тело, речь и ум и прошу у тебя еды, одежды и Дхармы. Научи меня обрести состояние будды в этой жизни!

– Я не несу ответственность за твою гордыню своими грехами, – ответил Марпа. – Ведь я не посылал тебя совершать неблагие деяния. А что такого ты совершил?

Мила обо всем подробно рассказал.

– Ладно, так или иначе, поднести свои тело, речь и ум – дело хорошее. Что же касается еды, одежды и учения, то тут тебе придется выбирать: или я даю тебе еду и одежду, а учение ты ищешь у кого-нибудь другого, или я тебя учу, а еду и одежду добывай в другом месте. Выбирай одно из двух. Если предпочтешь, чтобы я тебя учил, то обретешь ли ты состояние будды за одну жизнь или нет, зависит от твоего усердия.

– Хорошо, – сказал Мила, – поскольку к учителю я пришел за учением, то еду и одежду поищу в другом месте.

Он прожил у учителя несколько дней, а затем отправился за подаянием по всему верхнему и нижнему Лходрагу. Он собрал двадцать одну меру ячменя. За четырнадцать мер он приобрел медный котелок с четырьмя ручками. Уложив в мешок шесть мер ячменя и медный котелок, он пошел преподнести это учителю.

Когда он поставил мешок на пол, дом содрогнулся. Учитель встал и сказал:

– Да, силен ты, монашек! Не собираешься ли ты убить всех нас, обрушив дом одной рукой? Забери-ка этот ячмень!

И [Марпа пнул] мешок ногой. Пришлось [Миларепе] вытаскивать его наружу. Потом он поднес только пустой медный котелок. Однажды учитель сказал:

– У меня есть много преданных учеников из провинций У и Цанг, но люди из Ярдрога, что живут в местностях Таглунг и Лингпа, нападают на них и отнимают провизию и подарки. Иди и напусти на эти места град. Это тоже Дхарма. [После этого] я дам тебе учение.

После того как Мила обрушил град на эти два места, он стал просить учения. Марпа сказал ему:

– Всего за какие-то три градины ты надеешься получить учение, которое я с трудом добыл в Индии? Если хочешь получить его любой ценой, напусти чары на горцев Лходрага. Они не только грабят моих учеников из Нялоронга, но и открыто выказывают мне неуважение. Если твое колдовство возымеет действие, я дам тебе тайные учения великого пандиты Наропы, которые дают возможность обрести состояние будды за одну жизнь и в том же самом теле.

Когда же [Мила], доказав силу своей магии, снова стал просить учения, учитель посмеялся над ним и сказал:

– Ха-ха! В награду за свои преступления ты требуешь тайных учений, которые я добыл с риском для здоровья и жизни, учений, которые еще хранят тепло дыхания дакини?! Ты, наверное, шутишь. Но это уже слишком! Другой бы на моем месте тебя убил. Лучше возмести убытки лишившимся урожая людям из Ярдрога и верни к жизни горцев из Лходрага. Если сделаешь это, я дам тебе учение. Если нет, больше не попадайся мне на глаза!

Брань учителя привела Милу в отчаяние, и он горько заплакал. На следующий день Марпа сам пришел к нему и сказал:

– Вчера я был с тобой грубоват. Не печалься. Я буду понемногу давать тебе наставления. Запасись терпением! Вижу, ты неплохой работник, так построй дом для Дхармадоэ. Закончишь его – дам учение. Еду и одежду ты получишь.

– А если я за это время умру, так и не получив учения? – спросил Мила.

– Ручаюсь, что за это время ты не умрешь. Мои учения – не бахвальство. Раз уж ты так настойчив, посмотрим, сумеешь ли ты достичь состояния будды за одну жизнь, если станешь их применять.

Подбодрив Миларепу этими добрыми словами, Марпа велел ему построить три дома: круглый – на склоне восточной горы, полукруглый – на западе и треугольный – на севере. Но каждый раз, когда дом был наполовину готов, учитель бранил Миларепу и велел все разрушить, а камни и глину, использованные для постройки, вернуть на прежнее место.

Поясница у Миларепы покрылась язвами, но он терпел, думая: «Если покажу учителю, то только навлеку на себя его брань; если покажу его супруге, получится, будто я хвастаюсь своим усердием».

Поэтому он не стал показывать свои раны жене Марпы, но со слезами стал ее умолять, чтобы она помогла ему получить учения. Когда жена Марпы обратилась к мужу с просьбой дать Миларепе учения, тот велел:

– Покорми его хорошенько и приведи ко мне.

Учитель дал Миларепе передачу практики прибежища.

– Все это – лишь начала Дхармы. Если же ты хочешь получить особые наставления Тайной Мантры, тебе нужно сделать вот что... – и он рассказал ему краткое жизнеописание Наропы, поведав об испытаниях, которые тот прошел.

В заключение он сказал:



– Конечно же, тебе такое не под силу.

Это вызвало у Миларепы такой прилив преданности, что из глаз потекли слезы и родилась решимость выполнить все, что скажет учитель.

Через несколько дней Марпа пошел прогуляться и взял с собой Миларепу. Они направились на юго-восток, а когда дошли до края долины, учитель сказал:

– Построй девятиэтажное квадратное здание с башнями, чтобы всего получилось десять этажей. Тебе не придется его разрушать, а закончив его, ты получишь учение и станешь его практиковать. Едой тебя обеспечат.

Когда Мила закладывал фундамент этого здания, трое из главных учеников учителя забавы ради скатили вниз огромный валун, и Мила использовал его для фундамента. Когда здание уже поднялось на два этажа, пришел учитель, чтобы посмотреть на работу. Он спросил, откуда взялся большой камень, и Мила ему сказал.

– Мои сыны-ученики, которые практикуют две стадии йоги, не должны быть твоими слугами! – возмутился Марпа. – Вытащи этот камень и верни его на прежнее место.

И снова здание было разрушено до основания, а камень возвращен туда, откуда его скатили.

– Теперь сам принеси этот камень! – велел Марпа.

Мила притащил камень и снова заложил его в основание. Затем он продолжил постройку. Когда он завершил седьмой этаж, у него на поясице появилась большая язва.

Тогда учитель сказал:

– Прекрати строить это здание и пристрой к нему храм с двенадцатью колоннами и приподнятым святилищем.

Когда Мила закончил строительство храма, большая язва открылась внизу спины.

В это время Марпа [дважды] давал посвящения: Чакрасамвары по просьбе Мэтона Цонпо из Цангронга и Гухьясамаджи по просьбе Цуртона Вангдэ из Дола. Мила надеялся, что ему тоже будет позволено получить эти посвящения – ведь он завершил строительство здания. Но стоило ему занять место среди учеников, как учитель награждал его бранью и тумаками и выгонял прочь.

Хотя вся спина у Миларепы превратилась в сплошную язву и кровь с гноем струились из трех отверстых ран, причиняя ему мучения, он продолжал работать, нося корзину с глиной перед собой.

Когда Ногтон Чодор из Шунга пришел к Марпе за посвящением Хеваджры, Мила [снова] уселся среди тех, кто собирался получить это посвящение. Жена Марпы дала ему большую бирюзу из собственного приданого, чтобы он расплатился ею за посвящение. Но, как и раньше, он получил не посвящение, а лишь брань и побои.

Отчаявшись получить Дхарму, Мила пошел куда глаза глядят и бродил, пока ему не встретился некий мирянин из Лходраг Когпа, который попросил прочитать ему «Праджняпарамиту из восьми тысяч строк». Читая, он дошел до истории Садапрудиты, которая побудила его исполнить решимости страдать ради Дхармы и своим беспрекословным послушанием добиться благосклонности учителя. С такими намерениями он вернулся. Но учитель встретил его бранью и побоями.

Увидев, как Мила убивается, жена Марпы послала его к ламе Ногпе. Но, даже получив от этого ламы учение и практикуя, он не получил никаких благих результатов, поскольку действовал без согласия своего учителя.

Марпа же велел Миле явиться к нему вместе с Ногпой. Однажды во время пиршественного подношения Марпа сурово отчитал всех, в том числе и ламу Ногпу, и чуть было их не побил. Мила подумал, что из-за своей неблагой кармы, тяжких

неблагих деяний и омрачений он не только страдает сам, но и навлек страдания на жену Марпы и ламу Ногпу. «Вместо того чтобы получить учение, я лишь накапливаю неблагодарную карму», – подумал он и решил покончить с собой.

Он уже совсем собрался это сделать, но ему помешал лама Ногпа. К тому времени Марпа остыл и призвал к Милу к себе. Он принял его в ученики, сказал ему много благих слов и дал имя Мила Дордже Гялцен. Когда Мила получал посвящение Чакрасамвары, шестьдесят два божества явились ему в своем истинном облике. Ему было даровано тайное имя – Шепа Дордже. Он получил от Марпы полные посвящения и учения так, словно содержимое одного сосуда было перелито в другой. Затем Мила претворял учения в практику, претерпевая великие лишения, и обрел все обычные и высшие достижения.

Вот так в древности все индийские и тибетские пандиты, сиддхи и видьядхары принимали благих наставников – совершенных учителей. Беспрекословно им повинаясь, они в конце концов обретали абсолютное единство с мудростью своего учителя. И напротив, если безо всякого предубеждения не принимать любое поведение учителя, малейшая твоя ложь влечет за собой очень тяжкие последствия.

Некогда ученик одного великого йогина произносил проповедь Дхармы перед многолюдным собранием. В это время появился его учитель, одетый как нищий. Ученик постеснялся простереться перед ним на рыночной площади и притворился, что не заметил учителя. Вечером, когда все разошлись, он пошел к своему учителю и простерся перед ним.

– Почему ты не поклонился мне давеча? – спросил учитель.

– Разве? Я тебя не видел.

Как только ученик это сказал, оба его глаза упали на землю. Он стал просить прощения и сказал всю правду. Тогда учитель его благословил, и глаза вернулись на место.

Похожая история произошла с индийским махасиддхой Кришначарьей. Однажды в сопровождении множества своих учеников он вышел в море, и там его посетила такая мысль: «Мой учитель – по-истине реализованный, но в мирском отношении я превосхожу его богатством и количеством учеников».

Как только он это подумал, пришла беда: корабль начал тонуть. Кришначарья взмолился учителю, и тот явился в своем облике и спас его, вытащив из воды.

– Это все из-за твоей заносчивости, – сказал учитель. – Если бы я старался копить богатство и собирать учеников, то был бы не беднее тебя.

Хотя в прошлом являлось неисчислимое, неопишное множество будд, одно их милосердие тебя не спасает и ты до сих пор тонешь в океане страданий сансары. С древности являлось непостижимое число великих учителей, но ты не сумел воспользоваться их милосердием и даже просто встретиться с ними.

В наше время, когда близится конец учения Будды и проявляются пять признаков упадка, мы, хотя и обрели человеческое тело, неспособны вырваться из тисков своих неблагих действий и не ведаем, что хорошо и что плохо. Когда мы блуждаем, словно слепец, брошенный в безлюдном месте, наши учителя, исполненные безграничного милосердия, являются нам в облике людей. Хотя они – реализованные будды, их действия представляются нам похожими на наши.

С помощью своих искусных средств они принимают нас в ученики, знакомят с подлинной возвышенной Дхармой и раскрывают нам глаза. Дабы мы знали, что следует делать и чего не следует. Они безошибочно указывают наилучший путь к освобождению и всеведению. Они поистине Будды и даже более добры к каждому из нас, чем все Будды. Поэтому всегда и везде старайся правильно им следовать, применяя три разновидности услужения.

*Хотя я встретил святого учителя, я чиню себе препятствия неблагим мышлением.*

*Хотя я нашел наилучший путь, я брожу по обрывистым тропам ложных воззрений.*

*Благослови меня и подобных мне заблудших,*

*Дабы мы обуздали свои мышления Дхармой.*

Таковы наставления о том, как следовать учителю, которыми завершаются обычные предварительные практики.

## Часть вторая

### Особые, внутренние предварительные практики

*Склоняюсь к стопам несравненного учителя!  
Он нес над головой Три Драгоценности, внешнее прибежище;  
Он воистину постиг Три Корня, внутреннее прибежище;  
Он реализовал в себе Трикаю, абсолютное прибежище.*

Особые, внутренние предварительные практики состоят из шести разделов:

1. Принятие прибежища – краеугольный камень всех путей.
2. Расширение мышления в высшее намерение просветленной мудрости великой колесницы.
3. Медитация и рецитация Ваджрасаттвы для очищения неблагих омрачений – противоречащих условий.
4. Порождение накоплений мандала для создания гармоничных условий.
5. Порождение накопления кусали для мгновенного отсечения четырех мар.
6. Союз с учителем - цельный метод вхождения в меня реализации мудрости.

## Глава I

### Принятие прибежища

Наставления о принятии прибежища, краеугольном камне всех путей, состоят из трех разделов:

1. Разные виды принятия прибежища.
2. [Четыре] способа принятия прибежища.
3. Наставления о принятии прибежища и блага [от принятия прибежища].

#### 1. Разные виды принятия прибежища

Вообще говоря, принятие прибежища открывает врата всех учений, а вера открывает врата принятия прибежища. Следовательно, перед тем как принять прибежище, важно зародить в своем мышлении подлинную веру.

##### 1.1. [Три вида веры]

Вера тоже подразделяется на три вида:

1. вера симпатии;
2. вера желания;
3. вера доверия.

##### 1.1.1. *Вера симпатии*

Когда мы посещаем такие [места, как] храмы, где собрано множество объектов, символизирующих тело, речь и ум Будды, встречаемся с учителями, добродетельными спутниками и другими возвышенными людьми или слышим об историях их жизни и достоинствах, – все это может мгновенно зародить в нас благоговейное мышление: «Как велико их милосердие!» Этот вид веры называется верой симпатии.

##### 1.1.2. *Вера желания*

Вера желания – это желание освободиться от страданий низших миров сансары, появляющееся у нас, когда мы слышим о таких страданиях; вера желания – это желание обрести блаженство высших миров сансары и нирваны, появляющееся у нас, когда мы слышим о таком блаженстве; вера желания – это желание накопить заслуги, появляющееся у нас, когда мы слышим о пользе подобного накопления; вера желания – это желание отказаться от накопления неблаготворной кармы, появляющееся у нас, когда мы видим причиняемый ей вред. Этот вид веры [вера] называется верой желания.

### 1.1.3. Вера доверия

Когда мы узнаём о необычайных достоинствах и силе благословений превосходных

Трёх Драгоценностей, в самой глубине сердца рождается вера, благодаря которой мы видим в Трёх Драгоценностях вечную и безошибочную защиту, оберегающую нас всегда и везде. В счастье и в скорби, в болезни и в горести, в жизни и в смерти, что бы ни случилось, мы ищем спасения только в безошибочном покровительстве Трёх Драгоценностей, с верой и надеждой полагаемся только на них. Такая вера, исполненная полного доверия, называется верой доверия.

Орген Ринпоче сказал:

**Вера, исполненная полного доверия, притягивает благословения.  
Если мышление свободно от сомнений, все твои желания исполнятся.**

Посему вера подобна семени, из которого вырастают все блага белой Дхармы, а отсутствие веры подобно горелому семени.

В сутрах говорится:

**В тех, у кого нет веры,  
Не родится белая Дхарма,  
Как горелое зерно  
Не дает синих побегов.**

Кроме того, вера – главное из семи богатств арьев. Сказано:

**Драгоценное колесо веры,  
День и ночь движет тебя по пути добродетели.  
Говорится, что вера – лучшее из богатств.**

А ещё она, словно сокровищница, вмещает в себя неисчерпаемые добродетели; словно ноги, несет тебя по пути освобождения; словно пара рук, собирает в твоё мышление все блага Дхармы.

Сказано:

**Вера – наилучшее из богатств, сокровищниц и ног.  
Словно пара рук, она главное средство собирания заслуг.**

Хотя Три Драгоценности имеют непостижимое [множество] благословений и милосердия, достигнут ли эти благословения и милосердие твоего мышления, целиком зависит от твоей веры и мугу.

Поэтому, если ты обладаешь наивысшей верой и мугу, то получишь наивысшие благословения и милосердие от Учителя и Трёх Драгоценностей. Если вера и мугу у тебя средние, то благословения и милосердие будут средними. Если же вера и мугу малы, то благословения и милосердие будут малыми. Если же веры и мугу совсем нет, ты не получишь никакой пользы, встреться ты даже с самим Буддой. Об этом рассказывается в приведенной выше истории о монахе Сунакшатре и в истории о Дэвадатте, двоюродном брате Будды.

Если мышление полно веры и мугу, то Будда и сейчас является и дает благословения тому, кто призывает его в молитве. Ведь для милосердия Будды нет ни далекого ни близкого.

Сказано:

**Тому, чье мышление проникнуто мугу,  
Является Будда и дает посвящения и благословения.**

Великий Орген Ринпоче сказал:

**Для верящих в него мужчин и женщин  
Лотосорожденный никуда не ушел, но спит у дверей.  
Мне неведома смерть.  
Лотосорожденный всегда перед тем, кто в него верит.**

Если у тебя есть вера доверия, милосердие Будды присутствует во всем. Как говорится, «благодаря вере собачий зуб помог старушке стать буддой».

Некогда жила старушка, и у нее был сын-купец, который по торговым делам часто бывал в Индии. Мать просила его: «Говорят, в Индии есть такое место, Бодхгая, где жил сам Будда. Привези мне оттуда какую-нибудь святыню, на которую я могла бы молиться». Она повторяла ему это много раз, но сын вечно забывал о ее просьбе. Однажды, когда сын снова собрался в Индию, мать сказала: «Если ты и на этот раз не привезешь мне святыню, я убью себя на твоих глазах!»

Сын отправился в Индию и там с головой ушел в дела. [О просьбе матери] он вспомнил только на обратном пути, недалеко от дома. «Что же делать? – подумал он, – я снова не привез матери святыню, на которую она могла бы молиться. Если я явлюсь домой с пустыми руками, мать может покончить с собой». Думая так, он огляделся по сторонам и увидел валявшийся у дороги собачий череп. Вытащил из него зуб и завернул в шелк. [Вернувшись домой] он вручил его матери, сказав: «Это клык Будды, молись на него».

Старушка поверила, что этот собачий зуб и впрямь зуб Будды, и вера ее возросла еще больше. Она постоянно поклонялась ему и делала подношения. Благодаря этому из собачьего зуба стали сыпаться священные жемчужины. Когда старушка умерла, [над ней] видели радужный ореол. Дело не в том, что собачий зуб был источником благословений. Великая вера старой женщины в то, что зуб подлинный, сделала его источником благословений, так что он стал неотличим от зуба Будды.

А еще жил в Конгпо один простак, которого прозвали Джово Бэном. Он отправился в Лхасу поклониться Джово Ринпоче. Когда Бэн подошел к [статuae] Джово Ринпоче, рядом не было ни хранителя алтаря, ни посетителей. Увидев на алтаре подношения и горящие масляные светильники, Бэн подумал: наверное, Джово ест подношения, макая их в масло, а светильники горят, чтобы масло не замерзло. Тогда он тоже решил подкрепиться и стал есть, отщипывая от священных торма куски цампы и обмакивая их в масляный светильник. Глядя в лицо Джово, он сказал:

– Ты всегда улыбаешься, даже если собака таскает у тебя подношения. Ты улыбаешься, когда ветер задувает светильники. Тот, кто так поступает, и впрямь добрый лама. Я доверю тебе посторожить мои сапоги, пока буду совершать вокруг тебя священный обход.

Сказав так, он снял сапоги и поставил рядом с Джово Ринпоче. Пока он делал обход, вернулся служитель храма. Он уже совсем собрался выкинуть сапоги, но тут статуя Будды заговорила:

– Не выбрасывай сапоги: Бэн из Конгпо поручил мне за ними присмотреть.

Вернувшись, Бэн взял сапоги и сказал:

– Не зря тебя зовут добрым ламой. Приходи на будущий год к нам в деревню. Я зарежу свинью и угощу тебя мясом. А еще наварю пива из зрелого ячменя и буду тебя ждать.

– Приду, – ответил Джово Ринпоче. Вернувшись домой, Бэн сказал жене:

– Я пригласил в гости Джово Ринпоче. Неизвестно, когда он придет, так что поджидай его.

На следующий год жена как-то раз пошла за водой и увидела на поверхности воды отражение статуи Джово Ринпоче. Она бросилась домой и сказала Бэну:

– Там в воде что-то есть. Может, это твой гость?

Бэн тут же побежал [к реке]. Увидев статую Джово Ринпоче, он подумал: «А вдруг Джово Ринпоче упал в воду?»

Он нырнул в воду и действительно обнаружил там Джово Ринпоче. Бэн вытащил его и пошел с ним домой. По дороге они поравнялись с огромным камнем, и тогда Джово Ринпоче сказал:

– Я не войду в дом мирянина.

Он отказался идти дальше и погрузился в камень [оставив на нем отпечаток].

То место, где на камне сам собой появился отпечаток тела Джово Ринпоче, называется Доле Джово, а река, в которой появилось его отражение, называется Чу Джово. И поныне люди им поклоняются и делают подношения, поскольку верят, что по силе благословений нет никакой разницы между этими двумя местами и статуей Джово в Лхасе.

И в этом случае именно твердая вера Бэна принесла ему милость Будды. А иначе за [кошунство], которое совершил Бэн, – съел подношения с маслом из светильника и поставил сапоги перед священным изображением – следовало бы ожидать только сурового наказания. Лишь сила веры превращает такие поступки в благие.

Кроме того, прямая реализация абсолютной истины естественного состояния также зависит исключительно от веры. В сутрах [Будда] говорит:

### **О Шарипутра, абсолютную истину можно постичь только благодаря вере.**

Благодаря силе, порожденной исключительной верой, мышление получает благословения Учителя и Трех Драгоценностей. Это рождает совершенную реализацию, позволяющую увидеть совершенную истину естественного состояния, что, в свою очередь, пробуждает веру в Учителя и Три Драгоценности, в результате чего возникает исключительная, необратимая вера. Таким образом, реализация естественного состояния и необратимая вера взаимно подкрепляют друг друга.

Давным-давно, собираясь покинуть Джецуна [Миларепу], Дагпо Ринпоче спросил:

– Когда придёт срок воспитывать собрание?

Джецун ответил:

– Однажды ты обретешь реализацию необычайного видения природы мышления. Когда это произойдет, в тебе родится такая твердая вера, что даже меня, старика, ты станешь считать истинным буддой. Вот тогда и придет срок воспитывать собрание.

Так что, получишь ли ты поток милосердия и благословений Учителя и Трех Драгоценностей, зависит только от твоей веры и мугу.

Когда-то в давние времена один ученик мимоходом сказал Джово дже Ахачигу:

– Атиша, дай мне благословение!

– Сначала покажи свое мугу, бездельник! – последовал ответ.

Итак, непоколебимое мышление «ты знаешь», открывающее врата прибежища рождается лишь из исключительной веры и мугу.

## 1.2. [Принятие прибежища в зависимости от намерения]



В зависимости от намерения, принятие прибежища с такой верой тоже подразделяется на три вида.

### 1.2.1. *[Принятие прибежища существом с малыми способностями]*

Если принимаешь прибежище, боясь страданий трех низших миров – ада, голодных духов и животных – и лишь стремишься к счастью высших миров – людей и богов, то это называется принятием прибежища существом с малыми способностями.

### 1.2.2. *[Принятие прибежища существом со средними способностями]*

Если, понимаешь, что в сансаре нет свободы от страдания, где бы ты ни родился, в высших или низших мирах, и принимаешь прибежище в Трех Драгоценностях лишь для того, чтобы обрести покой нирваны, свободной от страдания, то это называется принятием прибежища существом со средними способностями.

### 1.2.3. *[Принятие прибежища существом с высокими способностями]*

Если, видишь, что все существа живут в великом океане нескончаемого страдания сансары, терпя непостижимое множество бедствий, и принимаешь прибежище, чтобы привести всех существ к непревзойденному, совершенному состоянию будды, исполненному всеведения, то это называется принятием прибежища существом с высокими способностями.

Таким образом, из этих трех намерений нужно выбрать намерение существ с высокими способностями – привести бесчисленных живых существ к совершенному состоянию будды. Хотя, на первый взгляд, блаженство в высших мирах богов и людей может казаться вечным, на деле и оно не свободно от страдания. Когда причины блаженства в высших мирах исчерпываются, его обитатели снова попадают в низшие миры. К чему добиваться счастья высших миров, если оно мимолетно? Даже если мы, подобно шравакам и пратьекабуддам, обретем [хинаянскую] нирвану, то есть мир и покой только для себя, в то время как все остальные живые существа – наши родители с безначальных времен – тонут в океане страданий бесконечной сансары, это не принесет большой пользы.

Поскольку принятие прибежища в Трех Драгоценностях, проистекающее от желания привести всех живых существ к состоянию будды, – это вступление на путь существ с высокими способностями, путь неизмеримого блага, следует исходить именно из такого намерения.

В шастре *Ратनावали* говорится:

**Поскольку миры живых существ неизмеримы,  
Столь же безграничным должно быть и желание им помочь.**

## 2. [Четыре] способа принятия прибежища.

[1] Согласно обычным колесницам, прибежище принимают, признавая Будду как проводника, Дхарму как путь, а Сангху как спутников, помогающих следовать пути.

[2] Согласно методам, свойственным особой колеснице Тайной Мантры, прибежище принимают, поднося Гуру свои тело, речь и мышление, возвращая себя в Дэва, и полагаясь на Дакини как на спутников.

[3] Согласно традиции высшего метода ваджрной сущности, на быстром пути прибежище принимают, развивая каналы в Нирманакаю, очищая ветры в Самбхогакаю и преобразуя сферы в Дхармакаю.

[4] Высшее безошибочное ваджрное прибежище естественного состояния – это бесповоротное решение, что мышление настоящего мгновения – это великая нераздельность трех аспектов изначальной мудрости всех Будд: естественной пустоты, присущей светоносности и всепроникающего милосердия; и окончательно – выход за пределы всех концепций, крайностей, воззрений и возникновения.

## 2.1. [Визуализация]

Полностью освоив все указанные способы принятия прибежища, ты на деле принимаешь прибежище, для чего нужно представить собрание объектов прибежища.

Представь, что место, где ты находишься, – это прекрасная, дарующая наслаждения страна будды, сложенная из драгоценностей. Земля там гладкая как зеркало, без каких бы то ни было неровностей, гор и долин. Посредине, прямо перед тобой, – исполняющее желания древо, пять ветвей которого, изобилующие листьями, цветами и плодами, простираются во все стороны, заполняя небо на восток, юг, запад и север. Все листья и ветви убраны драгоценными колокольчиками, бубенчиками, подвесками и разнообразными гирляндами. На средней ветви – драгоценный трон, поддерживаемый восемью большими львами. На троне лежит лотос с разноцветными лепестками, [а поверх него] солнце и луна. На них восседает твой достославный коренной Учитель – несравненная сокровищница милосердия, олицетворение собранной воедино сущности всех будд прошлого, настоящего и будущего, предстающий в облике великого Ваджрадхары из Уддияны. Он розовато-белый, у него один лик, две руки и две ноги; он сидит в царственной позе. В правой руке, пальцы которой сложены в мудру угрозы, – золотая пятиконечная ваджра. В левой руке, пальцы которой сложены в мудру самадхи, – чаша-череп, а в ней сосуд с нектаром мудрости бессмертия, украшенный ветвью исполняющего желания древа. На нем одеяние тантрики, одеяние монаха и одеяние царя, а головной убор – лotosовая шапка. Он сидит, соединившись со своей супругой, белой дакини Еше Цогял, которая сжимает в руках изогнутый нож и чашу-череп, полную крови [соответственно, в правой и левой].

Представляй перед собой этот образ, обращенный к тебе лицом. Над его головой представь всех учителей линии передачи, которые сидят поднимающимися ярусами. Хотя, вообще говоря, учителей линии передачи бесчисленное множество, коренные учителя линии передачи *Дзогчен нингтиг* таковы:

Дхармакая Самантабhadра,  
Самбхогакая Ваджрасаттва,  
Нирманакая Прахеваджра,  
Ачарья Манджушримитра,  
Гуру Шри Сингха,  
Ученый Джнянасутра,

Великий пандита Вималамитра,  
Падмасамбхава из Уддияны,  
Дхармараджа Трисонг Дэуцен,  
Великий переводчик Вайрочана  
Дакини Еше Цогял,  
Всеведущий Лонгчен Рабчжам,  
Ригдзин Джигмэ Лингпа.

Всех их нужно представлять со свойственными им украшениями и предметами – они сидят на тронах, один над другим, причем верхний не касается головы нижнего. Ниже Гуру Падмасамбхавы располагается непостижимое множество йидамов – собрание божеств четырех разделов Тантры, а также сонмы даков и дакини.

На передней ветви – Будда Шакьямуни в окружении тысячи двух будд благой кальпы, а также других будд десяти направлений и трех времен: прошлого, настоящего и будущего. Все они – в облике высшей нирманакаи: облачены в монашеские одежды, отмечены тридцатью двумя главными превосходными знаками, в том числе ушниками на головах и знаками колеса на стопах, а также восьмьюдесятью второстепенными образцовыми признаками. Они сидят, скрестив ноги в позе ваджры. Цвет их тел белый, желтый, красный, зеленый и синий. Представляй, что их тела, сотканые из света, испускают бесчисленные лучи во все направления.

На ветви справа [от Учителя] – восемь великих бодхисаттв, главные из которых Манджушри, Авалокитешвара и Ваджрапани. Их окружает благородная сангха бодхисаттв, белых, жёлтых, красных, зеленых и синих. В убранстве из тринадцати украшений и одежий самбхогакаи они стоят соединив стопы.

На ветви слева [от Учителя] – Шарипутра и Маудгальяна, двое выдающихся архатов, окруженные благородной сангхой архатов и пратьекабудд. Представляй их белыми, в монашеской одежде из трех частей; они стоят, держа в руках посохи, чаши для подаяний и тому подобное.

На дальней ветви – драгоценная Дхарма в виде стопок книг. Увенчанные шестью миллионами четырьмястами тысячами тантрами дзогчена, они лежат в сверкающем переплетении лучей света, ярлыками к тебе. Представляй, что они сами собой издают гул гласных и согласных звуков.

Остальное пространство заполнено могущественными дхармапалами и охранителями, среди которых есть и воплощения мудрости будд, и те, что произошли из кармы. Все дхармапалы мужского облика обращены лицом наружу, дабы защитить тебя от разрушительных причин, мешающих обрести плоды практики Дхармы. Они не допускают вторжения внешних помех. Все дхармапалы женского облика обращены лицом к тебе, дабы не допустить утечки обретенных внутренних благословений.

Все они обладают безмерным всеведением, большой любовью и благодатной силой. Смотри на них как на своих великих избавителей.

Справа от себя представь своего нынешнего отца, а слева – мать. Перед собой представь всех своих врагов и вредоносных демонов, а за ними – всех живых существ шести уделов и трех миров, толпящихся внизу, словно на огромной рыночной площади.

Выражая почтение телом, [они] простираются в поклонах, молитвенно складывая ладони. Выражая почтение речью, они произносят молитвы прибежища. Выражая почтение мышлением, [все вы] мыслите так: «О Учитель и Три Драгоценности! В удаче и неудаче, в радости и горе, в болезни и несчастье, что бы со мной ни происходило, вы моя единственная защита, прибежище, помощь и надежда. Посему возлагаю на вас все свои надежды и веру – отныне и пока не обрету сущность просветленной мудрости. Никогда не стану полагаться ни на советы отца и матери, ни

на собственное понимание, а буду искать опоры в Учителе и Трех Драгоценностях. Я посвящаю себя вам. Я желаю обрести то, что обрели вы. У меня нет иного прибежища и надежды, кроме вас!»

Думая так, горячо [молись]:

**Кончог сум но дэшег цава сум  
Ца лунг тигле рангшин чангчуб сэм  
Ново рангшин тутдже килкор ла  
Чангчуб нингпо барду кябсу чи**

**В Трёх Корнях Ушедших в блаженство – истинных Трёх Драгоценностях,  
В бодхичитте – природе каналов, ветров и сфер [моего тела],  
В мандале естественной пустоты, присущей светоносности и  
всепроницающего милосердия [моего мышления]  
Принимаю прибежище вплоть до достижения сущности просветленной  
мудрости!**

Каждый раз, занимаясь практикой, повторяй это как можно большее число раз. Необходимо произнести молитву прибежища, по меньшей мере, сто тысяч раз, установив себе для этого четкое расписание.

Кроме того, практику прибежища следует выполнять постоянно и считать столь же важной, как и практику йидама.

## 2.2. [Практика терпения]

Принимая прибежище, представляют отца и мать, соответственно, справа и слева от себя, а врагов и демонов – перед собой.

Если вас удивляет, почему врагов и демонов следует считать более важными, чем собственных родителей, то причина заключается в том, что последователь Махаяны должен в равной степени распространять бодхичитту на бесчисленное количество живых существ. В частности, чтобы обрести огромное количество заслуг и не растратить заслуг, уже приобретенных, нужно считать медитацию о терпении главной практикой.

К тому же практику терпения [следует понимать] так, как гласит пословица: «Как развивать силу терпения, если никто тебе не досаждаёт?» Именно вред, причиняемый врагами и демонами, позволяет развивать силу терпения.

Если внимательно разобраться, [то окажется, что] с точки зрения Дхармы, враги и демоны делают для тебя больше, чем родители. Родители учат тебя нечестным способам достижения мирского благополучия в этой жизни и тем самым лишают возможности выбраться из адской бездны в следующих жизнях. Следовательно, ты не так им обязан, как кажется.

Что же касается врагов и демонов, то они, создавая тебе трудности, предоставляют возможность упражняться в терпении. Они силой лишают тебя богатства, имущества, удовольствий и тому подобного – всего того, что, по сути, служит источником всех несчастий и узам, не позволяющими бежать из сансары. Поэтому ты должен быть им благодарен. Даже злые духи и вредоносные силы предоставляют тебе возможность практиковать терпение, а потому благодаря боли и страданиям, которые они причиняют, ты избавляешься от неблагоприятной кармы, накопленной в прошлом.

Даже сам Джецун Миларэпа встретился с Дхармой после того, как дядя и тетка лишили его всего достояния. А монахиня Палмо, спасаясь от насланной нагами

проказы, стала практиковать садхану Авалокитешвары и обрела абсолютное совершенство. Всеведущий Дхармараджа [Лонгченпа] сказал:

**Поскольку страдания заставляют тебя искать Дхарму  
И обрести путь к освобождению, будь благодарен обидчикам!  
Поскольку уныние – следствие скорби – заставляют тебя искать Дхарму  
И обрести вечное счастье, будь благодарен скорби!  
Поскольку зло, причиненное вредоносными существами, заставляют тебя  
искать Дхарму  
И обрести бесстрашие, будь благодарен демонам и злым духам!  
Поскольку враждебность людей заставляют тебя искать Дхарму  
И обрести благо и безмятежность, будь благодарен своим врагам!  
Поскольку тяжкие бедствия заставляют тебя искать Дхарму  
И обрести неизменный путь, будь благодарен бедствиям!  
Поскольку чей-то злой умысел заставляют тебя искать Дхарму  
И обрести коренной смысл, будь благодарен злоумышленникам!  
Будь благодарен тем, кто помог, и посвящай им заслуги!**

Будь благодарен всем, кто помогает в этой жизни, а кроме того, был твоими родителями в прошлых жизнях, – вот почему они занимают такое важное место.

### 2.3. [Завершение визуализации]

В заключение, завершая практику, представь: благодаря твоей горячей преданности, от объектов собрания прибежища исходят бесчисленные лучи света. Эти лучи прикасаются к тебе и всем остальным живым существам, и вы, словно стая птиц, спугнутых камешком из рогатки, взмываете ввысь и мгновенно сливаетесь с объектами прибежища. Затем, начиная с краев, объекты собрания прибежища постепенно растворяются в свете, который входит в находящегося в центре Учителя – воплощение сущности трех прибежищ. Все объекты, восседающие ярусами над Учителя, тоже растворяются в нем. Сам Учитель тоже растворяется в свете и исчезает. Пусть твое мышление, свободное от испускания и вбирания понятий, как можно дольше пребывает в изначальном состоянии дхармакаи вне всяких построений.

Выйдя из этого состояния, посвети накопленные заслуги благу бесчисленных живых существ:

**Гева дийи нюрду даг  
Кончог сумпо друб гюр нэ  
Дрова чиг кянг малупа  
Дэйи сала гопар шог**

**Благодаря этой добродетельной практике  
Да достигну я быстро состояния Трех Драгоценностей  
И приведу всех живых существ до единого  
К этому совершенному состоянию просветленной мудрости.**

Всегда и при любых обстоятельствах не расставайся в мышлении с памятованием и внимательностью. Когда идешь, представляй объекты собрания прибежища в небе [над] правым плечом, словно обходишь их по кругу. Когда сидишь, представляй их в небе над головой – к ним ты обращаешься с молитвами. Когда ешь и пьешь, [представляй их] в середине горла – [им ты подносишь] первый вкус всей пищи и напитков. Когда ложишься спать, представляй их в центре сердца – это метод

растворения заблуждения в ясном свете. Так, что бы ты ни делал, никогда не расставаясь с ясным видением объектов собрания прибежища и с верой доверия в Три Драгоценности, целиком посвяти себя принятию прибежища.

### 3. Наставления о принятии прибежища и блага [от принятия прибежища]

Есть три вида наставлений:

1. Три поступка, которых следует избегать.
2. Три поступка, которые следует совершать.
3. Три равных [абсолютной Будде, Дхарме и Сангхе].
4. [Блага от принятия прибежища.]

#### 3.1. Три поступка, которых следует избегать

Сказано:

**Приняв прибежище в Будде, не следует поклоняться как прибежищу мирским богам, все еще остающимся в сансаре.**

Богам приверженцев воззрений крайностей – Шиве, Вишну и прочим, которые сами не освободились от страданий сансары, а также местным божествам, духам-хозяевам земли и подобным им могущественным мирским божествам и демонам не следует поклоняться как прибежищу в [этой и] последующих жизнях. Сказано:

**Приняв прибежище в Дхарме, не причиняй насилия и вреда живым существам.**

Даже в сновидениях следует оставить действия, причиняющие насилие и вред другим живым существам или заставляющие их страдать. Прилагай все усилия, чтобы соблюдать это правило. Сказано:

**Приняв прибежище в Сангхе, не води дружбы с тиртхиками.**

Не завязывай близких отношений с теми, чьи взгляды совпадают с воззрениями приверженцев крайностей, не верующих в Дхарму и Будду, который ее проповедовал. Хотя в Тибете нет настоящих приверженцев воззрений крайностей, следует избегать дружбы с теми, кто оскорбляет и хулит твоего учителя и Дхарму и, подобно приверженцам воззрений крайностей, чернит глубокие учения Тайной Мантры.

#### 3.2. Три поступка, которые следует совершать

Приняв прибежище в Будде, благоговейно почитай даже малый осколок его изображения. Подними его к макушке и положи в какое-нибудь чистое место. Относись к нему как к самой Драгоценности-Будде и развивай в себе веру и чистое видение.

Приняв прибежище в Дхарме, питай уважение даже к клочку бумаги, если на нем стоит хоть одна буква из священных текстов. Почти его, подняв к макушке, и относись как к самой Драгоценности-Дхарме.

Приняв прибежище в Сангхе, относись даже к лоскутку красной или желтой ткани, символу Драгоценности-Сангхи, как к самой Сангхе. Почтительно подними его к макушке и положи в какое-нибудь чистое место. Развивай веру и чистое видение.

### 3.3. Три равных [абсолютной Будде, Дхарме и Сангхе]

Видя в своем Учителе – наставнике Дхармы, который объясняет тебе, чего следует избегать, а что следует принимать, истинную Драгоценность-Будду, избегай наступать даже на его тень, служи ему и заботься о нем.

Воспринимая все сказанное тебе учителем как саму Драгоценность-Дхарму, повинуйся каждому его слову, охотно выполняя его веления.

Последователей своего Учителя, его учеников и его супругу ты должен почитать как саму Драгоценность-Сангху. Оказывай им почтение действиями, речью и мышлением, избегая любых поступков, которые хоть на мгновение могли бы их огорчить.

В частности, в колеснице Тайной Мантры Учитель считается главным прибежищем. Его тело – это Сангха, его речь – Дхарма, а его мудрость – Будда. Поэтому в Учителе следует видеть воплощение Трех Драгоценностей. Следуй ему, принимая все его поступки как благо. Положись на него с полным доверием и старайся постоянно ему молиться. Если ты огорчаешь его действиями, речью и мышлением, это равносильно отказу от всего прибежища. Поэтому с искренним рвением и твердой решимостью старайся всегда и при всех обстоятельствах радовать Учителя.

Что бы тебе ни выпало – счастье или горе, успех или неудача, болезнь, невзгоды и тому подобное, – полагайся исключительно на Драгоценность-Учителя. Если ты счастлив, осознавай, что это следствие милосердия Трех Драгоценностей. [Будда] сказал, что в этом мире все благое и приятное, даже такая малость, как прохладный ветерок в жару, происходит в силу милосердия и благословения Будды. Подобным образом даже малейшие проблески благого мышления проистекают из непостижимой силы его благословений.

Из *Бодхичарьяватары* [Шантидэвы]:

**Как вспышка молнии в ночи  
Ярко освещает черноту туч,  
Так, благодаря силе Будды, в мире иногда случается  
Краткий проблеск благого мышления.**

То есть, какими бы благами и удовольствиями ты ни наслаждался, все это следует понимать как милосердие Будды. Какое бы препятствие ты ни встретил – болезнь или горе, происки злых духов и противников и т.п., – дабы одолеть его, не полагайся главным образом ни на какие иные средства, кроме молитвы Трех Драгоценностям. Даже если тебя лечат врачи или для тебя исполняют ритуалы исцеления и прочее, все это тоже нужно понимать как проявление деяний Трех Драгоценностей.

Узнавая во всех явлениях проявления деяний Трех Драгоценностей, развивай в себе веру и чистое видение.

Прежде чем отправиться по делам в другие места, [первым делом] почти Три Драгоценности – будд того направления.

Всегда и при всех обстоятельствах читай главную молитву прибежища: или из учения ньингтиг (*Кончог сум но дэшег цава сум...*), или ту, которую называют четырёхстрочной молитвой прибежища [Тантры]:

**Лама ла кябсу чио**

**Санге ла кябсу чио**  
**Чо ла кябсу чио**  
**Гендун ла кябсу чио**

**Принимаю прибежище в Гуру.**  
**Принимаю прибежище в Будде.**  
**Принимаю прибежище в Дхарме.**  
**Принимаю прибежище в Сангхе.**

К этой четырехстрочной молитве следует относиться как к йидаму. Вдохновляй других на принятие прибежища и советуй его принять. Вверх себя и других Трем Драгоценностям в этой жизни и в следующих, прилежно повторяй молитвы прибежища.

Кроме того, перед сном представляй объекты собрания прибежища так, как уже говорилось, в центре своего сердца. Сосредоточься на них, когда засыпаешь. Если тебе это не удастся, думай, что все учителя и Три Драгоценности, исполненные любви и доброты к тебе, поистине сидят у твоего изголовья. Проникнись верой и чистым видением, а затем, не забывая о Трех Драгоценностях, засыпай.

Когда ешь и пьешь, представляй Три Драгоценности в своем горле и угощай их вкусом всех яств и напитков. Если тебе это не удастся, представляй, что предлагаешь им первый вкус всех яств и напитков.

Если собираешься надеть новые одежды, прежде подними их к небу, думая, что подносишь их Трем Драгоценностям. Затем надевай, словно это подарок Трех Драгоценностей.

Что бы ты ни увидел в этом мире: цветущие сады, прозрачные реки, величественные здания, тенистые рощи, сказочные богатства и сокровища, красивых мужчин и женщин в изысканных уборах и т. п. – все, что привлекает и восхищает, мысленно поднеси Трем Драгоценностям.

Набирая воду, сначала поднеси ее Трем Драгоценностям, а уже потом наполни свою посуду.

Все привлекательное и желанное в этой жизни: удовольствия, наслаждения, славу, богатство – следует считать милосердием Трех Драгоценностей. Преданно и с чистым видением думай: «Пусть все это принадлежит исключительно Трем Драгоценностям!»

Какие бы заслуги ты ни приобрел, выполняя простирания, подношения, представляя божеств, повторяя мантры и т. п., подноси все это Трем Драгоценностям и посвящай заслуги живым существам.

В полнолуние и в новолуние, шесть раз в сутки и т. д. делай как можно больше подношений Трем Драгоценностям. Кроме того, не забывай делать другие подношения Трем Драгоценностям, приуроченные к особым дням.

Какое бы счастье или горе тебе ни выпало, всегда и при всех обстоятельствах не забывай принимать прибежище только в Трех Драгоценностях. Если ты способен принимать прибежище, когда в сновидении тебя преследуют кошмары, то сумеешь сделать это и в состоянии бардо. Необходимо усердно осваивать эту практику, пока не овладеешь такой способностью. Короче говоря, нужно верить себя исключительно Трем Драгоценностям – до такой степени, чтобы не отказаться от этого прибежища даже под страхом смерти.

Однажды в Индии приверженцы воззрений крайностей схватили одного буддиста-мирянину и стали угрожать:

– Если откажешься от прибежища в Трех Драгоценностях, мы тебя не убьем, а иначе прощайся с жизнью!



– Я могу отказаться от прибежища на словах, но не в глубине своего сердца, – ответил буддист. И приверженцы воззрений крайностей его убили.

Нужно обладать такой же твердостью. Какое бы замечательное учение ты ни практиковал, если откажешься от прибежища в Трех Драгоценностях, тебя нельзя будет причислить к буддистам.

Считают, что отличие буддиста от небуддиста заключается в прибежище. Даже небуддисты могут избегать неблагих действий, могут стремиться обрести обычные действительные достижения, созерцать божеств, выполнять практику каналов, ветров и т. п. Но они не ведают о прибежище в Трех Драгоценностях, а значит, не находят путь освобождения и не могут освободиться от сансары.

В океане сутр и тантр Дхармы не было ни единого отрывка, который бы не прочитал и не постиг Джово-дже Атиша. Но поскольку он считал, что самое насущное – это принятие прибежища, то учил своих последователей только прибежищу, за что его даже прозвали Пандита Прибежище.

Итак, вступив на путь освобождения и став буддистом, нужно и впредь, даже с риском для жизни, принимать прибежище и применять на практике наставления по принятию прибежища. Как говорится во многих сутрах:

**Тот, кто принимает прибежище в Будде, –  
Превосходный упасака, он никогда не станет искать прибежища  
Ни в каких других божествах.  
Тот, кто принимает прибежище в святой Дхарме,  
Отрекается от намерений применять насилие и причинять вред.  
Тот, кто принимает прибежище в благородной Сангхе,  
Никогда не водит дружбы с тиртхиками.**

В наши дни люди, считающие себя последователями Будды, не питают ни малейшего уважения к объектам прибежища и т.п. Для них изображения Будды и книги Дхармы – просто товар, который можно продавать или отдавать в залог. Вести себя так – значит «жить на выкуп за тело Трех Драгоценностей», а это тягчайшее преступление. Столь же тяжкое неблагое действие, от которого следует воздерживаться – критика изображений Будды и т.п. с точки зрения их красоты, за исключением тех случаев, когда они требуют реставрации или восстановления должных пропорций.

Особо тяжкая неблагая карма – класть священные книги и предметы на пол, перешагивать через них, слюннить пальцы при перелистывании страниц и прочими способами проявлять неуважение.

Будда сказал:

**Когда настанет последний пятисотлетний период,  
Я буду присутствовать в виде букв.  
Веря, что они – это я,  
Оказывайте им должное уважение!**

Таковы были его слова.

Даже мирское правило гласит, что нельзя ставить изображение Будды на священные книги. Ведь из всех символов тела, речи и ума Будды именно священные книги представляют собой его речь; они учат нас, чего избегать и что принимать, служа делу сохранения его учения. Поэтому говорят, что нет ни малейшей разницы между священными книгами и самим Буддой, а значит, они превыше всего.

Кроме того, в наше время для большинства людей ваджра и колокольчик – просто обиходные предметы, а не символы Трех Драгоценностей. Но ваджра – это символ пяти изначальных мудростей Будды и т.д., а на колокольчике есть лик,

который, согласно низшим колесницам Тантры, символизирует Вайрочану, а согласно высшим колесницам Тантры, – Ваджрадхатвишвари, то есть он несет на себе образ тела Будды. Еще на нем стоят семенные слоги Восьми Великих Матерей. Кроме того, он символ речи Будды, звука Дхармы. Следовательно, ваджра и колокольчик объединяют в себе три символа – тела, речи и мудрости Будды. В частности, ваджра и колокольчик содержат в себе весь круг мандалы Тайной Мантры Ваджраяны и служат особым знаком ее самаи, а потому пренебрежительное к ним отношение – это тяжкое преступление. Всегда относитесь [к ваджре и колокольчику] с величайшим уважением.

### 3.4. [Блага от принятия прибежища]

Итак, принятие прибежища в Трех Драгоценностях – это основа всей Дхармы. Тот, кто просто принимает прибежище, сеет зерно освобождения, отдаляется от накопления неблагих действий и накапливает благие, закладывает основание для всех обетов и становится источником всего знания. Теперь добродетельные божества будут давать тебе защиту и исполнять благопожелания, ты будешь неразлучен с видением Трех Драгоценностей и сможешь вспомнить свои прошлые жизни. Ты будешь счастлив в этой жизни и в следующей и в конце концов обретешь состояние будды – как говорят, блага будут неизмеримы. В «Семидесяти строфах о прибежище» говорится:

**Обеты может получить всякий,  
Кроме тех, кто не принимал прибежища.**

Принятие прибежища – необходимая основа для тех, кто принимает обеты пратимокши, будь то монахи, послушники или ученики-миряне. Кроме того, безусловное и полное принятие прибежища важно не только для последующего развития бодхичитты, получения посвящений Тайной Мантры Ваджраяны и т. д. – оно совершенно необходимо и просто для ежедневного восстановления и очищения обетов. Поэтому оно образует основу всех обетов и благих качеств. Даже если ты просто услышишь имя Будда или установишь хотя бы незначительную связь с любым из символов Трех Драгоценностей, в твоём уме будет посеяно зерно освобождения и ты в конце концов обретешь нирвану. Что же говорить [о пользе] принятия прибежища, когда человек понимает всю важность Трех Драгоценностей!

В Сутре, в разделе Виная, есть история о том, как собака гоняла свинью вокруг ступы, – тем самым в мышлении свиньи было посеяно зерно освобождения. А еще рассказывают, как одно са-ца помогло сразу троим обрести состояние Будды. Как-то раз прохожий увидел на земле у дороги са-ца и подумал: если его тут оставить, оно размокнет от дождя. Чтобы защитить глиняную фигурку, он накрыл ее старой подметкой от башмака, что валялась неподалеку. Потом мимо шел другой путник. Он отбросил подметку, подумав: негоже, чтобы на са-ца лежала такая нечистая вещь, как старая, грязная подошва. Благодаря своему доброму намерению оба – тот, кто положил подметку, и тот, кто ее отбросил, – в следующих жизнях стали царями.

**Действуя с чистым намерением,  
Тот, кто положил подметку на голову будде,  
И тот, кто ее убрал, –  
Оба, как рассказывают, стали царями.**

Так три человека: первый, изготовивший са-ца, второй, накрывший са-ца подметкой, и третий, отбросивший подметку, – обрели счастье перерождения в высших мирах, а

поскольку в них были посеяны зерна освобождения, они шаг за шагом достигли состояния будды.

Принятие прибежища также оберегает от совершения неблагих действий. Если ты с горячей преданностью, от всего сердца, принимаешь прибежище, неблагая карма, накопленная тобой в прошлом, уменьшается и исчерпывается. Также и в будущем – вследствие милосердного благословения Трех Драгоценностей все твои намерения станут благими и ты никогда не накопишь неблагодатной кармы. Говорят, что даже царь Аджаташатру, который убил своего отца, а позже принял прибежище в Трех Драгоценностях, страдал в аду только семь дней, после чего был из него освобожден. Также и Дэвадатта, совершивший два из [пяти] злодеяний с беспромежуточным результатом, – еще при жизни он горел в адском пламени, но затем уверовал в слова Будды и поклялся, что отныне всем сердцем принимает прибежище в Будде. Как и предсказал Будда, Дэвадатта стал пратьекабуддой Рупаченом.

Благодаря доброте Учителя и наставников Дхармы ныне мы услышали чистую, возвышенную Дхарму. Поэтому в нас возрос интерес к приобретению благого и отказу от неблагоприятного. Если теперь мы приложим все усилия, чтобы всем сердцем принять прибежище, наше мышление получит благословения, а все добрые качества пути: вера, чистое видение, отречение от сансары, чувство сожаления по поводу пребывания в сансаре, вера в закон причины и следствия и т. д. стремительно возрастут.

Если же, напротив, считать принятие прибежища и молитвы Учителю и Трех Драгоценностям делом второстепенным, то, как бы сильно мы ни отрекались от сансары, как ни сожалели по поводу пребывания в ней, наши представления настолько легко подвержены обману, мышление наивно, а явления обманчивы, что теперешние благие намерения без труда могут превратиться в неблагоприятные. Необходимо понять, что даже для прекращения неблагоприятного мышления в будущем нет ничего лучше, чем принятие прибежища.

Кроме того, нужно помнить слова о том, что демоны испытывают особую неприязнь к тем, кто прилежно медитирует. Сказано:

**Чем глубже благое мышление, тем больше зависти в черных демонах.**

Ныне мы переживаем эпоху упадка. Поэтому тем, кто медитирует о глубоком смысле и получает огромное количество заслуг, [вредоносные силы], которые мешают практиковать Дхарму и разрушают накопленные ранее заслуги, могут явиться в любом обличье – как обманчивые мирские соблазны, как помехи, чинимые родственниками и друзьями, как препятствия в виде болезней и вмешательства злых духов, как сомнения и предрассудки в собственном мышлении и тому подобное. Если в качестве противоядия от всего этого мы прилагаем усилие, чтобы всем сердцем принять прибежище в Трех Драгоценностях, то все, что неблагоприятно для практики Дхармы, превратится в благоприятное и заслуги станут стремительно возрастать.

В наши дни миряне, желая застраховаться на год от болезней, убытков и т. п., приглашают несведущих лам и их учеников, которые не получали ни посвящений, ни устных передач и не прочитали мантры необходимое количество раз. Однако они берутся проводить ритуалы, в которые входит явление мандалы гневного божества. Не имея представления о стадии зарождения и стадии растворения, они, вытаращив глаза как блюдца, распалаяют в себе ярость к фигурке из теста. Они занимаются не чем иным, как «красным подношением» мяса и крови. Выкрикивая слова: «Тащи их сюда! Убей их! Ну, погоди! Бей их!» – они вызывают чувство бурного гнева во всех, кто их слышит. При ближайшем рассмотрении такие действия напоминают об одном из высказываний Джецуна Миларепы:

**Призывать божеств мудрости для защиты мирских людей, – все равно что принудить царя сойти с трона и заставить его мести полы.**

Падампа Санге сказал:

**Они строят мандалу Тайной Мантры в козьем загоне и верят, что это им поможет!**

Как отметил Падампа, такие действия загрязняют того, кто совершает практики Тайной Мантры в духе бона.

Только тому, кто полностью свободен от своекорыстных интересов, дозволено на благо Дхармы и живых существ выполнять [из милосердия] практики уничтожения врагов и демонов, совершивших десять тяжких преступлений. Если же человек выполняет такую практику под влиянием гнева и защиты своих интересов, то она не только не приведет к уничтожению препятствий, но ввергнет его в ад.

Если выполняешь подношения мяса и крови, не освоив медитацию стадий зарождения и растворения и не соблюдая самаи, нечего ждать помощи от божеств мудрости и охранителей Дхармы. Наслаждаться такими неблагими подношениями, торма и прочим соберутся только божества и демоны, враждебные Дхарме. Может показаться, что такое подношение приносит временные блага, но в конечном счете оно не дает ничего, кроме разнообразных нежелательных последствий.

Вместо этого доверься Трем Драгоценностям. Пригласи лам и монахов, чье мышление спокойно и обуздано, и попроси их прочитать молитву прибежища сто тысяч раз. Нет защиты сильнее, чем эта, поскольку она исходит от Трех Драгоценностей. В этой жизни с тобой не случится ничего нежелательного, а все желания постепенно исполнятся. Все достославные божества станут тебя защищать, а все те, кто может навредить – злые духи и противники Дхармы, не посмеют даже приблизиться.

Как-то раз поймали вора и крепко отколотили палками, сопровождая каждый удар [строкой из] молитвы прибежища: «Принимаю прибежище в Будде» и т. д. Как следует вдолбив эти строки в сознание вора, его отпустили. Вор заночевал под мостом, и из головы у него не шли слова прибежища, о которых напоминала боль от полученных побоев. В это время к мосту приблизилось целое скопище богов и демонов. «Здесь человек, принявший прибежище в Трех Драгоценностях!» – закричали они и бросились наутек.

Итак, если всем сердцем принять прибежище в Трех Драгоценностях, оно станет самым сильным средством, избавляющим от всех невзгод в этой жизни. И в последующем оно поможет обрести освобождение и всеведение. Принятие прибежища дарует неисчислимы блага.

В «Сутре незапятнанного» говорится:

**Если бы заслуги от принятия прибежища  
Обрели материальную форму,  
Не хватило бы всего небесного пространства,  
Чтобы их вместить.**

В *Праджняпарамита-санчаягатхе* сказано:

**Если бы заслуги от принятия прибежища обрели форму,  
Все три мира оказались бы малы, чтобы их вместить.  
Можно ли воды всех великих океанов  
Измерить чайной чашкой?**

А в сутре «Сердце солнца» говорится:

**Того, кто принял прибежище в Будде,  
Не могут убить миллионы демонов.  
Даже в случае нравственного падения и смятения в мышлении,  
Он, несомненно, выйдет за пределы перерождения.**

Во всех этих трёх изречениях [Будды] говорится о безмерных благах принятия прибежища. Поэтому основанию всей Дхармы – принятию прибежища – необходимо уделить особое внимание.

*Хоть я и принял тройное прибежище, в глубине сердца вера слаба.  
Хоть я и взялся выполнять три упражнения, временами усердие меня покидает.  
Благослови меня и всех тех, кто столь же слаб волен,  
Дабы мы обрели твердую, необратимую веру.*

Таковы наставления о принятии прибежища, краеугольном камне всех путей.

## Глава II

# Расширение мышления в высшее намерение просветленной мудрости великой колесницы

*Склоняюсь к стопам несравненного учителя!  
Обладая великой мудростью, он полностью обрел нирвану.  
Обладая великим милосердием, он по своей воле погрузился в сансару.  
Искусный в методах, он постиг, что сансара и нирвана неразличимы.*

Наставления о зарождении высшей бодхичитты, корня Махаяны, состоят из трех разделов:

1. Упражнение мышления в четырех безмерных.
2. Зарождение бодхичитты – намерения просветленной мудрости.
3. Наставления о бодхичитте намерения и бодхичитте применения.

## 1. Упражнение мышления в четырех безмерных

Если речь идет об упражнении мышления в четырех безмерных – любви, милосердия, сорадовании и равностности, – то обычно начинают с любви. Однако если осваивать их в этом порядке, а не начиная с равностности, то практика милосердия, любви и т. д. становится предвзятой, а плоды ее не будут безупречными. Следовательно, это упражнение мышления нужно начинать с практики равностности.

### 1.1. Медитация о равностности

Равностность подразумевает уравнивание [всех существ] путем отказа от гнева к врагам и от жадности, по отношению к друзьям и родственникам. Таким образом, равностность означает равное отношение ко всем живым существам без разделения их на близких и дальних, друзей и врагов. Обычно мы испытываем сильную жадность по отношению к своим родителям, родственникам и всем тем, кто на нашей стороне, и переживаем сильный гнев к врагам и всем тем, кто на их стороне. Эта ошибка происходит от недомыслия. Ведь в прежних жизнях даже теперешние враги были нашими родственниками, относились к нам дружелюбно и доброжелательно. Они оказывали нам безмерную помощь. И наоборот, среди тех, кого мы ныне считаем родственниками, есть немало таких, кто в прежних жизнях был нашим врагом и причинял много вреда.

Как уже отмечалось выше, именно об этом говорил Арья Катьяяна:

**Она ест своего отца и гонит мать,  
А злейшего врага качает на коленях!  
Жена грызет кости своего мужа!**

### **Абсурдность сансары просто смешна!**

А вот ещё один пример. В древности, когда умерла царица Пэма Сал, семнадцатилетняя дочь дхармараджи Трисонг Дэуцена, тот – сказал Гуру Падмасамбхаве:

– Казалось бы, у моей дочери, царицы Пэмы Сал, хорошая карма: ведь она родилась дочерью царя Трисонг Дэуцена и ей посчастливилось встретиться с пандитами и переводчиками, которые подобны истинным буддам. Почему же ее жизнь так рано оборвалась?

– Царица Пэма Сал родилась твоей дочерью вовсе не благодаря своей благой карме, – ответил Гуру. – Давным-давно, когда я – Гуру Падмасамбхава, ты – великий дхармараджа и третий – кхенпо Бодхисаттва [Шантаракшита] родились [в Непале] как три сына в одной семье низкой касты, а затем участвовали в строительстве великой ступы Чжарунг Кашор, царица родилась насекомым. Она укусила тебя в шею, и ты нечаянно убил ее, смахнув рукой. Вследствие кармической связи, связанной с отнятием тобой жизни, она родилась твоей дочерью.

Если даже у царя Трисонг Дэуцена, воплощения самого Манджушри, могло быть такое потомство, связанное с ним кармой, что же говорить о других существах? Родственные узы соединяют детей и родителей, которые питают к своим отпрыскам великую любовь и привязанность. Когда дети от чего-то страдают или с ними приключается беда, родители горюют больше, чем в том случае, если бы несчастье коснулось их самих. Все эти страдания часто объясняются как кармическое воздаяние за вред, причиненный друг другу в прошлых жизнях.

Среди тех, кто ныне стал нашим врагом, нет ни одного, кто в прошлом не был бы нашими отцом или матерью. К тому же вовсе не обязательно, чтобы те, кого мы считаем врагами, действительно нам вредили и сами считали нас своими врагами. Другие же, хотя и считают нас врагами, неспособны причинить нам вред. Но, даже если создается впечатление, что кто-то заставляет нас страдать, в конечном счете этот недолговременный вред может стать причиной возрастания нашей славы в этой жизни, может помочь нам встретиться с Дхармой и т.д. и тем самым принести нам высшее благо и счастье. Если найти подход к возможным врагам и добрыми словами расположить к себе, их можно легко превратить в друзей.

С другой стороны, если взять людей, которых обычно считают близкими, то бывает, что дети обманывают своих родителей и даже убивают их и т. п. Нередко дети, объединившись с недругами своих родителей, затевают с ними ссоры и лишают имущества. Родители же, которым дети всегда дороги, переживают их страдания и несчастья тяжелее, чем собственные невзгоды.

Ради детей и других родственников мы накапливаем неблагодарную карму, тяжкие последствия которой ввергнут нас в ад в следующей жизни. Даже если мы желаем безусловно следовать Дхарме, близкие люди нам мешают, и ради них мы пренебрегаем Дхармой, потому что у нас не остается времени. То есть дети и родственники могут причинить больше вреда, чем враги. Таким образом, те, кого ныне мы считаем врагами, в следующей жизни могут родиться нашими детьми, а те, кого мы считаем родственниками, могут родиться врагами – это невозможно предугадать.

Веря в истинность сиюминутных представлений о «друзьях» и «врагах», мы из-за своей жадности и гнева накапливаем неблагодарную карму. Зачем же вешать себе на шею этот камень, который тащит нас в бездну ада? Поэтому во всех бесчисленных живых существах нужно видеть своих детей и родителей, как это делали великие люди древности, и относиться к друзьям и врагам одинаково.

Размышляя об этом, прежде всего нужно думать о тех, к кому мы питаем глубокую неприязнь и кто возбуждает в нас гнев и враждебность, применяя все

возможные средства, чтобы гнев и враждебность не возрастали. Нужно думать о таких людях как о посторонних, которые нам не вредят и не помогают. Затем, размышляя о том, что в прошлых жизнях и эти посторонние люди бесконечное число раз играли роль наших родителей, следует упражнять мышление, чтобы зародить к ним такое же милосердие, какое мы питаем к своим нынешним родителям. В заключение медитируй до тех пор, пока не возникнет милосердие ко всем живым существам, будь то друзья, враги или ни то ни другое, – такое же, какое мы испытываем к собственным родителям.

Если этого не делать, а просто думать обо всех одинаково, будь то Друзья, враги или кто угодно, не питая к ним ни сострадания, ни гнева, то это называется равнодушием. Оно не имеет ничего общего с безграничной равностно́стью. Примером истинной безграничной равностно́сти служит пиршество, устраиваемое великим риши. Когда риши устраивает пиршество, он не делает различий между своими гостями: знатные они или нет, сильные или слабые, хорошие или плохие, выдающиеся или обычные. Точно так же и нам нужно с безмерным милосердием относиться ко всем живым существам. Приучай к этому свое мышление, пока не овладеешь безграничной равностно́стью.

## 1.2. Медитация о любви

Благодаря медитации о безграничной равностно́сти ты начинаешь относиться ко всем живым существам трех миров с равной любовью. Нужно думать о них, как родители думают о своих детях. Даже если дети платят неблагодарностью, родители, невзирая на собственные тяготы, прилагают все усилия делом, словом и мыслью, чтобы их ребенку было хорошо, удобно и спокойно. Точно так же и ты, применяя различные средства, должен делом, словом и мыслью прилагать все усилия, чтобы в этой жизни и в будущих жизнях даровать счастье и благополучие всем живым существам.

Все живые существа [трех миров] стремятся к счастью и благополучию. Никто из них не хочет несчастья и неблагополучия. Однако они не знают, что нужно накапливать заслуги, причины благополучия, и вместо того предаются десяти неблагим действиям. Таким образом, они поступают вразрез со своими желаниями: пытаются обрести счастье, не получают ничего кроме страданий. Снова и снова размышляй о том, как был бы счастлив, обрети все живые существа счастье и благополучие, которого так жаждут. Медитируй, пока не ощутишь, что все живые существа, как и ты сам, хотят лишь счастья и между вами нет никакой разницы.

В сутрах говорится о добросердечных действиях тела, добросердечных действиях речи и добросердечных действиях мышления. То есть делаешь ли ты что-то руками или говоришь устами, не причиняя вреда другим живым существам и всегда будь искренним и добрым.

Как говорится в *Бодхицарьяватаре*:

**Даже просто глядя на живое существо,  
Смотри на него с любовью и милосердием.**

Здесь говорится о том, что смотреть на живое существо нужно с доброй улыбкой и приятным выражением лица, а не враждебно или хмуро.

Рассказывают притчу об одном могущественном правителе, который всегда смотрел на других хмуро сдвинув брови. Позднее он переродился голодным духом и питался остатками еды, которые клали ему в специальное место под очагом в доме одной семьи. Говорят, что из-за хмурого взгляда, брошенного на святого, можно переродиться в аду. Все действия, совершаемые телом, должны быть мягкими и



приятными для других и иметь цель принести им благо, а не причинить вред. Что касается речи, то ни одно произнесенное слово не должно быть оскорбительным, раздражающим, язвительным и т. п. Говори правдиво и спокойно. Что касается мышления, нужно быть доброжелательным.

Однако, поступая так, не следует ожидать вознаграждения. В поведении и речи не следует лицемерить, пытаясь выглядеть бодхисаттвой, – от всего сердца стремись приносить другим пользу и заботиться о них. Постоянно молись: «Во всех своих рождениях да не причиню я ни малейшего вреда ни одному живому существу, да буду всегда приносить всем благо!»

В частности, нельзя обижать тех, кто от тебя зависит – слуг, а также всех своих животных до последней собаки, бить их или принуждать к непосильному труду.

Всегда и при любых обстоятельствах выказывай любовь делом, словом и мыслью. Почему с теми, кто ныне родился невольником, слугой, собакой и т. п., все обращаются с презрением и пренебрежением? Потому что они точно так же относились к другим, когда были людьми, облеченными властью. Именно созревание плода их прежних действий приводит к [соответствующим] кармическим следствиям. Если сейчас, обладая какими-то преимуществами [связанными с твоим положением] и богатством, ты плохо обращаешься с другими, то в следующей жизни тебе придется расплачиваться за это, родившись рабом или слугой тех людей. Поэтому нужно быть особенно добрым к тем, кто от тебя зависит.

Любая помощь, которую ты оказываешь делом, словом и мыслью своим родителям, тем, кто длительно страдает от болезней и т. п., [принесет] непостижимое количество благ.

Джово Атиша сказал:

**Проявлять любовь к путникам, прибывшим издалека, к тем, кто долго страдает от болезни, к престарелым родителям и т.п., – все равно что выполнять практику созерцания пустоты, самая суть которой – милосердие.**

Родители относятся к детям с такой безмерной любовью, что те в неоплатном долгу перед ними. Если дети обижают родителей в их преклонные годы, то совершают особенно тяжкий грех. Даже Будда, чтобы воздать за доброту своей матери, отправился на небеса Тушита, дабы проповедовать ей Дхарму.

Говорят: даже если сын обойдет весь мир, неся на плечах своих родителей, он не сможет выразить всю благодарность за то, что они для него сделали. Но можно отплатить им за доброту, если познакомить их с Дхармой. Следовательно, необходимо всегда ухаживать за родителями, служа им делом, словом и мыслью. Нужно приложить все усилия, чтобы привести их к Дхарме.

Великий Гуру из Уддияны сказал:

**Не заставляй стариков страдать, почитай их.**

Следуя его наставлениям, относись с любовью ко всем, кто старше тебя, заботься о них делом, словом и мыслью, исполняй их желания. Хотя в наше время говорят, что в этом мире невозможно прожить, не причиняя вреда живым существам, это не совсем так. Однажды в стране Хотан два монаха-послушника выполняли практику Манджушри. Он явился им в видении и сказал:

– Между вами и мной нет кармической связи. В прошлых жизнях вы оба были связаны с Авалокитешварой. Ныне он правит Тибетом. Отправляйтесь к нему!

Эти два монаха прибыли в Тибет и, увидев, как за стенами Лхасы людей казнят и бросают в темницу, спросили:

– Что с ними делают?

– Наказывают по велению царя.

«Не может быть, чтобы такой царь был Авалокитешварой, – подумали монахи. – А вдруг он и нас велит наказать? Лучше убежим отсюда!»

Так они и сделали, но царь узнал об этом и отправил посланцев, чтобы те привели к нему монахов.

– Не бойтесь, – сказал он. – Этих свирепых тибетцев так трудно обуздать, что приходится создавать волшебную видимость, будто людей казнят, отрубаят руки или карают иным образом. На самом же деле я не причиняю ни малейшего вреда ни единому живому существу.

Тот царь правил Тибетом, Страной Снегов, и подчинил своей власти правителей четырех направлений. Ему приходилось отражать вооруженные набеги из соседних стран и обеспечивать безопасность границ [своего царства]. Хотя он был вынужден выполнять великую задачу – покорять врагов и защищать своих подданных, ему удавалось не причинять ни малейшего вреда ни единому живому существу.

Почему же мы не способны не причинять вреда живым существам, хотя по сравнению с царством наши владения так ничтожно малы, что их можно сравнить с гнездом насекомого? Вред, который мы причиняем живым существам, возвращается к нам же. Он становится причиной бесконечных страданий в этой жизни и в следующих и не приносит никакой пользы даже в этой жизни. Ведь за убийство человека положена кара, за воровство – возмещение убытков и т. д. Так что, совершая подобные поступки, можно только лишиться того, что имеешь, а разбогатеть никак невозможно.

Поэтому практику безмерной любви сравнивают с птицей-матерью, заботящейся о своих птенцах. Сначала она готовит им мягкое и удобное гнездышко. Затем согревает их, пряча под крыльями. Она заботится о птенцах со всей нежностью, пока они не улетят. Учись же делом, словом и мыслью заботиться обо всех живых существах трех миров с такой же любовью.

### 1.3. Медитация о милосердии

Милосердие подразумевает желание облегчить тяжкие муки живых существ. Сказано:

**Подумай о каком-нибудь живом существе, испытывающем невероятные страдания: о человеке, брошенном в темницу и ожидающем скорой казни; о животном, которого ведут на бойню. Думай так, пока не станешь относиться к нему, как к своей матери.**

Представь узника, которого по приказу царя ведут на казнь, или овцу, которую поймал и связал мясник. Не думай о них как о ком-то постороннем, а представь, что это ты сам. Приучай ум проникаться страданиями приговоренного к смерти узника. Что делать? Бежать некуда, спрятаться негде, нет ни убежища, ни того, кто бы тебя защитил. Ты не в силах убежать, не можешь улететь. У тебя нет сил, чтобы бороться, нет воинов, которые бы за тебя сражались. В этот миг тебе предстоит расстаться со всем зримым миром и, что еще хуже, – со столь любимым тобой телом, о котором ты так заботился, и отправиться в следующую жизнь. Какая мука!

Когда же ты представляешь овцу, которую ведут на бойню, не думай о ней, как о обычном животном. От всего сердца вообрази, что это не овца, а твоя мать. «Что делать, если станут убивать мою ни в чем не повинную мать! Как же она будет страдать!» Думая так, всем сердцем прими эту боль на себя. Когда у тебя появится сильное, горячее, искреннее желание не допустить, чтобы твоя мать страдала, приняв

смерть от руки мясника, думай: «Хотя эта несчастная овца и не является моей нынешней матерью, несомненно, она [много раз] была ею в прошлых жизнях. А потому она с безмерной добротой заботилась обо мне точно так же, как это делают мои нынешние родители. Бедная моя матушка, как она страдает! Как было бы чудесно, если бы она мгновенно освободилась от этого страдания!» Развивай в себе сильное, почти нестерпимое милосердие, пока из глаз не польются слезы.

Когда в тебе возникнет такое милосердие, вспомни, что эти великие муки проистекают из накопленной в прошлом неблагой кармы. Поскольку те, кто ныне накапливает неблаговую карму, в будущем неизбежно станут страдать, развей в себе милосердие по отношению к ним. В этой медитации сосредоточься на тех, кто, лишая других жизни и совершая иные преступления, накапливает причины собственного страдания. Затем размышляй о страданиях существ, родившихся в мирах ада, голодных духов и т.д. Представь на их месте себя и своих родителей и усердно медитируй о милосердии.

В заключение думай обо всех живых существах трех миров: ведь повсюду, где есть пространство, есть и живые существа, а там, где есть живые существа, есть неблагая карма и проистекающее из нее страдание. «Бедные! Они только и делают, что накапливают неблаговую карму и страдают от этого. Как я был бы счастлив, если бы все живые существа полностью освободились от кармического видения, от страданий и привычных склонностей каждого из шести миров и обрели вечное счастье, состояние будды».

Итак, начиная медитацию о милосердии, нужно сосредоточиться только на каком-то одном существе, охваченном страданием. Затем постепенно упражняй мышление, пока не сможешь охватить в нем всех живых существ. Если же вместо такой медитации ты ограничишься просто общим и расплывчатым представлением о всеобъемлющем сострадании, то не достигнешь совершенства в этой практике.

В медитации о милосердии удели особое внимание страданиям и тяготам собственных коров, овец, лошадей и других домашних животных. Мы даже не замечаем, что наши домашние животные страдают, когда мы подвергаем их мучениям, которые сродни мукам ада: протыкаем им ноздри, холостим, выдергиваем шерсть, выпускаем кровь и т.д. Если как следует разобраться, окажется, что причина равнодушия к их страданиям заключается в том, что мы не медитировали о милосердии.

Только подумай: выдерни сейчас кто-нибудь у тебя даже одну прядь волос, ты не стал бы терпеть, а вскрикнул от нестерпимой боли. Сами же мы безжалостно выдергиваем у яков всю шерсть, накручивая на палку, после чего остается красная кровотокающая проплешина. На месте каждого вырванного волоска сочится капля крови. Страдая от невыносимой боли, животные стонут, но нам и невдомек, что им больно. Скорее, мы будем жаловаться, что у нас болят ладони, натертые [от такой работы].

Точно так же, путешествуя верхом, всадник, отсидев зад, садится на коня боком. Но и тогда ему в голову не придет поинтересоваться, не болит ли что-нибудь у лошади. Когда она в изнеможении уже не может бежать быстро, хозяин считает, что ей просто не хочется этого делать из-за упрямства. Он злится и бьет лошадь, ничуть ее не жалея.

Когда собираются резать овцу, её сначала выволакивают из стада, отчего ею овладевает ужас. Хватая, ей наносят кровавую рану. Затем ее швыряют [наземь] спиной вниз, связывают ноги веревкой, а морду – бечевкой, чтобы она не могла дышать. Если же животное не сразу умирает в муках агонии, злосчастный мясник выходит из себя и пинает его: «Никак не издохнешь!» Едва животное умрет, мясник сдирает с него шкуру и вынимает внутренности. Одновременно он выпускает кровь у другой [живой] овцы,

забирая столько, что она едва держится на ногах. Кровь живого и мертвого животных смешивают и наполняют ими кишки, вынутые у мертвого, а затем варят получившуюся колбасу и едят. Те, кто способен на такое, похожи на настоящих слугителей ада!

Внимательно обдумывай все это и осознавай, как страдают животные.

Представь, как бы ты чувствовал себя на их месте! Зажми нос и рот руками, побудь так некоторое время, и ты почувствуешь, каковы их страх и страдание. Как следует это осознав, проникнись милосердием ко всем живым существам, без передышки терпящим ужасные страдания. Медитируй снова и снова, думая: «Как бы мне хотелось обрести способность защищать от страдания живых существ!»

Предполагается, что ламы и монахи больше других людей наделены любовью и милосердием. Но это вовсе не так. В этом они еще хуже мирян. Причина, по которой у них нет ни капли любви и милосердия, заключается в том, что близится конец эпохи Дхармы и наступают времена, когда демонов-людоедов почитают священнослужителями.

В древности наш гуру Будда Шакьямуни отказался от своего царства, он расстался с ним без сожаления, словно с плевком, и стал монахом. В сопровождении учеников, которые были архатами, он ходил пешком с монашеским посохом и чашей для подаяния и собирал милостыню. Почему у него не было даже верхового коня, не говоря уж о вьючных лошадях и мулах? Не потому, что у него не было средств на какую-нибудь старую лошадь, а потому, что он знал, что, с точки зрения Дхармы, причинять страдание животным недопустимо.

В наше время, когда почтенные монахи отправляются выполнять ритуалы для своих благодетелей и других людей, каждый едет верхом на яке. [Вместо узды] в ноздри животному продета грубая веревка из ячьего волоса. Когда монах едет верхом, он с силой тянет узду то влево, то вправо, отчего она врезается яку в ноздри. Когда боль становится невыносимой, старый як бросается в сторону, но монах со всей силы бьет его по крестцу кнутом из полосок кожи. Когда от нестерпимой боли, причиняемой побоями, як пускается вскачь, монах натягивает узду, продетую в нос, а когда як останавливается, его снова бьют. Вся дорогу як страдает то от одной муки, то от другой, пока все его изможденное тело не начинает невыносимо болеть. Он тяжело дышит, пот льется с него градом, язык вываливается изо рта. Когда животное уже не в силах идти, монах возмущается, почему як так плохо себя ведет. В ярости он снова начинает бить животное по бокам рукоятью кнута. Он бьет с такой силой, что палка ломается пополам. Засунув обломки себе за пояс, монах хватает камень и, сидя в седле, оборачивается назад и колотит старого яка по торчащим костям. А вся причина в том, что в сердце у монаха нет ни капли милосердия.

Теперь представь, что ты и есть этот старый як. На спину тебе навьючили непосильно тяжелый груз. Сквозь ноздри продели веревку. По бокам бьют палкой. По ребрам колотят большими стремянами. Все твое тело ломит от боли. Не получая никакой передышки, ты должен идти то в гору, то вниз по крутому склону, перебираться через реки и долины. Подумай, как бы ты страдал от боли, голода и жажды, если бы тебя заставили идти от зари до позднего вечера, не давая ни крошки еды, как это было бы для тебя тяжело и мучительно. Если поразмыслишь об этом, поставив себя на место яка, у тебя обязательно появится сильное, острое милосердие.

Те, кого называют ламами и монахами, также слынут защитниками, покровителями и проводниками всех живых существ. Однако они благоволят только к тем, кто их кормит и поит, к тем, кто берет их сторону. Они дают им посвящения и благословения, молятся, прося для них покровительства и защиты. В то же время, они считают своими врагами вредоносных голодных духов, которые родились таковыми вследствие своей неблаготворной кармы. Такие ламы ненавидят подобных существ и

используют против них мантру, в которой есть слова: «Убивай их!», «Рази их!», – и делают жесты, будто действительно кого-то бьют.

Если лама считает, что вредоносных духов нужно бить и уничтожать, следовательно, его мышление полностью пристрастно – в нем еще не зародилось безмерное милосердие. Если как следует разобраться, вредоносные духи заслуживают большего милосердия, чем благодетели, поскольку ими движет их неблагая карма. Рождаясь голодными духами, они испытывают постоянные муки голода, жажды и изнеможения. Во всем они видят себе угрозу. Поскольку их сердца полны ненависти и вражды, большинство из них сразу после смерти попадает в ад. Кто же может заслуживать большего милосердия, чем они? Ведь благодетель, даже страдая от боли или мук, скорее, исчерпывает неблагую карму, чем ее накапливает, тогда как вредоносные духи своими враждебными намерениями творят для себя неблагую карму и ввергают себя в самые глубины низших миров.

Поэтому, когда Будда, обладавший искусными средствами и милосердием, говорил о применении против вредоносных духов жестких, сильнодействующих методов, он делал это из великого милосердия к ним. Так любящая мать может отшлепать своего непослушного ребенка. Ритуал освобождения дозволено выполнять тому, кто может остановить существ, которые лишь вредят и творят зло, дабы они впредь не накапливали неблагую карму, – тому, кто может перенести их мышление в чистые миры.

Но разве Будда учил угождать благодетелям, монахам и всем тем, кого считаешь своими сторонниками, и развивать в себе враждебность ко всем тем, кого считаешь своими противниками, – защищать одних и нападать на других? До тех пор пока нами правят жадность и гнев, тщетно пытаться изгонять или побеждать вредоносных духов, у которых нет материального тела, – они не будут повиноваться и лишь причинят еще больше вреда. Но даже при отсутствии жадности и гнева с такими богами и демонами невозможно справиться, если считать их реально живущими существами и желать, чтобы они куда-то удалились.

В древние времена, когда Джецун Миларэпа жил в пещере Кюнги Дзонг, что в долине Чонг, царь демонов по имени Винаяка сделал так, что в жилище Миларепы появились пять призраков странствующих аскетов-индийцев, а глаза у них были величиной с блюдце. Как ни молился Джецун своим учителям и йидаму, призраки не исчезали. Даже повторяя гневные мантры и представляя себя в образе йидама, Миларэпа не мог добиться, чтобы они ушли. Тогда он подумал: «Марпа из Лходрага показал мне, что все явления – это мышление, а природа мышления – это светоносность и пустота. Бессмысленно желать ухода этих мешающих и вредящих духов, принимая их за неких внешних существ». В нем родилась непоколебимая уверенность в воззрении, благодаря которому он понял, что боги и демоны – это творения его же собственного мышления, и тогда он вошел в свою пещеру. Тут демоны, закатив глаза, в страхе бежали.

О том же спела ему Горная Демоница:

**Демон твоих склонностей рождается из твоего же мышления.**

**Если абсолютная природа мышления не познана,**

**Я не уйду просто потому, что ты мне велишь.**

**Если не осознаешь, что твой мышление пусто,**

**То кроме меня здесь будет множество духов.**

**Если же узнаешь природу своего мышления,**

**Враждебные условия станут дружественными.**

**И даже я, Горная Демоница, стану тебе служить.**

То есть, если нет твердой уверенности в воззрении, помогающем понять, что боги и демоны – это представления твоего мышления, как можно покорить их с помощью гнева?

Когда ламы и монахи навещают своего благодетеля, сколько бы овец он ни забил для их угощения, они едят с радостью, без малейшего сожаления. В частности, выполняя ритуалы для охранителей, делая им подношения и т. п., они требуют чистого мяса и считают таковым еще теплую, кровоточащую плоть и жир только что убитого животного. Все торма и другие составляющие подношения, украшенные таким мясом, считаются самыми замечательными. Такое может быть сообразно с верованиями бонпо или тиртхиков, но никак не с учением Будды.

Если человек принял прибежище в Дхарме Будды, он никогда не должен причинять вреда живым существам. Если же он причиняет им вред повсюду, где бы ни появился, убивая их и наслаждаясь их мясом и кровью, разве это не нарушение обета прибежища? Особенно в Махаяне бодхисаттва должен быть опорой и защитой бесчисленных живых существ. Но может ли быть более тяжкое преступление, если у «защитника» нет ни капли милосердия к несчастным существам, которых нужно защищать, если для такого «бодхисаттвы» убивают его подзащитного, чтобы приготовить яства из его плоти и крови, и «защитник» охотно их поедает, громко чавкая от удовольствия? В коренных текстах Ваджраяны говорится:

**Да простят нам дакини святых мест,  
Если мы вызвали неудовольствие у сингха и трамэн,  
Поднеся мясо и кровь не в соответствии с наставлениями!**

Правильное подношение мяса и крови нужно выполнять так, как это предписано в коренных текстах Тантры.

Согласно этим текстам,

**Внешнее пиршественное [подношение] –  
Это предназначенные для еды и питья  
Пять видов мяса и пять нектаров.**

Пять видов мяса, предназначенных для поддержания самаи, – это мясо человека, лошади, собаки, слона и коровы, то есть тех, кого не убивают ради еды. Эти пять видов мяса не загрязнены неблагими действиями, а потому такое подношение соответствует наставлениям. Если же, руководствуясь двойственными представлениями о чистом и нечистом, считать мясо человека, собаки и т. д. нечистым, а сочное, жирное мясо животных, только что забитых для употребления в пищу, чистым, это будет подразумевать приверженность к представлениям о чистоте и нечистоте, противоречащим самаям принятия:

**Смотреть на объекты пяти самай принятия  
Как на чистое и нечистое или бездумно ими наслаждаться...**

Даже пять приемлемых видов мяса можно использовать только при условии, если пищу преобразуют в нектар и выполняют это в уединении, дабы обрести высшие действительные достижения. Если же наслаждаться вкусом мяса беспечно и где попало, питая к нему привязанность, это называется «неразборчивое потребление, противоречащее самаям принятия». Следовательно, «чистым мясом» следует считать не мясо животных, забиваемых специально для стола, а мясо животных, которые в соответствии со своей кармой умерли от старости, болезни или погибли от несчастного случая.

Если же на мандалу поставить теплое мясо и кровь только что забитого

животного, то, как сказал Дагпо Ринпоче, божества мудрости лишаются чувств. Кроме того, говорят, что предлагать мясо и кровь забитых животных приглашенным божествам мудрости – все равно что убивать детей на глазах родителей. Будут ли счастливы родители, если пригласить их на пир, где им подадут мясо собственных детей? Как мать любит свое единственное дитя, так будды и бодхисаттвы любят в равной степени всех живых существ трех миров. Поэтому будд никак нельзя порадовать подношением мяса и крови животного, павшего жертвой своей неблагодатной кармы.

Шантидэва сказал:

**Как нас не может радовать вид человека,  
Охваченного пламенем,  
Так Милосердных не радуют страдания,  
Причиняемые живым существам.**

Следовательно, если мясо и кровь забитых животных употребляют в пищу и в качестве подношения, дабы угодить божеств и т.п., то, поскольку все божества мудрости и божества – охранители Дхармы являются бодхисаттвами, они не только откажутся от такого подношения, но даже не приблизятся к похожему на мясную лавку месту, где его совершают. На такое пиршество собираются лишь свирепые духи, которым нравится теплая плоть и кровь убитых животных и которые всегда норовят причинить вред живым существам.

Недолгое время такие духи будут приносить небольшую пользу тому, кто выполняет подобное кровавое подношение. Но поскольку эти духи постоянно стараются причинить вред живым существам, они могут наслать внезапные бедствия и болезни. Тогда тот, кто привык делать кровавое подношение, снова подносит мясо и кровь, и это опять влечет за собой кажущееся, временное облегчение. Получается, что любитель кровавого жертвоприношения и злой дух становятся друзьями и соратниками, неразлучными, словно хищники, рыщущие в поисках добычи, чтобы пожирать мясо и грызть кости.

Поскольку ум практика, занимающегося кровавыми жертвоприношениями, одержим злыми духами, он растрчивает все накопленное ранее чувство неприятия сансары и разочарования в ней, всю свою веру, чистое видение и интерес к Дхарме. Пусть хоть сам Будда пролетит перед ним в небе, это не прибавит ему веры. Даже вид животного с вывалившимися внутренностями не возбудит в нем сострадания. Словно воинственный ракшас с багровым лицом, исполненным гнева умом и жестоким сердцем, он всегда ищет виновного. Водя дружбу со злыми духами, он заносчиво полагает, что его слова и благословения обладают большой силой.

После смерти такой практик, будто брошенный камень, сразу же оказывается в аду. Или же, если груз его неблагодатной кармы еще не полон, он рождается прислужником какого-нибудь злого духа, похищающим жизненную силу других существ, либо хищником: коршуном, волком и т. п.

В древности, во времена правления дхармараджи Трисонг Дзуцэна, бонские жрецы выполняли для блага царя ритуалы с подношениями мяса и крови. Гуру Падмасамбхавы – Второй Будды, великий пандита Вималамитра, великий кенпо Бодхисаттвы и другие переводчики и пандиты были чрезвычайно огорчены, увидев ритуальные жертвоприношения, которые выполняли бонские жрецы.

Они сказали:

**У единого учения не может быть двух толкований,  
У единой Дхармы не может быть двух способов практики.  
Этот бон, противоречащий закону Дхармы,**

**Еще хуже, чем обыкновенное преступление.****Если здесь дозволено такое, мы вернемся обратно на родину.**

Эти пандиты, не сговариваясь, единодушно пришли к одному решению. Несмотря на просьбу царя, они отказались давать учение. Хотя им подали угощение, они отказались есть.

Если в наше время, объявляя себя последователями тех пандит, сиддх и бодхисаттв, мы выполняем ритуалы Тайной Мантры точно как же, как ритуалы бона, и причиняем вред живым существам, то тем самым наносим ущерб Дхарме Будды и позорим ее. Такие действия приведут нас и других в ад.

Поэтому, если ты всегда занимаешь самое скромное место, одеваешься просто, по мере сил помогаешь всем живым существам и стараешься сосредоточиваться исключительно на развитии в себе любви и милосердия, пока эти качества не упрочатся в твоём уме, этого будет достаточно, даже если у тебя нет возможности делать высокие практики: читать молитвы, накапливать заслуги и выполнять ритуалы.

В сутре *Дхармасангити* говорится:

**Тому, кто желает обрести состояние будды, нужно практиковать не множество Дхарм, а только одну. Какую? Великое сострадание! Тот, у кого есть великое сострадание, держит на ладони всю Дхарму Будды.**

Давным-давно к геше Тонпе пришел монах – ученик Трех Братьев и Кхампа Лунгпы.

– Что подельывает Потова? – спросил Тонпа.

– Учит Дхарме сотни монахов.

– Совсем неплохо, – заметил Тонпа, – даже замечательно. А чем занимается геше Пучунгва?

– Создает три разновидности опор [Дхармы] на собственные средства и пожертвования других.

Тонпа одобрительно отозвался и об этом, а потом спросил:

– А что делает Гонпава?

– Постоянно медитирует, – ответил гость.

– Чудесно! А как Кхампа Лунгпа?

– Ничего не делает! Живет один в глуши и только все время плачет, накрыв голову.

При этих словах Тонпа снял головной убор, сложил ладони у сердца и, залившись слезами, произнес:

– Он по-настоящему практикует Дхарму. Я мог бы сказать об этом много хорошего, но знаю, что ему бы это не понравилось.

Когда Кхампа Лунгпа плакал, накрыв голову, он делал это потому, что был целиком поглощен мыслями о несчастных, мучающихся страданиями сансары.

Однажды, когда Ченнава рассказывал о разных причинах того, почему так важны любовь и милосердие, Лангри Тангпа простерся перед ним и воскликнул:

– Отныне я буду медитировать только о любви и милосердии!

Геше [Ченнава] обнажил голову и трижды повторил:

– Превосходная новость!

Даже для очищения от неблагих действий и омрачений ума нет ничего лучше сострадания. Когда-то давно в Индии святое учение Абхидхармы трижды подверглось нападкам со стороны тиртхиков и чуть было не исчезло. Тогда монахине-брахманке по имени Пракашашила пришла на ум такая мысль: «Поскольку я родилась женщиной, низкое положение не позволит мне в одиночку убрать препятствия, вставшие перед Дхармой. Нужно соединиться с мужчинами и родить сыновей, которые следовали бы



Дхарме и сделали так, чтобы Абхи-дхарма снова расцвела». От ее союза с кшатрием родился Арья Асан-га, а от брахмана она родила Васубандху.

Когда сыновья подросли, они стали спрашивать мать, чем занимаются их отцы, на что та ответила:

– Вы родились не для того, чтобы идти по стопам отцов, а для того, чтобы распространять учение Будды. Изучите Дхарму и позаботьтесь о том, чтобы наступил новый расцвет святого учения Абхидхармы.

Васубандху отправился в Кашмир изучать Абхидхарму у Сангхабхадры. Асанга же подумал, что будет лучше отправиться на гору Кукутапада, встретиться с Буддой Майтреей и получить у него наставления. Так он и сделал. Шесть лет, претерпевая тяжкие лишения, он созерцал Будду Майтрею, но не получил даже благоприятного сновидения. Решив, что ему не удастся достичь цели, он в унынии покинул те края. На пути ему повстречался человек, который тер толстый железный стержень мягкой хлопковой тканью.

– Что ты делаешь? – спросил Асанга.

– У меня нет иголки. Хочу ее сделать, вот и тру железо, чтобы стереть лишнее.

Асанга подумал: «Сколько ни три толстый железный стержень мягкой тряпкой, иглы все равно не получится – разве что лет через сто, да только люди так долго не живут. Мирской человек так тяжело трудится над ничтожной задачей, а мне не хватает усердия для практики благородной Дхармы!» Он вернулся и еще три года предавался медитации, но не получил ни малейшего признака успеха. Тогда он подумал, что наверняка никогда не достигнет цели, и решил уйти.

Когда он проходил мимо огромной каменной горы, которая, казалось, упиралась в небо, ему снова встретился какой-то человек: он окунал в воду веник и хлестал им по скале.

– Зачем ты это делаешь? – спросил Асанга.

– Эта гора слишком высока, и солнце никогда не попадает в мой дом, который стоит к западу от нее. Вот я и решил ее хлестать, пока она не искрошится.

Асанга вновь мысленно укорил себя и вернулся назад. Он продолжал медитацию еще три года, но даже не увидел ни одного благоприятного сна. Удрученный, с мыслью том, что теперь уже никогда не сумеет достичь цели, он покинул свое убежище.

На дороге он увидел собаку, хроющую на обе задние ноги. Хотя вся задняя половина ее тела кишела червями, она все еще была полна злобы. Волоча зад и упираясь передними лапами, она, похоже, была готова броситься на Асангу. При виде ее Асангу охватило нестерпимо острое чувство милосердия. Он отрезал кусок собственной плоти и накормил им собаку, а затем решил избавить ее от червей. Но он побоялся, что раздавит их, если будет вытаскивать руками. Решив слизывать червей языком, он, приглядевшись и увидев, что вся задняя часть собачьего тела покрыта отвратительным гноем. Не в силах вынести этого зрелища, он закрыл глаза и высунул язык. Однако его язык коснулся не тела собаки, а земли! Открыв глаза, Асанга увидел, что перед ним не собака, а Будда Майтрея, излучающий ослепительное сияние.

– Как мало милосердия в тебе ко мне! – воскликнул Асанга. – Почему ты не являлся мне все это время!

– Дело не в том, что я тебе не являлся. Просто из-за своих тяжелых омрачений ты меня не видел, хотя мы с тобой никогда неразлучались. Благодаря двенадцати годам, проведенным в медитации, твои омрачения стали немного легче, поэтому ты и увидел меня в облике собаки. Поскольку как раз сейчас в тебе родилось великое сострадание, твои омрачения очистились без остатка и ты по-настоящему видишь меня. Если не веришь, посади меня на плечо и покажи народу.

Тогда Асанга посадил Майтрею на правое плечо и пошел на рыночную площадь,

где стал спрашивать каждого прохожего, что он видит у него на плече? Все говорили, что там ничего нет. Только одна старушка, омраченность которой была не так тяжела, сказала: «У тебя на плече гниющий собачий труп».

Затем Майтрея взял Асангу на небеса Тушита и там дал ему «Пять учений Майтреи» и другие учения. Возвратившись в мир людей, Асанга широко распространял учения Махаяны.

Итак, для очищения накопленных неблагих действий нет лучшей практики, чем сострадание. Это надежное средство, помогающее развить в уме непревзойденную бодхичитту. Следовательно, необходимо всеми силами стараться медитировать о сострадании.

Кроме того, говорится, что примером для медитации о сострадании должны служить [чувства] безрукой матери, у которой единственного ребенка уносит река. Любящая мать испытывает невыносимую тоску. Поскольку у нее нет рук, она не может спасти дитя, вытащив его из воды. У нее остается одна-единственная мысль: «Что делать? Как его спасти?» С разрывающимся сердцем она бежит за ним, рыдая.

Точно так же всех живых существ трех миров уносит река страдания. Хотя тебя переполняет невыносимое сострадание к тем, кто тонет в океане сансары, у тебя нет сил, чтобы защитить их. Следует думать о своей беспомощности, от всего сердца молиться Гуру и Трем Драгоценностям и медитировать [о сострадании].

#### 1.4. Медитация о сопереживании радости

Представь существо благородного происхождения, обладающее властью, богатством, удачей и т. п., которое безбедно и счастливо живет в одном из высших миров, наслаждаясь долголетием и процветанием в окружении многочисленной свиты. Не испытывая никакой зависти и ревности, желай ему вдобавок наслаждаться могуществом и славой наивысших миров, безмятежностью, несравненной мудростью и другими совершенствами. Снова и снова думай о том, как был бы ты счастлив, если бы все живые существа смогли обрести такое же положение.

Для начала, чтобы легче развить такое отношение, думай о своих родственниках, друзьях и подобных людях, которые образованны и живут в довольстве и счастье, и размышляй о том, как ты рад за них. Приучив к этому свой ум, медитируй [о сопереживании радости] по отношению к людям, к которым не питаешь никаких чувств [которые тебе не друзья и не враги]. После этого [думай] обо всех своих врагах, особенно о тех, кому ты завидуешь. Искорени недоброжелательство к другим [порождаемое завистью к их] здоровью, богатству, мудрости и развивай в себе непревзойденную радость по поводу всех аспектов их счастья. В заключение пребывай в состоянии за пределами умственных представлений.

Поскольку радость пребывает в уме, свободном от зависти, необходимо освоить все способы и средства, чтобы приучить ум не питать завистливых мыслей. В частности, бодхисаттвы, сыны будд, развивают в себе бодхичитту на благо всем живым существам, дабы они смогли обрести вечное счастье состояния будды и временное счастье высших миров богов и людей. В таком случае как можешь ты не радоваться, когда живые существа наслаждаются ничтожно малой частицей благих качеств или богатства, заработанных совершёнными в прошлом действиями? Если твой ум загрязнен завистью, ты не сможешь увидеть добрые качества в других и накопишь неблагие поступки.

В древности, когда Джецун Миларэпа был на вершине славы, распространяя учения, один ученый знаток логики, которого звали Дарло, воспылил завистью и решил

померяться с ним силой. Хотя Джецун Миларэпа показал ему свои способности – ясновидение и чудотворство, они не произвели на Дарло должного впечатления и он продолжал спорить с Миларэпой и хулить его. Из-за этого Дарло впоследствии родился злым духом.

И когда другой знаток логики, геше Цагпува, попытался отравить Джецуна Миларэпу, это тоже было вызвано завистью.

Таким образом, завистливый человек не может обрести освобождение, пусть ему явится хоть сам Будда: ведь если ум исполнен зависти, он не воспринимает достоинств других людей. А если человек не видит чужих достоинств, в нем не родится ни капли веры. Без веры же не будет и возможности получить милость и благословения.

У Будды было два двоюродных брата: Дэвадатта и Сунакшатра. Но из-за того, что их ум снедала зависть, они не обрели ни капли веры в Будду. Поэтому, хотя они провели рядом с Буддой всю жизнь, у него не было возможности их освободить. Мало того, если постоянно быть недоброжелательным, то, даже не причиняя никому никакого вреда, все равно накопишь тяжкий груз неблагих последствий.

Некогда жили два знаменитых геше [соблюдавших обет безбрачия], которые все время соперничали. Один из них прослышал, что у другого есть женщина, и велел своему ученику-монаху:

– Приготовь хороший чай, потому что у меня есть хорошая новость.

Приготовив и подав чай, ученик спросил:

– Какую же новость вы услышали?

– Говорят, у моего соперника есть женщина!

Рассказывают, что [учитель] Кунпанг Драгьял, услышав эту историю, помрачнел и спросил:

– Кто же из двух геше совершил более тяжкий проступок?

Итак, если будешь постоянно питать зависть и ревность, от этого тебе не будет лучше, а сопернику хуже. Ты лишь накопишь неблагую карму. Отказавшись от таких мыслей, всегда от всего сердца радуйся благам других людей: их знатности, крепкому здоровью, богатству, учености и т. д. Напоминай себе: «Как я рад, что есть люди с такими замечательными качествами! Насколько я был бы еще счастливее, если бы эти достоинства только возрастали, если бы эти люди обрели совершенное бесстрашие и изобилие». Размышляй об этом от всего сердца.

Истинную безграничную радость сравнивают с радостью верблюдицы-матери, нашедшей своего потерявшегося верблюжонка. Из всех животных верблюды отличаются особенной любовью к своим детенышам. Соответственно, столь же велико горе верблюдицы, потерявшей верблюжонка, и безмерна радость, когда она его находит. Учись развивать в себе такую радость.

Итак, четыре безмерных качества – это безошибочный источник, из которого в твоём мышлении возникает совершенная бодхичитта. Поэтому важно развивать их, пока они не укоренятся в твоём мышлении. Смысл четырех безмерных качеств, если объяснить его самым понятным образом, заключается в практике благого мышления. Всегда и при всех обстоятельствах старайся сохранять благое мышление.

Однажды у Атиши заболела рука. Он положил ее на колени к Дромтонпе и сказал: «Прошу, благослови мою руку, ведь твоё мышление благое». Он всегда полагался на благое мышление. Вместо обычного приветствия он говорил: «Благое ли твоё мышление?» Его главным наставлением было: «Практикуй благое мышление!»

Именно благие и неблагие мышление определяет силу кармы и то, будет она благой или неблагой. Если у тебя благое мышление, все действия твоих тела и речи будут благими. Об этом говорилось в упоминавшейся истории о подметке, которой накрывали са-ца. Действие, которое кажется благим, может оказаться неблагим, если за

ним кроется неблагое мышление. Поэтому приучайся всегда и при всех обстоятельствах иметь благое мышление. Сказано:

**Если мышление благое, благими будут бхуми и пути.**

**Если мышление неблагое, неблагими будут бхуми и пути.**

**Поскольку все зависит от мышления,**

**Практикуй лишь благое мышление.**

Каким образом при условии благого мышления бхуми и пути, которыми ты следуешь, становятся благими, [видно на примере следующих историй]. Однажды старушка с дочерью, держась за руки, переходили вброд большую реку, и их понесло течением. Мать подумала: «Пусть бы меня унесла эта река, лишь бы это помогло дочке спастись!» А дочь подумала: «Только бы матушка не утонула, а со мной будь что будет!» Обе они погибли, но благодаря благому мышлению по отношению друг к другу переродились в небесной обители Брахмы.

А еще как-то раз в старые времена семеро путников – шесть монахов и один посыльный – переправлялись на плоту через реку Джаса [в Тибете]. Когда они миновали четверть пути, перевозчик сказал: «Плот перегружен. Если кто-то умеет плавать, пусть прыгнет в воду, иначе я сделаю это сам, а один из вас должен будет взяться за весла». Однако не оказалось никого, кто умел бы плавать или обращаться с веслами. И тогда посыльный прыгнул в воду, сказав: пусть лучше я один погибну, зато другие спасутся. В этот миг пролился легкий дождь и появилась радуга. Хотя посыльный не умел плавать, он оказался целым и невредимым на другом берегу реки. Дело не в том, что он в прошлом практиковал Дхарму, – даже единственное благое мышление мгновенно принесла благие последствия.

Каким образом при условии неблагого мышления бхуми и пути, которыми ты следуешь, становятся неблагими [видно на примере следующих историй]: Один нищий улегся спать на пороге главных врат царского дворца. Его одолевала мысль: «Вот было бы счастье, если бы у царя голова слетела с плеч и царем стал я!» На следующее утро, когда нищий крепко спал, царь выехал на своей колеснице, и бедняге колесом отрезало голову.

Цель изучения Дхармы в том, чтобы наблюдать свой мышление, никогда и ни при каких обстоятельствах не забывая о памятовании и внимательности. Если этого не делать, можно из-за жадности и беспричинного гнева легко накопить ужаснейшие неблагие последствия. Оттого, что нищий желал невозможного, последствия его неблагод кармы созрели незамедлительно. Ведь у царя, мирно и покойно спавшего во дворце на роскошной постели, не было ни малейшей причины расстаться с собственной головой. Даже умри царь именно так, разве не очевидно, что царство перешло бы к его наследнику? Разве не взяли бы власть в свои руки царские советники, нравом не уступающие тиграм, леопардам и медведям? По какой причине трон мог бы достаться грязному попрошайке?

Так что, если не наблюдать со вниманием свое мышление, может случиться, что в нем возникнет даже столь нелепая недоброжелательная мысль. Как сказал геше Шавопа:

**Дабы не накопить неблагую карму, не предавайся грезам, воображая себя правителем.**

Однажды некий благодетель пригласил Будду с учениками, чтобы поднести им угощение. Кроме них за подаванием пришли двое нищих, из которых один был из рода кшатриев, а другой – из рода брахманов. Юноша-брахман пришел, когда для Будды и его спутников еще только готовили угощение, а потому ничего не получил.

Юноша-кшатрий подождал, пока угощение подадут всем остальным, а потому ему досталось много остатков хорошей еды из монашеских чашек. Вечером, по пути домой, юноши делились мыслями:

– Будь я богат, – сказал кшатрий, – я всю жизнь одарял бы Будду и всех его учеников одеждой и едой.

Брахман же сказал:

– Будь я царем, я приказал бы отрубить бритые головы этому фанатику и всей его шайке.

Позднее кшатрий оказался в другой стране. Когда он устроился в тени большого дерева, тень над ним оставалась неподвижной, хотя тени от всех остальных деревьев перемещались. В то время умер тамошний царь, не оставив наследника, а потому все были заняты поисками человека удачливого и со счастливой судьбой, чтобы сделать его своим царем. Они наткнулись на юношу, который так и спал в тени дерева, хотя время уже перевалило за полдень. Его разбудили, препроводили во дворец и объявили царем. Впоследствии он оказывал почести Будде и его ученикам именно так, как хотел.

Есть и другая история, о том, как брахман лишился головы, когда на него, спящего, случайно наехала колесом проезжавшая мимо повозка.

Если научишься всегда сохранять благое мышление, в этой жизни все твои желания исполнятся. Милостивые божества будут тебя защищать, а все будды и бодхисаттвы ниспошлют благословения. Все твои действия станут благими, а смерть не будет сопровождаться страданиями. В следующей жизни ты переродишься в мирах богов или людей и в конце концов обретешь состояние будды. Очень важно постоянно проверять свои намерения и учиться развивать благое мышление, вместо того чтобы выполнять напоказ множество благочестивых действий: простираться, обходить по кругу святыни, молиться, повторять мантры и т.д.

## 2. Зарождение бодхичитты – ума, устремленного к просветлению

### 2.1. Разновидности бодхичитты

#### 2.1.1. *Разновидности бодхичитты с точки зрения способностей*

##### 2.1.1.1. *Способность царя*

Первостепенная задача царя как властителя – покорять своих противников и поддерживать сторонников. Только так он сумеет осуществить свое желание заботиться о подданных. По аналогии, желание сначала достичь состояния будды самому, а уже потом вести к нему других называют зарождением бодхичитты соответствующим способности царя.

##### 2.1.1.2. *Способность лодочника*

Лодочник держит путь на другой берег вместе с теми, кого перевозит. По аналогии, желание достичь состояния будды одновременно для себя и для других называют зарождением бодхичитты соответствующим способности лодочника.

##### 2.1.1.3. *Способность пастуха*

Пастух гонит овец перед собой, заботясь, чтобы у них была трава и вода, чтобы на них не напали волки, шакалы и другие дикие звери. Сам он идет позади. По аналогии, желание привести всех существ трех миров к совершенному состоянию будды прежде, чем обретишь его сам, называют зарождением бодхичитты соответствующим способности пастуха.

Способность царя, называемый «зарождение бодхичитты сильным желанием», – менее отважна, чем две других. Способность лодочника, называемая «зарождение бодхичитты святой мудростью», – более отважна. Считается, что такой способностью обладал Владыка Майтрея. Способность пастуха, называемая «ни с чем не сравнимое зарождение бодхичитты», – самая отважная из трех. Считается, что такой способностью зарождения бодхичитты обладал Владыка Манджушри.

### 2.1.2. *Разновидности бодхичитты с точки зрения уровней бодхисаттвы*

[1] На пути накопления и на пути применения преобладает зарождение бодхичитты мотивированного действия.

[2] На уровнях бодхисаттвы, с первого по седьмой, преобладает зарождение бодхичитты необычайно чистого намерения.

[3] На трех чистых уровнях преобладает зарождение действительно созревшей бодхичитты.

[4] На уровне состояния будды преобладает зарождение бодхичитты, свободной от омрачений.

Таковы четыре [разновидности зарождения бодхичитты].

### 2.1.3. *[Относительная и абсолютная бодхичитта]*

Бодхичитта бывает двух видов: относительная и абсолютная.

#### 2.1.3.1. *[Относительная бодхичитта]*

Относительная бодхичитта тоже делится на два вида: на бодхичитту устремления и бодхичитту применения. В *Бодхичарьяватаре* говорится:

**Как [тебе] понятна разница между желанием отправиться в дорогу и самим путешествием,**

**Так и мудрый должен понимать разницу в последовательности.**

Например, если кто-то собирается попасть в Ньима Лхасу, нужно, чтобы сначала у него возникло желание туда попасть. Так и твое желание, чтобы все живые существа обрели состояние будды, похоже на намерение попасть в Лхасу. Это зарождение бодхичитты устремления.

Практическое же упражнение мышления можно сравнить с самим путешествием, когда, снарядившись и навьючив животных, ты действительно выходишь на дорогу, ведущую к Лхасе. Практическое применение заключается в освоении шести парамит: щедрости, нравственности, терпения, усердия, медитации и различающей мудрости, – с надеждой привести всех существ к состоянию будды. Это бодхичитта применения.

Развитие и бодхичитты устремления и бодхичитты применения – это

относительная бодхичитта.

### 2.1.3.2. [Абсолютная бодхичитта]

На путях накопления и применения очень долго упражняют мышление в двух разновидностях относительной бодхичитты: устремления и применения. В результате, перейдя на путь видения, ты узришь саму таковость – естественное состояние всех явлений, изначальную мудрость невозникновения. Подлинное постижение смысла пустоты – это абсолютная бодхичитта.

Истинную абсолютную бодхичитту можно обрести только благодаря силе медитации, а не с помощью ритуалов. Однако, поскольку для зарождения относительной бодхичитты требуется выполнение ритуалов, новички должны получать обеты относительной бодхичитты от своего учителя, как это предписывается в соответствующих ритуалах. Чтобы не допустить ослабления бодхичитты и, наоборот, усилить ее, необходимо всегда и при всех обстоятельствах постоянно обновлять обеты бодхисаттвы.

## 2.2. [Метод зарождения бодхичитты]

В небе перед собой представь всех будд, бодхисаттв и т. д., точно так же, как в собрании прибежища, и призови их в свидетели зарождения бодхичитты. [Думай, что] во всей необъятной вселенной нет ни единого живого существа, которое в одной из твоих жизней, с безначального времени и до сих пор, не было бы твоим родителем. Когда они были твоими родителями, они всеми силами любовно заботились о тебе, как это делали твои нынешние родители, отдававшие тебе лучшую еду и одежду. Нет сомнений, что ты в большом долгу перед теми, кто растил тебя с величайшей добротой и лаской.

Теперь же все эти любящие родители тонут в волнах великого океана страданий сансары. Окутанные плотной пеленой тьмы неведения, они не знают, как вступить на истинный путь и избежать ложного пути. Они разлучены с проводниками Дхармы, которые могли бы их направить. У них нет ни покровителя, ни заступника, ни спасителя, ни помощников – никого, в ком можно было бы найти опору и поддержку.

«Все эти мои бывшие родители похожи на слепого, которого бросили посреди пустынной равнины. На что мне обретать свободу для себя самого, оставив их в сансаре? Ради блага всех живых существ я зарождаю в себе бодхичитту и, следуя великому пути прежних будд и бодхисаттв, буду прилагать все силы, чтобы ни одно живое существо не осталось в сансаре», – думая так, повторяй следующую молитву:

**ХО**

**Нацог нангва чудэ дзун ри ки  
Корва лугу гю ду кямпэ дро  
Рангриг осал йингсу налсо чир  
Цемэ шийи нанг нэ сэмкедо**

**ХО!**

**Измученные существа, цепляющиеся за различные иллюзорные явления  
подобно хватанию луны в воде,  
Горестно скитаются в сансаре словно шестивие ягнят.  
Для того, чтобы они отдохнули в светоносном пространстве  
самоосознания,**

**Я расширю свое намерение просветленной мудрости практикой четырех безмерных.**

Повторяй эти слова как можно большее число раз. В завершение, благодаря силе твоей преданности собранию объектов, все это собрание, начиная с краев, постепенно растворяется в свете и входит в центрального гуру, воплощение трех прибежищ. Гуру тоже растворяется в свете и сливается с тобой, вследствие чего абсолютная бодхичитта, наполняющая объекты собрания прибежища, внезапно рождается в твоём мышлении.

Произнеси молитву-благопожелание:

**Чангчуб сэмчог ринпоче  
Маке панам ке гюр чиг  
Кепа нямпа мэпар янг  
Гонг э гонг ду пэлвар шог**

**Да родится высшая и драгоценная бодхичитта  
В тех, в ком она еще не зародилась!  
Да не убудет она в тех, в ком зародилась!  
Да возрастает она все больше и больше!**

[После этого] произнеси молитву, начинающуюся словами:

**Следуя примерам героя Манджушри...**

и другие молитвы посвящения заслуг.

Развитие такой бодхичитты – сущность всех восьмидесяти четырех тысяч Дхарм, которым учил Будда. Если обладаешь бодхичиттой, этого достаточно. Она – тайное средство, без которого никогда не достигнешь цели. Бодхичитта подобна всеильному снадобью *карпо чигтуб*, которое излечивает сотню болезней. Все другие практики Дхармы: накопление заслуг и мудрости, очищение омрачений, созерцание божеств, произнесение мантр и т. д. – применяют просто как средства, помогающие зародить в мышлении бодхичитту, исполняющую желания драгоценность. Следуя только им, без опоры на бодхичитту, не сможешь достичь полностью совершенного состояния будды. Если же в твоём мышлении зародилась бодхичитта, то, какую бы Дхарму ты ни практиковал, она станет причиной обретения состояния будды. Поэтому всегда и при всех обстоятельствах старайся изучать все способы и средства для развития в своём мышлении хотя бы искорки бодхичитты.

Поскольку учитель, открывающий тебе тайну зарождения в твоём мышлении бодхичитты, наставляет тебя на путь Махаяны, ты обязан ему больше, чем другим учителям, которые объясняют тебе другие учения.

Упомянув имена своих учителей, Атиша всегда складывал ладони у сердца. Произнося же имя досточтимого Суварнадвины, он поднимал сложенные ладони над головой, а из глаз его текли слезы. Однажды ученики спросили:

– Почему при упоминании имен своих учителей ты поступаешь по-разному? Не потому ли, что они обладали разным количеством знания или твоя благодарность им неодинакова?

– Все мои учителя – поистине просветленные, – ответил Атиша, – а потому их знание не может быть большим или меньшим. Но есть разница в благодарности, которую я к ним испытываю. Поскольку искра бодхичитты вспыхнула в моем уме благодаря доброте досточтимого Суварнадвины, я благодарен ему больше, чем другим.

О зарождении бодхичитты говорят так: «Рождение [подлинной] бодхичитты важнее, чем желание ее зародить». Необходимо, чтобы любовь и милосердие – бодхичитта по-настоящему родилась в твоём мышлении. Если сотни тысяч раз твердить молитву о зарождении бодхичитты, не принимая ее смысла всем сердцем, это



не принесет тебе пользы даже с кунжутное зерно.

Если не соблюдаешь обет бодхичитты, хотя принял его перед лицом всех будд и бодхисаттв, это равносильно их обману. Накопленные таким образом кармические следствия будут очень тяжкими. Никогда и ни при каких обстоятельствах ты не должен обманывать живых существ – старайся развивать в своем мышлении бодхичитту.

### 3. Наставления о бодхичитте устремления и бодхичитте применения

Здесь есть два раздела:

1. Наставления о бодхичитте устремления, состоящие из трех частей.
2. Наставления о бодхичитте применения, подразумевающей практику шести парамит.

#### 3.1. Наставления о бодхичитте устремления

Наставления о бодхичитте устремления состоят из трех частей:

1. медитация о других как о равных себе;
2. [медитация о] замене себя другими;
3. медитация о том, как дорожить другими больше, чем собой.

##### 3.1.1. *Медитация о других как о равных себе*

Причина того, что мы с безначальных времен блуждаем в бескрайнем океане страданий сансары, заключается в нашей привязанности исключительно к собственному «я», которого на самом деле не существует. Поэтому необходимо размышлять о нем следующим образом.

Всегда и везде мы желаем для себя только удовольствия и не желаем никакого страдания. Даже пустячная боль от укола колючкой или ожога искрой заставляет нас вскрикивать, потому что кажется невыносимой. Если нас в спину укусит вошь, мы страшно злимся и стараемся ее поймать. С силой мы давим ее ногтями, и, уже убив, продолжаем злобно растирать между ногтей. Обычно считается, что убийство вши не является неблагим деянием, но на самом деле такое действие служит причиной перерождения в аду Собираение и Разрушение, потому что его движущая сила – гнев. Не стыдно ли за такую ничтожную боль отплачивать другим огромными страданиями?

Все живые существа трех миров тоже хотят для себя счастья. Как и нам, им не нравится терпеть даже мимолетную боль. Следовательно, все живые существа одинаково хотят счастья и не хотят страданий. Но они не ведают, что счастье проистекает только из десяти благих действий. Они только и делают, что совершают десять неблагих действий, которые приносят им страдания. Поскольку желания живых существ идут вразрез с действиями, их постоянно гнетут страдания. Среди живых существ нет ни одного, кто на протяжении безначальных времен не был бы нашим родителем. Ныне нам покровительствует совершенный учитель, мы приняли Дхарму и узнали разницу между благотворным и пагубным. Ко всем живым существам, своим бывшим родителям, которые страдают под бременем неведения, мы должны

относиться равно, не проводя различия между собой и ими. Терпеливо снося их неблагодарность и несправедливость, нужно размышлять об отсутствии разницы между друзьями и врагами. Неустанно медитируй, думая об этом.

Всегда и при всех обстоятельствах осознавай, что другие, как и мы, желают того, что приносит благо и счастье. С таким же упорством, с каким мы стараемся обрести счастье для себя, нужно стараться, чтобы счастье обрели и другие. С таким же упорством, с каким мы стараемся избежать малейшего страдания для себя, нужно стараться не причинять ни малейшего вреда другим. Точно так же, как мы радовались бы собственному благополучию, счастьем, богатству и т. п., нужно от всего сердца радоваться благополучию, счастьем, богатству и т. п. других. Короче говоря, не видя никакой разницы между собой и живыми существами трех миров, нужно прилагать усилия исключительно к тому, чтобы находить способы принести [всем] временное благополучие и вечное счастье.

Когда Трунгпа Синачен попросил у Дже Падампы Санге [тайных] наставлений, вмещающихся в единственную фразу, тот ответил: «Другие хотят того же, что и ты; поступай в соответствии с этим!» Так что необходимо искоренить все неверные помыслы, проистекающие от привязанности к себе и враждебности к другим, и смотреть на других как на равных себе.

### 3.1.2. *[Медитация о] замене себя другими*

Смотри на живое существо, явно страдающее от болезни, голода, жажды или других бед. Если такого существа перед тобой нет, представь его мысленно. Делая выдох, поднеси ему все свое благополучие, здоровье, богатство, благие качества и все накопленные заслуги, словно снимаешь с себя одежду и укрываешь его. Делая вдох, думай, что ты добровольно принимаешь на себя все его страдания. Мысль о том, что это существо должно обрести счастье и избавиться от страдания, то есть о том, что ты даешь ему счастье и забираешь его страдание, нужно постепенно расширить, перенося с него одного на всех существ.

Всякий раз, когда с тобой действительно случается что-то нежелательное или тягостное, думай: «В трёх мирах сансары есть множество испытывающих страдания существ, которых мне очень жалко. Да приму я на себя их долю страдания. Да освободятся они от страдания и будут счастливы!» Думай об этом от всего сердца. Когда ты благополучен и счастлив, мысленно желай, чтобы твое благополучие распространилось на всех других существ.

Эта практика бодхичитты, требующая замены себя другими, – безошибочная суть высшей медитации, необходимая для всех, кто вступил на путь Махаяны. Если такая замена произойдет в твоём уме хотя бы однажды, это может очистить неблагие действия и омрачения, накопленные за многие временные циклы. Эта практика позволяет обрести огромное количество заслуг и мудрости и освободиться от возможности перерождения в низших мирах, куда попадают вследствие неблагодатной кармы.

В давние времена Будда родился в аду, [где наказание состояло в том, чтобы] тащить повозку. Он и его товарищ Камарупа впряглись в повозку, но у них не было сил, чтобы сдвинуть ее с места. Стражники ада стали их бить и погонять раскаленными орудиями, причиняя невыносимую боль. Тогда Будда подумал: «Мы и вдвоем все равно не можем сдвинуть повозку, и оба страдаем. Пусть лучше я один буду терпеть точно такое же страдание, а его оставят в покое».

Подумав так, он попросил стражников:

– Обвяжите веревку Камарупы вокруг моей шеи. Я потащу повозку один.

Стражники ада разозлились:

– Разве можно помочь тому, кто страдает от собственной кармы? – и стали бить его дубинами по голове.

Однако благодаря этому благому мышлению жизнь Будды в аду закончилась и он переродился в мире богов. Как говорил Будда, это была его первая мысль о благе других.

Есть еще одна похожая история: Будда, некогда родившийся сыном морехода Валлабхи, освободился от страданий низших миров, как только породил намерение заменить собой других страдающих существ. А было это так.

Давным-давно жил домохозяин по имени Валлабха. Все рождавшиеся у него сыновья умирали. Поэтому последнего из родившихся мальчиков он решил назвать Дочерью, в надежде, что это поможет ему выжить. Затем отец отправился в морское путешествие за драгоценными камнями, но потерпел кораблекрушение и погиб.

Когда сын подрос, он спросил мать, чем занимался его отец. Опасаясь сказать правду, чтобы сын тоже не ушел в море, она сказала, что отец торговал зерном. Поэтому Дочь стал купцом и, торгуя зерном, получал прибыли по четыре каури в день, на которые содержал свою мать.

Однако другие купцы заявили, что он не принадлежит к касте торговцев зерном, а потому ему не следует заниматься этим делом. Вынужденный прекратить это занятие, сын пришел к матери и снова задал тот же вопрос. Тогда мать сказала, что отец торговал благовониями. Став торговцем благовониями, сын стал зарабатывать по восемь каури в день и на них кормил мать. Но торговцы благовониями не позволили ему заниматься этим делом, и на этот раз мать сказала, что его отец был из касты торговцев одеждой. Торгуя одеждой, Дочь стал зарабатывать по шестнадцать каури в день, и все отдавал матери. Когда же торговцы одеждой заставили его расстаться с этим занятием, мать сказала, что он происходит из касты торговцев самоцветами. Начав торговать драгоценными камнями, Дочь зарабатывал по тридцать две каури в день и отдавал их матери. Тогда другие торговцы самоцветами сказали ему, что он принадлежит к касте мореходов, добывающих в океане драгоценные камни, и должен заняться делом, подобающим его касте.

Вернувшись домой, сын сказал матери:

– Раз уж я принадлежу к касте искателей драгоценных камней, я отправлюсь в великий океан за самоцветами.

Мать воспротивилась:

– Да, ты принадлежишь к касте мореходов – искателей драгоценностей, но все твои предки, в том числе и отец, нашли в море свою смерть. И с тобой будет то же, если уйдешь в море. Лучше останься и занимайся торговлей!

Но Дочь не послушался матери и стал собираться в море. Когда настал день отплытия, мать, не в силах расстаться с сыном, зарыдала и ухватилась за края его одежды. Тогда он рассердился:

– Я собираюсь выйти в океан, а ты своими причитаниями хочешь накликать беду! – и ушел, пнув ее в голову.

Корабль, на котором он отплыл, потерпел крушение, и почти вся его команда утонула, но сам он ухватился за обломок, и его вынесло на берег какого-то острова. Он пришел в город Радость и увидел там прекрасный дом из драгоценностей. Появились четыре чарующие богини и, предложив ему груды шелковых подушек для сидения, поднесли «три белых» и «три сладких». Когда он собрался уходить, они не велели ему идти на юг, чтобы не встретиться с большой опасностью. Но Дочь не послушался и пошел [в ту сторону].

Он достиг города, называемого Великая Радость, который был еще великолепно, чем предыдущий. Восемь чарующих богинь приняли его, как и прежние. Они тоже не велели ему идти на юг, поскольку там может ждать большая опасность, но он снова не послушался.

Теперь он попал в город Пьянящий, еще более процветающий, чем предыдущий. Там его приветствовали и ублажали шестнадцать прекрасных богинь, которые на прощание не велели ему идти на юг, чтобы не столкнуться с великим несчастьем.

Он продолжил путь и прибыл к белой крепости, цитадели Гуру Брахмы, башня которой упиралась в небо. Когда путник приблизился, его приветствовали тридцать две богини невиданной красоты. Они предложили ему груды крытых великолепным шелком подушек, поднесли три белых и три сладких угощения и стали упрашивать остаться, но гость пожелал отправиться дальше. На прощание богини сказали: «Если хочешь уйти, ни в коем случае не ходи на юг, а то попадешь в беду».

Однако его тянуло на юг, и он направился именно туда.

Вскоре он оказался перед железным дворцом, верхушкой касавшимся неба. У ворот он увидел свирепого человека с ужасными красными глазами, в руке у которого был длинный железный прут. Дочь спросил у этого человека, что находится внутри дворца, но тот безмолвствовал. Подойдя ближе, путник увидел множество таких же людей. От их ужасного вида его пробрала дрожь, а волосы встали дыбом. Он вошел во дворец с мыслью: «Верно, опасность, которая меня ждет, – это всем опасностям опасность!» Там он увидел человека – ему в голову, вращаясь, врезалось железное колесо, так что вокруг разлетались брызги белого мозга.

– Что ты сотворил, если заслужил такое? – спросил Дочь.

– Я пнул свою мать в голову, и теперь созрели кармические последствия этого проступка. Почему ты не остался наслаждаться во дворце Гуру Брахмы, а пришел сюда за страданиями?

Не успел Дочь подумать, что и его привела сюда его карма, как с небес прозвучал голос:

– Пусть связанный будет развязан, а не связанный будет связан!

При этих словах колесо опустилось на его голову. Причиной невыносимую боль, оно врезалось в мозг, разбрызгивая его во все стороны. Эта боль вызвала у Дочери горячее милосердие к другим таким же мученикам, и он стал молиться: «В сансаре есть множество похожих на меня существ, которые страдают за то, что ударили по голове свою мать. Пусть их страдание созреет во мне, чтобы страдал я один. Пусть ни одно существо не испытывает такого страдания ни в одной из своих жизней!»

Как только Дочь подумал так, колесо взлетело в небо, а сам он, освободившись от страдания, оказался в воздухе, блаженно паря на высоте семи пальм.

Такая бодхичитта, когда ты принимаешь на себя страдания других, – это высший метод, необходимый для обретения состояния будды. В прошлом геше из школы кадампа считали этот метод своей главной практикой. Некогда жил геше Чекава, хорошо знавший все книги по учениям нингма, сарма и логике. Однажды, придя к геше Чагшингве, он заметил у его изголовья маленькую книгу. Открыв её, он увидел слова: «Отдавай другим приобретения и победы, забирай себе потери и поражения». «Какое замечательное учение», – подумал Чекава и спросил Чагшингву:

– Как называется это учение?

– Это «Восемь строк Лангри Тангпы», – ответил тот.

– А кто держатель этого учения?

– Сам Лангри Тангпа.

Решив получить это учение, геше Чекава отправился в Лхасу, где задержался на несколько дней, чтобы совершить обход святых мест. Как-то вечером он услышал от

одного прокаженного, который пришел из Лангтанга, что Лангри Тангпа скончался.

– А кто стал его преемником? – спросил геше.

– Их двое: Шангшунгпа и Додэпа. Но они никак не могут договориться между собой.

На самом деле эти два преемника не ссорились, и спорили они не по причине соперничества. Наоборот, Шангшунгпа считал, что главным должен быть старший, Додэпа, а сам он станет почитать его, как почитал Лангри Тангпу. Додэпа же полагал, что это место принадлежит Шангшунгпе как более ученому. Таким образом, они высоко ценили достоинства друг друга. Однако Чекава истолковал их разногласия как дурной знак и пришел к выводу, что не они должны быть продолжателями учения, которое он желает получить. Поэтому он стал искать того, кто был наилучшим держателем этого учения, и все указывали ему на Шараву.

Когда Чекава отыскал Шараву, тот объяснял примерно тысяче монахов учения, состоящие из множества томов священных текстов. Прослушав эти учения несколько дней, Чекава не обнаружил в них ни слова из того, что хотел получить. Он решил попросить у Шаравы именно это учение: «Если у Шаравы оно есть – останусь, а нет – уйду».

С этим намерением он подошел к Шараве, который совершал обход ступы. Расстелив на земле свое верхнее одеяние, Чекава сказал:

– Присядь, пожалуйста, на минутку. У меня есть к тебе вопрос.

– Почтенный, – ответил Шараву, – что у тебя за вопрос, который ты не можешь разрешить сам? Я помогу тебе.

– В одном тексте я прочитал слова: «Отдавай другим приобретения и победы, забирай себе потери и поражения». Это мне очень по сердцу. Но является ли это учение глубоким? – сказал Чекава.

– По сердцу тебе это учение или нет, ты можешь обойтись без него, только если не хочешь обрести состояние будды.

– Учитель, а у тебя есть это учение?

– Да, это моя главная практика.

– Тогда прошу, дай его мне.

– А ты сможешь остаться со мной надолго? Если сможешь, я буду тебя учить.

Чекава прожил рядом с учителем шесть лет, практикуя полный цикл наставлений по упражнению ума, благодаря чему до конца устранил безоглядную привязанность к «я».

Такая медитация о бодхичитте, подразумевающая замену себя другими, вдобавок облегчает любые болезни и беды, которые могут постигнуть тебя в этой жизни. Даже для покорения божеств, демонов, вредоносных и препятствующих духов нет другого тайного учения, которое бы ее превосходило. Всегда и при всех обстоятельствах отвергай, словно яд, пагубные помыслы, проистекающие от привязанности к самому себе, и старайся помнить о бодхичитте, требующей замены себя другими.

### 3.1.3. Медитация о том, как дорожить другими больше, чем собой

«Пусть я буду в сансаре, пусть я попаду в ад, пусть меня поразит болезнь или другая беда – какие бы несчастья меня ни постигли, я буду терпеть. Пусть созреют во мне страдания других живых существ. Пусть другие наслаждаются моим счастьем и плодами моих заслуг». От всего сердца думай так и должным образом применяй это в жизни. Следуй примеру учителей Атиши: йогина Майтри и [монаха] Дхармаракшиты, а

также нашего Гуру Будды Шакьямуни, когда он родился царем Падмой, черепахой, царем Маничудой и т.д.

Однажды, когда йогин Майтри, учитель Атиши, проповедовал Дхарму, какой-то прохожий бросил камнем в собаку. Учитель застонал от боли и упал с трона. Наблюдавшие это подумали: «Что за притворство, ведь с собакой ничего не случилось!» Учитель разгадал их мысли и показал свою спину. На ней все с удивлением увидели след от удара в том же месте, куда попал брошенный в собаку камень. Тогда все убедились, что учитель принял на себя боль этой собаки.

Похожее произошло с учителем Дхармаракшитой, который сначала был шравакой – пандитой школы вайбхашика. Хотя в жизни ему не довелось слышать учения Махаяны, у него было внутреннее сродство с Великой колесницей, а потому он от природы обладал великой любовью. Однажды тяжело заболел его сосед. Врач заявил, что его может вылечить только мясо живого человека и ничто иное.

– Если такое мясо поможет, я его достану, – сказал Дхармаракшита.

С этими словами он отрезал кусок от своего бедра и дал его больному. Тот съел и выздоровел. Хотя учитель, который еще не постиг пустоту, испытывал страшную боль, он не пожалел о своем поступке, поскольку был исполнен великого милосердия.

– Тебе лучше? – спросил он больного.

– Да, лучше, но ты так пострадал из-за меня!

– Я согласился бы даже умереть, лишь бы тебе стало легче, – сказал

Дхармаракшита.

Однако боль так мучила его, что он никак не мог заснуть. Задремав под утро, он увидел во сне белолицего человека, который сказал:

**«Всякий должен пройти через такое испытание, если хочет обрести пробужденность. Молодец! Молодец!»**

С этими словами белый человек помазал его рану слюной и погладил рукой, после чего исчезли и рана, и тот, кто ее вылечил. Проснувшись, Дхармаракшита обнаружил, что раны действительно нет. Он понял, что белый человек – это Авалокитешвара. И тогда в его уме родилось подлинное [понимание] естественного состояния, а на устах – слова из «Срединного пути» Нагарджуны.

В древние времена, когда Будда родился царем по имени Падма, в его царстве разразился ужасный мор, унесший жизни множества подданных. Царь созвал всех врачей и спросил, как можно справиться с этой болезнью. Те сказали, что лучшее средство – съесть рыбу рохита и что больше ничего они придумать не могут, поскольку болезнь затуманила их ум.

Утром благоприятного дня царь совершил омовение, облачился в новые одежды, очистил и восстановил свои обеты и сделал богатое подношение Трем Драгоценностям. Затем он стал горячо молиться о том, чтобы сразу же после смерти родиться рыбой рохита в реке Нивритта. После этого он бросился с крыши своего дворца, который был в тысячу локтей высотой, и мгновенно чудесным образом стал рыбой рохита, которая плавала в реке. Рыба закричала человеческим голосом: «Я рыба рохита. Ешьте меня!»

Все стали ее есть. Как только съедали один бок, рыба переворачивалась и подставляла другой. Пока срезали куски со второго бока, первый снова обрастал мясом, и рыба опять переворачивалась. Так она кормила людей, переворачиваясь с боку на бок, пока все не вылечились.

После этого рыба объявила: «Я ваш царь Падма. За то, что я отдал свою жизнь и стал рыбой рохита, чтобы вас вылечить, вы должны в знак благодарности отказаться от неблагих поступков и совершать как можно больше благих дел».

Все послушались и с тех пор никогда не попадали в низшие миры сансары.

В другой истории рассказывается, что Будда родился большой черепахой. В то время в море потерпело крушение судно, на котором было пятьсот купцов. Уже прощаясь с жизнью, они услышали, что черепаха говорит им человеческим голосом: «Садитесь мне на спину, я вас спасу».

Черепаха вынесла всех купцов на сушу и, в изнеможении упав на берегу, заснула. Восемьдесят тысяч мух кета напали на нее и стали сосать кровь. Проснувшись и обнаружив на себе множество мух, она подумала, что, если нырнет в воду или поползет, мухи могут погибнуть, а потому осталась лежать, пожертвовав жизнью. Потом, когда черепаха обрела состояние будды, мухи переродились восьмьюдесятью тысячами богов, которые стали слушать ее учение и постигли истину.

Еще есть история о Будде, который родился в стране Шакета сыном царя Золотая Ушниша и царицы Радующая Красавица. У царевича на макушке была выпуклость – драгоценность, источающая нектар. Этот нектар обладал способностью, коснувшись железа, превращать его в золото, а потому царевича назвали Маничуда: Драгоценное Темя. Рассказывают, что при его рождении с небес пролился дождь из драгоценностей. Кроме того, у него был превосходный слон по имени Благая Гора. Став царем, Маничуда правил своим царством руководствуясь Дхармой и всегда раздавал милостыню, благодаря чему среди его подданных не осталось бедных и нищих.

Мудрец-риши по имени Бригху отдал ему в жены свою дочь, которая родилась из цветка лотоса и обладала благоприятными знаками. От этого брака родился сын Лотосная Ушниша, который был похож на своего отца.

Однажды царь пожелал поднести богатые дары и пригласил множество гостей, среди которых были риши Бригху и царь Душьянта. Тогда Индра, дабы испытать помыслы царя, принял облик ракшаса и явился из жертвенного огня. Приблизившись к царю, он потребовал, чтобы его накормили и напоили. Когда царь предложил ему разнообразные яства и напитки, он отказался их принять. Ядовито усмехнувшись, он сказал:

– Желая теплой плоти и крови только что убитого существа.

Царь был удручен.

– Я не могу дать ему этого, никого не убив, – подумал он. – Но я не в силах никого убить даже под страхом собственной смерти. Что же сделать, чтобы не огорчить его отказом?

И тогда, решив, что настало время поднести свои плоть и кровь, царь сказал:

– Для тебя я убью самого себя.

Всех собравшихся охватил ужас. Они пытались остановить царя, но безуспешно. Он вскрыл себе вену на горле, чтобы ракшас напился его крови. Затем царь стал кормить его, отрезая куски своего мяса. Демон пожирал их, пока не остались одни кости. Все подданные были вне себя от горя, а царица без чувств пала на землю.

Однако царь оставался в полном сознании. Наевшись до отвала, ракшас сказал: «Я – Индра. Мне не нужны мясо и кровь, и я прошу тебя прекратить это подношение».

Произнеся это, он окропил раны царя божественным нектаром, после чего его тело оказалось невредимым.

Позже царь подарил своего слона Благую Гору своему главному советнику по имени Колесница Брахмы. В то же время к нему пришел один из учеников риши Маручи, большой знаток самадхи. Царь принял его с великим почетом и спросил, чем может быть полезен.

«В знак благодарности за учение мне хотелось бы подарить своему учителю слуг, потому что он стар, а у него нет ни одного слуги. Вот я и пришел попросить у тебя твоих жену и сына».

Царь отдал ученику Маручи супругу и сына, и тот отвел их к своему учителю.

Тем временем царь Душьянта, которому приглянулся слон царя Маничуды, возвратился в свою страну. Там он написал письмо, в котором требовал, чтобы ему подарили этого слона. В ответ его уведомили, что слон уже подарен брахману. Однако Душьянта заявил, что пойдет войной, если слона не отдадут ему. Когда его воины вторглись во владения царя Маничуды, тот чрезвычайно опечалился и подумал: «О горе! Слепленный алчностью, даже лучший друг мгновенно становится заклятым врагом! Согласись я воевать, я разбил бы его без труда, но при этом пострадало бы множество живых существ. Так что лучше мне бежать».

Тут перед ним явились четверо пратьекабудд и сказали: «О великий царь! Пора тебе укрыться в лесу». И царь чудесным образом перенесся в лес.

Тогда царские советники отправились к риши Маручи за царевичем, и риши его отпустил. Возглавив войско, царевич победил в бою армию Душьянты. Душьянта был вынужден отступить и вернуться в свою страну, где вследствие его недоброжелательных намерений разразились голод и мор. Когда он обратился за советом к брахманам, те сказали:

– Будь у нас драгоценность с головы царя Маничуды, это избавило бы нас от несчастья. Нужно пойти и попросить ее.

– Вряд ли царь Маничуда расстанется с ней, – ответил Душьянта.

– Всем известно, что он никому не отказывал, что бы у него ни попросили, а потому он обязательно отдаст драгоценность, – настаивали брахманы.

Тогда было решено отправить одного из брахманов попросить драгоценность.

Случилось так, что царь Маничуда, гуляя по лесу, оказался неподалеку от места, где жил риши Маручи. В это самое время на супругу царя, которая собирала в лесу коренья, листья и т. п., собрался напасть какой-то охотник. В страхе царица воскликнула: «О царь Маничуда! Спаси меня!»

Царь издали услышал ее крик и поспешил выяснить, что происходит. Охотник, издали увидев его приближение, принял царя за риши и, страшась проклятий святого мудреца, убежал. Увидев супругу, которая некогда наслаждалась царской роскошью, а ныне терпела великие страдания, царь преисполнился глубокой печали. «Увы, – подумал он, – среди условно существующих вещей нет ничего, на что можно было бы опереться».

Тут-то царя и разыскал брахман, посланный Душьянтой. Он поведал ему о том, что произошло, и стал умолять, чтобы царь отдал ему драгоценную ушницу со своего темени. «Срежь ее сам и возьми», – сказал Маничуда.

Брахман срезал драгоценный выступ с его темени и удалился. Благодаря этой драгоценности в царстве Душьянты прекратились страдания и мор.

А царь Маничуда, испытывая боль оттого, что с его головы срезали драгоценность, преисполнился сострадания ко всем, кто мучается в горячих адах, и без чувств упал на землю.

Тем временем, побуждаемые появившимися благими знаками, вокруг царя собрались многочисленные божества и придворные. Они стали спрашивать царя о случившемся, а тот встал, вытер кровь с лица и сказал:

– Душьянта послал за драгоценностью с моей головы, и поэтому я ее отдал.

– Что же ты хочешь получить взамен?

– Для себя мне ничего не нужно. Моим единственным желанием было, чтобы в царстве Душьянты прекратились болезни и голод. Хотя одно великое желание у меня есть всегда добавил он.

– Что же это за желание? – спросили его

– Желание защищать всех живых существ.



– И ты совсем не жалеешь о том, что сделал?  
 – Нет, – ответил царь.  
 – Видя, как ты страдаешь, мы вряд ли можем тебе поверить.  
 – Если у меня нет никакого сожаления о том, что я отдал Душьянте и его народу драгоценность со своей головы, пусть мое тело станет в точности таким, как прежде, – молвил Маничуда.

Так и случилось. Тогда придворные стали просить его вернуться во дворец, но царь отказался. Тут снова появились четверо пратьекабудд и сказали: «Если ты помогаешь даже врагам, как же ты можешь отвергнуть друзей? Теперь тебе нужно вернуться в свой дворец».

Царь Маничуда вернулся во дворец и обеспечил своим подданным и временное благополучие и вечное счастье.

### 3.2. [Наставления о бодхичитте применения]

Шесть парамит таковы:

- [1] щедрость;
- [2] нравственность;
- [3] терпение;
- [4] усердие;
- [5] медитация;
- [6] мудрость.

Первые пять парамит относятся к парамитам действия, методам [накопления заслуг], а шестая парамита – это парамита накопления мудрости. Далее следуют наставления о том, как их практиковать.

#### 3.2.1. *Парамита щедрости*

Щедрость бывает трёх видов:

1. дар материальных вещей;
2. дар Дхармы;
3. дар защиты от опасности.

##### 3.2.1.1. *Дар материальных вещей*

Дар материальных вещей бывает трех видов:

1. обычный дар;
2. драгоценный дар;
3. чрезвычайно драгоценный дар.

##### 3.2.1.1.1. *Обычный дар*

Подношение любой материальной вещи, пусть это всего лишь *джа-тэб* или чашка ячменной муки, считается обычным даром. Если подношение делают из чистых побуждений, величина дара не имеет значения. В сутре «Очищение падений»

упоминается о заслугах, которые можно приобрести, дав всего кусочек еды существу, родившемуся в мире животных. Будда, искусный в методах и обладающий великим состраданием, показал, как благодаря силе мантры, дхарани и другим способам даже подношение капли воды и одного ячменного зерна может принести пользу стольким претам, сколько песчинок в Ганге.

Белый сур, красный сур и другие подобные подношения особенно полезны для прет, которые витают в пространстве. Этими подношениями, в которых запах служит пищей, можно на время убогаторить духов, обычно питающихся жизненной силой живых существ. С помощью дара [этой] Дхармы умы духов будут освобождены [от дурных помыслов] и они перестанут вредить другим, так что многие существа спасутся от смерти. Следовательно, это еще и дар защиты от опасности. На деле такие подношения объединяют в себе все три вида щедрости.

Дар, заключающийся в подношении и посвящении сур и чутор, – это Дхарма, очень действенная и легкая в исполнении, а потому раз в год совершай сто тысяч подношений чутор. Кроме того, очень важно выполнять практики сур и чутор регулярно.

Если у тебя завелся кое-какой достаток, не держись за него мертвой хваткой, как скряга, который не тратит его ни на нынешнюю жизнь, ни на блага будущей жизни. Если даже при огромном богатстве ты все равно чувствуешь себя неимущим и твоя речь похожа на стон умирающего от голода, – это признак того, что в тебе уже появились причины, которым будет соответствовать следствие: рождение претой. Поэтому, вместо того чтобы вести себя подобным образом, необходимо стараться быть щедрым, делая подношения Трем Драгоценностям, подавая милостыню бедным и т. д. Джецун Миларепа сказал:

**Подавай милостыню, даже если придется вынуть кусок у себя из рта.**

Если же ты, напротив, потворствуешь только личным желаниям, то, будь у тебя хоть все богатства мира, тебе их не хватит. Вместо того чтобы делать подношения и подавать милостыню из того, что у тебя уже есть, ты будешь пытаться раздобыть на это средства где-то в другом месте.

Вообще говоря, такие практики Дхармы, как дар материальных вещей и другие упражнения в щедрости, подходят главным образом для бодхисаттв-мирян. Монахам нужно просто учиться умерять свои желания и довольствоваться малым. Для них важнее быть готовым с великим усердием претерпевать трудности и лишения в горных затворах и пустынях и практиковать три высших упражнения.

Бывает, что люди, забросив практику Дхармы, занимаются торговлей, земледелием и т. п., зарабатывая на жизнь неправедными средствами. Скопив богатство, они делают подношение высшим силам и раздают милостыню тем, кто ниже их, самонадеянно считая это практикой Дхармы. Именно о них сказал Дагпо Ринпоче:

**Если не следовать Дхарме как подобает, сама Дхарма может стать причиной перерождения в низших мирах.**

Такой подход не имеет никакого смысла. А потому всегда и при всех обстоятельствах чрезвычайно важно практиковать удовлетворенность тем, что имеешь.

### 3.2.1.1.2. Драгоценный дар

Примерами драгоценного дара могут быть подношения лошадей, слонов, сыновей и дочерей и т. п., то есть того, что особенно ценно и редко.

### 3.2.1.1.3. Чрезвычайно драгоценный дар

Чрезвычайно драгоценный дар – это жизнь, собственное тело и его части и т. д. Например, такой дар поднесли отважный царевич Великий Храбрец, отдав свое тело голодной тигрице, Гуру Нагарджуна, отдав свою голову сыну царя Сурабхибхадры, и царевна Мандабхадри, накормив своим телом тигрицу. Поднести такой дар способны не обычные люди, а только те, кто достиг уровней бодхисаттв.

Ныне же нужно без всякой привязанности мысленно посвящать свое тело, жизнь, богатство и т. п. на благо всем живым существам и молиться о том, чтобы в будущем ты смог выполнить такую практику по-настоящему.

### 3.2.1.2. Дар Дхармы

Такой дар подносят, помогая другим встать на путь Дхармы, например: давая посвящения, объясняя Дхарму, давая устную передачу и т. д. Однако, пока ты не искоренил в себе эгоистические желания, все твои попытки помогать другим будут [пустыми], словно образы [отраженные в зеркале].

Ученики спросили Атишу: когда можно будет брать себе учеников, помогать другим и выполнять ритуал пхова для умерших?

Атиша ответил:

**Вы сможете брать учеников, когда постигнете пустоту и овладеете ясновидением.**

**Вы сможете помогать другим, когда сами не будете нуждаться в помощи.**

**Вы сможете выполнять пхову для умерших, когда вступите на путь видения.**

А еще он сказал:

**Наша эпоха упадка – не время похваляться своими геройскими способностями, а время проявлять стойкость.**

**Не время занимать высокое положение, а время занимать скромное место.**

**Не время окружать себя учениками и слугами, а время удаляться в уединение.**

**Не время обуздывать учеников, а время обуздывать себя.**

**Не время цепляться за слова, а время размышлять об их смысле.**

**Не время блуждать, а время оставаться на одном месте.**

Три Брата спросили геше Тонпу о том, что полезнее: созерцать в уединении или использовать Дхарму для помощи живым существам? Геше Тонпа ответил:

**Если новичок, не обладающий ни переживанием, ни постижением, попытается использовать Дхарму для помощи живым существам, у него ничего не получится. Как из пустого сосуда ничего не выльется, так и от него не получишь никаких благословений. Его наставления будут безвкусными и бессодержательными, словно пиво, сваренное из процеженного, но неотжатого ячменя.**

**Тот, кто в медитации достиг лишь теплоты, но не устойчивости, кто остается на ступени, где действуют лишь на основе веры, не сумеет помогать живым существам. Когда он передает благословения, это похоже на переливание жидкости из одного сосуда в другой: наполняя**

**благословениями других, сам он становится пустым. Его наставления – словно светильник, передаваемый из рук в руки: освещая других, сам он оказывается в темноте.**

**Тот же, кто достиг уровней бодхисаттвы, всеми своими действиями помогает другим. Его благословения – словно поток *сиддхи* из сосуда, исполняющего желания: наполняя духовной зрелостью других, они никогда не иссякнут. Его наставления – словно главный источник света: освещая других, он никогда не меркнет.**

**Посему в нашу эпоху упадка обычные ученики должны пребывать в уединении и приучать ум к любви и милосердию – бодхичитте. Нынче не время явно помогать другим, а время следить за собственными страстями. Пока великое древо исцеления – всего лишь хрупкий росток, не время его обрывать, а время оберегать.**

Таким образом, подносить дар Дхармы живым существам довольно трудно. Объяснять другим Дхарму, которую сам не практикуешь, совершенно бесполезно. Если же учить Дхарме за вознаграждение, принимать подношения и подарки, то именно это Падампа Санге называл обогащением путем торговли Дхармой.

Пока не покончишь с эгоистическими желаниями, нужно не лицемерно рваться помогать другим, а повторять молитвы, твердить мантры, читать книги, содержащие учения Будды, и молиться, чтобы белые божества и демоны, благожелательно настроенные к Дхарме, слушая всё это, смогли освободиться от неведения. В завершение подношений чутор и *лучжин* произноси молитву:

**Не вовлекайся в неблагое,  
Практикуй лишь добродетельные превосходно собранные совершенства,  
Полностью обуздай собственное нелагое мышление –  
Такова Дхарма Будды.**

Эти практики и есть дар Дхармы. Их вполне достаточно. Когда покончишь с эгоистическими желаниями, настанет время полностью посвятить себя другим, не заботясь о собственном покое и счастье и ни на миг не ослабляя усилий.

### 3.2.1.3. Дар защиты от опасности

Здесь имеются в виду все действия, обеспечивающие защиту тех существ, у которых нет защитников, избавление тех, у кого нет избавителей, и дружескую поддержку тех, у кого нет друзей.

Бхагаван сказал, что из всех составных благих дел, одно из самых добродетельных – это спасение жизни живого существа. Поэтому люди, облеченные властью, должны издавать приказы, запрещающие охоту и рыбную ловлю. Иные же могут выкупать овец и другой скот, который гонят на бойню, и спасать от смерти таких живых существ, как рыбы, черви, насекомые. Необходимо всеми силами деятельно помогать живым существам.

Итак, эти три разновидности проявления щедрости – самые важные из самой Тайной Мантры. В тантре «Обеты пяти семейств» говорится:

**Что до самой семьи Ратна,  
Всегда практикуй четыре вида щедрости.**

Это согласуется с тем, что было сказано выше.

### 3.2.2. *Парамита нравственности*

Здесь три раздела:

1. Воздержание от неблагих поступков.
2. Приобретение заслуг.
3. Помощь живым существам.

#### 3.2.2.1. *Воздержание от неблагих поступков*

Здесь имеется в виду, что надлежит избегать, словно яда, всех десяти неблагих действий тела, речи и мышления, которые не приносят никакой пользы другим.

#### 3.2.2.2. *Приобретение заслуг*

Приобретение заслуг подразумевает, что всегда и при всех обстоятельствах нужно стараться накапливать благую карму, какой бы незначительной она не казалась.

Как говорится в известной пословице:

**Благое можно накопить и в разговоре, и в работе.  
Неблагое можно накопить и при ходьбе, и при сидении.**

Если не стараться всегда и при всех обстоятельствах, применяя памятование, внимательность и бдительность, практиковать благое мышление и избегать неблагого, можно, даже просто забавляясь, накопить множество неблагой кармы.

Сказано:

**Не относись беспечно к мелкой неблагой карме,  
Полагая, что от нее не бывает большого вреда, –  
Даже малая искра может сжечь гору сена.**

Точно так же, если всегда и при всех обстоятельствах действовать с памятованием и внимательностью, без особого труда приобретешь невообразимое количество заслуг. Недаром говорят: «В знак почтения снимай шляпу перед грудой камней *мани* у обочины». Обойди ее вокруг, оставляя по правую руку. Если делать так, соблюдая смысл трех священных принципов, это безошибочно приведет к полному просветлению. Сказано:

**Не относись беспечно к мелким заслугам,  
Полагая, что от них не бывает большой пользы, —  
Собирая крошечные капли воды, можно наполнить большой сосуд.**

Эту мысль подтверждают истории о том, как собака гонялась за свиньей вокруг ступы и как речной поток семь раз пронес вокруг ступы семь гусениц, упавших с листка дерева, – в итоге все эти существа обрели освобождение.

Всегда и при всех обстоятельствах старайся по мере сил избегать малейшего неблагого поступка и приобретать хотя бы малейшую заслугу. Посвящение этих заслуг всем живым существам – итог всех наставлений и обетов бодхичитты.

#### 3.2.2.3. *Помощь живым существам*

Как упоминалось выше, когда ты полностью искоренишь эгоистические

желания, нужно стараться по-настоящему трудиться на благо других, применяя четыре способа привлечения учеников. Однако поначалу вполне достаточно, выполнив любую практику приобретения заслуг и отказа от неблагих поступков в соответствии с тремя священными принципами, посвятить заслуги благу всех существ.

### 3.2.3. *Парамита терпения*

Здесь три раздела:

1. Терпение, помогающее переносить несправедливые поступки других.
2. Терпение, помогающее переносить трудности ради Дхармы.
3. Терпение, помогающее без страха выслушивать глубокие учения.

#### 3.2.3.1. *Терпение, помогающее переносить несправедливые поступки других*

Когда тебя бьют, грабят, оскорбляют и т. д. или злословят у тебя за спиной, нужно не злиться и гневаться на таких людей, а постараться им помочь, развивая в себе любовь и милосердие. Именно это называют [терпением, помогающим переносить несправедливые поступки других]. Если же, напротив, дать волю гневу, получится так, как в изречении:

**Одна вспышка гнева уничтожает все заслуги, накопленные за тысячи калп.**

В *Бодхичарьяватаре* сказано:

**Одна вспышка гнева может уничтожить  
Все совершённое тобой добро:  
Подношения буддам, подаяния и прочее, –  
Пусть даже ты копил эти заслуги тысячи калп.**

А также:

**Никакое зло не сравнится с гневом,  
Никакое подвижничество не сравнится с терпением.  
Поэтому всегда храни терпение,  
Развивай его всеми средствами.**

Помня о вреде гнева, всегда и при всех обстоятельствах старайся развивать терпение. Падампа Санге сказал:

**Враждебность – это кармическое заблуждение,  
Откажись от вражды и недобрых помыслов, о народ Тингри!**

Атиша сказал:

**Не гневайся на тех, кто причинил тебе вред.  
Если станешь на них гневаться,  
Когда же будешь медитировать о терпении?**

Следовательно, никогда не враждуй и не ссорься с тем, кто тебя оскорбляет, незаслуженно обвиняет и т. п. Благодаря этому исчерпаются многие твои омрачения и проступки. С помощью терпения ты накопишь огромное количество заслуг. А потому смотри на того, кто причиняет тебе зло, как на учителя. Именно об этом гласит изречение:

**Если не на кого гневаться,  
Кто поможет развивать терпение?**

В наше время часто можно услышать: он очень достойный лама или очень хороший монах, но уж больно вспыльчивый. Разве можно называть такого вспыльчивого человека очень достойным, зная, что в мире нет худшего недостатка, чем гневливость? Падампа Санге сказал:

**Последствия мгновенной вспышки гнева тяжелее, чем последствия сотни действий, совершенных из жадности. Не поддавайся гневу.**

Тот, в ком расцвела Дхарма, в своих делах, словах и мыслях должен быть очень мягок – как вата, на которую наступаешь ногой, или как сливочное масло, которым сдабривают ячменную похлебку. Однако нередко человек становится очень самодовольным и заносчивым только потому, что совершил незначительное благое дело или сумел соблюсти какой-то обет. Он болезненно воспринимает каждое сказанное ему слово и загорается гневом, если ему кажется, что его унижают или осуждают. Все это происходит потому, что такой человек не объединил ум с Дхармой и не получил от Дхармы ни малейшей пользы.

Геше Ченнава сказал:

**Если мы изучаем, размышляем и медитируем о Дхарме, но при этом наше это все больше раздувается, терпение становится все слабее и готово лопнуть, словно тонкая кожица, а завистливость становится сильнее, чем у злого духа Цангцена, – это верный знак того, что изучение, размышление и медитация оказывают противоположное действие.**

Всегда и при всех обстоятельствах довольствуйся невысоким сиденьем и скромной одеждой. С почтением относись ко всем, занимают ли они высшее, среднее или низшее положение. Поскольку обуздание ума с помощью Дхармы, опирающееся на любовь и милосердие – бодхичитту, есть несомненная суть всей практики, оно в тысячу раз лучше, чем любые, казалось бы, высокие воззрения и тайные методы медитации, если они не приносят уму никакой пользы.

### 3.2.3.2. Терпение, помогающее переносить трудности ради Дхармы

Чтобы практиковать возвышенную Дхарму, нужно уметь преодолевать всевозможные трудности: жару, холод и т.п. В тантрах говорится:

**Даже если придётся пересечь океаны огня и острых лезвий,  
Буду упорно искать Дхарму Будды до конца будущего.**

В старину в Тибете у досточтимых монахов школы кадампа были так называемые четыре [абсолютные] опоры:

**Пусть конечной опорой мышления будет Дхарма.  
Пусть конечной опорой Дхармы будет простой образ жизни.  
Пусть конечной опорой простого образа жизни будет смерть.  
Пусть конечной опорой смерти будет удаленное [от отвлечений] место.**

В наше время мы полагаем, что, следуя Дхарме, не нужно ни претерпевать трудностей, ни быть усердными, поскольку надеемся достичь всех ее целей, занимаясь повседневными мирскими делами и наслаждаясь счастьем, благополучием и славой. Мы предполагаем, что и другие поступают точно так же, и с восхищением говорим: «Он хороший лама – умеет сочетать Дхарму и мирскую жизнь».

Можно ли одновременно преуспеть в мирских и духовных делах? Те, кто самонадеянно полагает, что им это удастся, возможно, достаточно счастливы в мирской жизни, но совершенно очевидно, что они не практикуют истинную Дхарму. Утверждать, что ты способен одновременно справляться с мирскими целями и целями Дхармы, – все равно что надеяться шить иглой с двумя концами, хранить огонь и воду в одном сосуде или скакать на двух конях в противоположных направлениях. Все это просто невозможно.

Ни одно живое существо не может превзойти Будду Шакьямуни. Но даже он не видел возможности одновременно заниматься мирскими целями и целями Дхармы. Вот почему он без сожаления, как с плевком, расстался со своим великим царством и шесть лет терпел лишения на берегу реки Найраньджана, все это время питаясь лишь несколькими каплями воды и несколькими зернами пшеницы.

Даже у такого йогина, как Джецун Миларэпа, не было ни одежды, чтобы прикрыть спину во время медитации, ни еды. Он питался одной крапивной похлебкой. Его тело превратилось в скелет, поросший зеленоватыми волосами. Он предавался Дхарме с таким упорством и суровостью, что видевшие его недоумевали: человек он или дух? Это еще одно подтверждение того, что невозможно одновременно следовать Дхарме и вести мирскую жизнь. Джецун Миларэпа не мог сочетать эти два дела вовсе не потому, что был такой неспособный.

Точно так же великий йогин Мэлонг Дордже, питаясь одной лишь корой дерева *лаке*, медитировал девять лет и достиг совершенства. Всеведущему Дхармарадже Лонгчен Рабчжаму многие месяцы служила пищей только двадцать одна ртутная пилюля. Когда шел снег, он залезал в мешок [из-под муки], который был для него и одеждой, и подстилкой. Эти лишения он претерпевал ради Дхармы.

Все сиддхи прошлых времен достигали совершенства, оставив все мирские занятия и ревностно предаваясь практике. Среди них не было ни одного, кто практиковал бы Дхарму и обрел совершенство, преследуя лишь эгоистичные цели и наслаждаясь благополучием, счастьем и славой.

Ригдзин Джигмэ Лингпа сказал:

**Сделав обильные запасы еды и теплой одежды, приготовив все удобства для жилья и найдя щедрого благотворителя, ты уже приобрел демона, еще даже не приступив к Дхарме.**

Геше Шавопа сказал:

**Практикуя Дхарму от всего сердца, ты должен быть готов к жизни в нищете и к смерти. Если ты настроен именно так, можешь быть уверен, что ни боги, ни демоны, ни люди никогда не заставят тебя страдать.**

Джецун Миларепа сказал:

**Заболею – никто не справится о здоровье,**

**Умру – никто не заплачет.**

**Встретить смерть в этом затворе –**

**Вот всё, чего желает йогин.**

**Ни человеческого следа снаружи,**

**Ни пятнышка крови внутри.**

**Встретить смерть в этом затворе –**

**Вот всё, чего желает йогин.**

**Некому спросить, где я,**

**Нет места, куда идти.**



**Встретить смерть в этом затворе –  
Вот все, чего желает йогин.**

**Мой гниющий труп пожрут черви,  
Хрящи и кости досуха высосут мухи.  
Встретить смерть в этом затворе –  
Вот всё, чего желает йогин.**

Итак, чтобы следовать Дхарме, безусловно необходима способность отбросить все мирские привязанности этой жизни и презреть все тяготы, вроде жары и холода.

### 3.2.3.3. *Терпение, помогающее без страха выслушивать глубокие учения*

Слушая учения о естественном состоянии глубокой пустоты и особенно о Естественном Великом Совершенстве, ключевые методы которого не требуют применения усилий; учение «Двенадцать раскатов ваджрного смеха», выходящее за пределы добра и зла, причин и следствий; учение «Восемь слов чуда» и другие высшие тайные учения, необходимо не порождать в себе неприязни к ним. Напротив, нужно стараться правильно понять их смысл.

Если же станешь испытывать к ним неприязнь или чернить их, то совершишь «пагубное действие – неприятие Дхармы», вследствие которого на бесчисленные кальпы попадешь в бездны ада.

[В одной из молитв раскаяния] говорится:

**Я раскаиваюсь в том, что отвергал Дхарму, –  
В преступлении более тяжком, чем пять злодеяний с беспромежуточным  
результатом.**

Однажды к Атише пришли два индийских монаха, которые упражнялись в двенадцати добродетелях. Когда Атиша говорил им о том, что у «я» нет независимого бытия, они были довольны. Но когда Атиша стал объяснять, что у внешних явлений тоже нет независимого бытия, они воскликнули:

– Какой ужас! Какой ужас! Не говори нам такого!

А когда Атиша стал читать им «Сердечную сутру», заткнули уши. Глубоко раздосадованный, Атиша сказал:

– Если вы не обрели веры в глубокую Дхарму, обуздывая ум с помощью практик любви и милосердия – бодхичитты, то одно лишь совершенное соблюдение правил и обетов нравственности никуда вас не приведет.

Есть множество похожих историй, рассказывающих, что и во времена Будды было много заносчивых монахов, которые, когда он объяснял тайный смысл пустоты, умирали от неукротимой кровавой рвоты, после чего рождались в аду.

Важно от всего сердца почитать глубокие учения и верить в них и в тех, кто их передает. Даже если из-за своей умственной ограниченности ты не способен уверовать в них, чрезвычайно важно никогда их не порочить.

### 3.2.4. *Парамита усердия*

В парамите усердия есть три раздела:

1. Усердие, действующее подобно броне.
2. Усердие в действии.

### 3. Усердие, не допускающее удовлетворения достигнутым.

#### 3.2.4.1. Усердие, действующее подобно броне

Из жизнеописаний великих мудрецов, будд и бодхисаттв мы знаем, как много они претерпели ради практики Дхармы. Однако, сколько бы таких историй ты ни услышал, не предавайся лени, думая, что такие подвиги по силам только буддам и бодхисаттвам, но не тебе. Вместо этого ты должен принять твердое решение: «Эти будды и бодхисаттвы обрели совершенство, пройдя трудные испытания. Поскольку я иду по их стопам, то, пусть даже я не превзойду их достижений, у меня нет другого выбора, как достигнуть того же, чего достигли они. Если им приходилось прилагать так много труда и усилий, то наверняка и мне, изнемогающему под бременем неблаготворной кармы и с безначальных времен не получившему ни малейшего опыта Дхармы, необходимо тяжело трудиться ради учения».

Ты родился человеком, наделенным всеми свободами и преимуществами, встретил подлинного учителя, получил тайные учения и обрел возможность должным образом следовать истинной Дхарме. Ныне ты должен от всего сердца принять обет следовать Дхарме, добровольно перенося трудности, неся тяжкую ношу, не боясь рисковать телом и жизнью и не жалея ни для кого плоти и крови. Вот что называют усердием, действующим подобно броне.

#### 3.2.4.2. Усердие в действии

Бывает, что, намереваясь изучать и практиковать Дхарму, ты откладываешь это на завтра, потом на послезавтра и так всю жизнь до самого ее заката. Нельзя допускать, чтобы практика Дхармы так и осталась лишь намерением. Другпа Пэма Карпо сказал:

**Жизнь у человека – словно у животного на бойне:  
С каждым мигом смерть все ближе. Берегись!  
Откладывая все на завтра и послезавтра,  
На смертном одре будешь горько плакать.**

Так что не откладывай практику Дхармы ни на миг, а действуй без промедления, словно трус, на колени которому заползла змея, или словно красавица, у которой загорелись волосы. Оставь все мирские дела, брось их совсем, и как можно скорее начни практиковать Дхарму. Если так не поступишь, никогда не переделаешь все мирские дела. Их непрерывная череда бесконечна, как волны на воде, и у тебя никогда не будет времени, чтобы заняться Дхармой. Мирские дела прекратятся только после того, как сам положишь им конец. Всеведущий Лонгченпа сказал:

**Мирская работа не закончится никогда, до самой смерти.  
Ее можно закончить, только бросив, – такова ее природа.**

А также:

**Работа – словно детская игра:  
Пока делаешь, ей нет конца, а перестанешь – закончится сама.**

Следовательно, как только в тебе родится мысль о практике возвышенной Дхармы, немедленно приступай к этой практике, подгоняя себя мыслью о непостоянстве, не поддаваясь лени и не откладывая ни на миг. Это называется усердием в действии.

### 3.2.4.3. Усердие, не допускающее удовлетворения достигнутым

Никогда не удовлетворяйся ни недолгим затворничеством, которое предпринял, ни количеством молитв, которые повторял, ни незначительными заслугами, которые накопил. Вместо этого ты должен дать обет продолжать практику Дхармы всю свою жизнь. Пока не обретешь состояние будды, необходимо усердие столь же непрерывное и сильное, как течение реки.

Согласно наставлениям великих учителей прошлого, практикуя Дхарму, ты должен походить на голодного яка, набрасывающегося на траву. Не успев прожевать один пучок травы, голодный як уже тянется за другим. Точно так же, практикуя Дхарму, нужно сразу представлять, за какую практику возьмешься дальше, чтобы тело, речь и ум ни на миг не оставались не заняты Дхармой. Вот так, с постоянно возрастающим прилежанием, необходимо следовать Дхарме. Ригдзин Джигмэ Лингпа сказал:

**Если, чем ближе смерть, тем усерднее человек посвящает себя практике, это знак того, что он не затронут гнилью.**

В наше время люди лебезят перед знаменитыми йогинами и ламами, говоря: «Вам уже не нужно бить поклоны, читать молитвы и накапливать заслуги и мудрость». Сдается, что и сами эти [ламы и йогины] тоже считают: раз они такие великие персоны, все это им уже не нужно.

Дагпо Ринпоче сказал:

**Отсутствие желания практиковать – знак того, что практика особенно необходима.**

Даже досточтимый [Атиша] Дипанкара из Индии каждый день усердно изготовлял са-ца, марая руки глиной. Как-то его ученики сказали:

– Если такой великий лама, как ты, будет пачкаться в грязи, другие его осудят. Пожалуйста, не утруждайся! Мы все за тебя сделаем!

– Что вы имеете в виду? – ответил Дипанкара. – Вы, что же, и есть за меня собираетесь?

Пока ты не достиг состояния будды, нужно устранять кармические следствия и склонности и приобретать все больше благих качеств. Практикуй Дхарму не от случая к случаю, только когда есть возможность и время, а постоянно, следуя всем сердцем и никогда не считая, что сделал уже достаточно.

На самом деле, обретешь ли ты состояние будды, целиком зависит от твоего усердия, а потому прилагай усилия, чтобы применять все три вида усердия. Даже если у тебя исключительные умственные способности, но мало усердия, ты будешь плохим практиком. Но если при небольших способностях ты обладаешь исключительным усердием, то станешь наилучшим практиком. Если усердия нет, то, сколько бы у тебя ни было достоинств, они бесполезны.

Всеведущий Джигмэ Лингпа сказал:

**Тому, у кого нет усердия,**

**Не помогут ни ум, ни сила, ни богатство, ни отвага.**

**Он похож на лодочника, чья лодка оснащена всем, кроме весел.**

Всегда и при всех обстоятельствах соблюдай умеренность в еде и в сне, поддерживай острое осознание и неуклонное усердие, как в меру натянутую тетиву. Иначе ты так и будешь прибегать к практике Дхармы от случая к случаю, только когда есть свободное время, и в результате ничего не достигнешь.

### 3.2.5. Парамита медитации

Если не удалишься в уединенное место, отказавшись от ненужного общения и отвлекающих соблазнов, не сможешь развить в своем мышлении способность к медитации. Следовательно, для начала важно покончить с привычкой отвлекаться.

Все, что собрано, неизбежно распадется. Родители, братья и сестры, мужья и жены, родственники и друзья, даже плоть и кости тела, в котором мы родились, – все это в конце концов разъединится. Спроси себя: «Есть ли польза от привязанности к тем, кто на краткий миг стал мне близок?» – и старайся пребывать в одиночестве.

Рэпа Шива О сказал:

**Оставаясь сам по себе, ты пребываешь в состоянии будды.  
Хотя духовный друг – опора накопления заслуг,  
Трое или четверо – это уже причина привязанности и ненависти.  
В том числе и поэтому я предпочитаю жить в одиночестве.**

Желание – источник всех бед. Даже если у тебя есть всё, ты не знаешь удовлетворения. Чем больше у тебя удобств и богатств, тем больше возрастает твоя жадность. Говорят: «Кто богат, тот и жаден», «Кто довольствуется малым, тот чувствует себя богачом». А еще есть пословица: «Хочешь избавиться от врагов – избавься от богатства». Чем больше у тебя съестных припасов, денег и имущества, тем больший ущерб тебе могут нанести враги и воры.

Из-за страсти к богатству люди тратят всю свою жизнь, собирая его, сохраняя и приумножая, а в результате лишь страдают и накапливают неблагу ю карму.

По этому поводу Нагарджуна сказал:

**Собирая, сохраняя и приумножая богатство, ты губишь себя.  
Знай же, что богатство – это бедствие, у которого нет пределов.**

Даже если бы все сокровища этого мира принадлежали одному человеку, он все равно смог бы потратить на себя только то, что способен съесть и надеть сам. Несмотря на это, чем больше богатств накапливает человек, тем неохотнее он их тратит даже на пропитание и одежду для самого себя. Не заботясь о своих проступках и страданиях других, не слушая слов осуждения, он бросает на ветер будущую жизнь и приносит в жертву свой *соз* этой жизни. В борьбе за обладание ничтожным имуществом он теряет самоуважение, стыд, совесть и честь, обеты и веру в Дхарму. Тратя все свое время на добывание припасов и всяческой прибыли, он ни дня не наслаждается счастьем и уподобляется бродячему духу, который вечно занят поисками подношений-торма.

В конечном счете, тот, кто скопил богатство, подвергает свою жизнь опасности. Из-за богатства он может погибнуть от меча или другого оружия. Все, что он скопил за свою жизнь, пойдет прахом, доставшись врагам и чужим. Однако гряда неблагих действий, совершённых ради приобретения богатства, высотой сравняется с горой Меру, и достанется она только тому, кто их накопил, вследствие чего он неизбежно попадет в невыносимые бездны низших миров сансары.

Поэтому, если у тебя появляется кое-какое богатство, лучше использовать его на благо будущей жизни. Учись довольствоваться скудной пищей и той одеждой, которая необходима, чтобы укрыться от непогоды.

Друзей, озабоченных лишь потребностями этой жизни, сравнивают с маленькими детьми. Они не испытывают никакой благодарности и в ответ на добро могут отплатить тебе злом. Они никогда не бывают довольны, сколько бы ты для них ни сделал. Им трудно угодить. Если ты благополучнее их, они завидуют тебе, если они благополучнее, то презирают тебя. Чем больше ты общаешься с ними, тем больше

приумножаются твои неблагие качества и уменьшаются благие. Так что держись от таких людей подальше.

Занятие торговлей, земледелием, искусством, науками и т. д. чревато слишком большим общением и выполнением разнообразных задач, которые полностью тебя захватывают. Это называется *дудзи*. Ты постоянно занят ничтожными делами. Сколько бы усилий ты ни прилагал, они не приносят никакой пользы. Сколько бы ты ни победил врагов, их не становится меньше. Сколько бы ты ни заботился о родственниках, таким заботам не будет конца.

Словно плевком, оставив эти нескончаемые дела и причины отвлечения, покинь родные края и отправься на чужбину. Найди себе пристанище у подножия каменных гор, где друзьями тебе будут лишь дикие звери. Раскрепости тело и ум. Не заботься о еде, одежде и людской молве. Живи в пустынных местах, где нет других людей.

Джецун Миларэпа сказал:

**В пустынных долинах, в пещере,  
Отсечение цепляния непрерывно.  
Чистый ум ни на миг не отделим  
От учителя, Будды трех времен.**

Если поступишь так, как здесь сказано, то убедишься, что в месте, навевающим печаль, ум сохраняет способность к сосредоточению. Все благие качества пути: горячее желание удалиться [из сансары], чувство сожаления [по поводу пребывания в ней], вера [в тройное прибежище], чистое видение, дхьяна и самадхи и т. д. – все это возникнет само собой. Во что бы то ни стало старайся воспользоваться такой возможностью.

Именно поэтому в древности будды и бодхисаттвы обретали нирвану в уединенных лесных обителях. Там никто не мешает и ничто не отвлекает, не нужно ни торговать, ни пахать землю, ни общаться с друзьями, что походят на малых детей. Там есть ненавязчивые друзья – птицы и звери, есть подходящие для подвижника питье и еда – ключевая вода и свежие листья. Там сам собой проясняется ум и без усилий расцветает медитация. Там нет ни друзей, ни врагов, ни привязанности, ни ненависти. Такое место имеет множество достоинств.

Нет никаких сомнений [в преимуществах] жизни в таком месте:

**Даже если, повинаясь желанию отправиться в уединение, ты сделаешь в этом направлении всего лишь семь шагов, то приобретешь больше заслуг, чем молясь буддам десяти направлений в течение стольких кальп, сколько песчинок в Ганге.**

Будда говорил об этом в сутре «Светоч луны»<sup>1</sup> и в других сутрах. Есть и такое изречение:

**В совершенном месте, в горном затворе,  
Все, что бы ты ни делал, – благо.**

Говорят, даже если не прилагать особых усилий для накопления заслуг, горячее желание отречься [из сансары], чувство сожаления [по поводу пребывания в ней], любовь, милосердие и т.п. – все благие качества пути – сами собой стремительно возрастут. В итоге все твои действия будут только благими. Всякие проявления зависти и других страстей, которые не поддаются искоренению, когда живешь там, где кипит сансарная жизнь, сами собой уменьшаются только оттого, что поселяешься в уединении. Все достоинства пути легче развиваются в твоём уме. Поскольку это необходимые условия для дхьяны, они очень важны со всех точек зрения и без них не обойтись. Собственно практика дхьяны [бывает трех видов]:

1. медитация детского удовольствия;
2. медитация, различающая истинный смысл;
3. добродетельная медитация, ублажающая Будд.

#### 3.2.5.1. *[Детская дхьяна]*

Если, привлеченный переживаниями блаженства, ясности и немышления, ты намеренно добиваешься их и питаешь к ним привязанность, это называется детской дхьяной.

#### 3.2.5.2. *[Дхьяна, распознающая истинный смысл]*

Когда привязанность к переживанию исчезает и вкус дхьяны уже не завораживает, но еще остается привязанность к переживанию пустоты как к противоположью, такая практика называется дхьяной, распознающей истинный смысл.

#### 3.2.5.3. *[Превосходная дхьяна татхагат]*

Когда, покончив даже с привязанностью к представлению о пустоте как о противоположии, пребывают в глубокой, свободной от умозрительных понятий медитации о дхармате, это называется превосходной дхьяной татхагат.

Практикуя дхьяну, следует применять позу Вайрочаны с семью особенностями; также важно, чтобы взгляд был направлен должным образом.

Сказано:

**Если тело прямое, то и каналы прямые.**

**Если каналы прямые, то и [поток] праны прямой.**

**Если [поток] праны прямой, то и ум прямой.**

Не ложись, не сгибайся и не откидывайся назад, а держи туловище прямо и не позволяй уму предаваться мыслям. Поддерживать ум в уравновешенном состоянии без привязанности к каким-либо мыслям – сущность парамиты дхьяны.

#### 3.2.6. *Парамита мудрости*

[Она бывает трех видов]:

1. мудрость, обретенная благодаря изучению;
2. мудрость, обретенная благодаря размышлению;
3. мудрость, обретенная благодаря медитации.

##### 3.2.6.1. *Мудрость, обретенная благодаря изучению*

Учитель передает все слова Дхармы и объясняет их смысл. Слушая, точно понимать то, что он сказал, – это мудрость, обретенная благодаря изучению.

##### 3.2.6.2. *Мудрость, обретенная благодаря размышлению*

Смысл всего услышанного от учителя следует не оставлять просто на уровне

теоретического понимания, а претворять в непосредственную практику. Нужно подкреплять [свое понимание] наблюдением, исследованием и глубоким размышлением, а кроме того, расспрашивать других о том, чего не знаешь. Без всякого самодовольства и поспешных выводов, что ты все понял и что «это само собой разумеется», необходимо приобрести такую абсолютную убежденность в методах медитации, чтобы иметь возможность практиковать в уединении самостоятельно, не спрашивая совета у других. Это называется мудростью, обретенной благодаря размышлению.

### 3.2.6.3. *Мудрость, обретенная благодаря медитации*

Когда претворяешь в практику медитации то, что понял, в уме возникает безошибочное, истинное постижение естественного состояния. Изнутри рождается окончательная уверенность. Естественное состояние, возникающее при освобождении от всех сомнений [называется мудростью, обретенной благодаря медитации].

Сначала прояснив сомнения путем слушания и размышления, а затем применив практику медитации [ты должен понять следующее]:

**Хотя пять внешних объектов чувств не существуют, они предстают нашему заблуждающемуся уму, как сновидения;**

**Когда сходятся причины и условия, видимости возникают взаимозависимо, как майя**

**Как оптический обман, явления кажутся существующими, хоть и не существуют;**

**Как мираж, они проявляются, хоть и не существуют;**

**Как эхо, они появляются, хотя их нет ни внутри, ни снаружи;**

**Не являясь ни содержимым, ни вместилищем, они похожи на город гандхарв;**

**Как отражения, они зримы, хоть и невещественны;**

**Как сотворенный волшебством город, они принимают любой облик, хоть и не существуют.**

Рассмотрев невещественные, пустые образы [явленного мира с помощью] этих восьми примеров майи, можно понять, что внешние объекты по своей природе не существуют. Точно так же, если рассматривать природу того, кто их воспринимает, – мышления, то, хотя эти объекты не перестанут проявляться, прекратится привязанность к ним. Пребывание в состоянии дхарматы, пустом и ясном словно небо, – это и есть Праджняпарамита.

Итак, если каждую из парамит подразделить на три, получится восемнадцать парамит. Если в материальном даре различать три разновидности, получится двадцать парамит. Можно насчитать двадцать четыре парамиты, если прибавить еще четыре разновидности:

1. парамита метода,
2. парамита сил,
3. парамита устремления,
4. парамита изначальной мудрости.

Кроме того, каждую парамиту можно подразделить на шесть разновидностей, что даст тридцать шесть парамит. Возьмем для примера парамиту щедрости, а из нее, скажем, дар Дхармы:

[1] Три составляющие дара Дхармы – это учитель, который учит, Дхарма,

которой он учит, и ученик, которого он учит. Если передача Дхармы включает в себя все три составляющие, то это парамита щедрости.

[2] Если, передавая Дхарму таким образом, учитель не ожидает ни вознаграждения, ни почестей, не питает чувства собственного превосходства, не загрязняет Дхарму осуждением чужих взглядов и т. п., – то это парамита нравственности.

[3] Невзирая на трудности и усталость, снова и снова повторять смысл каждого слова Дхармы – это парамита терпения.

[4] Скрупулезно учить Дхарме, не поддаваясь лени и никогда не откладывая, – это парамита усердия.

[5] Сосредоточиваться на смысле слов учения, не позволяя уму отвлекаться, избегать ошибок, ничего не добавлять и не опускать – это парамита дхьяны.

[6] Уча Дхарме, руководствоваться неконцептуальной мудростью того, что три сферы пусты – это парамита мудрости.

Таким образом, в одном учении Дхармы присутствуют все парамиты.

Или можно взять для примера материальный дар – подаяние нищему:

[1] Если присутствуют три составляющие: подающий, подаяние и тот, кто его принимает, – то это щедрость.

[2] Подавать не то, что негодно, испорчено и т. д., а то, что ешь и пьешь сам, – это нравственность.

[3] Не раздражаться, когда у тебя просят подаяние много раз, – это терпение.

[4] Подавать с готовностью, не считая, что это трудно и утомительно, – это усердие.

[5] Не отвлекаться в это время на что-то другое – это дхьяна.

[6] Знать, что три сферы лишены истинного бытия, – это мудрость.

То есть здесь опять-таки присутствуют все шесть парамит. Точно так же можно разобрать нравственность и остальные парамиты.

Если же подвести итог всем парамитам, то их смысл можно выразить словами Джецуна Миларепы:

**Нет иной щедрости,  
Кроме полного отказа от цепляния за «я».**

**Нет иной нравственности,  
Кроме полного отказа от сокрытия и притворства.**

**Нет иного терпения,  
Кроме преодоления страха перед абсолютным смыслом.**

**Нет иного усердия,  
Кроме неразлучности с практикой ни на мгновение.**

**Нет иной медитации,  
Кроме отдохновения в естественном состоянии.**

**Нет иного знания,  
Кроме реализации абсолютной природы.**

**Нет иных искусных средств,  
Кроме практики Дхармы во всех действиях.**

**Нет иной силы,  
Кроме уничтожения четырех мар.**

**Нет иного устремления,**



**Кроме достижения двойной цели.**

**Нет иной мудрости,**

**Кроме осознания обманчивости неблагого мышления.**

Когда Ку, Ног и Дром – три [ученика] Атиши – спросили его, какая из Дхарм, объясняющих путь, лучше всех, Атиша ответил:

**Лучший из сведущих ученых – тот, кто реализовал, что «я» не существует.**

**Лучшее из чистых поведений – тот, кто обуздал свое мышление.**

**Лучшая из благих качеств – великая благожелательность.**

**Лучшее из тайных наставлений – постоянно наблюдать свое мышление.**

**Лучшее из противоядий – распознать, что все лишено самостной природы.**

**Лучшее из действий – то, что расходится с мирским.**

**Лучшее из действительных достижений – сокращение неблагого мышления.**

**Лучший из чудесных знаков – ослабление жадности.**

**Лучшая щедрость – отсутствие привязанности.**

**Лучшая нравственность – умиротворенное мышление.**

**Лучшее терпение – занятие низкого положения.**

**Лучшее усердие – отказ от бессмысленных действий.**

**Лучшая медитация – не изменять мышление.**

**Лучшая мудрость – нецепляние.**

Также Ригдзин Джигмэ Лингпа сказал:

**Парамита щедрости содержится в удовлетворенности, ее природа – готовность отдавать.**

**Нравственность – это отсутствие противоречия Высшим Драгоценностям.**

**Наилучшее терпение – это неослабевающее памятование и осознанность.**

**Усердие – это обязательная опора всех других [парамит].**

**Медитация – это видение всех явлений как божеств.**

**Самоосвобождающее знание – это отсутствие цепляния и схватывания.**

**В этой парамите нет ни мыслящего, ни мышления, ни мысли.**

**Она не обычна и за пределами убежденности.**

**Это высший покой, превосходящий страдание.**

**Такое учение должно оставаться в тайне.**

Если собрать воедино все учения великого пути бодхисаттв, в том числе и шесть парамит, их можно свести к пустоте, сущность которой – милосердие.

Сараха в своих песнях говорит:

**Созерцание пустоты, не объединенное с милосердием,**

**Не приведет на высший путь.**

**Но и медитация только о милосердии не выведет из сансары.**

**Так как же обрести освобождение?**

**Тот, кто владеет тем и другим,**

**Пребывает ни в сансаре, ни в нирване.**

Пребывать ни в сансаре, ни в нирване – это «нирвана непребывания», уровень совершенного состояния будды. То же самое сказал Нагарджуна:

**Пустота, сущность которой – милосердие,**

**Может быть найдена лишь в тех, кто практикует чистую просветленную мудрость.**

Однажды Дромтонпа спросил Атишу: «Каков венец всех учений?» Атиша ответил:

**Венец всех учений – это пустота, сущность которой – милосердие. Например, в нашем мире есть лекарство, называемое *наво чиг-туб*, которое излечивает от всех болезней. Точно так же, как это снадобье, действует постижение пустоты – противоядие от всех неблагого мышления.**

Тогда Дромтонпа снова спросил: «Почему же те, кто заявляет, будто постиг пустоту, не свободны от жадности и гнева?» Атиша ответил:

**Потому, что такие притязания – пустые слова. Если человек постиг смысл пустоты, он в своих действиях, речи и мышлении становится мягок, словно вата, на которую наступаешь ногой, или сливочное масло, которым сдабривают ячменную похлебку. Как сказал Гуру Арьядэва, «Даже если просто задаться вопросом, не пусты ли все явления от природы, вся сансара рассыпается в прах». Так что безошибочное постижение пустоты – это снадобье *наво чиг-туб*, которое содержит в себе все учения пути.**

Дромтонпа задал еще один вопрос: «Как постижение пустоты может содержать в себе все учения пути?» Атиша ответил:

**Все учения пути содержатся в шести парамитах. Если безошибочно понять смысл пустоты, не останется привязанности, влечения, желания присвоить что-либо внешнее или внутреннее, и поэтому парамита щедрости непрерывна.**

**Освободившись от влечения и привязанности, ты не осквернишь себя неблагоприятными поступками, а потому будет полностью соблюдена парамита нравственности.**

**Благодаря отсутствию привязанности к «я» и «мое» ты свободен от гнева, а потому будет полностью соблюдена парамита терпения.**

**Постигновение пустоты наполнит ум необычайной радостью, а потому будет полностью соблюдена парамита усердия.**

**Ум не станет отвлекаться из-за привязанности к вещам как к чему-то реально существующему, а потому будет полностью соблюдена парамита дхьяны.**

**Не останется умозрительных представлений о субъекте, объекте и действии, а потому будет полностью соблюдена парамита мудрости.**

Дромтонпа снова спросил: «Если это так, действительно ли тем, кто все это понял, достаточно усвоить воззрение о пустоте, чтобы обрести состояние будды?» Атиша ответил:

**Среди всего зримого, слышимого и т. п. нет ничего, что не проистекало бы от мышления.**

**Если ты постигаешь, что мышление есть нераздельность осознания и пустоты – это воззрение.**

**Если ты никогда от этого не отвлекаешься и не забываешь – это медитация. Если, пребывая в этом состоянии, ты, [понимая] что все подобно майе, накапливаешь заслуги и мудрость – это поведение.**

**Если освоишь такую практику [наяву], то сумеешь продолжать ее и во сне. Если [практика продолжается] во сне, она продолжится и с приходом смерти.**

**Если практика продолжится и с приходом смерти, то продолжится и в состоянии бардо.**

**Если практика продолжится в состоянии бардо, можешь быть уверен, что обретешь наивысшие сиддхи.**

Восемьдесят четыре тысячи врат Дхармы, которым учил Будда, – это искусные средства, зарождающие в твоём уме бодхичитту – пустоту, сущность которой сострадание. Если бы все эти учения не содержали в себе драгоценной бодхичитты, то, какими бы глубокими ни казались их воззрения и медитация, они были бы бесполезны для обретения состояния будды.

Если в тантрических практиках стадии зарождения и стадии завершения и т. д. руководствоваться бодхичиттой, они будут служить причинами обретения состояния будды в этой жизни. Если же бодхичитта в них отсутствует, они не будут отличаться от пути тиртхиков. Ведь у тиртхиков тоже есть много практик, в том числе визуализация божеств, повторение мантр, йогические упражнения с нади и праной, накопление благой кармы и избежание неблагод. Однако из-за отсутствия учений о принятии прибежища и развитии бодхичитты тиртхики не могут освободиться от сансары.

Геше Караг Гомчунг сказал:

**Даже приняв все обеты, начиная с прибежища и заканчивая самаями Тантры, не получишь никакой пользы, если не отворишь ум от мирских целей.**

**Даже постоянно проповедуя Дхарму другим, не получишь никакой пользы, если не умиришь гордыню.**

**Даже делая успехи, не получишь никакой пользы, если не будешь следовать наставлениям о принятии прибежища.**

**Даже прилежно практикуя Дхарму день и ночь, не получишь никакой пользы, если тобой не движет бодхичитта.**

Если не заложишь прочного фундамента, приняв прибежище и развивая бодхичитту, то, как ни старайся изучать Дхарму, размышлять о ней и медитировать, это будет похоже на попытку построить зимой на льду девятиэтажный дом, оштукатурить его и расписать красками. В итоге все эти старания окажутся бессмысленными. Следовательно, вместо того чтобы считать принятие прибежища и развитие бодхичитты низшими учениями или пренебрежительно относиться к ним как к учениям для новичков, необходимо следовать им так, чтобы в них в совершенстве осуществлялись три священных принципа всех путей. Для каждого практика, хорошего и плохого, высокого уровня и низкого, важно уделять особое внимание освоению этих учений.

В частности, ламам и монахам, которые принимают от верующих подношения и вознаграждения за помощь умершим, необходимо хранить в сердце искреннюю бодхичитту. Если ее нет, никакие ритуалы, очищения и т. п. не принесут никакой пользы ни живым, ни мертвым. Поскольку такая великодушная на вид помощь другим, по сути, основывается на корыстном интересе, тот, кто выполняет эти ритуалы и принимает за них вознаграждения, приобретет неискоренимые загрязнения и в следующей жизни попадет в ад.

Допустим, есть человек, умеющий творить чудеса: летать в небе как птица, скрываться под землей как мышь, беспрепятственно проходить сквозь каменные стены и скалы, без труда предсказывать будущее, оставлять отпечатки рук и ног на камнях и т. п. Какими бы удивительными ни были эти чудеса, если у того, кто их творит, нет бодхичитты, его можно причислить или к тиртхикам, или к одержимым злым духом. Сначала люди могут по неведению выказывать такому ламе глубокую преданность, делать ему подношения и т. п., но в итоге это закончится плачевно для него самого и для почитателей.

С другой стороны, даже если у ламы нет никаких достоинств кроме истинной бодхичитты, общение с ним может принести пользу. Никому неизвестно, где может появиться бодхисаттва. Говорят, что много бодхисаттв, использующих искусные средства, можно найти среди мясников и проституток. Трудно узнать, есть ли у других бодхичитта.

Будда сказал:

**Только я и мне подобные, но не обычные люди, могут судить о другом человеке.**

Кто бы ни помог тебе зародить в сердце бодхичитту – божество, учитель, духовный друг, – его нужно считать истинным буддой.

Какие бы кажущиеся явными знаки продвижения по пути ты ни получил: ощущение, что ты постиг естественное состояние, приобрел силу ясновидения, достиг самадхи, узрел йидама и т.п., – все это можно уверенно считать благом, если в результате замечаешь неуклонное возрастание любви и милосердия – бодхичитты. Если же следствием таких переживаний будет лишь упадок бодхичитты, эти мнимые знаки продвижения на пути нужно уверенно считать или вмешательством мары, или указанием на то, что ты идешь по ложному пути.

В частности, подлинное постижение естественного состояния обязательно должно сопровождаться возникновением необычайной преданности и веры в тех, кто пребывает на более высоком духовном уровне, и необычайной любви и милосердия к тем, кто ниже.

Однажды Дагпо Ринпоче спросил Джецуна Миларепу: «Когда придет срок заботиться об учениках?»

Джецун Миларэпа ответил:

**Через некоторое время у тебя появится ясное понимание. И тогда ты увидишь сущность ума очень ярко, не так, как сейчас. Когда это произойдет, в тебе родится такая твердая вера, что даже меня, старика, ты станешь считать истинным Буддой. У тебя обязательно появится искреннее любовь и милосердие ко всем живым существам. Вот тогда и придет срок заботиться об учениках.**

Следовательно, нужно практиковать Дхарму, не нарушая последовательности «изучение, размышление, медитация» и положив в основу любовь и милосердие – бодхичитту. Ведь если для начала не устранишь сомнения путем изучения, не сможешь выполнять практику. Есть такое изречение:

**Заниматься медитацией без изучения —  
Все равно что безрукому карабкаться на скалу.**

Прояснить сомнения путем изучения не означает, что требуется освоить все [существующие] бесчисленные сложные учения. В нашу эпоху упадка было бы невозможно изучить все за одну короткую жизнь. Но необходимо уметь в точности и без ошибок выполнять с начала до конца ту практику, которую ты собираешься применять. Устранив все сомнения относительно [ее методов], нужно обрести полное понимание.

В древности, когда Джово Атиша посетил Нетанг, три монаха: Начунг Тонпа из Шанга, Кюнг Тонпа и Лхангцанг Тонпа – задали ему вопрос о разных системах логики.

Атиша ответил:

**У тиртхиков и буддистов есть много систем. Все это четки из нанизанных понятий. Число этих понятий невозможно сосчитать, да и не нужно.**

**Поскольку жизнь коротка, настало время постичь их суть.**

«Как же постичь суть?» – спросил Начунг Тонпа из Шанга. Атиша сказал:

**Упражняйся в любви и милосердии – бодхичитте ко всем существам, живущим под небом. Старайся накапливать заслуги и мудрость им на благо. Посвящай эти накопления живым существам, дабы все они обрели состояние будды. Осознай, что все это [т. е. субъект, объект и действие] от природы пустое, как сновидение или иллюзия.**

Итак, если не знаешь, как постичь самую суть медитации, никакая осведомленность, никакие знания и теоретическое понимание не принесут плодов.

Когда в древности Атиша прибыл в Тибет, состоялась его встреча с великим переводчиком Лочен Ринчен Сангпо. Перечислив множество названий различных учений и имен переводчиков, Атиша выяснил, что все они знакомы Ринчену Сангпо. Это порадовало Атишу, и он сказал:

— Это поистине замечательно! Раз в Тибете есть такой ученый, как ты, я бы мог сюда и не приезжать.

Потом он задал еще один вопрос:

— А как ты сочетаешь все учения в одной практике?

— Я практикую каждое учение, как предписывается в соответствующем тексте, – ответил Ринчен Сангпо.

— Никудышный ты переводчик! – с досадой воскликнул Атиша. – Значит, я все-таки должен был приехать в Тибет!

— Как же тогда нужно выполнять практику? – спросил Ринчен Сангпо.

— Нужно собрать воедино суть всех учений, а потом постигать ее на практике, – сказал Атиша.

Очень важно, опираясь на тайные наставления своего учителя, обнаружить суть практики. Узнав же эту суть, необходимо претворить ее в практику, иначе от нее не будет никакой пользы.

Джецун Миларэпа сказал:

Голодный должен не только получить кусок хлеба, но и съесть его. Точно так же само по себе знание Дхармы не принесет плодов, если не претворить его в практику.

Дхарму практикуют, чтобы убедиться, что она служит противоядием от клеш, проистекающих из привязанности к «я».

Джецун Миларепа сказал:

**Поел человек или нет, можно судить по румянцу на его щеках. Знает и практикует человек Дхарму или нет, можно судить по тому, служит ли она ему противоядием от клеш.**

Потова спросил геше Тонпу:

– Как провести черту, чтобы определить, что Дхарма, а что не Дхарма?

Тонпа ответил:

**То, что противодействует клешам, – Дхарма.**

**То, что не противодействует, – не Дхарма.**

**То, что не согласуется с мирским подходом, – Дхарма.**

**То, что согласуется, – не Дхарма.**

**То, что согласуется с учениями Будды, – Дхарма.**

**То, что не согласуется, – не Дхарма.**

**То, что оставляет благой след, – Дхарма.**

**То, что оставляет неблагой след, – не Дхарма.**

Гуру Чегом сказал:

**Верить в закон кармы – совершенное воззрение для практиков с низшими способностями.**

**Понимать все внешние и внутренние дхармы как четыре единства – единство явленного и пустоты, единство ригпа и пустоты и т.д. – совершенное воззрение для практиков со средними способностями.**

**Постигать нераздельность видящего, видения и видимого – совершенное воззрение для практиков с высшими способностями.**

**Хранить полное сосредоточение ума на объекте – наилучшая медитация для практиков с низшими способностями.**

**Пребывать в сосредоточении на четырех единствах – наилучшая медитация для практиков со средними способностями.**

**Осознавая отсутствие бытия у трех составляющих, пребывать в состоянии за пределами понятий – совершенная медитация для практиков с высшими способностями.**

**Заботиться о последствиях своих действий так же тщательно, как берегут зеницу ока, – совершенное поведение для практиков с низшими способностями.**

**Относиться ко всем внешним явлениям как к сновидению и иллюзии – совершенное поведение для практиков со средними способностями.**

**Абсолютное недеяние – совершенное поведение для практиков с высшими способностями.**

**Постоянное уменьшение привязанности к «я», клеш, рассудочных мыслей и т. д. – это теплота [т. е. знак] возрастания совершенства для всех трех разновидностей практиков: с низшими, средними и высшими способностями.**

Такие же слова есть в сочинении несравненного Дагпо [Ринпоче], озаглавленном *Ламчог ринпоче*. Следовательно, изучая Дхарму, необходимо уметь проникать в её суть.

Великий Всеведущий [Лонгченпа] сказал:

**Познание бесконечно, как число звезд на небе;**

**Нет конца предметам, которые можно изучать.**

**Однако в наше время лучше всего сразу овладеть самой их сутью —**

**Неколебимой твердыней дхармакаи.**

Размышляя над Дхармой, нужно избавиться от всех сомнений. Падампа Сайге сказал:

**Ищи наставлений гуру, как орлица ищет добычу.**

**Слушай Дхарму, как олень слушает музыку.**

**Медитируй, как немой вкушает яства.**

**Размышляй о Дхарме, как кочевник-северянин стрижет овцу.**

**Обрети плод, как солнце выходит из-за облаков.**

Следовательно, практика Дхармы требует нераздельности трех аспектов: слушания, размышления и медитации. Несравненный Дагпо Ринпоче сказал:

Практиковать Дхарму, чередуя слушание, размышление и медитацию, – безупречный метод.

Результатом слушания Дхармы, размышления над ней и медитации будет неуклонное возрастание любви и милосердия – бодхичитты, а также неуклонное уменьшение привязанности к «я» и клеш.

Итак, наставления о том, как зарождают бодхичитту, – это самая суть всех

учений Дхармы, коренной смысл всех путей. Если эти наставления присутствуют, достаточно только их одних; если же они отсутствуют, то все остальное становится безусловно тщетным. Так не пренебрегай же ими, считая, что ты уже их слышал и знаешь, а обязательно претворяй в практику от всего сердца!

*Похваляюсь своей бодхичиттой, но она еще не родилась во мне.  
Изучаю путь шести парамит, но делаю это из корысти.  
Благослови меня и других, столь же скудных разумом,  
Дабы мы сумели развить в себе бодхичитту!*

Таковы наставления о зарождении высшей бодхичитты, корня Махаяны.

### Глава III

## Медитация и рецитация Ваджрасаттвы для очищения неблагих омрачений – противоречащих условий

*Склоняюсь к стопам несравненного гуру!  
Незагрязненный двойным омрачением, он показал метод очищения.  
С уверенностью завершивший высший путь, он поступал так, будто еще только учится ему следовать.  
Покинувший пределы сансары и нирваны, он все же явил себя в сансаре.*

Третья тема, наставления по созерцанию и мантре Гуру Ваджрасаттвы [состоит из двух частей]: наставления о том, как слушать Дхарму, и т.д., те же самые [что в первой главе первой части], и наставления по самой Дхарме [которые приведены ниже].

Главные препятствия, мешающие развивать на глубоком пути переживания и постижение, — это клеши, омрачения и врожденные склонности. Чтобы в зеркале появились отражения, его нужно почистить — точно так же, чтобы в зеркале *алаи* проявилось постижение, важно устранить омрачения. Из всех бесчисленных методов, которым учил Будда, для этой цели лучше всего служат созерцание и повторение мантры Гуру Ваджрасаттвы.

Нет ни одного неблагого действия, которое невозможно было бы очистить раскаянием. Великие учителя древности говорили:

**В дурных поступках нет никаких достоинств, кроме одного: их можно искупить раскаянием.**

Какой бы из тяжких проступков ни совершил человек: нарушил внешние обеты пратимокши, внутренние обеты упражнения в бодхичитте или тайные тантрические самаи, — среди них нет ни одного, который нельзя было бы очистить раскаянием. Даже брахман Атапа, известный также под именем Ангулимала, который убил девятьсот девяносто девять человек, раскаявшись, искупил свою вину и при жизни обрел состояние архата. А царь Аджаташатру, который убил своего отца, впоследствии искупил вину раскаянием и, помучившись в аду всего один миг, обрел освобождение. В *Сутра-питаке* собрано множество таких историй, рассказанных Буддой.

Владыка Нагарджуна сказал:

**Тот, кто в прошлом был необуздан,  
Но потом полностью себя обуздал,  
Становится прекрасным, словно луна, вышедшая из-за облаков,  
Таким как Нанда, Ангулимала, Даршака и Шанкара.**

Искупить вину можно, если раскаяться чистосердечно, вдумчиво и с применением всех четырех сил-противоядий. Если же просто [механически] повторять слова раскаяния, позволяя глазам и мыслям блуждать, а устам отвлекаться на разговоры, если думать: «В дурных поступках нет ничего страшного, потому что потом я всегда могу раскаяться», — все это не приведет к искуплению вины.



Джецун Миларэпа сказал:

**Хочешь знать, можно ли раскаяться и искупить проступки?  
Можно, если помыслы будут благими.**

Следовательно, когда раскаиваешься, очень важно, чтобы обязательно присутствовали четыре силы-противоядия.

## 1. [Четыре силы-противоядия]

К ним относятся:

1. сила опоры [т.е. символов тела, речи и ума будды];
2. сила сожаления о совершённых проступках;
3. сила обетов;
4. сила практики, выполняемой в качестве противоядия.

### 1.1. Сила опоры [т.е. символов тела, речи и ума будды]

В данном случае силой опоры является принятие прибежища в Ваджрасаттве и развитие в своем уме бодхичитты намерения и применения. В других случаях опорой может служить объект, к которому ты обращаешься с раскаяться, дабы искупить проступок. Например, когда монахи произносят слова раскаяться из «Трехчастной сутры», опорой раскаяться выступают тридцать пять будд. Точно так же, если обращаешься с раскаяться к учителям и символам тела, речи и ума будды, силой опоры становятся именно они.

Кроме того, чтобы искупить проступки с помощью раскаяться, необходимо развивать в себе бодхичитту намерения и применения. Говорят, что, не развив бодхичитту, невозможно устранить корень совершённого проступка, даже если прибегнуть к раскаяться с помощью четырех сил-противоядий, хотя и можно несколько смягчить его последствия.

Еще говорят, что благодаря развитию в уме подлинной бодхичитты все проступки, совершённые в прошлом, очищаются сами собой.

*Бодхичарьяватаре* говорится:

**Даже совершив совершенно недопустимый проступок,  
Можно мгновенно от него освободиться, положившись на [бодхичитту],  
Как можно избежать великой опасности, заручившись помощью героя.  
Почему же предусмотрительным не положиться на такое средство,  
Которое, словно огонь конца света, в один миг  
Сжигает без остатка великие прегрешения.**

### 1.2. Сила сожаления о совершённых проступках

Здесь имеется в виду сожаление обо всех проступках и неблагих действиях, совершённых в прошлом. Если не осознаешь свои проступки и не раскаешься, глубоко сожалая о них и ничего не скрывая, никакого очищения не получится.

В «Трехчастной [сутре]» говорится:

**Прошу прощения и раскаиваюсь во всем без утайки, ничего не скрывая.**

То же самое сказал Кедруб Карма Чагмэ:

**Совершённые в прошлом неблагие действия**

**Подобны проглоченному яду.**

**Их не искупит раскаяние, лишённое чувства сожаления.**

**Так раскайся же, испытывая стыд, страх и великое сожаление.**

### 1.3. Сила обетов

Речь идет о том, чтобы помнить о совершённых в прошлом неблагих действиях и думать: «Отныне не стану больше совершать такие действия даже под страхом смерти».

В «Трехчастной [сутре]» говорится:

**Отныне буду следить, чтобы [проступки] не повторились.**

Об этом же упоминается в «Молитве о [рождении на небесах] Сукхавати»:

**Поскольку очиститься [от проступков] невозможно, если твердо не решишь избегать их в будущем, Необходимо принять обет:**

**Впредь даже под страхом смерти не совершать неблагих действий.**

### 1.4. Сила практики, выполняемой в качестве противоядия

Имеется в виду, что в качестве противоядия от совершённых в прошлом неблагих действий следует выполнять как можно больше благих действий, в частности, кланяться буддам и бодхисаттвам, радоваться заслугам других людей, посвящать накопленные заслуги обретению просветления, развивать бодхичитту намерения и применения, пребывать в сущности безыскусного естественного состояния и т.д.

Некогда один практик, ученик несравненного Дагпо Ринпоче, вспомнил, что жил на деньги, вырученные от продажи священных книг, раскаялся и рассказал об этом учителю. Дагпо Ринпоче посоветовал ему переписать эти книги и тем самым искупить вину. Приступив к работе, ученик столкнулся с множеством отвлекающих препятствий. Раздосадованный, он снова пошел к учителю и спросил, не лучше ли вместо этого пребывать в сущности [т.е. в природе ума]. Дагпо Ринпоче возрадовался и сказал: «Действительно, смысл именно в этом. Даже если твои проступки велики, как гора Меру, они исчезнут в тот самый миг, как ты узришь сущность [т.е. природу ума]».

Для очищения от неблагих действий нет ничего более действенного, чем две [практики]: медитация о бодхичитте и сохранение непрерывности безыскусного естественного состояния. И в данном случае нужно не забывать о них, выполняя созерцание Ваджрасаттвы: очищение нектаром, повторение стослоговой мантры и т.д. Итак, помня о четырех силах-противоядиях, практику созерцания и повторения мантры Ваджрасаттвы нужно выполнять следующим образом.

Сядь, ощущая себя в своем обычном облике, и в пространстве над головой, на расстоянии длины стрелы, представь тысячлепестковый цветок белого лотоса, а на нем — диск полной луны. Слово «полная» означает не его величину [а форму]: он совершенно правильный и круглый, как луна в пятнадцатый день месяца. Представь на нем сияющий белый слог ХУНГ.

Согласно методам, рекомендуемым в других учениях, слог ХУНГ испускает во всех направлениях лучи света и вбирает их обратно, но в нашем методе происходит по-другому. Слог ХУНГ мгновенно превращается в твоего достойного коренного учителя, несравненную сокровищницу сострадания, который, по сути, объединяет в себе всех будд трех времен. Обликом он — будда-самбхогакая Ваджрасаттва, белый, как снежная вершина, освещенная миллионом солнц. У него одно лицо и две руки. Правой рукой он поднимает к сердцу пятиконечную ваджру — символ *ригтонг*. В левой руке держит у бедра колокольчик — символ *нангтонг*. Он сидит, скрестив ноги в позе ваджры. На нем тринадцать украшений и предметов одеяния самбхогакаи, в том числе пять предметов из шелка и восемь драгоценных украшений.

Пять предметов из шёлка:

1. пара лент;
2. верхнее одеяние;
3. шарф;
4. пояс;
5. нижнее одеяние.

Восемь драгоценных украшений:

1. корона;
2. серьги, правая и левая, считаются за одно украшение;
3. ожерелье;
4. два браслета на предплечьях, считаются за одно украшение;
5. длинные и короткие бусы, считаются за одно украшение;
6. два браслета на запястьях, считаются за одно украшение;
7. кольца на пальцах, считаются за одно украшение;
8. два ножных браслета, считаются за одно украшение.

Он обнимает свою супругу, белую Ваджратопу, пребывая в недвойственном соединении с ней. Их образы зримы, но невещественны, словно отражение луны в воде или ясное отражение в зеркале. Представляй, что они у тебя над головой и обращены в ту же сторону, что и ты. Такая [визуализация] символизирует силу опоры [т. е. тела, речи и ума будды].

Эти представляемые образы не должны быть плоскими, будто они нарисованы на холсте или стене, или застывшими, будто это хрупкие неодоушевленные фигурки из глины или золота. У них настолько живой облик, что отчетливо видны даже белки и зрачки глаз. В то же время, по сути пустые, их тела не содержат ни капли [материального]: ни плоти, ни крови, ни внутренностей. Они похожи на радуги в небе или на чистый и прозрачный хрустальный сосуд.

Владыка Ваджрасаттва, по природе недвойственно тождественный милосердному коренному учителю, обладающий мудростью всеведения, питает чувство великой сострадательной любви к тебе и всем другим живым существам. Перед его лицом [вспомни] обо всех проступках, совершённых телом, речью и умом с безначальных времен и доныне: о десяти неблагих действиях, пяти беспромежуточных злодеяниях, четырех тяжких проступках, о восьми преступлениях против Дхармы, о нарушении внешних обетов пратимокши, внутренних обетов бодхисаттвы и тайных тантрических самой видьядхар, о принесении клятвы для достижения мирских целей, о лжи, отсутствии стыда и совести и т. п. Вспомнив все накопленные тобой проступки явственно и с таким сильным чувством стыда, страха и сожаления, что дрожь пробегает по телу и кровь стынет в жилах, думай о том, что раскаиваешься в них перед лицом Гуру Ваджрасаттвы.

Можешь не сомневаться, что с безначальных времен у тебя накопились и такие проступки, которые ты не можешь вспомнить. Думай о том, что не помышляешь их скрывать, что очень хочешь раскаяться во всех этих ошибках и просишь за них прощения. Думать о сострадании [Ваджрасаттвы], которое способно тут же, тотчас, немедленно и без следа устранить и очистить все проступки и омрачения, — это и есть сила сожаления о совершённых проступках.

Думай, что в прошлом, под влиянием неведения и заблуждения совершив эти проступки, ты накопил неблаговую карму. Теперь же, благодаря доброте милосердного гуру, ты стал понимать, что полезно и что вредно, а потому отныне никогда, даже под угрозой смерти, не совершишь подобных проступков. Такая решимость называется силой обетов.

Помня об этой чистоте, произноси молитву, которая начинается словами:

**А**

**А ДАГ-НЬИ Т’А-МАЛ ЧИ-ВО-РУ...**

**А**

**Я в своей обычной форме, над моей макушкой...**

и заканчивается:

**... МА-ЛЮ ЧАН’-БАР ЦЗЭ-ДУ-СОЛ**

**... Пожалуйста, очисти без остатка!**

Затем в сердце Ваджрасаттвы, нераздельно единого с супругой, на лунном диске величиной с расплющенное горчичное зерно представь белый слог ХУНГ, такой тонкий, словно он написан кончиком волоса. Произнося один раз стослоговую мантру **ОМ БЭДЗРА САТО САМАЯ...**, представляй эти сто слогов, которые стоят как рога вокруг слога ХУНГ, не касаясь друг друга.

Когда потом ты повторяешь стослоговую мантру как молитву-призывание, из этих слогов источается нектар изначальной мудрости и сострадания, который падает частыми каплями, как вода с тающих над огнем сосулек. [Этот нектар] протекает по телу Ваджрасаттвы с супругой и выходит из места их соединения. Затем через макушку он наполняет твоё тело и тела всех других живых существ.

Он очищает тело от всех болезней, вымывая их в виде гнилой крови и гноя; от вредоносных воздействий злых духов, которые выходят в виде пауков, скорпионов, жаб, рыб, змей, головастиков, вшей и т.п.; от проступков и омрачений, которые выходят в виде черной воды, сажи, пыли, дыма, облаков и испарений. Как стремительная струя воды уносит частицы земли, так поток нектара очищает от всех этих загрязнений, которые беспрепятственно изливаются наружу через подошвы, нижние отверстия и поры кожи. Эти нечистоты стекают в расселину, которая открывается в земле под тобой, и падают в ждущие их разверстые пасти, лапы и когти владыки смерти Ямы, олицетворяющего твою карму, и его приспешников и приспешниц — всех тех, кому ты должен и кто жаждет с тобой расквитаться. Представляя все это, повторяй стослоговую мантру.

Если можешь представить весь этот процесс целиком, так и делай. Если же нет, то, читая мантру, сосредоточивайся поочередно на теле Ваджрасаттвы, на его лице, руках и т. д., на его украшениях и одежде, на потоке нектара, очищающем от болезней, вмешательства духов, проступков и омрачений; на своем раскаянии и обетах не допускать проступков впредь.

В заключение представь, что все эти подземные существа: Яма и всевозможные кармические заимодавцы и мстители — полностью удовлетворены, поскольку кармические долги до конца выплачены, что счета сведены и чувство мести утихло и

что ты очистился от проступков и омрачений. Яма закрывает пасть и убирает лапы, а расселина в земле закрывается.

Твое тело становится прозрачным и сияет светом, центральный канал стоит [как столп] посередине тела. Каналы, расходящиеся от центрального канала как спицы зонта, образуют четыре чакры. Представь на уровне пупка нирмана-чакру с шестьюдесятью четырьмя спицами, обращенными вверх; на уровне сердца дхарма-чакру с восемью спицами, обращенными вниз; на уровне горла самбхога-чакру с шестнадцатью спицами, обращенными вверх; на уровне темени махасукха-чакру с тридцатью двумя спицами, обращенными вниз.

Поток нектара снова течет вниз, наполняя все четыре чакры, начиная с теменной, махасукха-чакры, и все твоё тело, вплоть до кончиков пальцев рук и ног. Твое тело наполнено белым нектаром, словно сосуд, до краев налитый молоком. Ты получаешь четыре посвящения: посвящение сосуда, тайное посвящение, посвящение мудрости и посвящение слова. Очищаешься от четырех омрачений, проистекающих от кармы, клеш, познания и врожденных склонностей. В твоём уме рождаются четыре радости изначальной мудрости: радость, лучшая радость, наивысшая радость и вместиорожденная радость. Представляй, что ты упрочил в себе уровни четырех кай: нирманакаи, самбхогакаи, дхармакаи и свабхавикакаи.

Затем произнеси молитву, которая начинается словами:

**ГӨН-ПО ДАГ-НИ МИ-ЩЕ МОН'-ПА-ЙИ...**

**Защитник, из-за своего неведения...**

и заканчивается:

**... ЧАН'-ЖИН' ДАГ-ПАР ЦЗЭ-ДУ-СОЛ**

**... очисти мою загрязненность негативностью, омрачениями и нарушением обетов!**

Как только ты произносишь слова раскаяния, Гуру Ваджрасаттва, обрадованный этим, отвечает с улыбкой:

**РИГ ЧИ-ВУ Ч'Ө-ЧИ ДИГ-ДРИБ НЬЕ-ТУН' Т'АМ-ЧЕ ДАГ-ПА-ЙИН НО...**

**Чистое дитя Будд, все твои негативности, омрачения и нарушения обетов очищены!...**

Известив о твоём очищении, Ваджрасаттва становится светом и растворяется в тебе.

Благодаря этому ты преображаешься в Ваджрасаттву — такого же, как ты перед этим представлял. Представь в своём сердце, посередине лунного диска размером с расплющенное горчичное зерно, следующее:

в центре синий слог ХУНГ;  
перед ним белый слог ОМ;  
справа желтый слог ВАДЖРА;  
сзади красный слог СА;  
слева зеленый слог ТВА.

и повторяй **ОМ БЭДЗРАСАТТВА ХУНГ**. Когда произносишь эту мантру, её пять слогов одновременно испускают вверх пять лучей [соответствующего каждому слогу цвета]: белый, желтый, красный, зеленый и синий. Эти лучи несут на своих концах богиню красоты и других богинь подношений, из рук которых появляются всевозможные дары: восемь счастливых символов, семь знаков царской власти, зонты с

бахромой, знамена победы, балдахины, золотые колеса с тысячей спиц, левосторонние белые раковины и иные бесчисленные дары.

Приумножив эти дары, ублажи ими всех будд и бодхисаттв, обитающих на непостижимых небесах десяти направлений. [Благодаря этому] совершается накопление заслуг, очищаются омрачения, и тебя наполняют радужные лучи милости и благословений [всех будд]. Думай, что получаешь благословение, дарующее обычные и высшие сиддхи, связанные с путями четыре уровня видьядхар и наивысший плод — состояние единства за пределами обучения. Это закладывает причину обретения дхармакаи на благо самому себе.

Теперь представь, что пять слогов испускают вниз сотни тысяч — неисчислимое количество — радужных лучей, которые прикасаются к живым существам в шести уделах трех миров. [Благодаря этому] в умах существ полностью очищаются клеши, омрачения, страдания и врожденные склонности, как под лучами солнца исчезает тьма. Вся вселенная — вместилище — становится восточными небесами Абхирати. Все существа — содержимое — становятся белыми, желтыми, красными, зелеными и синими Ваджрасаттвами, и все они произносят мантру ОМ БЭДЗРА САТТВА ХУНГ, издавая громкий гул. Представляя это и повторяя мантру, ты закладываешь причину для обретения рупакаи на благо другим.

Кроме того, в «Практике самоосвобождения врожденных склонностей» говорится:

**Испускание и вбирание [света] достигает двойной цели и очищает от омрачений познанием.**

Здесь говорится о [вышеописанном] способе визуализации. Опираясь на эти искусные методы Тайной Мантры — Ваджраяны, можно в одно мгновение накопить невообразимое количество заслуг и мудрости и в то же самое время принести пользу всем живым существам во всей вселенной.

Указанным способом повторяй мантру столько раз, сколько сможешь. В заключение, вбирая визуализацию, представляй, что весь внешний мир, вместилище, которое видится как небеса Абхирати, вбирается во внутреннюю сущность — собрание пяти семейств Ваджрасаттвы. Эти Ваджрасаттвы тоже последовательно растворяются в свете и входят в тебя.

Ты сам, начиная с конечностей, постепенно растворяешься в свете, который входит в слог ОМ в твоём сердце. ОМ растворяется в слоге БЭДЗРА, тот — в слоге СА, СА — в ТВА, а далее

ТВА растворяется в гласной У слога ХУНГ,  
гласная У — в подписном малом А,  
малое А — в «туловище» буквы ХА,  
«туловище» — в «голове» буквы ХА,  
«голова» — в полумесяце,  
полумесяц — в бинду,  
бинду — в завитке пламени (*нада*).

*Нада* в свою очередь тоже тает словно радуга в небе. Затем на некоторое время расслабься в свободном от понятий и умопостроений состоянии медитативного равновесия.

Когда начнут появляться мысли, снова очень ясно представь всех существ в виде Ваджрасаттв, а их вместилище — в виде его небесной обители.

Затем произнеси посвящение заслуг и благопожелание.

**Гева дийи нюр ду даг**

**Дордже сэмпя друб гюр нэ  
(Дрова чиг кянг ма лу па  
Дэйи сала гопар шог)**

**Благодаря этой заслуге  
Да обрету я быстро состояние Ваджрасаттвы  
(И не забыв ни об одном живом существе,  
Утвержу их на этом уровне).**

Выполняя любую практику, в том числе и эту практику Ваджрасаттвы, и произнося мантры и молитвы, очень важно всеми средствами не позволять уму отвлекаться, сосредоточиться на объекте созерцания и не прерывать мантры и молитвы мирскими разговорами.

В тантрах говорится:

**Повторять мантры без сосредоточения —  
Все равно что размачивать булыжник в глубине океана:  
Это не принесет результатов даже за целую кальпу.**

И ещё:

**Правильное повторение мантры лучше неправильного в тысячу раз.  
Сосредоточение лучше его отсутствия в сто тысяч раз.**

Если к золоту или серебру добавить даже небольшую примесь меди или латуни, они перестают быть чистыми. Точно так же, если перемежать мантры и молитвы с обычными разговорами, они становятся нечистыми.

Вот почему Великий Гуру из Уддияны сказал:

**Лучше провести месяц в безмолвии,  
Чем целый год бормотать нечистые мантры.**

Следовательно, очень важно, чтобы монахи, которые в наши дни выполняют ритуалы для народа, воздерживались от разговоров во время произнесения молитв и мантр. Если смешивать молитвы и мантры с мирскими разговорами, они не будут иметь никакого смысла. Нужно быть особенно осмотрительным, проводя службу для умершего. Когда существом, которое находится в состоянии бардо, овладевают невыносимые страх, ужас, страдание и т. п., оно в надежде найти помощь бросается к благотворителю, монахам и ламам. Если же у тех в этот момент нет четкого сосредоточения, если их обеты и самаи нечисты, а ум то и дело отвлекается на посторонние разговоры и мысли, порожденные привязанностью и ненавистью, то существа в бардо, которые способны читать чужие мысли, могут возненавидеть лам и пожелать им зла, а в результате попасть в низшие миры. Так что лучше обойтись вовсе без [духовных помощников], чем иметь дело с подобными ламами и монахами.

Особенно сказанное касается ритуалов Тайной Мантры — Ваджраяны, где «произносят слова, чтобы направлять практику стадии зарождения». То есть произносят только те слова, которые проясняют важные моменты визуализации. Однако [обычно] смыслу визуализации стадий зарождения и завершения не уделяют никакого внимания, а просто бездумно повторяют разные слова, вроде «ясно представь», «медитируй», «сосредоточься» и т.п., не понимая, что они значат, и при этом бьют в тарелки и барабаны, оглушая себя беспорядочными звуками.

Когда же дело доходит до самого существенного места ритуала — повторения мантр, такие монахи и ламы расслабляются до такой степени, что не только ум перестает работать, но и тело уже не держится прямо. Некоторые даже начинают нюхать табак — источник ста одной разновидности проступков. Они раздражаются

неуместной болтовнёй обо всём, что происходит в горах и долах, попусту перебирая чётки с огромной скоростью, будто набивают чёрную колбасу. Через некоторое время они закатывают глаза, бормочут «бэдзра пушпе дупе...» и громко бьют в медные тарелки. Это можно назвать отражением отражения самого слабого ритуала. Вместо того чтобы тратить время на такие ритуалы, гораздо лучше всего один раз прочитать с чистыми помыслами молитву «Раскаяние в проступках» или *Бхадрачарьяпранидхану*.

Подобные ламы и монахи, которые неправильно читают и считают мантры или выполняют слабое подобие ритуалов, ввергают умерших в ад. Точно так же они принесут больше вреда, чем пользы, даже если им поручат выполнять ритуалы для тех, кто еще жив. Для таких людей брать вознаграждение за выполнение ритуала — всё равно что глотать раскалённое железо.

Так что лама или монах, принимающий подношения верующих или плату за выполнение службы для умерших, должен заботиться не о величине куска мяса, толщине сыра или количестве подношений. С кем бы ни приключилась беда, заболел человек или умер, значения не имеет: нужно видеть в нем существо, которое страдает и нуждается в защите. Движимый искренним желанием помочь живому существу, опирающимся на любовь и милосердие — бодхичитту, лама должен искренне стараться не отвлекаясь и в меру своего разумения выполнять медитацию стадий зарождения и завершения.

Те, кто этого не умеет, должны хотя бы помнить смысл слов, которые произносят. По меньшей мере, они должны питать любовь и милосердие к несчастным, а также преданно верить в неисчерпаемое могущество истины Трех Драгоценностей. Если, объединив усилия тела, речи и ума, применять ритуалы, мантры, молитвы и тому подобное с высочайшей ясностью и чистотой, то благодаря состраданию Трех Драгоценностей, неодолимой силе непреложного закона причины и следствия и безмерному благу бодхичитты, больной или умерший обязательно получит помощь.

Говорят: «Помогая в беде другим, ты помогаешь себе». Заслуги для себя и других будут накапливаться одновременно, и всех, с кем имеешь дело, можно будет направить на путь освобождения. Необходимо прилагать все усилия, чтобы достичь такого уровня свершения.

В наше время ламы и монахи, которые должны бы чуть лучше других знать закон причины и следствия, боятся кармических последствий за то, что возьмут вознаграждение, а потому вовсе отказываются давать благословения, посвящать заслуги или читать молитвы для больных или умерших и тем самым отсекают самый корень любви и милосердия — бодхичитты. Большинство из них слишком эгоистичны. Приходя на молитвенные собрания в доме у благодетеля, они не читают молитв, в которых он нуждается. Они вынимают свои засаленные и затертые от долгого употребления книги и под предлогом того, что им необходимо выполнять собственную практику, читают только их, не принимая участия в общих молитвах. Кем бы они ни были, они весьма внимательны и осмотрительны, когда повторяют незначительное количество молитв для собственной пользы, считая это средством для устранения омрачений или препятствий, возникающих из-за злоупотребления подношениями. Когда же им приходится читать молитвы для благодетеля, они делают это будто из-под палки и безо всякого внимания, отвлекаясь на посторонние разговоры и глаза по сторонам.

Те, кто не придает значения тому, что больной или умерший нуждается в их помощи, отсекают самый корень любви и милосердия — бодхичитты. Даже если потом они станут что-то предпринимать, чтобы очиститься от омрачений, возникающих вследствие злоупотребления подношениями, добиться успеха будет очень трудно из-за пагубной и эгоистичной направленности их ума. Необходимо с самого начала



положить в основу любви и милосердия — бодхичитту. Нужно от всего сердца прилагать усилия, чтобы в меру своих способностей и разумения практиковать стадии зарождения и завершения и постоянно стремиться приносить благо живым существам. Если поступаешь именно так, нет ни малейшей разницы, выполняешь ты практику стадий зарождения и завершения или читаешь мантры и молитвы в своем доме либо в чужом. В любом случае требуется отказаться от себялюбивых устремлений и думать о других. Это абсолютно необходимо.

Итак, если умом не отвлекаешься от объекта медитации, речью не отвлекаешься на обычные разговоры [а телом не отвлекаешься от перебирания четок], отсчитывая стослоговую мантру сто восемь раз, то, как обещал Гуру Ваджрасаттвы, все накопленные проступки, омрачения, ослабления и нарушения обетов и самаи обязательно будут очищены.

В «Тантре чистого раскаяния» говорится:

**Стослоговая мантра — самая суть сердца всех сугат. Она очищает все ослабления и нарушения обетов и все омрачения. Если это самое высшее выражение раскаяния повторить сто восемь раз подряд, то можно восстановить все ослабленные и нарушенные обеты и спастись от падения в низшие миры. Тот, кто избирает повторение стослоговой мантры своей ежедневной практикой и выполняет её, уже при жизни становится сыном для будд трёх времён и получает их покровительство, а после смерти, несомненно, станет лучшим из бодхисаттв.**

Точно так же любые допущенные тобой ослабления и нарушения главных и второстепенных тантрических самаи, которые ты принял, вступив во врата Тайной Мантры — Ваджраяны, можно очистить, если ежедневно, созерцая Ваджрасаттву, повторять стослоговую мантру двадцать один раз. Это называется «очищение падений благословением», и в дальнейшем такие проступки не повторяются.

О том, что, повторив стослоговую мантру сто тысяч раз, можно очистить падения до самого основания, говорится в тантре «Главное украшение»:

**Если, ясно созерцая Ваджрасаттву, сидящего на троне из лотоса и луны, должным образом повторить стослоговую мантру двадцать один раз, произойдёт очищение падений благословением и в дальнейшем они больше не повторятся. Так учат великие сиддхи.**

Поэтому всегда выполняй эту практику. Если повторишь эту мантру сто тысяч раз, очистишься от всех падений.

В наше время в Тибете среди лам, монахов и мирян обоего пола вряд ли найдется хоть один, кто не получал бы посвящения. Следовательно, нет человека, который не вступил бы на путь Тайной Мантры. Если вступивший на путь Тайной Мантры не соблюдает самаи, он попадет в ад, а если соблюдает — обретет состояние будды. Третьего не дано. Это поясняют на примере змеи в бамбуковой трубке: она может двигаться только вверх или вниз.

В *Йонтэн дзо* говорится:

**На пути Тайной Мантры или идешь в низшие миры, или становишься буддой — третьего не дано.**

Самаи Тантры не только тонки, но многочисленны и трудны для соблюдения. Даже такой великий учитель, как Атиша, сказал, что, вступив на путь Тантры, он страдал из-за бесчисленных последствий нарушения обетов. Если их допускал даже он, что же говорить о нас, которым недостает противоядий, внимательности, бдительности и знания всего многообразия падений? Нет сомнений, что совершаемые нами падения

обильны, как ливень. Чтобы им противостоять, очень важно всегда и при всех обстоятельствах в качестве ежедневной практики выполнять созерцание Ваджрасаттвы и повторять стослоговую мантру или, по крайней мере, всенепременно читать эту мантру хотя бы двадцать один раз в день.

Возможно, кто-то считает себя знатоком методов стадий зарождения и завершения и с помощью неизменной внимательности, бдительности и т. п. способен освободиться от нарушения обетов. Однако, даже если он только разговаривает с теми, кто нарушил главные самаи, общается с ними или просто пьет воду из одного источника, он будет расплачиваться за нарушение обетов, которое называют «нарушение вследствие общения» или «случайное нарушение». Поэтому всегда необходимо стараться очищать себя с помощью раскаяния. В тантрах есть такие слова:

**В том, что общался с нарушителями обетов и был снисходителен к нарушениям;  
В том, что учил Дхарме нарушителей и тех, кто недостойн ее слушать;  
В том, что не избегал нарушителей и тем самым запятнал себя их осквернением самаи;  
В том, что заложил причину собственных [препятствий] в этой жизни и омрачений в следующей, —  
Во всем этом горько раскаиваюсь и молю о прощении.**

Если хотя бы один участник собрания нарушил самую, своим осквернением, вызванным нарушением самаи, он пятнает сотни или даже тысячи тех, кто хранит ее в чистоте, и не дает им обрести в практике ни малейших результатов. Так от одной капли кислого молока прокисает целый кувшин свежего, а одна покрытая язвами лягушка заражает всех остальных.

Как сказано:

**От одной капли кислого молока  
Прокисает всё остальное молоко,  
А тот, кто нарушил самую,  
Делает недостойными всех окружающих.**

Никто, даже великий лама или сиддха, не защищен от осквернений, вызванных нарушениями самаи. Это подтверждает история об одном великом махасиддхе по имени Дрогоп Лингдже Рэпа.

Однажды, когда он совершал паломничество в Цари, дакини-охранительницы тех мест задумали преградить ему путь, нагнав среди бела дня такую тьму, что даже звезды засверкали на небе. Но это не помешало махасиддхе дойти до берега Тёмно-красного Кровавого озера — Марнаг Трагцо, где он исполнил танец, спел ваджрную песнь и оставил на камне отпечаток стопы, который можно видеть и ныне. Но даже такого великого йогина впоследствии осквернил один посетивший его ученик, который нарушил самую. Рассказывают, что из-за этого осквернения у йогина помутился разум и он лишился дара речи.

В песне Сиддхи Ургенпы тоже говорится:

**Я, Ринченпал, нищий из Страны Снегов,  
Был непобедим для всех врагов, кроме нарушения самаи,  
И не дружил ни с кем, кроме гуру, своего защитника.**

Таким образом, самаи Ваджраяны хранить очень трудно, а если их нарушить, наказание будет очень суровым. Негоже самонадеянно считать, что хранишь самую, при этом не проверяя свой ум со всем тщанием.

В коренных текстах Тантры говорится:

**Сказано: если хоть на миг забудешь, что трое врат [т.е. тело, речь и ум] — это три мандалы, самая Тайной Мантры будет нарушена.**

Хранить самую нелегко. Если разбираться подробно, можно насчитать до ста тысяч разновидностей самаи. Согласно тантрам, последствия их нарушения таковы:

**Ваджрные демоны выпьют кровь из твоего сердца;  
Твоя жизнь будет коротка и омрачена болезнями, твое богатство растает, а враги будут держать тебя в страхе;  
Тебе уготован самый страшный ад Предельное Мучение,  
Где тебя ждут нескончаемо долгие и невыносимые страдания.**

Чтобы не допустить никаких ослаблений и нарушений самой и плачевных последствий неблагих поступков, помнишь ты о них или нет, необходимо всегда и при любых обстоятельствах прилагать все усилия, чтобы выполнять созерцание Ваджрасаттвы и повторять его мантру. Старайся исправить свои ошибки раскаянием с помощью стослоговой мантры.

Великие учителя древности говорили:

**Нужно с самого начала не загрязнять себя неблагими поступками.  
Если же все-таки это случилось, важно раскаяться.**

Нарушенную самую Ваджраяны можно легко восстановить раскаянием. Как считают шраваки, нарушить главные обеты — все равно что разбить глиняный горшок: восстановить его невозможно.

Нарушенные обеты бодхисаттвы можно сравнить со сломанным изделием из драгоценного металла: его может исправить искусный ювелир. Точно так же и эти обеты можно восстановить, прибегнув к чьей-то помощи, например к помощи благого друга.

[Что же касается нарушения] обетов Тайной Мантры, то их можно сравнить с небольшой вмятиной на предмете из драгоценного металла. Считается, что такой проступок можно полностью очистить даже самостоятельно — раскаявшись и призвав на помощь божество, мантру и самадхи. Разумеется, чем скорее раскаешься, тем легче будет очистить самую. Если упустишь время, ошибка усугубится и освободиться от нее будет намного труднее. Говорят, если пройдет три года, ошибку уже не исправить даже с помощью раскаяния. Даже если раскаешься, очищения не произойдет.

Бывают одаренные люди, которые способны, используя силу и благословения своей речи, приносить благо себе и другим: защищать людей, предотвращать засуху, останавливать бури с градом, прекращать эпидемии, исцелять больных, спасать детей от нападения злых духов. Но даже такие люди, чтобы сохранять силу и благословения, должны очищаться от омрачений речи. Поскольку для такого очищения нет более сильного средства, чем главная стослоговая мантра, важно стараться повторять ее всегда и при всех обстоятельствах.

Мой досточтимый учитель [Джигмэ Гялвэ Ньюгу] шутливо говорил:

**Прежде чем защищать других и получать за это вознаграждения, нужно сначала очиститься от загрязнений собственной речи, и тут не обойтись без стослоговой мантры, которую нужно повторить не меньше десяти миллионов раз.**

Среди его учеников действительно было немало таких, кто прочитал стослоговую мантру от десяти до двадцати миллионов раз. Даже среди рядовых учеников не было ни одного, кто не повторил бы ее двести или триста тысяч раз.

По существу, Гуру Ваджрасаттва — это тот, кто объединяет в себе сто семейств будд. Его называют «Ваджрасаттва — единственное семейство великой тайны». Среди непостижимо бесконечного количества мирных и гневных йидамов, нет ни одного, кого бы он ни воплощал. Кроме того, поскольку Ваджрасаттву представляют по сути нераздельно единым с собственным коренным гуру, такой способ практики называют «Сокровище, объединяющее в себе всё». Это самый глубокий, наивысший из всех методов.

Как я уже говорил, стослоговая мантра — величайшая из всех мантр. Необходимо знать, что нет ни одной практики, более глубокой, чем эта.

*Хотя я слушал благотворные наставления, они остались для меня [просто] словами.*

*Хотя я пытался их немного практиковать, все дело портили обманчивые отвлечения.*

*Благослови меня и таких же, как я, призрачных существ.*

*Дабы мы проникли в суть стадий зарождения и завершения.*

Таковы наставления по очищающей от омрачений практике созерцания Гуру Ваджрасаттвы и повторения его мантры.

## Глава IV

# Порождение накоплений мандалы для создания гармоничных условий

*Склоняюсь к стопам несравненного гуру!  
Зная, что относительное иллюзорно, он все же накапливал заслуги и мудрость;  
Зная, что абсолютное не требует медитации, он всё же выполнял медитацию;  
Обретя совершенство нераздельного единства он все же проявлял усердие в практике.*

## 1. Наставления о том, как накапливать заслуги и мудрость подношением мандалы

Не завершив накопление заслуг и мудрости, невозможно обрести состояние будды, наделенное двойной чистотой. Точно так же, не завершив накопление этих двух собраний, невозможно безошибочно постичь смысл пустоты. В сутрах говорится:

**Пока не завершишь два священных накопления,  
Не сумеешь постичь священную пустоту.**

Так учил Будда. Кроме того, сказано:

**Истинную вместорождённую мудрость обретают только как знак  
накопления заслуг и очищения омрачений, а также в силу благословений  
совершенного учителя. Знай, что глупо искать иных способов.**

Даже в совершенстве постигнув пустоту, нужно продолжать восходить по ступеням пути, пока не достигнешь состояния будды. Следовательно, необходимо прилагать усилия, чтобы накапливать заслуги и мудрость.

Великий йогин Тилопа сказал:

**Сын мой Наропа! Пока не поймешь,  
Что все эти видимости, возникшие вследствие взаимозависимости,  
На самом деле никогда не возникали,  
Не бросай двух колес своей повозки — двух накоплений.**

Великий йогин Вирупа в своих *дохах* говорит:

**Даже обладая великой убежденностью, позволяющей не возлагать  
надежды на относительное состояние будды,  
Не прекращай из всех сил накапливать заслуги.**

А несравненный Дагпо Ринпоче сказал:

**Хотя в истинном состоянии нет ни загрязнения, ни очищения, накапливай  
заслуги, начиная с самых малых.**

Поэтому Будда, исполненный сострадания и искусный в методах, указал бесчисленные способы накопления заслуг и мудрости. Самый превосходный из них — подношение мандалы.

В тантрах говорится:

**Если поднесешь буддам всех небес  
Все мириады миров,  
Украшенных всем, что желанно для чувств,  
Обретишь изначальною мудрость состояния будды.**

Согласно нашей традиции [нингтиг], есть два вида мандалы:

- [1] мандала свершения [символ того, кому подносится мандала];
- [2] мандала подношения [символ самого подношения].

Материал для приготовления мандалы зависит от того, что имеется в твоём распоряжении. Основание наилучшей, самой драгоценной мандалы делают из золота, серебра и других дорогих металлов. Основание средней мандалы — из бронзы или других хороших металлов. На худой конец в качестве основания подойдет даже гладкий плоский камень, дерево и т. п. На мандалу лучше всего насыпать драгоценные камни: бирюзу, кораллы, сапфиры, жемчуг и т. п. Для среднего подношения это — целебные плоды: миробалан, амала и т. п. Для простых подношений берут зерно: бобы, ячмень, рис, пшеницу и т. п. На худой конец можно воспользоваться просто галькой, гравием или песком, которые будут служить опорой для визуализации.

В любом случае основание мандалы необходимо тщательно очистить. Сначала приготавливают мандалу свершения, насыпая [на основание] пять горок. Горка в центре символизирует Будду Вайрочану, окруженного божествами семейства Будда. Горка спереди [т. е. на востоке и ближайшая к тебе] символизирует Будду Ваджра-Акшобхью, окруженного божествами семейства Ваджра. Горка на юге [т. е. слева по отношению к тебе] — символ Будды Ратнасамбхавы, окруженного божествами семейства Ратна. Горка на западе [т. е. самая дальняя от тебя] — символ Будды Амитабхи, окруженного божествами семейства Падма. Горка на севере [т. е. справа по отношению к тебе] — символ Будды Амогхасиддхи, окруженного божествами семейства Карма.

Или же можно представлять поле заслуг так же, как в практике прибежища. В центре находится Великий Гуру из Уддияны, неотличимы и от твоего коренного гуру, над которым ярусами сидят учителя линии передачи дзогчена. Горка впереди гуру — это Будда Шакьямуни, окруженный тысячей двумя буддами нашей благой кальпы. Горка справа [от гуру] — это восемь великих наследников Будды, окруженные благородной сангхой бодхисаттв. Горка слева [от гуру] — это два выдающихся архата, окруженные благородной сангхой шравак и пратьекабудд. Горка позади гуру — это множество книг, содержащих драгоценную Дхарму и обрамленных сетью из лучей света.

Мандалу свершения, по возможности расположив перед ней пять предметов подношения, следует поставить на алтарь, перед символами тела, речи и ума Будды. Если нет мандалы свершения, можно обойтись и без нее, просто мысленно представляя собрание прибежища.

Затем возьми в левую руку мандалу подношения. Долго протирай ее поверхность внутренней стороной запястья правой руки и, сосредоточившись на том, что представляешь, читай молитву из семи частей и другие молитвы. Мандалу чистят не потому, что на ней есть какая-то грязь, которую нужно удалить. Усердное очищение мандалы — это символ очищения своего ума от двойного омрачения.

Когда в древности великие учителя школы кадампа, очищая мандалу, до мяса стирали кожу на внутренней стороне запястья, они начинали чистить ее боковой стороной. Стерев и это место, они использовали тыльную сторону. Вот такие истории дошли до нас из прошлого. Придерживайся традиции великих представителей кадампы: очищай мандалу только запястьями, не пользуясь ни шерстяной, ни хлопковой тканью.

Насыпая горки на основании, произноси молитву «Мандала из тридцати семи частей». Эту молитву сочинил Дрогог Чогял Пагпа из школы сакья. Поскольку она оказалась полезной, ее широко используют в старой и новых буддийских школах Тибета. Мы тоже начинаем практику подношения мандалы с этой молитвы, поскольку придерживаемся той же традиции.

Во всех школах [Тантры], старой и новых, есть много методов подношения мандалы, которые приняты в той или иной традиции. В частности, в каждом из учений-кладов школы нингма есть собственная мандала. В нашей традиции нингтиг есть много длинных молитв подношений мандалы трех кай, которые передал Великий Кункен [Лонгченпа]. При подношении мандалы можно использовать любой из этих методов.

Подношение мандалы из тридцати семи частей выполняется следующим образом.

Произнося мантру

**ОМ бэдзрабхуми...**

**ОМ! Ваджрная земля...**

и держа мандалу в левой руке, правой рукой окропи ее ароматной водой *дрисанг*, в которую добавлен *бачунг*.

Затем большим и указательным пальцами возьми щепоть зерна и, произнося мантру

**ОМ бэдзрарекхе...**

**ОМ! Ваджрная линия...**

сделай этой рукой над основанием мандалы круговое движение по часовой стрелке, после чего положи в центр щепоть зерна. Теперь, если у тебя приготовлены ободки, положи [самый большой из трех] на мандалу.

Затем насыпь в центр горку зерна побольше, произнося при этом:

**Рийи гялпо рираб...**

**Гора Меру — Царь Гор...**

Помещая [по четырем сторонам света] четыре горки зерна, символизирующие четыре континента, [произноси]:

**Шар лупаг по...**

**Восточный континент...**

Восточной стороной можно считать или ту, что обращена к тебе, или противоположную ей, обращенную к тем, кому делаешь подношение, — то и другое будет правильным. Располагай горки зерна по часовой стрелке, начиная с той стороны, которую принял за восточную.

Когда насыпаешь горки, символизирующие пару малых континентов, начинай с той, что находится с левой стороны от главного континента, и при этом произноси:

**Луданг лупаг...**

**Восточные малые континенты...**

Затем помести [четыре] горки, которые символизируют, соответственно: восточная — Драгоценную гору, южная — Древо исполнения желаний, западная — Щедрую дойную корову, северная — Урожай, не требующий возделывания земли.

Затем в четырех главных и четырех промежуточных направлениях помести поочередно восемь горок, символизирующих семь знаков царской власти и сосуд великого сокровища.

Потом в четырех главных направлениях помести четыре горки [символизирующие] внешних богинь подношений, начиная с богини красоты, а в четырех промежуточных направлениях — четыре горки [символизирующие] внутренних богинь подношений, начиная с богини, подносящей цветы.

Затем помести четыре груды, которые символизируют: восточная — солнце, западная — луну, южная — драгоценный зонт, северная — знамя победы.

После этого, произнеси молитву:

**Лха данг мийи лонг чо ма цангва мэ па...**

**Все богатства богов и людей без единого упущения...**

полностью засыпь сверху все образовавшиеся горки, не соблюдая никаких направлений, а под конец укрась вершину полумесяцем или чем-либо другим. Затем произнеси:

**Дини джецун... намла улвар гио**

**Подношу эту мандалу всем достославным и святым учителям — коренным гуру и учителям линии передачи, а также всему собранию будд и бодхисаттв.**

В этом месте некоторые добавляют:

**Ма цангва мэпа цанг шинг йи ду онгва...**

**Эта мандала, в которой ничто не упущено, чистая и привлекательная...**

Однако мой досточтимый учитель [Джигмэ Гялвэ Ньюгу] в своих устных наставлениях по этой практике таких слов не добавлял, поэтому здесь они тоже опущены. Тем, кто хочет познакомиться с подробным описанием [этой мандалы], следует обратиться к *Гонгду намше*, на которое [досточтимый учитель] ссылается в своих основных наставлениях.

Подношение мандалы трех кай согласно традиции нингтиг выполняется следующим образом.

Сначала [сооруди] обычную мандалу нирманакаи: расположи, как было описано выше, горки, символизирующие четыре континента и гору Меру с небесами Брахмы над ними, — это будет один мир. Тысяча таких миров будет составлять [малую] вселенную первой тысячи миров.

Тысяча вселенных первой тысячи миров со всеми их малыми континентами составляют среднюю вселенную второй тысячи миров.

Тысяча таких средних вселенных второй тысячи миров составляют великую вселенную третьей тысячи миров.

Одна нирманакая способна освободить живых существ одной великой вселенной — миллиарда миров, в каждом из которых есть свои четыре континента. Такова, например, Сахалока — владения Будды Шакьямуни.



Представь существующие во всех этих непостижимо бесчисленных мирах бесценнейшие сокровища богов и людей: семь знаков царской власти и тому подобное, принадлежащие кому-то или нет. Поверх всего этого добавь собственные тело, имущество, жизнь, удачу, силу и способности — все, чем обладаешь, в том числе и корни заслуг, которые накоплены тобой за все времена и будут накоплены в грядущем, а также все, что может доставить удовольствие и счастье. Ничего не упустив, собери сюда все, что ценишь. Такое подношение, которое ты приносишь учителю и собранию божеств нирманакаи, не питая привязанности даже с кунжутное зернышко, и есть обычная мандала нирманакаи.

Сверху всего этого представь невероятные миры и небывалую роскошь небесных дворцов пяти великих небес [будд пяти семейств]. Их украшают богиня красоты и другие богини наслаждений чувств. Подношение всего этого учителю и собранию божеств самбхогакаи есть необычная мандала самбхогакаи.

Представив, что основание мандалы — нерождённое дхармадхату, помести на него горки, символизирующие четыре видения и любые возникающие мысли. Такое подношение учителю и собранию божеств дхармакаи есть особая мандала дхармакаи.

Ясно поняв эти наставления по практике визуализации, с чувством горячей преданности произноси молитву:

**ОМ А ХУНГ**

**Тонгсум джигтэн чева траг ге шинг...**

**ОМ А ХУНГ**

**Поднося все мириады вселенных, объемлющих три совокупности тысяч миров...**

Отсчитывая количество подношений, держи мандалу левой рукой, оставив на ней те же подношения, которые были в первый раз. Правой рукой насыпай по щепоти зерна после каждой произнесенной молитвы, не прекращая считать.

Продолжай держать мандалу, пока левая рука не устанет так, что не сможешь больше терпеть. До этих пор изо всех сил старайся удерживать мандалу в руке.

Обычно говорят: «Практикуя Дхарму, следует переносить лишения и быть стойким». При этом имеется в виду, что нужно не только переносить такие лишения, как недостаток еды, но и всегда и при всех обстоятельствах совершать все трудные дела, стойко преодолевая все трудности. Проявляя терпение и стойкость [даже в том, чтобы держать мандалу], ты обретишь огромное количество заслуг. Поэтому нужно выполнять практику именно так.

Когда держать мандалу уже не будет никаких сил, можешь поставить ее перед собой на стол. Продолжай подносить горки и считать количество [подношений]. Делая перерыв на чай и тому подобное, убирай все с мандалы. Сооружай ее снова, начиная с мандалы из тридцати семи частей, как описывалось выше, а затем продолжай отсчет [мандалы трех кай].

Так нужно выполнить хотя бы сто тысяч подношений. Иногда, если нет возможности подносить мандалу трех кай, допустимо выполнять подношение мандалы, произнося слова практики мандалы из семи груд: «*са ши по чу чуг шинг...*». Так или иначе, начиная практику мандалы, нужно вспомнить о благородном помысле бодхичитты. Затем нужно выполнять саму медитацию за пределами понятий, а в заключение — полное посвящение заслуг. Эти три священных принципа одинаково важны для всех практик.

Используя для подношения мандалы ячмень, пшеницу или другое зерно, по возможности никогда не бери то же самое зерно повторно. Пользуйся только свежим зерном, а то, которое уже подносил, отдавай птицам или нищим либо насыпай перед изображением Будды — как пожелаешь. Сам же не употребляй его в пищу. Если нет нового зерна для подношения, пользуйся старым, пока не достанешь нового. Если ты совсем беден, можешь пользоваться одним и тем же зерном много раз. Как бы то ни было, следи, чтобы зерно было чистым, без примеси песка, семян сорняков и птичьего помета. Его нужно сбрызнуть ароматной водой с шафраном и другими благовониями.

Хотя Будда и сказал, что для подношения мандалы можно использовать даже землю и песок, он имел в виду или нищих, у которых совсем ничего нет, или людей с такими высокими способностями, что они могут мысленно создать на одной пылинке столько небесных обителей будды, сколько песчинок на всей земле. Но есть и такие люди, которые, имея средства, не хотят тратить их на подношения и подаяния. Они находят множество с виду правильных и верных доводов, например, говорят, что используют силу мантр и созерцания. Такая самонадеянность — не что иное, как средство самообмана.

Кроме того, во всех тантрах и упадешах говорится: «чистые и чистым образом приготовленные подношения» или «это подношение, приготовленное в чистоте», и нигде не говорится о нечистых подношениях, приготовленных в грязи. Следовательно, никогда не подноси остатки еды или что-то оскверненное и грязное. Не бери для собственного употребления лучший ячмень, оставляя для подношения и приготовления торма тот, что не годится в пищу.

В древности монахи школы кадампа говорили:

**Не годится для себя брать что получше, а для подношения Трём Драгоценностям оставлять позеленевший сыр и пожелтевшую зелень.**

Взять, к примеру, сливочное масло. Люди норовят пустить прогорклое и испорченное масло на украшение торма и на светильники, а себе оставить хорошее. Не веди себя так, потому что из-за этого могут исчерпаться твои заслуги.

Приготавливая тесто для шалсэ и торма, делай его таким, какое сам предпочитаешь употреблять в пищу, а не пожиже, чтобы было легче лепить.

Досточтимый Атиша сказал:

**Тибетцы никогда не разбогатеют, потому что делают тесто для торма слишком жидким.**

А также:

**Чтобы накопить заслуги, в Тибете достаточно подносить одну воду. В жаркой Индии нет такой хорошей воды, как в Тибете.**

По его словам, если настойчиво накапливать заслуги, то, даже поднося чистую воду, можно получить непостижимое количество заслуг. Прежде чем наполнить семь [или большее количество] чашечек водой и другими подношениями, тщательно их вычисти. Затем расставь их не слишком далеко друг от друга, но и не слишком близко — следует выдерживать должное расстояние. Чашечки нужно выстроить в прямую линию, а в воде не должно быть зерен, волос, пыли и насекомых. Наполняя чашечки, не следует ни переливать в них воду, ни недоливать. Нельзя проливать воду на алтарь, а чашечки нужно расставить так, чтобы они выглядели красиво и привлекательно.

То же самое говорится в *Бхадрачарьяпранидхане*:

**Расположив все в превосходном порядке...**

Говорится: каковы бы ни были подношения, если они расположены красиво и привлекательно, одно лишь это проявление уважения к буддам и бодхисаттвам позволит тебе накопить огромное количество заслуг. Поэтому старайся поступать именно так.

Это, однако, не значит, что те, кто страдает от бедности, лишены возможности от чистого сердца подносить то, что обычно считается загрязненным, нечистым и низким. У будд и бодхисаттв нет представлений о чистом и нечистом. Есть история о том, как в древности одна деревенская нищенка поднесла Будде светильник [налив масло в углубление в кости павшего животного]. А одна прокаженная, получив подаяние — чашку рисового отвара, поднесла ее архату Махакашьяпе. В это время в отвар попала муха. Вылавливая муху, женщина окунула в отвар палец. Тем не менее, чтобы добрые намерения нищенки исполнились, Махакашьяпа стал пить этот отвар, который служил ему пропитанием в течение целого дня. Прокаженная была так рада, что впоследствии переродилась на небесах Тридцать Три.

Следовательно, поднося мандалу, самое главное — сделать подношение привлекательным и красивым и поднести его от самого чистого сердца. Подношение мандалы — это практика, которую нужно стараться выполнять, чтобы накопить заслуги, не отказываясь от нее ни на какой стадии пути.

В тантрах говорится:

**Из песка не выжмешь масла,  
А без накопления заслуг не обретешь сиддхи.**

Надеяться обрести сиддхи, не накопив заслуг, — все равно что пытаться выжать масло из речного песка. Выжимай песок хоть сто раз, не получишь ни капельки масла. Получать же сиддхи благодаря накоплению заслуг — все равно что извлекать масло из кунжутного зерна. Чем больше давишь зерна, тем больше получишь масла. Если раздавить между ногтей даже одно-единственное зернышко кунжута, обильно выступит масло. Точно так же, надеяться получить сиддхи, не накопив заслуг, — все равно что пытаться сбить сливочное масло из воды. А ожидать появления сиддхи после накопления заслуг — все равно что ждать появления масла, сбивая молоко.

Следовательно, нет сомнений, что обретение абсолютных, высших сиддхи — это плод заверченного накопления заслуг и мудрости. Как уже было сказано, не накопив заслуг и мудрости, невозможно обрести состояние будды, наделенное двойной чистотой.

Владыка Нагарджуна сказал:

**С помощью этих благих деяний  
Да завершат все существа накопление заслуг и мудрости.  
И обретут плод заслуг и мудрости —  
Две возвышенные каи.**

Завершив накопление заслуг, которые предполагают наличие понятий [о субъекте, объекте и действии], обретают возвышенную рупакаю. Завершив накопление мудрости, которая свободна от понятий, обретают возвышенную дхармакаю.

И обычные, мирские достижения тоже проистекают от накопления заслуг. Если ты не накопил заслуг, все твои старания не принесут никакой пользы. Взять, например, наши насущные потребности, вроде еды и всего того, чем мы пользуемся для своих нужд. Одни, благодаря запасу накопленных в прошлом заслуг, имеют все это, не прилагая ни малейших усилий. Другие же всю жизнь занимаются торговлей, земледелием и другими делами, любыми средствами стараясь накопить добро, но,

не получив доходов даже с кунжутное зернышко, в конце концов умирают от голода. Такое каждый видит своими глазами.

То же самое бывает, когда молятся божествам богатства, дхармапалам и т.п., надеясь обрести сиддхи: если в прошлом человек не заработал заслуг, никакие божества не смогут его одарить.

Некогда жил отшельник, который страдал от недостатка пищи. Этот отшельник молился [божеству] по имени Ваджрасадху [надеясь на его помощь]. Он делал это так усердно, что наконец ему стал являться сам Ваджрасадху и с ним можно было разговаривать, как с обычным человеком, однако никаких сиддхи отшельник так и не получил. Ваджрасадху сказал:

— Я не могу тебе помочь, потому что в прошлом ты не заработал ни капли заслуг.

Однажды отшельник вышел просить подаяние вместе с другими нищими и получил чашку похлебки. Когда он вернулся домой, ему явился Ваджрасадху и спросил:

— Ты заметил, что я нынче дал тебе кое-какие сиддхи?

— Чашку похлебки подали не только мне, а всем нищим. Откуда же мне знать, что это ты послал мне сиддхи?

— Разве, когда разливали похлебку, в твою чашку не попал большой кусок жира? Это и есть сиддхи, которые я тебе послал.

Так что, если нет прошлых заслуг, заработанных щедростью, то никакие молитвы божествам богатства не помогут избавиться от бедности.

Если мирские божества богатства обладают способностью давать сиддхи богатства, то что же говорить о буддах и бодхисаттвах? Ведь они готовы помогать всем живым существам, даже если их об этом не просят, а их силы и способности творить чудеса в тысячи раз больше. [Будь такое возможно] они непременно осыпали бы весь мир дождем богатства, чтобы искоренить бедность раз и навсегда. Но они не могут это сделать, потому что богатство зависит исключительно от плода заслуг, которые ты заработал. Значит, даже искорка заслуг действует лучше, чем горы усилий.

В наше время при виде человека, получившего хоть малую толику достатка и удачи, что редко случается в этой отсталой стране, все обычно изумляются: «Ну и ну! Разве такое бывает?» На самом же деле, если ты делаешь подношение тому, кто обладает величием, и твои помыслы чисты, вовсе необязательно прилагать много усилий, чтобы накопить заслуги для получения достатка.

На этот счет есть история о царе Мандхате, владыке людей, который, поднеся всего семь бобов, обрел такие заслуги, что его власть стала простираться на все миры, вплоть до небес Тридцать Три. Еще есть история о том, как царь Прасенаджит обрёл власть в результате того, что подал милостыню — кусок пресного теста. Хотя Атиша Дипанкара Шриджняна побывал в Тибете в те времена, когда эта страна была куда богаче, чем ныне, он сказал: «Поистине, Тибет кажется царством голодных духов. Здесь я не вижу никого, кто пожинал бы плоды своих заслуг, потому что никто не подает милостыню хотя бы в одну меру ячменя».

Если незначительное богатство и небольшая власть кажутся людям чем-то в высшей степени удивительным, то причина здесь вот в чем: во-первых, это люди недалекие; во-вторых, у них сильная привязанность к мирским видимостям; в третьих, у них нет правильного понимания того, как приумножается плод кармы (об этом говорилось выше на примере семени дерева баньян и т. п.). А если они и понимают, то не верят в это. Если же человек зародил в себе неподдельное чувство неприятия сансары, то, увидев даже того, кто богат как нага, высок как небо, могуч как молния, великолепен как радуга, он знает, что во всем этом нет ни капли постоянства и

устойчивости. Все эти [мирские блага] могут возбудить у него только отвращение, как жирная пища вызывает тошноту у больного желтухой.

Накапливать заслуги в надежде получить мирское богатство и тому подобные блага этой жизни позволительно обычным, мирским людям. Но они очень далеки от истинной Дхармы, которая побуждает нас отвернуться от сансары. Если ищешь подлинную Дхарму, которая ведет к обретению окончательного освобождения, следует поступать так, как я уже неоднократно объяснял. Расстанься со всеми сансарными привязанностями, словно это плевок, который оставляешь в пыли, покинь родину и живи на чужбине, предпочитай жить в уединении, будь счастлив в болезни и радуйся смерти — с таким отношением нужно идти к совершенству.

Один из учеников несравненного Дагпо Ринпоче спросил его:

— Если в нашу эпоху упадка пытаешься практиковать Дхарму самым правильным образом, трудно обеспечить себя едой, одеждой и другими необходимыми вещами. Что мне делать? Может, стоит уделить немного внимания практике божеств богатства или освоить хороший *чулен*? Или я должен умереть?

Учитель ответил:

— Даже если станешь выполнять практику божеств богатства, вряд ли ты разбогатеешь, если в прошлом не накопил заслуг благодаря щедрости. Кроме того, желание получить богатство на нужды этой жизни противоречит правильной практике Дхармы. Даже если станешь выполнять *чулен*, его действенность уже не та, что была в древности, когда сущность земли, камней, воды, растений еще не была растрчена. Так что ныне выполнять *чулен* бесполезно. Умирать явно не стоит, потому что потом будет трудно снова обрести такое же человеческое тело, наделенное всеми свободами и дарованиями. Если у тебя есть чистосердечное желание практиковать Дхарму, не заботься о том, умрешь или нет, ты наверняка не будешь нуждаться в еде и одежде. Нет ни одного случая, чтобы человек, практикуя Дхарму, умер голодной смертью. Будда сказал: «Даже во время голода, когда меру муки продают за меру жемчуга, мои ученики никогда не останутся без еды и одежды».

Итак, накапливая заслуги и мудрость и очищая омрачения, бодхисаттвы делают это исключительно ради блага всех живых существ во вселенной. Недопустимо практиковать Дхарму ради благ нынешней жизни. Даже если желаешь обрести состояние будды, но ради собственного блага, это не имеет ничего общего с путем Махаяны. Какую бы практику ты ни выполнял — накапливал заслуги и мудрость или очищал омрачения, — все следует делать на благо бесчисленным живым существам. Чрезвычайно важно следить, чтобы ни при каких обстоятельствах эти действия не смешивались с твоими эгоистическими интересами.

Если будешь действовать именно так, то благополучие и счастье этой жизни придут сами собой, безо всяких усилий с твоей стороны. Так появляется сам собой дым, когда разжигают огонь, так появляются ростки, когда посеют ячмень. Но, как яда, избегай любого стремления достичь [личного благополучия].

## Глава V

### Порождение накопления кусали для мгновенного отсечения четырех мар

Поскольку эта краткая практика подношения собственного тела, называемая «Метод нищего для накопления [заслуг и мудрости]», связана с гуру-йогой, которая содержится в «Отдохновении в природе ума», ее допустимо рассматривать как дополнение к практике гуру-йоги. Также не было бы ошибкой считать ее частью практики накопления заслуг с помощью подношения мандалы. Здесь она объясняется в соответствии [с обеими этими практиками].

Слово *кусали* значит «нищий». Йогини, которые отказались от мирской жизни, например живущие в уединении отшельники и т.д., не имея материальных средств для накопления заслуг и мудрости, призывают на помощь воображение и подносят собственные тела. Все материальное, что мы с таким трудом собираем, приобретаем, копим, заботливо и бдительно охраняем, служит лишь для поддержания жизни нашего тела. К своему телу мы, несомненно, питаем куда более сильную и нежную привязанность, чем к любому богатству. Поэтому, если отсечь пристрастие к собственному телу и использовать его как подношение, это принесет больше пользы, чем любое другое подношение.

Сказано:

**Подношение коней и слонов стоит сотни простых подношений,  
Подношение детей и жен — тысячи,  
А подношение тела — ста тысяч.**

Мачиг говорит:

**О Мать-нирманакая! Раскаиваюсь перед тобой в том,  
Что питала пристрастие к своему телу,  
Не зная о возможности поднести его без привязанности  
И тем самым собрать заслуги и мудрость.**

Если у тебя есть опыт в выполнении [прямой] визуализации, вытолкни свое сознание в небо и мгновенно представь его в облике Тромы [Нагмо].

Если же ты не освоил такую визуализацию, [сначала] представь в сердце сущность своего сознания в облике Тромы Нагмо, которая стоит в позе танца. Правой рукой она вздымает в небо изогнутый нож, а в левой держит у сердца чашу-череп, полную крови. [Позади] ее правого уха видна издающая визг голова черной свиньи. На Троме Нагмо украшения гневной богини.

Ты выкрикиваешь ПХАТ, и Трома Нагмо вылетает из центрального канала через отверстие Брахмы на твоей макушке. Представь, что в тот же миг твое тело превращается в труп и падает [на землю]. Представляй его не в обычном облике, а как огромную грудку, сочную, аппетитную, величиной с миллиард миров.

Представив себя в облике Тромы Нагмо, вообрази, что одним взмахом изогнутого ножа она отсекает от трупа крышку черепа на уровне бровей. Эта чаша-череп не обычных размеров: представь, что она может вместить миллиард миров.

Трома Нагмо берет эту чашу левой рукой и ставит лицом к себе на треножник из трех человеческих голов, [каждая из которых] величиной с гору Меру. Изогнутым ножом, зажатым в правой руке, она поднимает весь труп и бросает его в чашу.

Затем в небе над чашей представь [перевернутый вниз головой] белый слог ХАМ — символ природы нектара, а под чашей — красный *а-тунг* — символ природы огня. Когда произносишь ОМ А ХУНГ, из *а-тунг* вырывается пламя и раскаляет чашу, отчего труп в ней с шипением плавится и превращается в нектар. Вскипая, нектар наполняет чашу до краев. Вся скверна и зловоние переливается через край, словно пенящаяся накипь. Пар, поднимающийся от нектара, достигает слога ХАМ, отчего он тоже становится горячим и начинает источать красный и белый нектар. Капли падающего нектара смешиваются между собой [и с нектаром в черепе]. В заключение сам слог ХАМ полностью расплавляется и, превратившись в свет, соединяется с нектаром в чаше. Затем произнеси молитву:

**ПХАТ!**

**Луче дзин...**

**ПХАТ!**

**Отринув привязанность к телу...**

Потом произнеси ОМ А ХУНГ, представляя, что ОМ избавляет [нектар] от всех изъянов цвета, запаха, вкуса и т.д.; слог А приумножает нектар; а ХУНГ преобразует его во всё, что можно пожелать. Представляй, что [нектар] становится чистым нектаром изначальной мудрости, принимая вид громоздящихся облаков, исполняющих все желания.

Затем в небе перед собой, на троне с грудями шелковых и парчовых подушек, представь своего милостивого коренного учителя. Над ним — учителей линии передачи, рядом с ним — всех йидамов, ниже, в пространстве над краем чаши, — собрание семидесяти пяти достославных владык и других дхармапал и охранителей, как просветленных, так и тех, кто еще подвластен карме, а также местных божеств, хозяев местностей и т. д.

На уровне земли представь всех существ шести уделов и трех миров, среди которых твои главные гости: восемьдесят четыре тысячи разновидностей духов, чинящих препятствия, пятнадцать главных мучителей детей, а также все те, кто насылает вред и считает тебя своим кармическим должником. Они роятся, словно бесчисленные пылинки в солнечном луче.

## 1. [Белое пиршество для верхних гостей]

Коренной гуру и сидящие над ним учителя линии передачи, будды и бодхисаттвы поглощают нектар, всасывая его языками, имеющими вид трубчатой ваджры с отверстием на конце. Представляй, что благодаря этому ты осуществляешь накопление заслуг и мудрости, очищаешь омрачения, восстанавливаешь ослабленные и нарушенные самаи и обретаешь обычные и высшие сиддхи.

Окружающие коренного учителя божества четырех или шести разделов Тантры всасывают нектар полыми языками, напоминающими символы семейств, к которым они принадлежат: ваджру, колесо, драгоценность, лотос или двойную ваджру. Представляй, что ты осуществляешь накопление заслуг и мудрости, очищаешь омрачения, восстанавливаешь ослабленные и нарушенные самаи и обретаешь обычные и высшие сиддхи.

Даки, дакини, дхармапалы, охранители, семьдесят пять достославных владык и другие, им подобные, всасывают нектар полыми языками, похожими на солнечные лучи. Представляй, что ты осуществляешь накопление заслуг и мудрости, очищаешь омрачения, устраняешь вредоносные силы, мешающие практике возвышенной Дхармы, и приумножаешь все ожидаемые благоприятные причины.

## 2. [Белое пиршество для нижних гостей]

Если у тебя есть опыт [сложной] визуализации, то, продолжая представлять себя Тромой Нагмо, вообрази, что из твоего сердца исходят белые, желтые, красные, зеленые и синие дакини действия, бесчисленные, словно пылинки, роящиеся в солнечном луче. Каждому из живых существ шести уделов и трех миров они подносят капалу мудрости, полную чистого нектара. Представь, что [все эти существа] насыщаются нектаром до полного удовлетворения.

Если у тебя нет опыта [сложной] визуализации, то по-прежнему, представляя себя Тромой Нагмо, зачерпывай нектар чашей-черепом, которую держишь в левой руке, и, рассеивая его в пространстве, воображай, что этот дождь нектара орошает все шесть уделов и три мира, а их обитатели пьют нектар и насыщаются до полного удовлетворения.

## 3. [Пестрое пиршество для верхних гостей]

Представь, что от кипящего нектара поднимается пар, образующий непостижимо необъятные облака подношений, и почти ими верхних гостей: подай им воду для питья и воду для омовения ног, цветы, курения, светильники, благовония, еду, музыку, восемь счастливых символов, семь знаков царской власти, зонты с бахромой, знамена победы, балдахины, золотые колеса с тысячей спиц, левосторонние белые раковины и т. п. Думай, что [благодаря этому] накопление заслуг и мудрости у тебя и других завершено, а омрачения очищены.

## 4. [Пестрое пиршество для нижних гостей]

Теперь представь, что все насущное для живых существ шести уделов — нижних гостей — проливается на них дождем, наполняя их счастьем и удовлетворенностью. Особо думай о тех, кому ты задолжал за время безначальной сансары и до сих пор, накопив следующие долги за совершённые действия:

долги за убийство, укорачивающие [твою] жизнь;  
долги за грабеж, из-за которых ты беден;  
долги за причиненный другим телесный вред, из-за которых ты болеешь;  
долги за покровительство со стороны тех, кто выше тебя;  
долги за служение со стороны тех, кто ниже тебя;  
долги за дружбу со стороны тех, кто равен тебе;  
долги за постройку домов выше [уровня земли];  
долги за вспашку полей ниже [уровня земли];  
долги помогавшим нам в жизни супругам и друзьям;  
долги за детей, внуков и домашних животных;



долги за съеденную пищу;  
долги за сношенную одежду;  
долги за взятые в долг деньги;  
долги за выдоенное молоко;  
долги за использование вьючных животных;  
долги за использование животных на пахоте;  
долги за всех [других], кого мы использовали;  
различные другие долги за [причинение вреда чужой] жизни и использование мяса и костей других существ.

[Представь, что] все те, кому ты задолжал, мужчины и женщины, толпятся вокруг тебя, каждый со своей посудиною, требуя уплаты долгов. Представляй, что ты удовлетворяешь потребности каждого из них [раздавая], например:

еду для тех, кому нужна пища;  
одежду для тех, кому нужна одежда;  
богатство для тех, кому нужно богатство;  
сады для тех, кому нужны сады;  
верховых коней для тех, кому нужны кони;  
жилье для тех, кому нужно жилье;  
спутников жизни для тех, кому нужны спутники.

Представь, что на всех этих гостей дождем проливаются неисчерпаемые запасы желанных для каждого сокровищ. [Благодаря этому] все твои кармические долги выплачены, ты освобождаешься от кармических обязательств, примиряешься с кровными врагами и очищаешься от омрачений и неблагодать кармы. Представь, что все существа счастливы, поскольку их желания полностью удовлетворены.

Все, что останется от этих подношений, отдай тем, кто слаб, немощен, хром, слеп, глух и нем, и вообще всем живым существам шести уделов, пораженным страданиями и бедностью. Представь, что каждый получает то, чего желает, например:

беззащитные — защиту;  
нуждающиеся в спасении — спасителей;  
лишенные опоры в жизни — помощников и друзей;  
одинокие — спутников жизни;  
бедетные — детей;  
больные — лекарства;  
умирающие — живительный нектар;  
хромые — волшебные ноги;  
слепые — очи мудрости;  
глухие — чудесный слух;  
немые — язык мудрости.

То есть преобрази [остатки] так, чтобы все существа насладились ими до полного удовлетворения.

Представь, что живые существа шести уделов очистились от кармического видения, страданий и врожденных склонностей, присущих соответствующему уделу. Все мужские существа достигают уровня Арья Авалокитешвары, а все женские существа — Арья Тары. Тем самым все три мира освобождаются до самого основания.

Таково пестрое пиршество для нижних гостей. Пока не выполнишь как следует эту визуализацию, продолжай произносить Ом А ХУНГ.

После этого произнеси:

**ПХАТ**

**Яр чоюл дронги...**

**ПХАТ!**

**Верхние гости умиротворены...**

и далее, до слов:

**Ши дзогпа ченпо мачо А**

**Пребываю в безыскусности Великого Совершенства — «А».**

Произнеся это, пребывай в самадхи, свободном от представлений о подношении, подносящем и принимающих подношение.

Обычно в главном учении чод описываются четыре разновидности подношения: белое, красное, пестрое и черное. Однако здесь мы говорим только о белом и пестром подношениях, но не о красном и черном.

В наше время те, кто самонадеянно объявляет себя чодпа, считают, что избавляться от злых духов, убивая их, режа, рубя, избивая и изгоняя, — значит применять сильнодействующий метод. Такие чодпа [сами] верят, что должны всегда и при всех обстоятельствах полагаться на силу решительных действий, которую питают гнев, вспыльчивость, безудержность, ярость и гордыня. Они думают, что должны походить на прислужников Ямы [Владыки Смерти]. Выполняя ритуал чод для больных и других людей, они напускают на себя свирепость, выказывая злобу, возбуждение и яростно тараша глаза, которые делаются размером с чашку. С бранью они накидываются на больного, бьют кулаками, хватают так, что рвется одежда у него на спине. Надеясь таким поведением победить духов, они следуют ошибочной практике Дхармы. Мачиг Лабдрон сказала:

**С безначальных времён эти пресловутые злые духи, гонимые ветром неблагоприятных обстоятельств, живут в своих призрачных видениях и страданиях, проистекающих от неблаготворной кармы, а после смерти, словно каменные жернова, низвергаются в самую бездну низших миров. Я хватаю их своим крюком сострадания, питаю их собственной теплой плотью и кровью, любовью и милосердием — бодхичиттой изменяю их образ видения и беру их к себе в ученики. Но в будущем те, кто мнит себя великими чодпа, станут пытаться бить, убивать и изгонять этих злосчастных духов — мое достояние, которое я держу крюком своего сострадания. Такой извращенный чод будет знаменовать распространение учения демонов.**

И далее:

**Будет несколько видов практик извращённого чёрного чода, например такая, которую называют «Чёрный чод из девяти частей».**

Все упомянутые практики лишены любви и милосердия — бодхичитты. Применяя такие действия, можно одолеть одного-двух мелких и неопасных духов, но, если придется иметь дело с поистине сильными зловредными духами, жизни того, кто их побеспокоит, определенно будет грозить опасность. Кроме того, если взять власть над демонами, которая приходит к тому, кто практикует подлинную Дхарму, бывает трудно различить, что это: добрый знак продвижения по духовному пути или препятствие, создаваемое самими демонами. Большинство одержимых, чьим умом завладели злые духи, кажутся ясновидящими обладателями сверхъестественных способностей. Однако постепенно они все больше отдаляются от возвышенной Дхармы, и в конечном счете в их уме не остается ни капли добродетели. Изнемогая под бременем кармических долгов, они даже не могут извлечь из получаемых

вознаграждений никакой пользы для нынешней жизни. В итоге они умирают, не в силах добыть себе хотя бы пропитание и одежду. Такие люди, как уже говорилось, обязательно переродятся в Неопределимом аду или в другом подобном месте.

Злых духов, которых покоряют с помощью практики чод, нужно искать не снаружи, а внутри себя. Все призрачные образы злых духов, воспринимаемых как некие внешние существа, проистекают от нашей неспособности отсечь внутренний корень веры в реальность [понятий] «я» и «мое».

Мачиг сказала:

**Демоны, осязаемый и неосязаемый,  
Демон ликования и демон веры в реальность своего «я» —  
Всех их можно свести к демону веры в реальность «я».**

То, что мы называем злым духом, на самом деле — демон веры в реальность «я». Ещё Мачиг сказала:

**Скопище духов — это твое различающее сознание.  
Могущественные духи — это твоя вера в реальность «я».  
Необузданные духи — это твои мысли.  
Быть чодпа — значит уничтожить этих духов.**

А вот что Джецун Миларепа сказал Горной Демонице:

**Вера в реальность «я» превосходит тебя силой, демоница. Различающее сознание превосходит тебя числом, демоница. Мысли превосходят тебя испорченностью, демоница.**

Кроме того, он объяснил разновидности чода:

**Жить в навевающих ужас местах и в горных затворах — это внешний чод.  
Отдавать своё тело на съедение — внутренний чод.  
Отсекать единый корень [веры в «я»] — высший чод.  
Тот, кто владеет тремя видами чода, — истинный йогин.**

Все практики чода направлены на отсечение корня своей веры в реальность «я» — главного источника неведения и всего иллюзорного видения. Поэтому отсечение единого корня веры в реальность «я» называется высшим чодом. Пока не покончишь с этой верой, все попытки справиться с призрачными внешними демонами будут безуспешны: ты не сможешь ни убить их, ни сокрушить, ни захоронить, ни подавить, ни изгнать. Как невозможно избавиться от дыма, не погасив огня, так невозможно уничтожить призрачных внешних злых духов, не отсекая до конца внутренний корень веры в реальность «я». Горная Демоница сказала Миларепе:

**Если не узнаешь, что демоны — это порождения твоего ума,  
Будет множество других демонов, кроме меня.  
Я никуда не уйду только из-за того, что ты мне велишь.**

А Джецун ответил:

**Если принимать демона за демона, он будет вредить.  
Если узнать в демоне собственный ум, это принесёт освобождение.  
Если постичь, что демон — это пустота, он исчезнет.**

И далее:

**Если нет понимания,  
Видимости вредоносных духов и якшей обоого пола [становятся] демонами:  
Они мешают и чинят препятствия.**

**Если же есть понимание, то даже демоны [становятся] богами,  
Дарующими все сиддхи.**

Как сказал Джецун Миларепа, чод подразумевает отсечение корня внутренней веры в злых духов, а вовсе не их убийство, избиение, изгнание, захоронение или уничтожение. Необходимо понять, что уничтожать нужно то, что внутри, а не снаружи. В других учениях, как правило, принято ополчаться на внешние враждебные силы и помехи, давая им жестокий отпор «острыми стрелами и копьями».

Мы же в своей традиции Дхармы следуем тому, что сказал Джецун Миларепа:

**Мое учение — отсечь корень внутренней веры в реальность «я», развеять по ветру восемь мирских дхарм и тем посрамить четырёх мар.**

Всем, кто [правильно] практикует чод, нужно устремить внимание внутрь и направить сто и одну силу на [разрушение] веры в реальность «я». Поэтому, вместо того чтобы сто раз произносить: «Защити, спаси!», лучше один раз сказать: «Бери, ешь!» Вместо того чтобы просить помощи у сотни божеств и охранителей, лучше бросить [своё «я»] на съедение сотне злых духов. Сказано:

**Доверь больного демонам,  
Доверь охранять себя врагам.  
Чем сто раз повторять: «Защити, спаси!»,  
Лучше один раз сказать: «Бери, ешь!»  
Так гласит Дхарма Великой Матери.**

Если отсечешь внутренний корень веры в демонов, твое видение станет чистым и произойдет так называемое «превращение демонов в дхармапал, а дхармапал — в нирманакаю».

Однако в наше время люди, называющие себя чодпа, не зная этого, считают, что боги и демоны существуют вовне. Неизменно привязанные к представлениям о них, такие чодпа во всем происходящем видят демонов и духов *гялгонг*. Не находя покоя ума в самих себе, они постоянно сбивают с толку других: «Тут злой дух!», «Там злой дух!», «Вот демон!», «Вот ду», «А вот цен!», «Вижу злого духа, я его поймал, я его убил!», «Тебя подстерегает злой дух!», «Я изгнал злого духа!», «Вот он оглянулся!» и т.п. Жены таких людей поддерживают своих мужей, рассказывая басни об их подвигах.

Все злые духи и преты, зная, что происходит в умах таких чодпа, всегда следуют за ними по пятам. Женщины, которые отличаются впечатлительностью, легко становятся одержимы этими духами, и те заставляют их говорить: «Я божество», «Я злой дух», «Я дух покойного», «Я твой старик-отец», «Я твоя старушка-мать» и много другого, что может показаться правдоподобным и верным. Некоторые, объявляя себя божествами, дхармапалами и дамченами — охранителями Дхармы и т. п., дают множество ложных предсказаний и пророчеств.

Злые духи обманывают лам, а ламы вводят в заблуждение своих благотворителей, как в пословице: «Сын обманывает отца, а сына обманывают враги». Все это явные знаки приближения конца кали-юги, когда всем будут заправлять демоны.

Великий Гуру из Уадияны предсказал:

**В эпоху упадка злые духи мужского облика овладеют сердцами мужчин,  
А злые духи женского облика — сердцами женщин.  
Духи *тэуранг* овладеют сердцами детей,  
А дамси — сердцами монахов.  
Сердца всех тибетцев будут захвачены злыми духами.**

Судя по этому и [следующему] предсказанию, эти времена уже настали.

**Когда тэурангов будут принимать за богов, в Тибете наступит время страданий.**

Следовательно, вместо того чтобы поддерживать и утверждать ложное представление, вследствие которого боги, духи и вредоносные силы предстают как нечто внешнее, необходимо приучаться воспринимать их как сновидения или иллюзию. Если взять мимолетную кажущуюся ситуацию, когда, с одной стороны, есть злой дух — виновник болезни, а с другой стороны, есть больной — его жертва, то она является следствием неблаготворной кармы [обеих сторон], которая порождает иллюзорные видения, соединяющие их как виновника и жертву. Не принимай ничью сторону, не питай любви к одному и ненависти к другому, а зароди в себе любовь и милосердие — бодхичитту по отношению к обоим. Отсеки корень себялюбия и веры в реальность своего «я», без сожаления [мысленно] поднеси свое тело и жизнь как пищу для духов. Усмиряй гнев и враждебность. От всего сердца молись, чтобы умы [богов и демонов] обратились к истинной Дхарме, а затем давай наставления по учению. В завершение, когда отсечешь корень всех [двойственных представлений] о виновнике и жертве, богах и демонах, себе и других — а следовательно, о надежде и страхе, любви и ненависти, благом и неблагом, счастье и несчастье, — обнаружишь то, о чем сказано:

**Видеть, что ни у божеств, ни у демонов нет [независимого] бытия — вот уверенность в воззрении.**

**Не отвлекаться и не сосредоточиваться — вот суть медитации.**

**Не принимать и не отвергать — вот суть поведения.**

**Не питать ни надежды ни страха — вот суть высшего плода.**

Если все представления об отсечении и отсекающем растворяются в равенстве дхарматы, то внутренняя вера в реальность «я» — корень вредоносных злых духов — [окончательно] отсекается и [само собой] обнаруживается состояние, в котором высшее отсечение полностью осуществилось.

*Хотя разумом я понял, что «я» не существует, грубое представление о «я» остается.*

*Хотя я решил отвергнуть двойственность, надежды и страхи продолжают одолевать.*

*Благослови меня и всех тех, кто, подобно мне, верит в реальность своего «я».*

*Дабы мы постигли естественное состояние — не-существование «я».*

## Глава VI

### Союз с учителем – вершина методов вхождения в меня реализации мудрости, врата благословений

*Склоняюсь к стопам несравненного гуру!  
Сначала он следовал совершенному учителю и делал все, что тот скажет.  
Затем, претерпевая трудности, претворял его наставления в практику  
И наконец, обретя нераздельность своего ума с умом учителя, унаследовал  
линию передачи.*

Чтобы практиковать истинную Дхарму, сначала следует найти благого друга — учителя Дхармы, обладающего всеми необходимыми качествами. Затем чрезвычайно важно от всего сердца видеть в нем подлинного будду и делать все, что он скажет.

В сутрах тоже говорится:

**Абсолютную истину постигают верой.**

О том же говорил досточтимый Атиша:

**Друзья, пока не обретете пробужденность, вам нужен гуру — следуйте благому другу.**

Пока не постигнете естественное состояние, вам нужно учиться — слушайтесь наставлений гуру.

**Любое счастье проистекает от благословений гуру — так будьте же ему благодарны.**

Геше Караг Гомчунг сказал:

**Нужно видеть в учителе источник всех сиддхи, мирских и немирских. Даже если знаешь всю Трипитаку, от этого не будет никакой пользы, если тебе недостает преданности учителю.**

В частности, первостепенная значимость учителя подчеркивается во всех путях Тайной Мантры — Ваджраяны. Во всех тантрах предписывается выполнять практику гуру-йоги, причем отмечается, что она превосходит все практики стадий зарождения и завершения. В одной из тантр сказано:

**Лучше на один миг вспомнить о гуру,  
Чем десять миллионов калып созерцать сто тысяч образов божеств.**

Это особенно верно именно для *Рангиин дзогчен нингтиг* — учения, составляющего суть Ваджраяны, которое не занимается утверждением смысла глубокой истины с помощью анализа, логических умозаключений и т. п., как это делают в низших колесницах. Не говорится в нем и о том, что обрести высшие сиддхи можно только после обретения обычных сиддхи, как считается в низших тантрах. Нет в нем и особого упора на применение в третьем посвящении изначальной мудрости примера с целью познакомить с истинной изначальной мудростью, что характерно для высших тантр.

В этом учении говорится, что нужно следовать только такому гуру, который обладает высшим постижением и является держателем линии передачи, не оскверненной нарушением самаи и похожей на не потерявшую блеска золотую цепь. Видя в нем истинного будду, полностью полагаясь на него, с горячей преданностью молясь ему, нужно нераздельно слить свой ум с его умом. Благодаря этому получаешь благословения учителя и в тебе рождается [высшая] мудрость.

Как мы уже говорили:

**Истинную вместорожденную мудрость обретают только как знак накопления заслуг и очищения омрачений, а также в силу благословений совершенного учителя. Знай, что глупо искать иных способов.**

Сараха сказал:

**Впустить в своё сердце слова учителя —  
Всё равно что увидеть у себя на ладони сокровище.**

А Всеведущий Дхармараджа Лонгченпа в своем сочинении *Гюма налсо* сказал:

**Стадии зарождения и завершения и тому подобные медитации сами по себе не могут принести освобождение. Они опираются на различные практические действия, на развитие продвижения и т. п. Гуру-йога же дает освобождение, поскольку сама по себе служит методом, пробуждающим постижение [естественного состояния]. Вот почему гуру-йога — самый глубокий из всех путей.**

Кроме того, в тантре *Самаявьюха* говорится:

**Лучше один миг думать о гуру, чем сто тысяч кальп созерцать божеств, отмеченных большими и малыми знаками.  
Лучше произнести одну молитву гуру, чем миллион раз повторять мантры стадий приближения и свершения.**

Из [тантры] *Ати копа*:

**Тот, кто представляет своего милостивого гуру  
На своей макушке, в центре своего сердца  
Или у себя на ладони,  
Получает благословения тысячи будд.**

Досточтимый Гоцангпа сказал:

**Выполнив гуру-йогу,  
Устранишь ошибки и в полной мере обретешь благие качества.**

А также:

**Есть много практик стадии зарождения,  
Но ни одна из них не превосходит гуру-йогу;  
Есть много практик стадии завершения,  
Но ни одна из них не превосходит твердую веру [в гуру].**

Точно так же Дригунг Кёбпа Ринпоче сказал:

**Если солнце преданности не сияет  
Над гуру — снежной вершиной четырех кай,  
Поток его благословений не прольется.  
Так зароди же в себе искреннюю преданность!**

А Джецун Рангриг Рэпа сказал:

**Ожидать появления нерассудочной изначальной мудрости,  
Не имея горячей веры в учителя, —  
Все равно что ждать солнечных лучей в пещере, обращенной на север.  
Так тебе никогда не удастся осуществить слияние видимостей и ума.**

Итак, постижение безыскусного естественного состояния может появиться только благодаря стойкой преданности и правильной практике гуру-йоги. Никакой другой метод не может дать такого постижения. Вот почему Наропа, который в совершенстве овладел учениями трех колесниц, занимал пост пандиты — хранителя северных врат университета Викрамашила и отражал все нападки тиртхиков, побеждая их в диспутах, все же получил урок от джняна-дакини, которая сказала: «Ты знаток слов, а не смысла, а потому тебе все еще нужно следовать учителю».

Исполняя ее наказ, Наропа стал учеником Гуру Тилопы и претерпевал всевозможные трудности. Однажды Тилопа сказал ему: «Я столько тебя учил, а ты ничего не понял!», и с этими словами ударил Наропу по лбу сандалией. В тот же миг Наропа постиг естественное состояние и обрел мудрость, неотличимую от мудрости учителя.

Говорят, что Нагабодхи обрел высшие сиддхи, без раздумий проглотив соплю Нагарджуны.

Ригдзин Джигмэ Лингпа сказал:

**Когда я увидел труды Второго Будды [Лонгченпы], во мне родилась истинная вера, и я стал горячо молиться ему как подлинному будде. Благодаря этим молитвам его джняна приняла меня в ученики, и во мне само собой родилось постижение. С тех пор я дал наставления сотням учеников. Те, кто был усерден, вышли за пределы мирского сосредоточения; те, кто был силен разумом, оставили умствования. Все они оказались людьми, чью силу свершений можно взвесить на весах веры, — именно благодаря ей они постигли абсолютную истину.**

Когда великий переводчик Вайрочана находился в изгнании в местности Гялмо Цаваронг, он встретил немощного восьмидесятилетнего старика по имени Панг Мипам Гонпо. Вайрочана дал старику пояс и трость для медитации и научил его практике гуру-йоги. Благодаря этому Панг Мипам Гонпо безошибочно осуществил практику *кадаг трэжчо*. Его тело растворилось, распавшись на невидимые частицы, и он обрел состояние будды.

Среди всех учений девяти колесниц нет более глубокого пути, чем гуру-йога. Хотя ее относят к предварительным практикам, на самом деле это высшая суть всех главных практик. Если всегда и при любых обстоятельствах она лежит в основе твоей практики, достаточно одного этого, пусть даже ты больше ничего не практикуешь. Поэтому чрезвычайно важно от всего сердца выполнять [гуру-йогу].

Практика глубокой гуру-йоги состоит из трех частей:

1. Визуализация поля заслуг.
2. Семичленное подношение.
3. Подношение молитв с непоколебимой верой.

## 1. Визуализация поля заслуг



Упражнение в визуализации духовного поля требует силы и открытости ума. Поэтому представляй все, куда бы ни простиралось твое воображение, как Дворец Лотосного Света со всеми его особенностями. Чтобы стать достойным получить посвящения, обрести изначальную мудрость [единства] блаженства и пустоты, а также в знак установления связи с этой линией передачи, представь, что ты Дакини Еше Цогял, но в облике Ваджрайогини. Она красная, одноликая, двурукая, а жаждущий взор трех ее глаз устремлен в сердце Гуру. Жаждущий взор — знак того, что она с нетерпением предвкушает радость встречи с Гуру-

Правой рукой, воздетой к небу, она играет на дамару, пробуждая существ от сна неведения и заблуждения. В левой руке, у бедра, она держит изогнутый нож, который отсекает корень трех ядов.

Представь ее обнаженное тело, убранный украшениями из кости и цветочными гирляндами, зримым, но невещественным, словно радуга в небе.

В пространстве над ней [т. е. над собой], на расстоянии длины стрелы, представь полностью распустившийся лотос с сотней тысяч лепестков из разнообразных драгоценностей. На нем солнечный диск, поверх которого — лунный. На нем представь своего достославного коренного учителя — несравненную сокровищницу сострадания, который олицетворяет сердце всех будд трех времен, но принимает облик великого Орген Дордже Чанга, Ваджрадхары из Уддияны. Белый с розовым оттенком, одноликий, с двумя руками и двумя ногами, он сидит в царственной позе, облаченный в парчовый плащ, а также в монашеское и тантрическое одеяния. На голове у него лотосная шапка.

Головные уборы Гуру Ринпоче бывают трех видов. Орген Ринпоче, иначе именуемый Вторым Буддой, родился не от отца с матерью, а из цветка лотоса посреди расположенного на северо-западе Молочного озера. Это произошло вследствие внезапного всплеска ригпа — постижения тайны всех проявлений [возникающих из изначальной основы]. Тогда дакини поднесли ему, как главе семейства Лотоса, головной убор, который называется «бутона лотоса».

Когда он, выполнив на восьми великих кладбищах особые йогические практики, вышел за пределы представлений о хорошем и плохом, дакини поднесли ему, как символ его величия, головной убор, который называется «оленья шапка».

Когда Аршадхара, царь Сахора, попытался заживо сжечь Гуру Ринпоче, огонь не смог повредить его ваджрному телу. Увидев, что Гуру сидит на цветке лотоса, обнаженный, свежий и невредимый, царь был потрясен этим чудесным зрелищем, и в нем родилась вера. Он велел открыть хранилище новых парчовых нарядов и принести оттуда все головные уборы и одеяния. Он предложил Оргену Ринпоче все свое достояние, в том числе даже царство и подданных. Головной убор, который был тогда поднесен, называется «лотос, освобождающий того, кто его зрит». Его другое название — «с лепестками пяти семейств». Внутренняя и наружная стороны этого убора символизируют единство стадий зарождения и завершения. Три остроконечные верхушки — три кай. Пять его цветов символизируют помощь живым существам, исходящую от пяти кай. Украшения в виде солнца и луны — символы искусных методов и мудрости. Синяя окантовка направленных вверх концов — символ безграничной самаи. Венчающая ваджра — символ неколебимого самадхи, а перо грифа сверху — символ постижения высшего воззрения и обретения плода.

В правой руке, сложив пальцы в мудру угрозы, Гуру держит у сердца золотую ваджру. В левой ладони, лежащей на бедре в мудре медитации, — чаша-череп, полная нектара мудрости бессмертия, в которой находится сосуд жизни, увенчанный побегом древа исполнения желаний.

В сгибе левой руки Гуру — трезубец-кхатванга, который олицетворяет его незримо присутствующую супругу, Царицу Дакини. Обращенные вверх три зубца кхатванги — это символы сущности, природы и сострадания. Ниже — три отрубленные головы: сухой череп, голова, не тронутая разложением, и сгнившая голова, символизирующие, соответственно, дхармакаю, самбхогакаю и нирманакаю. Девять металлических колец, надетых на зубцы, — это символы девяти колесниц. Ленты пяти цветов — символы пяти изначальных мудростей. Пряди волос живых и мертвых мамо и дакини — знак того, что Гуру покорил их, выполняя особую йогическую практику на восьми кладбищах.

Вокруг Гуру, посреди радужных ореолов, окруженных сетью из мириадов пятицветных вспышек света, представь восемь индийских видьядхар, двадцать пять тибетских учеников — царя, подданных и других, божеств Трех Корней и океан связанных обетом охранителей Дхармы. Их присутствие действует так, что обычное мышление прекращается само собой.

Вообще говоря, есть три разных способа представлять линию передачи:

1. Принимая прибежище, учителей представляют друг над другом. Над образом великого Оргена Ринпоче представляют всех учителей линии передачи дзогчена, одного над другим.
2. Представляя Ваджрасаттву и повторяя его мантру, применяют «способ всеобъемлющей драгоценности». При этом Гуру Ваджрасаттвы объемлет всех учителей линии передачи.
3. Здесь, выполняя гуру-йогу, мы применяем способ, когда всех учителей представляют, как «толпу на площади». Все учителя линии передачи дзогчена, божества Трех Корней и океан связанных обетом охранителей Дхармы тесно окружают великого Оргена Ринпоче, как народ, столпившийся на рыночной площади.

Затем читай молитву, которая начинается так:

**Э МА ХО**

**Ранг нанг лхундруб дагна рабчжам шинг...**

**О чудо!**

**Все, что я вижу, [становится] самосовершенной и абсолютной чистой обителью...**

и заканчивается:

**Сал тонг ням нэ ченпо нанг ду сал**

**Которых представляю пребывающими в состоянии великого равенства нераздельных ясности и пустоты.**

Выполняй визуализацию в соответствии с этими словами и их смыслом.

Затем с горячей преданностью прочти следующие строки:

**ХУНГ**

**Орген юлги нубчанг цам...**

**ХУНГ**

**В северо-западных краях, в стране Уддияна...**

заканчивая словами:

**ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУНГ**

Представляй, что в тот миг, когда ты это произносишь, Дворец Лotosного Света на Медноцветной горе и все его обитатели действительно нисходят с небес и недвойственно соединяются с представляемыми тобой образами, как вода, вливающаяся в воду.

## 2. Семичленное подношение

Путь Ваджраяны обладает множеством методов, не требует преодоления больших трудностей и предназначен для людей с высокими умственными способностями. Если практиковать его постоянно и целеустремленно, можно в один миг достигнуть всего, на что [последователю] Парамитаяны потребовалась бы великая кальпа, и обрести освобождение за одну жизнь.

Поэтому, а также потому, что в этом учении наилучшим, сокровенным, непревзойденным и единственным полем заслуг считается ваджрный учитель, практика гуру-йоги включает в себя семичленное подношение.

### 2.1. Первая часть: простираения

Первое из бесчисленных средств накопления заслуг и мудрости, объединенных в семичленное подношение, — это простираения, которые служат противоядием от гордыни.

Представь, что у тебя сто тел, потом тысяча тел, а потом столько, сколько пылинок во вселенной, и думай, что все живые существа, число которых безгранично как небо, выполняют простираения вместе с тобой.

Затем произнеси:

**ХРИ**

**Даг лу шинг ги дул неду**

**Нампар трулпэ чагцалло**

**ХРИ**

**Совершаю простираения, преобразив свое тело**

**Во столько тел, сколько пылинок во вселенной.**

Обычно те, кто делает пятьсот тысяч предварительных практик, могут выполнять сто тысяч простираений вместе с практиками прибежища, поскольку распространена такая традиция. Но в этих наставлениях объяснение простираений дается в разделе гуру-йоги, и поэтому со всех точек зрения их лучше всего сочетать с гуру-йогой.

Когда выполняешь простираение, в нем участвуют не только тело, но и речь, поскольку при этом ты произносишь молитвы, и ум, поскольку ты представляешь, что делаешь это вместе со всеми живыми существами, питая преданность учителю, которому ты с полным доверием себя вручаешь. В таком случае это великий метод практики. Но бывает и наоборот, когда глаза, уста и ум отвлекаются на постороннее. Стоит кому-то что-нибудь сказать или пройти мимо с правой стороны, как взгляд и внимание тут же обращаются направо, а сложенные ладони оказываются у левой щеки. То же самое происходит, если кто-то пройдет мимо с левой стороны: мы прислушиваемся, поворачиваем голову и руки оказываются у правой щеки. Если позволяешь уму отвлекаться и выполняешь простираения механически: просто сгибая и

выпрямляя тело, — знай, что это будет лишь изнурением тела, которое не принесет ничего существенного.

Кроме того, когда выполняешь простирания, нужно, чтобы между сложенными ладонями оставалось пространство и они походили на бутон лотоса. Если ладони плотно сжаты или, наоборот, соприкасаются только кончики пальцев [но не основания ладоней], — это неправильно.

В «Сутре великого освобождения» говорится:

**Сложив над головой ладони,  
Как распускающийся бутон лотоса,  
Всеми телами, бесчисленными, словно гряды облаков,  
Простираюсь перед буддами десяти направлений.**

А в *Йонтэн дзо* сказано:

**Покорно склонив тело  
В знак родившегося в сердце благоговения,  
Сложив ладони, будто зажал между ними бутон,  
Стань смиренным, своим видом напоминая цветок *габу чунг*.**

Затем, поднимая сложенные ладони на макушку, очищаешь омрачения тела; прикладывая сложенные ладони к горлу, очищаешь омрачения речи; прикладывая их к сердцу, очищаешь омрачения ума. После этого коснись земли пятью точками тела: лбом, ладонями и коленями. Благодаря этому ты очищаешь омрачения пяти ядов и обретаешь благословения тела, речи, ума, качеств и деяний.

Вставая, полностью выпрямись, а затем снова поклонись, как было сказано выше. Никогда не маши руками, не сложив ладони как должно; не делай неполного поклона, когда лоб, ладони и колени не касаются пола; не горбись, забывая выпрямляться после поклона — все это проявления неуважения.

Говорят, что если не выпрямляться между поклонами, то в случае полностью созревшего следствия родишься горбатым карликом. Простирания выполняют в надежде получить пользу, а потому нет никакого смысла делать их так, чтобы потом стать калекой. Даже если нет возможности выполнять много простираний, постарайся, чтобы те поклоны, которые ты делаешь, были безупречными. Не пытайся облегчить себе задачу, опираясь руками на какое-нибудь возвышение: склон холма, берег и т.п., — это совершенно бессмысленно.

Кроме того, в наше время, приветствуя ламу и других, люди первый поклон выполняют правильно, а следующие два — кое-как. Обычно так поступают важные персоны, а простолюдины им подражают. Делать такие поклоны крайне неблагоприятно.

Дхарму слушают для того, чтобы узнать у учителя то, чего не знаешь, — хотя бы [правильный способ] выполнения простираний. Затем нужно запомнить услышанное и всегда и при любых обстоятельствах претворять его в практику. Если же нет желания практиковать даже то, что легко понять и выполнить, от изучения Дхармы не будет никакого толка. Те, кто изучал Дхарму, должны заметно отличаться от тех, кто ее не изучал, даже в том, как они выполняют поклоны.

В древние времена Джецун Миларэпа отправился к ламе Ногпе просить учения. Еще издали он увидел, что лама Ногпа объясняет Хеваджра-тантру множеству монахов, и совершил перед ним простирание. Аама Ногпа был доволен и в ответ, сняв головной убор, тоже простерся перед Миларепой. «Очень благоприятно, что этот человек прибыл во время перерыва в объяснении учения, — сказал лама Ногпа. — Он поклонился так, как принято среди учеников Марпы из Лходрага. Спросите его, кто он».

Тот, кто следует учителю и получает от него учение, должен быть похож на ткань, погруженную в краску. Перенимая поведение досточтимого учителя, он должен заметно измениться. Когда окрашивают ткань, она меняет свой цвет — разве возможно, чтобы она осталась прежней?

В наше время есть люди, у которых не будет ни малейших признаков улучшения нрава, ни капли разницы с мирскими людьми, выслушай они Дхарму хоть сто раз. Это признак того, что они стали невосприимчивы к Дхарме, превратились в нарушителей самаи.

Об этом говорится так:

**Дхарма способна исправить грешников,  
Но не может исправить тех, кто к ней невосприимчив.  
Так жир может смягчить жесткую кожу,  
Но не может смягчить ту, в которой держат масло.**

Говорят, что такие люди, хоть и слышали о пользе благих действий, о вреде неблагих действий и о качествах будд, лишь принимают это к сведению, но не обретают ни малейшей убежденности или веры, [способных] изменить их ум. Явись им хоть сам Будда во плоти, и это не поможет.

Великий Орген Ринпоче сказал:

**Не держи около себя учеников, которые, зная и говоря о Дхарме,  
невосприимчивы к ней.  
Не води дружбы с теми, кто ограничивает свою самаю.**

Следовательно, если ты узнал смысл хоть одного слова Дхармы, осваивай его, пока не объединишь со своим умом и не познаешь в совершенстве. Когда следуешь учителю, цель в том, чтобы, наблюдая его дела, слова и мысли, учиться поступать так же, как он. Даже в пословице говорится:

**Любой поступок — подражание.  
Чем лучше подражание, тем лучше поступок.**

Поэтому говорят, что нужно перенимать внешние, внутренние и тайные достоинства учителя, как са-ца, которое вынимают из формы.

Вообще говоря, простирания — это жест преданности и почитания. В разных странах принято кланяться по-разному. В нашем случае ты должен следовать указаниям своего учителя, которые согласуются с наставлениями Будды. Если же, зная все это, ты не выполняешь простирания правильно, то ли по лености, то ли из гордости, это равносильно проявлению явного неуважения и презрения. Необходимо понять, что, выполняя поклоны нехотя, будто делаешь одолжение, причинишь себе вред, а это не имеет смысла. Правильно же выполненные простирания принесут безмерную пользу.

Однажды некий монах кланялся ступе, в которой хранились остриженные волосы и ногти Будды. Ананда спросил Будду, какова польза этого действия. Будда ответил:

**Одно простираение имеет такую силу, что его польза не будет исчерпана,  
даже если благодаря ему ты станешь чакравартином столько раз, сколько  
частиц земли под твоим телом, от поверхности земли до ее золотого  
основания.**

Точно так же в одной из сутр Будда упоминает, что обрел свою ушнишу благодаря тому, что совершал почтительные поклоны перед своими учителями. Следовательно, в конечном счете [правильные поклоны] становятся причиной обретения непостижимой ушниши будд.

## 2.2. Вторая часть: подношения

Как уже говорилось в главе о подношении мандалы, все вещественные подношения должны быть совершенно чистыми и незапятнанными жадностью, лицемерием или хвастовством. Рассматривай их просто как опору медитации.

Затем сделай мысленное подношение, преобразив все в подношения бодхисаттвы Самантабхадры, — представь, что земля и небо наполнены тем, что радует богов и людей: цветами, курениями, светильниками, благовонной водой, яствами и т. п.; дворцами, живописными видами и садами; семью знаками царской власти и восемью благоприятными символами; пением, танцами и музыкой шестнадцати ваджрных богинь.

Благодаря силе своего самадхи, бодхисаттва Самантабхадра испускает из сердца мириады разноцветных лучей, число которых равно числу атомов в бесчисленных полях будд. На кончике каждого луча он посылает такого же, как он сам, бодхисаттву Самантабхадру, который, в свою очередь, тоже посылает бесчисленные лучи с Самантабхадрами на конце, — и так далее, пока число Самантабхадр не станет непостижимым. Каждый из них несет невообразимые по количеству и разнообразию подношения буддам и бодхисаттвам десяти направлений. Такие подношения называются «облака подношений Арьи Самантабхадры».

Мысленно создав как можно больше таких даров, поднеси их с такими словами:

**Ношам йитрул тинг дзин ги  
Нангси чопэ чаг гяр бул**

**Приготовленные вещественные подношения, подношения, представляемые мысленно и создаваемые силой самадхи —  
Всё во вселенной делаю символом подношения.**

Будды и бодхисаттвы способны принять все, что ты способен поднести. Мысленно собери все, что может радовать богов и людей и не принадлежит никому, и поднеси. Так можно накопить точно такое же количество заслуг, как и в том случае, если бы ты действительно владел всем, что подносишь. Никогда не думай, что тебе нечего поднести. Итак, всегда и при любых обстоятельствах представляй, что подносишь все, что есть у тебя самого и у других, в первую очередь, Трем Драгоценностям и учителям линии передачи. Хотя бы так: увидев чистый ручей или цветущий луг — все, что покажется тебе привлекательным, мысленно возьми и поднеси Трем Драгоценностям. Так, занимаясь обычными делами, ты накапливаешь заслуги и мудрость.

## 2.3. Третья часть: раскаяние в неблагих действиях

[Подумай] обо всех допущенных тобой с безначальных времен и доньше падениях и пагубных поступках, совершенных телом, речью или умом, сохранившихся в твоей памяти или не сохранившихся: о десяти неблагих действиях, пяти беспромежуточных злодеяниях, пяти близких к ним злодеяниях, четырех тяжких проступках, восьми преступлениях против [Дхармы], осквернении подношений Трем Драгоценностям и обо всех неблагих действиях в целом.

Ощущая сильное чувство вины и сожаления, раскайся во всех этих прегрешениях, моли о прощении, обещай не совершать их впредь и т. д. Стремись

очиститься от них, помня о четырех силах-противоядиях, о которых говорилось в главе о созерцании и мантре Ваджрасаттвы.

Вообрази, что все неблагогие действия и препятствия собираются в виде черной груды на конце твоего языка. Представь, что из тела, речи и ума собрания божеств исходит свет, который, падая на эту грудку омрачений, полностью ее очищает.

Затем произнеси такие слова:

**Госум миге ленам кун**

**Осал чоку нанг ду шаг**

**В ясном свете дхармакаи**

**Я очистился, раскаявшись, от всех неблагоприятных действий трех врат.**

## 2.4. Четвёртая часть: радость по поводу достоинств других

От всего сердца и с великой радостью думай о повороте великого колеса Дхармы, осуществленном буддами на благо живых существ; о великих деяниях бодхисаттв; о накопленных живыми существами относительных заслугах и о заслугах, называемых «приводящие к освобождению»; о любых своих [благих делах], прошлых, настоящих и будущих. При этом произноси следующие слова:

**Дэнпа ни ки дупа йи**

**Гецог кунла дже йи ранг**

**Радуюсь всем накопленным заслугам,**

**Объемлемым двумя истинами.**

В девяти колесницах нет ни одного учения, которое не содержалось бы в относительной или абсолютной истинах. Всем объемлемым этими двумя истинами преходящим и непреходящим заслугам, накопленным тобой и другими, следует радоваться и восхищаться. Такая радость по поводу благих деяний приносит безмерную пользу.

Некогда царь Прасенаджит в течение четырех месяцев ежедневно угощал Будду и его учеников полдневной трапезой и одарял всевозможными подношениями. Одна старушка-нищенка от души порадовалась этому: «Царь Прасенаджит и в прошлом копил заслуги, потому-то он богат и так удачлив, что встретился с самим Буддой. Вот и теперь его поступки тоже послужат источником огромных заслуг!» Благодаря своей искренней радости старушка накопила безмерные заслуги, и это стало известно Будде.

Однажды вечером, когда настало время посвятить заслуги, Будда спросил царя:

— Кому лучше посвятить накопленные заслуги: тебе или тому, кто достоин этого ещё больше, чем ты?

— Прошу, посвети заслуги тому, кто этого больше достоин! — ответил царь.

И Будда, посвящая заслуги, назвал имя нищей старушки.

Когда Будда проделал то же самое три дня подряд, царя взяла досада. Он спросил у своих советников, как это прекратить. Они посоветовали: «Пусть завтра, когда Будде и его ученикам станут подавать еду, её [нарочно] уронят с блюд на пол, а когда нищие бросятся ее подбирать, пусть их побьют и не позволят это делать». Советники решили, что это поможет.

Так и сделали. Когда нищенка, которая прежде радовалась, тоже бросилась подбирать упавшую еду, ее остановили и побили. Тогда она рассердилась и тем погубила свои заслуги. Так что в тот день заслуги посветили царю.

Следовательно, как я уже неоднократно подчеркивал, то, будут ли последствия действий благими или неблагими, зависит, в первую очередь, от помыслов, а не от самих действий, совершаемых телом и речью.

Вместо того чтобы совершать напоказ благие дела, загрязненные ядом восьми мирских дхарм, в том числе духом соперничества, возникающим при виде чужого благочестия, гордостью за свои хорошие поступки, тщеславным любованием своими достижениями, лучше просто с чистым сердцем и искренней радостью смотреть на добрые дела других людей и посвящать силу накопленных другими заслуг тому, чтобы все живые существа обрели полное просветление. Именно это принесет наибольшее количество заслуг. Будда подробно говорил об этом в сутре «Наставления царю».

И Чагмэ Ринпоче тоже сказал:

**Говорят, что, если, услышав о заслугах других людей,  
Отбросишь неблагие завистливые мысли  
И порадуешься искренне, от чистого сердца,  
Это принесет тебе точно такие же заслуги.**

В *Праджняпарамита-санчаягате* говорится:

**Можно измерить вес гор Меру в миллиарде миров,  
Но не заслугу от радости [по поводу чужих добродетелей].  
Всегда радуйся добрым делам других, потому что это легко и чрезвычайно  
полезно.**

## 2.5. Пятая часть: молитва с просьбой о проповеди Дхармы

Существуют будды, бодхисаттвы, учителя и другие наставники — все те, кто способен нести огромное бремя помощи другим. Однако, утомившись от людской неблагодарности, недовольства и недостатка усердия [в практике Дхармы], они перестают проповедовать, намереваясь пребывать в покое.

Представь, что, умножив количество своих тел в сотни, тысячи, миллионы — в бесконечное число раз, ты подносишь всем этим благородным колесам [Дхармы], драгоценности и т. п., и обратись к ним с такими словами:

**Ригчен сумги дул ча ла  
Тэгсум чокор корвар кул**

**Ученикам трёх разновидностей  
Прошу проповедовать учение трех колесниц.**

Обычно под тремя колесницами подразумевают шравакаяну, пратьекабуддаяну и бодхисаттваяну, объединяющие все учения Будды.

Однако это может также означать подразделение на внешние колесницы (шравакаяну, пратьекабуддаяну и бодхисаттваяну); внутренние колесницы, объединяющие в себе три учения йоги, использующие аскетические практики (крия-, упа- и йога-тантру); и тайные колесницы, в которых в качестве средства преобразования применяют [четыре вида] посвящений (маха-, ану- и ати-йогу). Такое подразделение трех колесниц на девять колесниц соответствует трем уровням способностей учеников, поэтому и в молитве выражается просьба проповедовать учение с учетом этих трех уровней.



## 2.6. Шестая часть: молитва с просьбой не уходить в нирвану

В этом мире и в других мирах есть учителя, будды и бодхисаттвы, которые, завершив свою миссию — проповедь учения живым существам, намереваются уйти в нирвану. Мысленно умножив количество своих тел, молись, чтобы все будды продолжали помогать живым существам, пока не исчерпается сансара, как это делал в древние времена упасака Чунда:

**Дже си корва матонг бар  
Ня нэн ми да шуг сол дэб**

**Молю: пока сансара не опустеет,  
Останьтесь, не уходите в нирвану.**

## 2.7. Седьмая часть: посвящение заслуг

Следуя примеру Манджушри, посвети благу живых существ все заслуги, накопленные тобой и другими в прошлом, настоящем и будущем, начиная с тех, которые обретаешь сейчас.

Запечатая это посвящение свободной от понятий мудростью и произнеси:

**Дусум сагпэ ге ца кун  
Чангчуб ченно гюру но**

**Все заслуги, накопленные в трех временах,  
Посвящаю причине обретения великого просветления.**

Такое посвящение нужно делать всегда и при любых обстоятельствах, каким бы ни было количество накопленных заслуг, велико оно или мало. Если не посвящать заслуги таким образом, заслуга сможет принести плод только один раз, а затем исчерпается. Если же посвятить заслуги, их плоды можно вкушать сотни раз, а в итоге они становятся причиной обретения просветления, поскольку источник заслуг не исчерпается, но будет и дальше приносить плоды, пока не наступит просветление.

В «Сутре, проповеданной по просьбе Сагарамати» говорится:

**Как упавшая в океан капля воды  
Не высохнет, пока не иссохнет сам океан,  
Так и заслуги, полностью посвященные просветлению,  
Не исчерпаются, пока не обретешь состояние будды.**

Каково бы ни было твое желание: стать архатом, пратьекабуддой, буддой либо переродиться в высших мирах богов и людей или просто прожить долгую жизнь в добром здравии и мирском благоденствии, — заслуги, накопленные с любой целью, следует посвящать только обретению просветления.

Дригунг Кёбпа Ринпоче сказал:

**Если два накопления, эту исполняющую желания драгоценность,  
Не очищать молитвами-благопожеланиями,  
Она не принесет желанного плода.  
Так выполняй же от всего сердца заключительное посвящение.**

Именно сила посвящения определяет, станут ли накопленные заслуги причиной обретения состояния будды. Сколько бы переходящих заслуг ты ни накопил, если не

сопроводить их правильным посвящением, они не станут причиной окончательного освобождения.

Геше Кхампа Аунгпа сказал:

**Поскольку все относительные заслуги переменчивы, как текучая вода,  
Делай далеко идущие пожелания, посвящая заслуги благу живых существ.**

Точно так же, если делаешь добрые дела на благо своих родителей, родственников или умерших, без посвящения заслуг они не принесут никакой пользы. Если же ты посвятишь заслуги, эти люди получают то, что ты им пожелал.

Некогда жители города Вайшали пришли к Будде, чтобы пригласить его на полдневную трапезу, которая должна была состояться на следующий день. Когда они ушли, к нему явились пятьсот прет и попросили:

— Посвяти нам, пожалуйста, заслуги, которые завтра получают жители Вайшали, сделав подношение тебе и твоим ученикам.

— Кто вы такие? — спросил Будда, хотя прекрасно это знал. — Почему я должен посвящать вам заслуги жителей Вайшали?

— Мы были их родителями, но из-за своей скупости родились претами.

— В таком случае, — сказал Будда, — завтра, когда я буду посвящать заслуги вы тоже должны прийти, тогда я посвящу их вам.

— Мы не можем прийти, потому что стыдимся своего уродства, — ответили преты.

— Нужно было стыдиться, когда зарабатывали дурную карму, но тогда вам было не стыдно. Что толку теперь стыдиться своего безобразного вида? Если вы не явитесь, посвятить заслуги никак не удастся.

— Тогда мы придем, — сказали преты и ушли.

На следующий день, когда во время посвящения заслуг явились преты, жители Вайшали перепугались и стали разбегаться.

— Вам нечего бояться, — успокоил их Будда. — Это ваши бывшие родители, которые ныне родились претами. Они просят [чтобы им посвятили заслуги]. Сделать это или нет?

— Если так, обязательно нужно посвятить! — закричали жители.

И Будда произнёс:

**Все заслуги от этого подношения  
Пусть достанутся претам!  
Да избавятся они от уродства,  
Да наслаждаются счастьем высших миров!**

Затем Будда сказал, что преты [тут же] умерли и переродились на небесах Тридцать Три.

А вот что сказал Джецун Миларепа:

**Между йогиним, медитирующим в горах,  
И благодетелем, который его кормит,  
Есть связь, и благодаря ей они вместе придут к просветлению.  
Суть этой связи — посвящение заслуг.**

Однако, посвящая заслуги обретению полного просветления, необходимо руководствоваться мудростью трех составляющих, свободных от понятий. Если же эти три составляющие загрязнены представлением о них как об истинно существующих, то такое посвящение называют отравленным.

Из *Праджняпарамита-санчаягатхи*:

**Будда сказал, что смешивать чистую Дхарму с понятиями —  
Все равно что есть добрую пищу, смешанную с ядом.**

Под тремя составляющими здесь имеется в виду: 1) посвящаемая заслуга, 2) существо, которому ее посвящают, и 3) цель такого посвящения. Обычным людям недоступно подлинное, не отравленное посвящение, направляемое мудростью, узнающей, что у этих составляющих нет истинного бытия. Поэтому, если посвящать заслуги с такой мыслью: «Буду посвящать заслуги так же, как это делали будды и бодхисаттвы», — то это станет посвящением с абсолютно чистыми тремя составляющими.

Из сутры «Раскаяние в ошибках»:

**Как будды прошлого всецело посвящали заслуги,  
Как будды грядущего будут всецело посвящать заслуги,  
Как нынешние будды всецело посвящают заслуги,  
Так и я тоже всецело посвящаю все заслуги.**

Из *Бхадрачарьяпранидханы*:

**Следуя примеру героя Манджушри  
И [бодхисаттвы] Самантабхадры,  
Да познаю я их [способ посвящения заслуг]  
И в совершенстве посвящу все накопленные [мною] заслуги.**

Итак, безошибочное средство для превращения заслуг в причину просветления целиком опирается на правильное посвящение заслуг. Поэтому нужно стараться его выполнять при любых обстоятельствах.

### 3. Подношение молитв с непоколебимой верой и развитие в себе четырех ваджрных сущностей

Твой доблестный, достославный учитель есть тот, кто по праву является херукой любой мандалы. Просто увидев, услышав, вспомнив его или прикоснувшись к нему, можно заронить в себя семя полного освобождения. Поскольку его искусные деяния равны деяниям всех других будд, он — Четвертая Драгоценность. Аично для тебя его доброта больше, чем милость всех будд, поскольку своими милосердными благословениями он с помощью глубокого и прямого пути созревания и освобождения может быстро — в этой жизни и в том же теле — возвести тебя на уровень Ваджрадхары.

Что касается неизмеримости достоинств гуру, то его постижение необъятно как небо, глубина мудрости и любви неизмерима как океан, сострадание мощно как великая река, его сущность тверда как гора Меру и он одинаково [добр], как родной отец, ко всем живым существам. Так что ни один аспект его достоинств невозможно измерить. Он подобен драгоценности, исполняющей желания. Просто молись ему, и все твои желания исполнятся сами собой. Со слезами преданности на глазах думай: «Я полагаюсь на тебя, я возлагаю на тебя все надежды, я хочу обрести те же сиддхи, что и ты».

[Затем читай следующие молитвы.] Сначала, желая получить сиддхи, произнеси:

**Джецун гуру ринпоче  
Кени санге тамче ки...**

**О владыка, драгоценный учитель,  
[Воплощение] всех будд...**

И закончи словами:

**Джецун ченпо пэчжунг кен**

**О великий владыка, Рожденный из Лотоса, уповаю на тебя.**

Произнеси эти строки, полностью сосредоточься на следующей мантре-призывании: «ОМ А ХУНГ БЭДЗРАГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУНГ». После каждого круга, т.е. стократного повторения, этой мантры произноси предыдущее призывание: «Джецун гуру ринпоче...» Так произнеси половину от общего количества мантр, которое собираешься прочитать.

Затем после каждого круга мантры произноси молитву о даровании сиддхи:

**Дагла рэса шенна мэ...**

**Ты моя единственная надежда...**

до слов:

**Дрибни чжонг шиг ну ту чен**

**О Могушественный, очисти меня от двух омрачений!**

Затем, получая сиддхи, представляй, что получаешь четыре посвящения.

[Сначала читай слова первого посвящения, т. е. посвящения сосуда:]

**Гуру минцам нэ ом йиг чу шел табу церва ле осэр тро**

**Ранг ги чиво нэ шуг**

**Лу ки ле (сог чод мачин ленпа допэ логпар ем па сум) данг (лу ке че ца йинпэ) це дрибпа даг**

**Ку дордже чинлаб шуг...**

**Трулку гопанг тобпэ калпа гю ла шаг (пар сам)**

**Из точки между бровей на лбу гуру, из сверкающего как хрусталь слога ОМ, исходит луч света.**

**Он входит мне в макушку —**

**Очищаются (три) действия тела (убийство, присвоение чужого и разврат) и омрачения над и.**

**Получаю благословения ваджрного тела...**

**(Думай, что) в уме упрочилась благая причина обрести состояние нирманакаи.**

[Затем идет второе посвящение, т.е. тайное посвящение: ]

**Дринпа нэ а йиг пэма рага тар барва ле осэр тро**

**Ранг ги дринпа нэ шуг наг ги ле (дзун трама цигцуб наг кял ши) данг**

**(Наг пел че лунг йин пэ) лунг ги дрибпа даг**

**Сунг дордже чинлаб шуг...**

**Лонгчо дзогку гопанг ги калпа гю ла шаг (пар сам)**

**Из горла [гуру], из сверкающего как рубин слога А, исходит луч света.**

**Он входит мне в горло —**

**Очищаются (четыре) действия речи (ложь, клевета, оскорбления и пустословие)**

**И омрачения праны (поскольку речь развивается благодаря пране).**

**Получаю благословения ваджрной речи...**

**(Думай, что) в уме упрочилась благая причина обрести состояние самбхогакаи.**

[Затем идет третье посвящение, т.е. посвящение мудрости:]

Тугке хунг йиг намке догчен ле осэр тро  
 Ранг ги нинг га нэ шуг  
 Ии ки ле (наб сэм но сэм лог та сум) данг  
 (Ии пэл че тигле йин пэ) тигле дрибпа даг  
 Туг дордже чинлаб шуг...  
 Чоку гопанг ги калпа гю ла шаг (пар сам)

Из сердца [гуру], из синего как небо слога ХУНГ, исходит луч света.  
 Он входит в мое сердце —  
 Очищаются (три) действия ума (алчность, недоброжелательство, ложные взгляды) и омрачения бинду (носителя мыслей).  
 Получаю благословения ваджрного ума...  
 (Думай, что) в уме упрочилась благая причина обрести состояние дхармакаи.

[Затем идет четвертое посвящение, т.е. посвящение слова:]

Лар янг тугке хунг ле хунг йиг ни па шиг  
 Кар да пангпа шин ду че  
 Ранг сэм данг та дэ мэпар дрэ  
 (Го сум ги тэн ши) кун ши ле данг ше че дриб па даг  
 Еще дордже чинлаб шуг...  
 Тартуг ги дрэбу новони ку (гопанг ги) калпа гю ла шаг (го)

Из слога ХУНГ в сердце [учителя] вылетает, словно метеор, второй ХУНГ.  
 Он недвойственно объединяется с моим умом —  
 Очищаются все действия алаи (лежащей в основе трех врат), омрачения кармой и омрачения познанием.  
 Получаю благословения ваджрной изначальной мудрости...  
 (Думай, что) в уме упрочилась благая причина обрести состояние свабхавикакаи, конечный плод.

Произнося эти слова и осознавая их смысл, окончательно и нераздельно объедини свой ум с умом гуру в состоянии самахиты.

В завершение медитации произнеси молитву, которая начинается словами:

**Намшиг цейи ду че це...**

**Когда моя жизнь подойдет к концу...**

и заканчивается:

**Самдон друбпар дзэ ду сол**

**Прошу, [помоги мне] достичь желанной цели.**

Поскольку ты полон горячей преданности, при этих твоих словах Гуру Ринпоче улыбается, смотрит на тебя с любовью, и из его сердца вырывается горячий красный луч света. В тот миг, когда он касается твоего сердца, ты, представлявший себя в облике Ваджрайогини, становишься шариком из красного света величиной с горошину. Затем этот шарик словно искра с треском влетает в сердце Гуру Ринпоче и растворяется в нем. Пребывай в этом состоянии [самадхи].

Затем [завершая медитацию] представь весь зримый мир как проявление учителя. Произнеси молитву посвящения заслуг, начиная со слов:

**Гева дийи нюрду даг**

**Палгон лама друб гюр нэ...****Благодаря этим заслугам****Да обрету я быстро состояние достославного владыки — учителя...**

После этого произнеси молитву (о рождении на) Медноцветной горе.

Такую практику гуру-йоги можно выполнять при ходьбе, представляя учителя в небе над своим правым плечом, будто совершаешь обход вокруг него. Когда сидишь, представляй учителя в небе над головой и обращай к нему молитвы. Когда ешь и пьешь, представляй его в горле и подноси ему первый вкус яств и напитков. Ложась спать, представляй его в центре сердца — это суть метода, который называется «собираание всего познаваемого в сосуд».

Короче говоря, всегда, при любых обстоятельствах не забывай представлять любое свое местопребывание как истинную Медноцветную гору; воспринимай все зримое как образ своего учителя и испытывай глубокую преданность. Всякий раз, когда тебя одолевают болезни, препятствующие духи, нежелательные обстоятельства, не старайся избавиться от них. Напротив, радуйся, думая, что все это дарует учитель, чтобы исчерпать твою дурную карму. Если ты наслаждаешься счастьем и благоденствием и успешно продвигаешься в практике Дхармы, рассматривай и это как милость учителя. Не становись самодовольным, не предавайся излишнему ликованию. Если в результате неправильной практики медитации возникают уныние, усталость, вялость или перевозбуждение, нераздельно объедини свое ригпа с умом учителя и опирайся на воззрение о естественном состоянии, пребывая в его собственном свете. Произноси молитвы и повторяй мантру Ваджра Гуру. Благодаря этому все зримое предстанет как образы учителя и божеств, а все твои поступки будут благи.

Джецун Миларэпа сказал:

**Когда иду, для меня все зримое — [мой] путь.**

**Так ходит тот, кто предоставляет шести сознаниям освободиться самим по себе.**

**Когда сижу, я пребываю в неизменном естественном состоянии.**

**Так сидит тот, кто покоится в абсолютной сущности.**

**Когда ем, моя пища — пустота. Так ест тот, кто отринул двойственность.**

**Когда пью, я впитываю влагу внимательности и бдительности.**

**Так пьёт тот, кто не отрывается от источника влаги.**

Кроме того, поскольку ты вступил на путь Тайной Мантры — Ваджраяны, необходимо обновлять ослабленные или нарушенные самаи, получить право практиковать стадии зарождения, завершения и дзогчен, обеспечить себя защитой от помех и ошибок, накапливать все больше заслуг. Все это в корне невозможно без получения посвящений, которые обеспечивают созревание и освобождение.

Говорится:

**Как лодочник не может обойтись без весел,**

**Так в колеснице Тайной Мантры не обретёшь сиддхи без посвящения.**

И ещё:

**Без посвящения не обретешь сиддхи,**

**Как из песка не выжмешь масла.**

[Порядок получения посвящения таков.] Сначала безупречный ваджрный учитель дает [новичку] посвящение, чтобы ввести его в мандалу. Это посвящение-основа. Самостоятельное получение четырех посвящений исключительно с помощью гуру-йоги — это посвящение пути. И наконец, когда обретают плод, получив

посвящение «великий луч света», или посвящение «недвойственность глубины и ясности», — это посвящение плода, или достижение полного и совершенного состояния будды. Поскольку все эти посвящения заключают в себе невообразимое множество тонких и тайных средств завершения, созревания и очищения, то, выполняя главную практику медитации, нельзя забывать ни об одной из предварительных практик. В частности, выполняя стадии зарождения и завершения, а также другие практики медитации, лучше всего перед каждым занятием должным образом принимать посвящение пути, связанное с гуру-йогой.

Каждый, чьи преданность и самаи совершенно чисты и кто безупречно выполнил практики пути вплоть до гуру-йоги, тоже может, даже не выполняя главной практики, оказаться в обители Гуру Ринпоче. Здесь, в этой чистой обители, движение по пути четырех видьядхар, ведущему к состоянию Самантабхадры, происходит быстрее, чем движутся солнце и луна.

#### 4. [Заключительный комментарий, где рассматриваются три внутренние йоги]

В этом месте [когда наставления близятся к концу], дабы порадовать слушателей и по другим причинам, принято рассказывать подробные или краткие истории о том, как пришли к нам Дхарма [вообще] и три внутренние йоги [в частности]. Поэтому здесь я тоже приведу краткие сведения.

Главные учения трех внутренних тантр периода старых переводов называются маха-йога, ану-йога и ати-йога и соответствуют стадиям зарождения, завершения и дзогчену. Они пришли по трём линиям передачи:

1. передача от ума к уму среди победоносных;
2. передача посредством символов среди видьядхар;
3. передача из уст в уста среди людей.

##### 4.1. Передача от ума к уму среди победоносных

Изначально просветленный Будда Самантабхадра являет из своего сострадания четыре каи: безграничные чудесные чистые земли всех будд, все миры, в которых проповедуется учение, и тех, кто его передает. Его ученики — не кто иные, как его собственные проявления, — это пять видов самосовершенных видьядхар и непостижимые сонмы победоносных. Он учит их не уча, передает учение не с помощью слов или символов, а безмолвно, посредством великого сострадания — сияния изначальной мудрости собственного ригпа, которое без усилий лучится само собой. Ученики безошибочно познают истинный смысл ума изначального будды и тем самым их качества, обретенные благодаря свободе [от всех омрачений и склонностей] и постижению [двух видов знания], становятся неотличимы от его качеств.

Для тех, кому не посчастливилось понять такую передачу, Самантабхадра показал три колесницы, использующие последовательное восхождение по пути. В непостижимо бесчисленных мирах вселенной он проявил свои несметные образы, дабы помогать живым существам в соответствии с их особенностями. В частности, освободить шесть видов живых существ призваны Шесть Муни — воплощений Будды. В нашем мире Будда Шакьямуни три раза совершил поворот колеса Дхармы для богов и людей. Он проповедовал Винаю, Сутру и Абхидхарму аналитических колесниц причины, внешние тантры: крия-тантру, упа-тантру и йога-тантру и т.д.

Сказано так:

**Как противоядие от клеши вожделения  
Будда проповедал двадцать одну тысячу разделов Виная-питаки.  
Как противоядие от клеши гнева  
Он проповедал двадцать одну тысячу разделов Сутра-питаки.  
Как противоядие от клеши неведения  
Он проповедал двадцать одну тысячу разделов Абхидхарма-питаки.  
Как противоядие от всех трех ядов  
Он проповедал двадцать одну тысячу разделов Четвертой питаки.**

## 4.2. Передача посредством символов среди видьядхар

Уходя в нирвану, Будда Шакьямуни предсказал появление учения Непревзойденной Тайной Мантры:

**Через двадцать восемь лет после того, как я исчезну из этого мира,  
На восточном краю Джамбудвипы  
Тот, кого называют царем Джа,  
Человек высокородный и счастливый,  
Получит благоприятный знак  
[Прихода] высшей сущности Дхармы,  
Прославленной в трех мирах божеств.  
На вершине горы Грозной  
Ваджрапани проповедает [эту Дхарму] Владыке Ланки,  
Его спутникам из низкого сословия и другим.**

Сделав это предсказание, Будда проявил уход [в нирвану]. После этого, во исполнение его пророчества, появились три раздела непревзойденного внутреннего учения: стадия зарождения, стадия завершения и дзогчен.

### 4.2.1. Маха-йога

Учения маха-йоги появились через двадцать восемь лет после ухода Будды в нирвану. После того как царь Джа увидел во сне семь благоприятных знаков, он обнаружил на крыше своего дворца множество томов драгоценных тантр Тайной Мантры, написанных лазуритом на золотых листах, и статую Ваджрапани высотой с локоть. Помолившись им, царь сумел понять главу «Узрение лика Ваджрасаттвы». Используя эту главу и статую Ваджрапани как опору медитации, он практиковал шесть месяцев. Ваджрасаттва явился ему и дал благословение, вследствие чего царь смог понять смысл всех этих томов. С тех пор стало распространяться учение [маха-йоги].

### 4.2.2. Ану-йога

Приблизительно в то же время пять верховных существ высокого рода, поднявшись на гору Малая, мысленно представили всех будд десяти направлений и произнесли:



**Увы-увы! О горе!  
Теперь, когда солнце учителя закатилось,  
Кто разгонит мировую тьму?**

Когда они произнесли двадцать три стиха этих горестных молитв, все татхагаты стали призывать Ваджрапани — Владыку Тайн:

**Внемли, о Владыка Тайн!  
Не забыл ли ты о своей решимости [защищать существ]?  
Разве ты не видишь страданий мира. ?  
Преисполнившись жалости, сойди на землю, Избавь мир от страданий.**

В ответ Владыка Тайн пообещал проповедать Дхарму:

**Ни в начале, ни в конце  
Не откажусь от своего обета.  
Когда меня призывают,  
Я всегда откликаюсь чудесными деяниями.**

Именно тогда, на вершине горы Малая, он проповедал пяти благородным существам учение *До гонга дуна* и другие учения. В местности Дханакоша, что в западной стране Уддияна, Ваджрапани проповедал нирманакае Гарабу Дордже *Гухьягарбха-тантру* и ее тайные наставления, а также тантры Килаи, Мамо и другие.

Все эти передачи получил Орген Пэма Тотрэнгцал [т.е. Гуру Ринпоче], и так они стали распространяться.

#### 4.2.3. Ати-йога

Сначала ати-йога процветала в мирах богов. На небесах Тридцать Три у бога по имени Дэвабхадрапала было около пятисот сыновей, рожденных из его ума. Самым сильным и умным из них был Анандагарбха, старший сын. Он любил, уединившись в келье, повторять ваджрную мантру. Все стали звать его Дэвапутра Адхичитта, что значит «сын бога, обладающий высшим умом». В год воды-быка он увидел четыре сна.

В первом сне он увидел, как все будды испустили свет во всех направлениях, и его лучи превратились в Шесть Муни, которые обошли вокруг всех живых существ, а затем вошли в него через макушку.

Во втором сне он проглотил Брахму, Вишну и Шиву.

В третьем — держал в руках солнце и луну, наполнявшие светом всю вселенную.

В четвертом он увидел в небе облако цвета драгоценности, проливавшее дождь нектара, от которого поля, леса, драгоценные побеги, цветы и плоды — все одновременно расцвело и созрело.

Наутро он рассказал эти сны Каушике, царю богов, и тот вознес ему такую хвалу:

**Э МА ХО!  
Настало время появиться сущности учения, свободного от усилий!  
О бодхисаттва, воплощение будд трех времен,  
Владыка десяти бхуми, великий свет мира,  
Ты чудесное украшение мира богов!**

Первый сон был знамением того, что Адхичитта постигнет ум-мудрость всех будд и станет их наместником. Второй сон предсказывал, что он победит всех демонов

и искоренит три яда. Третий сон был знаком того, что он, став светом Дхармы, рассеет тьму в умах своих учеников. Четвертый сон говорил, что нектар самовозникающей ати-йоги охладит мучительный жар клеш и учение ати-йоги принесет свой обретаемый без усилий плод.

Все будды трех времен снова в один голос обратились к Ваджрасаттве:

**О владеющий драгоценностью чудесных средств!  
Открой врата ко всему, чего желают существа,  
И даруй сокровище, обретаемое без усилий!**

В ответ на это достославный Ваджрасаттва вынул из своего сердца сияющее колесо из драгоценностей и вручил его Саттваваджре [т.е. Ваджрапани] со словами:

**Тайный смысл недвойственной изначальной мудрости —  
Изначально присутствующее состояние будды, не требующее ни усилий, ни действий;  
Его называют Великим Срединным Путем.  
Открой его собранию своих учеников!**

Исполняя его просьбу, Саттваваджра дал обещание изречь Дхарму:

**О Ваджрасаттва, великий как небо!  
То, что вне области слов,  
Мне поистине трудно объяснить.  
Тех, кто не сможет понять, я буду учить с помощью слов —  
Знаков, указывающих на смысл,  
А также разных средств, которые ведут йогинов к освобождению.**

Так Ваджрапани согласился учить. В Ваджралоке, восточном поле будд, он встретился с Ваджрагухьей и другими татхагатами семейства Ваджра. В Ратналоке, южном поле будд, он встретился с Ратнападой и другими татхагатами семейства Ратна. В Падмакуте, западном поле будд, он встретился с Бхагаваном Падмапрабхой и другими татхагатами семейства Падма. В Вишуддхасиддхе, северном поле будд, он встретился с Сиддхьялокой и другими татхагатами семейства Карма. В Вийоганте, центральном поле будд, он встретился с Татхагатой Шри Вайрочаной и многими другими победоносными семейства Татхагата.

Он сверил с ними смысл ати-йоги — неповторимой сути всей Дхармы, свободного от усилий самосущего постижения, которое превосходит причину и следствие.

Полностью усвоив воззрения всех будд, Ваджрапани отправился на небеса Тридцать Три к Адхичитте, известному ему своей благой кармой и удачей. Адхичитта пребывал в центральном помещении на самом верху превосходного победоносного дворца, ось которого [увенчивала] девятиконечная ваджра. Ваджрапани воссел на сверкающий трон из драгоценностей, располагавшийся на вершине девятиконечной ваджры.

Адхичитта раскрыл зонт из разнообразных драгоценностей и поднес множество небесных даров. Затем Ваджрапани, прибегнув к передаче посредством символов, дал ему полное посвящение *гялтаб чилуг*. Кроме того, за одну долю мгновения ему были дарованы во всей полноте десять передач чудесных тайных наставлений, семь посвящений и пять тайных наставлений, а также множество других тантр и упадеш.

Провозгласив Адхичитту верховным наместником будд, Ваджрапани сказал:

**Да распространится в трех небесных мирах эта неповторимая суть Дхармы!**

**Да проповедает ее в центре Джамбудвиры твой сердечный сын,  
воплотившийся в человеческом облике!**

Так это учение распространилось в трех небесных мирах.

#### 4.2.4. Приход ати-йоги в мир людей

В Уддияне — стране дакини, лежащей к западу от Индии, в местности Дханакоша, что близ озера Кутра, в священном месте Обитель Ваджры, окруженном цветущими садами, жила царевна Сияющий Цветок, дочь царя Упараджи и царицы Алокабхасвати. Отмеченная знаками совершенства, она была поистине добродетельна и обладала безмерной бодхичиттой. Приняв монашество, царевна без малейшего притворства и небрежения безупречно соблюдала обеты и жила в окружении пятисот своих последовательниц-монахинь.

В год дерева-быка, утром восьмого дня второго летнего месяца она увидела во сне всех будд, которые испустили свет, превратившийся в солнце и луну. Затем солнце и луна растворилось в ней: солнце — спустившись через макушку, а луна — поднявшись через пятки. Проснувшись, царевна ощутила, что обрела более высокое постижение. Когда она совершала утреннее омовение на берегу озера Кутра, Ваджрапани превратился в царя птиц, а Адхичитту превратил в букву ХУНГ, после чего сам [Ваджрапани] преобразился в четверку лебедей. Эти лебеди спустились с небес на озеро и, искупавшись, трое из них улетели, а один, трижды коснувшись клювом сердца царевны, погрузил в него сияющую букву ХУНГ и тоже улетел.

Изумленная царевна рассказала о случившемся отцу и своим спутникам. Царь тоже удивился и сказал, что это может быть знаком прихода будды. Девушку осыпали подарками и исполнили пышные ритуалы. У царевны не было никаких признаков беременности, но, когда настал срок, из ее сердца появилась светящаяся девятиконечная ваджра. Растаяв, она превратилась в младенца, отмеченного большими и малыми знаками будды. В правой руке у него была ваджра, а в левой — драгоценный жезл. Младенец произнес молитву, начинающуюся словами: «О Ваджрасаттва, великий как небо...».

Все возрадовались. Позвали брахмана, искусного в разгадывании знаков. Он был безмерно удивлен и сказал: «Это дитя — воплощение того, кто будет передавать учения наивысшей колесницы».

Поскольку все были чрезвычайно рады, а младенец держал в руке ваджру, его нарекли Гарабом Дордже (Ваджра Высшей Радости). Поскольку все были очень довольны, ему дали имя Гепа Дордже (Радующий Ваджра). Поскольку он смеялся, его назвали Шепа Дордже (Смеющийся Ваджра).

Когда Гарабу Дордже пришло время взойти на трон, Ваджрапани явился во плоти, даровал ему полное посвящение гялтаб чилуг и в долю мгновения передал все тантры и упадешы: двадцать тысяч томов «Девяти пространств» и другие. Гараба Дордже провозгласили Владыкой Дхармы. Его покровителей попросили и впредь оказывать ему помощь и объявили защитниками учения. В одну долю мгновения Гараб Дордже без усилий достиг уровня дзогчена — состояния Будды Самантабхадры.

В то время в Арья Бхарате [т.е. в Индии] жил некий брахман Сукхапала с женой Куханой. Их сын, которого звали Сарасиддхи или Самварасара, был воплощением Манджушри. Позднее, приняв монашество и став главой пятисот пандит, он прославился под именем Ачарья Манджушримитра.

Арья Манджушри, явившись ему в видении, повелел: «К западу отсюда, в стране Уддияне, близ озера Кутра есть большое кладбище Золотое Место Махахе. Посреди

него в священной пещере Обитель Ваджры живет воплощение Ваджрасаттвы, держатель свободного от усилий учения всех будд, получивший от них посвящения. Зовут это воплощение Гараб Дордже. Отправляйся туда и получи от него удивительную сущность всех учений, Дхарму, которая зовется ати-йогой и без усилий ведет к состоянию будды. Ты должен собрать воедино все его учения».

Манджушримитра известил других пандит: «Мне стало известно, что на западе, в стране Уддияне, живет тот, кто учит Дхарме, превосходящей причину и следствие. Мы должны отправиться туда и опровергнуть его учение».

Обсудив это, семеро пандит, в том числе и старейшина Раджахасты, проделали очень трудный путь в Увдияну. Однако им не удалось победить Гараба Дордже ни в одном диспуте, обсуждалась ли колесница причины [т.е. Парамитаяна] или колесница плода: внешние и внутренние учения Тайной Мантры.

Тогда Манджушримитра спросил своих спутников, не хотят ли они получить от нирманакаи [т.е. от Гараба Дордже] учение, превосходящее причину и следствие. Старейшина Раджахасты сказал, что он и хотел бы, но не осмеливается, поскольку все они выказали неуважение к нирманакае. Другим же хотелось получить учение, в которое они теперь поверили. Все пришли к решению попросить у учителя прощения. Одни стали выполнять перед ним простирания, другие — обход по кругу, третьи рыдали и проливали слезы.

Манджушримитра простерся перед Гарабом Дордже и горько раскаялся:

— О нирманакая, я оскорбил тебя своими нападками. Я без разбору вылил целый поток дерзких слов.

Решив в знак раскаяния отрезать себе язык, он стал искать лезвие. Но Гараб Дордже прочитал его мысли и сказал:

— Тем, что отрежешь себе язык, своих проступков не очистишь. Напиши сочинение, одобряющее мое учение и показывающее, что оно превосходит те, что опираются на причину и следствие. Это тебя очистит.

Спутники Манджушримитры, которым не доставало удачи и благой кармической [связи], вернулись домой, а сам он, восприняв всю Дхарму, обрел мгновенное постижение, просто увидев жест учителя. Чтобы он получил полное учение, Гараб Дордже дал ему посвящение гялтаб чилуг, а также все без исключения тантры и тайные наставления, в том числе двадцать тысяч томов «Девяти пространств». Именно тогда ему было даровано имя Манджушримитра.

Нирманакая Гараб Дордже записал смысл своих наставлений и сказал Манджушримитре:

**Изначально природа ума — это будда.**

**Ум, как небо, не рождается и не умирает.**

**Если полностью понимаешь смысл равенства всех дхарм**

**И оставляешь это как есть, ничего не исследуя, — это медитация.**

Обретя полное постижение Дхармы, Манджушримитра описал это так:

**Я, Манджушримитра,**

**Получил сиддхи Ямантаки.**

**Я постиг великое тождество сансары и нирваны.**

**Во мне зародилась изначально мудрость-всеведение.**

Чтобы выразить свое раскаяние, Манджушримитра написал сочинение «Бодхичитта — золото, извлеченное из руды». Кроме того, он собрал воедино все учения Гараба Дордже.

Манджушримитра передал эти учения Шрисингхе, который был уроженцем китайского города Шоша. Отца Шрисингхи звали Гедэн, а мать — Нангсал. Под руководством Хастибхалы он изучил пять главных наук: санскрит, логику, астрологию и т. д. В двадцать пять лет он встретил Ачарью Манджушримитру и, получив все тантры, агамы и упадешы возвышенного учения ати-йоги, полностью обрел наивысшее постижение, свободное от умопостроений.

Учения Шрисингхи получили Орген Ринпоче — Второй Будда из Уддияны, ученый Джнянасутра, великий пандита Вималамитра, а затем великий переводчик Вайрочана. До этого места речь шла о линии передачи посредством символов среди видьядхар.

#### 4.3. [Передача из уст в уста среди людей —] распространение учения нингтиг в Тибете, Стране Снегов

Когда Будда жил в Индии, Тибет был необитаем. Затем там появились люди — потомки обезьяны, которая была воплощением Авалокитешвары, и горной демоницы. В те времена в Тибете не было ни Дхармы, ни законов, ни правителей, ни вождей — там царил хаос. Затем в Индии у царя Шатаники родился сын, у которого пальцы рук и ног были соединены перепонками, как у гуся, а глаза закрыты нижним веком. Отец решил, что это существо не принадлежит к человеческому роду, и задумал от него избавиться. Когда царевич немного подрос, [отец] действительно изгнал его из страны.

По воле кармы ноги привели мальчика в Тибет. Там ему повстречались пастухи, которые спросили, кто он и откуда. Царевич указал пальцем вверх, и пастухи приняли его за посланца небес. Принеся на плечах камней и глины, они соорудили трон и провозгласили его своим правителем. Так в Тибете появился первый царь, которого прозвали Нятри Ценпо; он был воплощением бодхисаттвы Сарваниварана-вишкамбхина.

Затем, когда сменилось несколько поколений царей, на трон взошел Лхатотори Ненцен, воплощение [бодхисаттвы] Самантабхадры. Он обнаружил на крыше своего дворца Юмбу Лакар изображение чинтамани — символ тела Будды; два тома книг учения: *Арья-ратнакарандавьюха-сутру* и *Саксипуранасудраканама-сутру* — символ речи Будды; и хрустальную ступу высотой в локоть — символ ума Будды. Так в Тибет пришла Дхарма.

Пятым царем после [Лхатотори Ненцена] стал Сонгцен Гампо, воплощение Авалокитешвары. [Во время своего правления Сонгцен Гампо] построил храмы тадул и янгдул, а также главный храм Лхасы. Он взял в жены китайскую царевну Конгджо, воплощение Тары, и непальскую царевну Трицун, воплощение Бхрикути. В качестве приданого они привезли в Тибет две драгоценные статуи Будды. [Первый тибетский ученый] Тонми Самбхота, изучавший санскрит у индийского пандиты Дэваит Сингхи, изобрел тибетскую письменность, которой ранее не существовало. После этого на тибетский язык стали переводить книги: *Ратнамегха-сутру* и другие сутры. Царь чудесным образом проявил из своего лба монаха по имени Акармати и отправил его обращать в истинную веру индийских царей-тиртхиков. Из Индии Акармати привез пять нерукотворных изображений Авалокитешвары, которые были обнаружены внутри сандалового дерева «сердце змеи» в пустыне между Индией и страной Тамрадвипа, а в Лхасе он создал небывалую статую одиннадцатиголового Авалокитешвары. Именно во времена правления этого царя Дхарма по-настоящему укоренилась в Тибете.

После него пятым по счету царем был Трисонг Дзуцен — воплощение Арьи Манджушри. Его отец умер, когда царевичу было тринадцать лет. Пока ему не

исполнилось семнадцать лет, он, руководствуясь советами своих сановников: Нам Тара Аугонга, Ахасанг Аупала и других, — силой оружия завоевал много стран и присоединил их к своему царству. Затем, просматривая архивы своих предков, Трисонг Дэуцен обнаружил, что Дхарма впервые пришла в Тибет при Ахатотори Неншале и утвердилась при Сонгцене Гампо. Узнав, что его предшественники были глубоко преданы Дхарме, он решил, что тоже целиком посвятит себя распространению учения.

Побеседовав с Го Пэма Гунгценом, своим советником по делам Дхармы, царь искусно вызнал мнения и других советников, вследствие чего все они согласились начать строительство монастыря. Чтобы найти священнослужителя, способного выполнить очищение места для строительства, посоветовались с Нянг Тингдзином Сангпо — царским духовным учителем, жившим тогда в Самье Чимпу. Благодаря ясности своей медитации Тингдзин Сангпо узнал, что в стране Сахор, расположенной в восточной Индии, живет великий кенпо Шантаракшита, сын дхармараджи Гомадэвии. Получив эти сведения, царь послал за Шантаракшитой.

[Прибыв в Тибет, кенпо] стал подготавливать место [для строительства монастыря]. Но в местности Арьяпало, в зарослях, жил некий нага. Узнав, что при строительстве эти заросли вырубят, он попросил помощи у всех богов и духов, в том числе у двадцати одного *генена*, а также у людей и нелюдей. Каждую ночь собравшееся воинство возвращало землю и камни на прежнее место, разрушая все, что люди строили за день. Тогда царь спросил у кенпо Шантаракшиты:

— Отчего так происходит: из-за моих тяжких прежних проступков или из-за того, что ты не благословил это начинание? Значит ли происходящее, что мои желания не будут исполнены?

— До сих пор я обращался к богам и духам, руководствуясь своей бодхичиттой, — сказал кенпо, — но, по-видимому, мирные способы на них не действуют, так что придется для их усмирения применить гневные средства. Сейчас в Бодхгае, что в Индии, живет тот, кого называют Лотосорождённым из Уддияны. Он родился чудесным образом, овладел пятью главными науками, достиг совершенства в практике абсолютного воззрения и обрел высшие и обычные сиддхи. Он уничтожает демонов и заставляет восемь классов духов себе служить. Боги и духи трепещут [от страха] перед ним, а хозяева земли ему покоряются. Если пригласить этого учителя, ни один бог и дух не сможет ему противиться и воля царя будет целиком исполнена.

— Наверное, такого, как он, пригласить невозможно, — сказал царь.

— Возможно, — ответил Шантаракшита, — благодаря идущей из прошлого кармической связи. И он рассказал царю следующее:

— Давным-давно в Непале жила некая Самвари, дочь Саллы, который занимался разведением домашней птицы. У нее было четыре сына от четырех мужей: [царского] конюшего, свинаря, птичника и пса...

Далее он поведал историю о том, как эти сыновья построили ступу Чжарунг Кашор, и о том, какие молитвы они тогда произнесли.

По велению царя в Индию были отправлены Ба Тришер, Дордже Дуджом, Чим Шахьяпрабха, Шубу Палги Сэнге и другие посланцы. Каждому из них дали по мере золотого песка и по листу золота. Когда они пригласили Гуру посетить Тибет, чтобы благословить землю для строительства монастыря, он принял приглашение и отправился в путь, делая во время путешествия остановки, чтобы покорить всех богов и духов Тибета. Подчинив своей власти двенадцать *тэнма*, двенадцать *кэнгма* и двадцать одного *генена*, он прибыл в Драгмар.

Там он благословил землю и построил монастырь, который получил название Самье Лхунги Друбпэ Цуглагканг. Трехэтажный [главный храм окружали малые

храмы, символизирующие] четыре континента и [восемь] малых континентов, а также два здания: верхний и нижний Ягша — [символы] солнца и луны. Весь комплекс был окружен защитной стеной. Три учителя: кенпо Шантаракшита, ачарья Падмасамбхава и Вималамитра — трижды осветили монастырь дождем цветов. При этом наблюдалось множество чудесных знамений.

Кенпо Шантаракшита передавал [в Тибете] учения Винаи и Сутры, а Гуру Падмасамбхава и Вималамитра — учения Тайной Мантры. Именно в то время Второй Будда из Э Дгдияны и великий пандита Вималамитра стали учить Дхарме трех ближайших учеников — «владыку, подданного и подругу», а также Нянгбен Тингдзина Сангпо и других счастливых, которые были готовы воспринять учение. Они повернули для учеников колесо Дхармы трех внутренних йог, в том числе и ати-йоги — дзогчена, ясно познакомив с учениями о *шендже*, *лада* и *рангдрол*. Линия передачи, которая берет начало в тот период, называется передачей из уст в уста [среди людей].

Кроме того, Великий Второй Будда из Уддияны дал счастливым — царю и его подданным — непостижимое множество учений, соответствовавших личным способностям, которые зависят от кармы каждого ученика.

Чтобы сохранить непрерывность передачи учения, он записал тексты на желтых свитках и с молитвами укрыл их как клады на благо грядущих поколений. Впоследствии, когда наступало предсказанное время, сразу же появлялись йогины — перерождения тех, кто некогда был указан в молитвах, и открывали эти учения-клады, тем самым принося благо множеству счастливых учеников. Эта традиция получила название «традиция шести или девяти линий передачи».

Так появились многочисленные перерождения-тэртоны. Один из них, Ригдзин Джигмэ Лингпа — истинное воплощение Арьи Авалокитешвары, Покоящегося в Природе Ума, проявился в облике благого друга. От Второго Будды из Уддияны, от великого пандиты Вималамитры, от Всеведущего Аонгчен Рабчампы и других он одновременно получил сущность трех линий передачи. Он был истинным совершенным буддой и передавал учение, объемлющее всю Дхарму, тем, кто обладал удачей и благой кармой.

Как говорят:

**Телом можно быть богом или человеком,  
А умом — истинным совершенным буддой.**

Мой досточтимый учитель [Джигмэ Гялвэ Ньюгу] сказал:

**Если можешь практиковать и молиться моему учителю Ваджрадхаре, владыке и защитнику живых существ, он для тебя поистине совершенный будда. Дело не только в том, что я, движимый преданностью, хочу восхвалять его и воздавать ему почести, а в том, что он действительно будда, великий Ваджрадхара, на благо живым явившийся в облике человека. Между ним и тобой нет другой связи, кроме меня. Что до меня, то с первой нашей встречи с ним я выполнял все его веления. Я угождал ему тремя видами служения и никогда не делал ничего, что хоть в малейшей степени могло вызвать его неудовольствие. Поэтому можешь быть уверен, что моя линия передачи не загрязнена нарушениями самаи и подобна не потерявшей блеска золотой цепи, а потому благословения этой линии не имеют себе равных.**

В Тантре «Союз Солнца и Луны» говорится:

**Если не рассказать точную историю о происхождении, слушатели могут не поверить в это истинно глубокое тайное учение и тем самым совершить ошибку.**

Поскольку объяснение связи учения с непогрешимым источником служит доказательством его подлинности и благодаря этому в умах слушателей рождается вера, я рассказал здесь историю этой линии передачи в разделе о гуру-йоге.

Считается, что, выполняя гуру-йогу, необходимо повторить мантру десять миллионов раз. Некоторые пренебрегают этим требованием, полагая, что предварительные практики не так уж важны, и, прослышав о глубине главных практик, возлагают надежды только на них. Не завершив предварительных практик, они пытаются выполнять практики стадий зарождения и завершения.

Такие люди поступают как в пословице:

**Высовывают язык, хотя голова еще не сварилась,  
Вытягивают ноги, хотя постель еще не согрелась.**

Выполнять медитацию, не завершив предварительные практики, не имеет ни малейшего смысла. Даже если появится какой-то мимолетный признак «теплоты», то есть успеха в практике, такая медитация неустойчива, как дом без фундамента. Точно такая же ошибка — сначала для виду выполнять предварительные практики, а потом, забросив их как нечто ненужное и думая, что теперь в них уже нет необходимости, приступить к главным практикам. Отказываясь от предварительных практик — основания пути, ты тем самым отсекаешь корень Дхармы. Это все равно что украшать росписями несуществующую стену.

Поэтому, пока у тебя не появится подлинная уверенность, старайся всегда и при любых обстоятельствах практиковать предварительные учения. Особое внимание уделяй гуру-йоге — средству обретения благословений, сделай ее основой своей практики. Это самое главное.

*Хотя и вижу в своем учителе истинного будду.  
Из упрямства не повинуюсь его наставлениям.  
Хотя и знаю, что живые существа трех миров — мои прежние родители,  
Из вспыльчивости браню своих братьев по Дхарме.  
Благослови меня и таких же, как я, неудачников,  
Дабы в этой жизни и во всех последующих,  
Став умиротворенными, смиренными и послушными,  
Мы следовали своему благу другу.*

Таковы наставления по гуру-йоге — вратам, через которые входят благословения, с неодолимой силой порождающие мудрость постижения.



## *Часть третья*

Наставления по переносу сознания:  
прямой метод, дополняющий главную практику  
медитации

## Глава I

### Тайные наставления по умиранию

*Склоняюсь к стопам несравненного гуру!  
Проявив наивысшее сострадание к заблудшим существам  
Он оказал великую помощь закоренелым грешникам,  
Применил самые искусные средства к тем, кто не поддается усмирению.*

#### 1. Наставления по переносу сознания (*пова*): обретение состояния будды без медитации

Есть пять разновидностей повы:

1. наивысшая — перенос в дхармакаю благодаря печати воззрения;
2. средняя — перенос в самбхогакаю благодаря единству стадий зарождения и завершения;
3. низшая — перенос в нирманакаю благодаря безмерному состраданию;
4. обычный перенос с использованием трех образов;
5. перенос крюком сострадания, выполняемый для помощи умершим.

##### 1.1. Наивысшая разновидность повы — перенос в дхармакаю благодаря печати воззрения

Этот перенос способны выполнять те, кто при жизни развил и укрепил в себе безошибочное воззрение о безыскусном естественном состоянии. В момент смерти они могут перенести свое сознание в пространство дхармакаи, воспользовавшись методом [единства] пространства и ригпатайного пути *кадаг трэжчо*.

##### 1.2. Средняя разновидность повы — перенос в самбхогакаю благодаря единству стадий зарождения и завершения

Те, кто привык выполнять стадии зарождения и завершения как одну нераздельную йогу и достиг совершенства в практике созерцания божеств, видя в их образах иллюзорные проявления, могут после смерти, когда возникнут видения бардо, перенести свое сознание в состояние единства джнянакаи.

##### 1.3. Низшая разновидность повы — перенос в нирманакаю благодаря безмерному состраданию

[Эта разновидность предназначена для] тех, кто получил посвящения колесницы Тайной Мантры, обеспечивающие созревание, сохранил чистоту самаи, полагается на практику стадии зарождения и завершения и получил тайные наставления по состоянию бардо.

Сказано:

**Закрыв врата чрева, не забудь повернуть вспять.**

**В этот миг требуются истинная решимость и чистое видение.**

Здесь говорится о том, чтобы закрыть врата нечистого чрева и, применив великое сострадание, совершить перенос. [Это подразумевает] перерождение в чистых мирах способом чудесных проявлений нирманакаи.

#### 1.4. Обычный перенос с использованием трех образов

[Три образа таковы:]

1. вообрази, что срединный канал — это путь;
2. вообрази, что бинду, носитель сознания-ума, — это путник;
3. вообрази, что чистая страна Сукхавати — это место назначения.

Такую разновидность повы выполняют с помощью этих трех образов.

#### 1.5. Перенос крюком сострадания, выполняемый для помощи умершим

Эту пову выполняют для других, когда они умирают или находятся в бардо. Такой перенос способен совершить йогин, который обрел высшее постижение, овладел своим умом и восприятием и знает, какова природа сознания в бардо. Вообще говоря, тот, кто выполняет пову для умершего, должен достичь уровня пути видения.

Как сказал Миларэпа:

**Пока не постигнешь истину пути видения,  
Не выполняй пову для умерших.**

Тем не менее, правильное время для выполнения повы — это момент, когда внешнее дыхание прекратилось, а внутреннее еще продолжается.

Если настал именно этот момент, пову может выполнить всякий, у кого есть некоторый опыт в тайном методе этой практики. Она принесет умершему огромную пользу, поскольку, действуя, словно друг, показывающий путнику верную дорогу, поможет избежать рожденья в низших мирах.

Если сознание уже отделилось от тела, применить пову будет трудно. В таком случае потребуется участие владеющего своим умом йогина, который способен найти то место в бардо, где оказался умерший. Такой йогин может перенести сознание усопшего в чистые обители, применив пову в самом состоянии бардо, поскольку там сознание не связано узами материального тела и легко поддается любому влиянию. Однако честолюбивые попытки использовать пову, чтобы вернуть сознание обратно в мертвое тело, не имеют никакого благого смысла.

В наши дни большинство тех, кто выполняет пову для умерших, только именуется ламами, тулку и т.п. Если в своих действиях они руководствуются любовью и милосердием — бодхичиттой и абсолютно не загрязнены себялюбивыми помыслами, то могут принести большую пользу умершим и не омрачат

себя [неблагой кармой]. Если же, напротив, они просто умеют читать молитвы и, выполняя пову ради собственной выгоды, берут себе в качестве вознаграждения коня или другие ценности, это в высшей степени недостойно.

Как сказано:

**Если пытаешься освободить других,  
Хотя сам не выбрался на берег освобождения,  
Это так же нелепо, как попытка спасти утопающего,  
Когда тебя самого уносит поток.**

В древние времена, когда Тогдэн Тэндзин Чопэл совершал паломничество на гору Цари, в видении ему явился человек, для которого он ранее выполнял пову, за что получил [от его родственников] коня. Тэндзин Чопэл увидел, как этот человек, поднимая голову из моря темно-красной крови, зовет его по имени и спрашивает, что ему теперь делать.

Ужаснувшись, Тэндзин Чопэл ответил: «Посвящаю тебе [свои заслуги за совершение паломничества] на гору Цари». Едва он произнес эти слова, как видение исчезло.

Даже тот, кто обрел высшее постижение, может создать себе помехи для продвижения по пути, если примет вознаграждение, не сумев выполнить ритуал для умершего.

Когда умер Дзогчен Ринпоче Гюрмэ Тэгчог Тэндзин, чтобы выполнить для него ритуал, пригласили Дримэ Шингкёнга Гонпо. Он целый день призывал сознание усопшего, выполнял очистительные ритуалы и пову — точно так же, как делал бы это для обычного человека. Присутствовавшие при этом монахи удивлялись, почему он так поступает. Тогда Шингкёнг Гонпо объяснил: «Некогда покойный Дзогчен Ринпоче взял вороного коня в награду за выполнение ритуалов, чтение молитв и посвящение заслуг на благо умершему великому грешнику, но потом забыл выполнить обещанное. Это стало для него небольшой помехой в продвижении по пути. Однако теперь совместными усилиями мы с ним устраним это препятствие». Говорят, что грешника, упоминаемого в этой истории, звали Голог Тэндзин.

Так что, если высокопоставленные ламы и тулку, взяв вознаграждение за выполнение похоронных ритуалов, не [применяют] бодхичитту, не произносят молитв и благопожеланий правильным и действенным образом, а думают, будто заслуживают награды просто за свои громкие титулы, это никуда не годится.

Даже тем, кто действительно является подлинным воплощением великих учителей прошлого, приходится, как и обычным детям, заново учиться читать, начиная с азбуки. Но так не бывает, чтобы умение читать, которым они владели в прошлой жизни, не сохранилось, а умение выполнять практики стадий зарождения и завершения осталось!

Так что, вместо того чтобы собирать подношения, едва научившись забираться на лошадь, им стоит посвятить хотя бы немного времени уединенным практикам и освоению бодхичитты.

## 2. [Обычный перенос с использованием трех образов]

Здесь речь пойдет об обычной пове с использованием трёх образов, или о переносе сознания [опирающемся на наставления] учителя. Кроме того, эта практика соответствует тому, о чем в тантре «Чистое раскаяние» сказано так:

**Умирая, перенеси световой шар с помощью звука.**

Эта разновидность повы не нужна тому, кто обрел высшее постижение. О [смерти] такого человека в тантрах говорится:

**То, что называют смертью, — лишь понятие;  
Иногда она может привести в небесные обители.**

А также:

**Смерть или то, что мы называем смертью,  
Для йогина — малая нирвана.**

О тех, кто при жизни овладел твердыней дхармакаи и обрел власть над рождением и смертью, говорят, что, даже если им предстоит умереть, для них это все равно что перейти с одного места на другое.

Как уже говорилось, те, кто опытен в практиках стадий зарождения и завершения, переносят свое сознание в одну из трех кай, применяя [любой из] трех способов переноса: [во время] перерождения, смерти или бардо.

С другой стороны, говорится:

**Те, кто недостаточно освоил практику пути,  
Могут обрести [желаемое состояние] благодаря пове.**

Как утверждается, этот метод необходим для тех, кто еще не достиг устойчивости на пути, или для тех, кто совершил тяжкие преступления. Какие бы неблагие действия человек ни допустил, он, следуя этим тайным наставлениям, непременно закроет врата, ведущие в низшие миры. Даже те, кто совершил самые ужасные злодеяния, влекущие за собой немедленную расплату, и таким образом обречен попасть прямо в ад, никогда не переродятся в низших мирах, если воспользуются этим методом. В тантрах говорится:

**Даже [те, кто] каждый день убивал по брахману  
Или совершил пять беспромежуточных злодеяний,  
Благодаря этому методу обретут освобождение  
И избавятся от скверны.**

А также:

**Тот, кто практикует перенос [сознания],  
Сосредоточивая внимание на отверстии над девятью остальными,  
Не будет загрязнен неблагими действиями  
И родится в чистых мирах.**

И ещё:

**Если умеешь следовать по белому шелковому каналу,  
То у ног своего отца — совершенного учителя,  
Сидящего на троне из солнца и луны на твоей макушке,  
[Обретешь] освобождение, пусть даже ты совершил пять  
беспромежуточных злодеяний.**

Следовательно, этот глубокий метод, перенос сознания, есть Дхарма, позволяющая обрести состояние будды без медитации, тайный путь, одним махом освобождающий даже великих грешников.

Будда Ваджрадхара сказал:

**Даже тот, кто каждый день убивает по брахману  
И совершает пять беспромежуточных злодеяний,  
Без сомнения, обретет освобождение,**

**Если встретится с этим методом.**

Великий Гуру из Уддияны тоже сказал:

**Все знают, что состояние будды обретают благодаря медитации,  
А я знаю, как обрести его без медитации.**

Великий пандита Наропа сказал:

**Есть девять врат сансары  
И одни врата махамудры.  
Закрой девять врат и открой одни —  
Не сомневайся, что это врата освобождения.**

Марпа-переводчик из Аходрага сказал:

**Ныне я практикую пову,  
Упражняюсь в ней снова, снова и снова.  
У меня нет страха, даже если придется умереть обычной смертью:  
Ведь я уже знаком с ней, а потому обрел уверенность.**

Джецун Шепа Дордже сказал:

**Эти тайные наставления о слиянии, переносе и соединении —  
Важное руководство, позволяющее преодолеть бардо.  
Владеет ли кто-нибудь этим методом —  
Тот, чья жизненная энергия вошла в центральный канал, наслаждается  
блаженством.  
Какое это чудо — оказаться в дхармадхату!**

Наставления о пове делятся на две части:

1. Освоение практики.
2. Собственно практика.

## 2.1. Освоение практики

Сейчас ты должен получить наставления о пове и стараться практиковать снова и снова, пока не появятся знаки ее успешного освоения. Сейчас, когда твои нади, праны и бинду невредимы и деятельны, тебе довольно трудно по-настоящему совершить перенос сознания. Но, когда придет твой смертный час или когда ты достигнешь глубокой старости, выполнять пову станет намного легче. Например, летом, когда плоды еще не созрели, их трудно сорвать. А осенью зрелые плоды готовы упасть сами и осыпаются даже от легкого прикосновения края твоей одежды.

## 2.2. Собственно практика

Пову необходимо выполнять, когда заметишь верные признаки приближения смерти, избежать которой уже невозможно, и начнется процесс растворения элементов. В любое другое время эту практику выполнять не следует. В тантрах говорится:

**Выполняй пову, когда придет нужное время, Иначе убьешь божеств.**

Есть множество признаков, указывающих на стадии растворения элементов.

Чтобы было понятнее, их объединяют в следующие группы:

1. растворение пяти чувств;
2. растворение четырех элементов;
3. три видения — появление, увеличение и достижение.

### 2.2.1. *[Растворение пяти чувств]*

[На этой стадии, когда, например] монахи читают молитвы у твоего изголовья, ты не разбираешь отдельных слов, а слышишь только гул. Или же ты слышишь звуки разговора так, будто они доносятся издалека, и не понимаешь, о чем идет речь. Это означает, что прекращается деятельность сознания слуха.

Точно так же твои глаза видят не четкие образы, а смутные очертания — это признак прекращения деятельности сознания зрения. Нос перестает воспринимать запахи, язык не ощущает вкуса, исчезает чувство осязания — все это признаки внешних стадий растворения. В это время следует дать вводные наставления. Именно теперь желательно присутствие человека, который может выполнить пову.

### 2.2.2. *[Растворение четырех элементов]*

Затем, когда внутренний элемент плоть растворяется во внешнем элементе земля, тебе кажется, будто твое тело куда-то проваливается, и ты ощущаешь такую тяжесть, словно на тебя навалилась гора. Вот почему умирающий просит, чтобы его приподняли, дали подушку повыше и т.п.

Когда внутренний элемент кровь растворяется во внешнем элементе вода, рот наполняется слюной, а из носа течет.

Когда внутренний элемент теплота растворяется во внешнем элементе огонь, во рту и в носу пересыхает. Телесное тепло начинает покидать тело, начиная с конечностей, — иногда даже видно, как оно поднимается над макушкой в виде пара.

Когда внутренний элемент дыхание растворяется во внешнем элементе воздух, твои четыре внутренние праны: восходящая, нисходящая, распределяющая огонь и вездесущая — сливаются с [пятой] праной, поддерживающей жизнь. При этом тебе становится трудно вдыхать. Воздух стремится вырваться из легких, своего главного вместилища, через белый и черный каналы.

Затем вся кровь твоего тела собирается в канале жизни, отчего три капли крови, одна за другой, падают в центр сердца и вызывают три долгих выдоха. После этого внешнее дыхание полностью прекращается.

### 2.2.3. *[Три видения — появление, увеличение и достижение]*

Теперь из темени падает вниз белое начало — «семя», унаследованное от отца. Внешний признак этого — ты видишь «белый путь», похожий на лунный свет, заливающий чистое небо. Внутренний признак — ощущение ясности, от которого прекращаются тридцать три разновидности мыслей, проистекающих от гнева. Это состояние называется «появление».

Из области пупка взлетает вверх красное начало — «кровь», унаследованная от матери. Внешний признак этого — ты видишь сияние «красного пути», похожее на солнечный свет, озаряющий чистое небо. Внутренний признак — ощущение великого

блаженства, от которого прекращаются сорок разновидностей мыслей, проистекающих от вожделения. Это состояние называется «увеличение»

Когда белое и красное встречаются в сердце, сознание оказывается между ними. Внешний признак — ты видишь «черный путь», похожий на темноту, разливающуюся в ясном небе. Внутренний признак — ощущение отсутствия мыслей. Затем ты проваливаешься в абсолютную темноту. Это состояние называется «достижение».

Вскоре, придя в себя, ты увидишь ясный свет основы, похожий на чистое небо, свободное от трех оказывающих влияние причин. Если ты узнаешь этот свет как свою собственную природу и погружаешься в него, это называется наилучшим переносом в дхармакаю. Ты обретишь состояние будды, не проходя бардо.

[Если же ты не можешь этого сделать] после этого, сменяя друг друга, возникают бардо дхарматы и бардо становления. Поскольку это тема наставлений по главной практике, здесь она рассматриваться не будет.

Тем, кому недостает опыта в практике пути, лучше всего выполнять пову тогда, когда появятся первые ощущения растворения элементов. В это время нужно полностью отсечь все привязанности к этому миру. Зароди в себе мужество, думая так: «Теперь, когда пришла смерть, я смогу, воспользовавшись тайными наставлениями своего учителя, попасть в чистую обитель, как стрела, пущенная богатырем. Какое счастье!»

Если тебе трудно вспомнить все образы, которые нужно представлять, выполняя пову, попроси друга помочь тебе это сделать. Так или иначе, именно сейчас пришла пора по-настоящему перенести свое сознание, опираясь на предыдущий опыт практики и применяя наставления по этому глубокому пути.

Итак, осваиваешь ты эту практику или по-настоящему применяешь ее на пороге смерти, выполняй перенос сознания так, как описано.

Сядь на удобное сиденье, прими позу ваджры или ей подобную. Держи спину прямой. Четко и подробно выполни предварительную практику, начиная с «Призывания гуру издалека» и заканчивая растворением себя в его образе.

Главные наставления о последовательности выполнения практики повы таковы. Представь, что твое обычное тело мгновенно преобразилось в Ваджрайогини. Красная, одноликая, с двумя руками и двумя ногами, она стоит, подняв правую стопу как для шага, а взор ее трех глаз устремлен в небо. Выполняя пову, представляй ее лик мирным и, в то же время, слегка гневным.

Правой рукой, воздетой к небу, она играет на дамару, пробуждая существ от сна неведения и заблуждения. В левой руке, у бедра, она держит изогнутый нож, который отсекает корень трех ядов.

Ее обнаженное тело убрано украшениями из кости и цветочными гирляндами. Представляй ее зримой, но невещественной, словно алый отсвет внутри красного шелкового шатра. Это внешняя пустая оболочка тела.

Посредине этого тела представь центральный канал, прямой, как колонна в пустом доме. Поскольку он идет прямо посредине тела, не отклоняясь ни вправо, ни влево, его называют центральным каналом. Снаружи он синий, как индиго, — это символизирует неизменную природу дхармакаи. Его оболочка тонка, как лепесток лотоса, — это символизирует тонкость омрачений, проистекающих от врожденных склонностей. Он ярко светится, как пламя светильника на кунжутном масле, — это символизирует его свободу от тьмы неведения. Он прямой, как ствол бамбука, — это знак того, что он не ведет к низшим или ложным путям. Таковы четыре особенности центрального канала. Верхний конец центрального канала, словно люк в потолке, открывается в отверстие Брахмы на темени — это знак того, что он ведет к высшим мирам и к освобождению. Нижний конец центрального канала, который находится на



четыре пальца ниже пупка и похож на зонт, закрыт — это знак того, что врата, ведущие к низшим мирам и к сансаре, запечатаны. Такова внутренняя пустая оболочка центрального канала.

Затем внутри центрального канала, на уровне сердца представь утолщение, похожее на узел бамбукового стебля. Над этим утолщением представь светло-зеленый воздушный пузырь, подвижный и пульсирующий. Над пузырём находится красный слог ХРИ, шелестящий и трепещущий как флаг на ветру, — он символизирует сущность твоего сознания ума. Таков символический образ твоего ригпа. В небе, на высоте локтя над своей головой, представь опирающийся на восемь огромных павлинов драгоценный трон, на котором в качестве подушек лежат, один на другом, многоцветный лотос, солнечный и лунный диски. На троне сидит тот, кто олицетворяет всех будд трех времен, — несравненная сокровищница сострадания, достославный коренной учитель в облике Владыки-Бхагавана [Амитабхи], Будды Безграничного Света. Он красный, как гора из рубинов, озаренная светом ста тысяч солнц. У него один лик и две руки. В ладонях, сложенных в мудре медитации, он держит чашу для подаяний, полную нектара мудрости бессмертия. Его тело, облаченное в три одеяния Дхармы — монашеский наряд высшей нирманакаи, соблюдающей чистое поведение, отмечено тридцатью двумя большими и восьмьюдесятью малыми благородными знаками, в том числе ушниками на темени и колесами на стопах. От него исходит сияние безграничного света и лучей.

Справа от него стоит Арья Авалокитешвара, воплощение сострадания всех будд. Он белый, у него один лик и четыре руки. Ладони верхней пары рук сложены у сердца. Правой нижней рукой он перебирает четки из белого хрустала, а левой нижней рукой держит за стебель полностью распустившийся белый лотос, цветок которого находится на уровне его [левого] уха.

Слева от Амитабхи стоит тот, кто олицетворяет силу и могущество всех будд, — Ваджрапани, Владыка Тайн. Он синий, с [одним ликом и] двумя руками. Скрестив руки [на уровне сердца], он держит ваджру и колокольчик.

На каждом из этих двух божеств — тринадцать предметов убранства самбхогакаи. Будда Амитабха сидит скрестив ноги в позе ваджры, и это знак того, что он не пребывает ни в сансаре, ни в нирване. Два бодхисаттвы стоят в знак того, что они неустанно трудятся на благо живых существ.

Этих трех главных божеств, словно собравшиеся в ясном небе облака, окружают учителя линии передачи глубокого учения пова. Они с состраданием взирают на нас, всех живых существ. Улыбаясь, они смотрят на нас, питая радостные помыслы освободить всех живых существ от страданий сансары и ее низших миров. Думай о них как о великих кормчих, которые хотят доставить нас в чистую страну великого блаженства [и приступай к визуализации, сопровождая ее следующими словами]:

**Ранг ни шилу дордже налчжорма...**

**Мое обычное тело становится телом Ваджрайогини...**

и далее:

**...Ченсум намке тонгласиг**

**Дэйи конг у ца ума...**

**Ценпе дзогпэ пунгпор сал**

**...Тремя очами взирает в небо;**

**Внутри посредине — центральный канал...**

**Тело в совершенстве отмечено всеми большими и малыми знаками.**

Представляй все это. Затем, ощущая глубокую преданность, от которой по телу бегут мурашки, а из глаз текут слезы, повторяй такую молитву:

**Чомдэндэ дэшин шегпа драчомпа  
Янгагпар дзогпэ санге  
Гонпо опагту мэпала  
Чагцалло чодо кябсучио**

**Бхагаван, татхагата, архат,  
Полностью совершенный будда —  
Владыка Амитабха!  
Кланяюсь тебе, почитаю тебя подношением, принимаю в тебе прибежище!**

Повторив эти слова как можно большее число раз, произнеси такую молитву:

**ЭМАХО  
Нэ рангнанг донги огмин на...  
О чудо!  
В саморождённом, полном истинного смысла месте — Акаништхе...**

и далее до слов:

**Иинг чоку гялса синпар шог  
Да овладею я твердыней пространства дхармакаи!**

Затем трижды повтори последнюю часть, начиная со слов:

**Ии мо гу...  
С умом, полным преданности...**

В заключение трижды повтори одну последнюю строку:

**Иинг чоку гялса синпар шог  
Да овладею я твердыней пространства дхармакаи!**

Произнося эти молитвы с таким чувством преданности учителю и Будде Амитабхе, что слезы наворачиваются на глаза, сосредоточься исключительно на слоге **ХРИ**, символе своего ригпа.

Затем, приступив к переносу сознания, [множественно] повторяй **ХРИ** по пять раз подряд, используя заднюю часть нёба. При этом красный слог **ХРИ**, символ ригпа, трепещет поднимается все выше на вибрирующей пране, которая имеет вид светло-зеленого пузыря. Когда [слог **ХРИ**] выходит из отверстия Брахмы на темени, произнеси **ХИК** и представь, что сознание вылетает вверх, словно стрела, пущенная богатырем, и погружается в сердце Будды Амитабхи.

Повтори всё семь или двадцать один раз или больше, точно так же представляя слог **ХРИ** в сердце и произнося **ХИК**. Согласно другим традициям, когда **ХРИ** вылетает вверх, произносят **ХИК**, а когда возвращается — **КА**, но в этой традиции мы не произносим **КА**.

Потом повтори практику, начиная со слов:

**Чомдэндэ...  
Гонпо опагту мэпала...  
Бхагаван...  
Владыка Амитабха...**

Как раньше, произнеси молитвы, выполни перенос и остальное, повторяя все как можно большее число раз.

Затем три или семь раз снова прочитай молитву, начиная со слов:

**Чомдэндэ...**

**Бхагаван...**

и заканчивая словами:

**...чодо кябсучио**

**...почитаю тебя подношением, принимаю в тебе прибежище!**

Потом произнеси краткую молитву *Пова джагдзугма*, составленную тэртоном Нидой Санге, которую передают в традиции [монастыря] Дзогчен:

**Санге опагмэ ла чаг цалло**

**Орген пэма чжунг нэ ла солвадэб**

**Дринчен цавэ ламэ тугдже сунг**

**Цава гюпэ ламэ ламнадронг**

**Саблам пова чжонгпар чингилоб**

**Нюрлам повэ качо дропар чингилоб**

**Дагсог динэ цепо гюрматаг**

**Дэва ченду кевар чингилоб**

**Почтительно приветствую Будду Амитабху,**

**Молюсь Лотосорождённому из Уддияны.**

**О милостивый коренной учитель, поддерживай меня своим состраданием!**

**О коренные учителя и учителя линии передачи, направляйте меня на пути!**

**Ниспошлите благословения, дабы я смог освоить глубокий путь повы.**

**Ниспошлите благословения, дабы этот быстрый путь повы привел меня в небесную обитель [будды].**

**Ниспошлите благословения, дабы я и другие, как только закончится наша жизнь,**

**Родились в Обители Великого Блаженства!**

Повтори эту молитву трижды. Читая ее в третий раз, трижды повтори [последнюю строку].

Затем продолжай выполнять перенос столько раз, сколько представится возможным.

Потом, как и раньше, читай молитву:

**Чомдэндэ дэшин шегпа драчомпа...**

**Бхагаван, татхагата, архат...**

Затем произнеси молитву повы из учения Намчо традиции [монастыря] Пал-юл:

**Э МА ХО!**

**Шинту ноцар опагмэ гон данг**

**Тутдже ченпо чагдор тучентоб**

**Дагсог цечиг йики солвадэб**

**Саблам пова чжонгпар чингилоб**

**Дагсог намшиг чивэ дучунгце**

**Намше дэчен повар чингилоб**

**О чудо!**

**Дивный владыка Амитабха,**

**Великомилосердный [Авалокитешвара] и могучий Ваджрапани!  
Сосредоточив ум, молим вас:  
Ниспошлите благословения, дабы мы освоили глубокий путь повы!  
Ниспошлите благословения, дабы, когда придет время умирать,  
Наше сознание перенеслось в состояние великого блаженства!**

Повтори эту молитву трижды, в третий раз трижды повторяя последнюю строку. Затем выполняй перенос, как раньше.

Эти две последние молитвы не входят в учение *Лонгчен нингтиг*, которое передал Джигмэ Лингпа. Тем не менее, Кябдже Додрубчен Ринпоче, получивший их от Дзогчена Ринпоче, а также от линии передачи монастыря Гочен и других источников, соединил две традиции в одно русло. Он всегда читал эти молитвы, и, по-видимому, так же делал и мой досточтимый учитель [Джигмэ Гялвэ Ньюгу].

[Однако] хотя Додрубчен Ринпоче имел устную передачу наставлений школы кагью, пришедшую через Дагпо [т.е. Гампопу], и к тому же есть [связанные с этой традицией] молитвы в сборнике текстов для повы, составленном самим Додрубченем Ринпоче, мой досточтимый учитель не следовал этой системе. Так или иначе, метод визуализации в разных вариантах практики одинаков, и это, несомненно, подтверждает, что разные линии [по сути] слились в одно русло. Мой досточтимый учитель много раз получал передачу от Кябдже Додрубчена Ринпоче. Поэтому я считаю, что не будет никакой ошибки, если те, кто получил наставления по пове от моего досточтимого учителя, [будут читать эти молитвы] считая, что получили устную передачу повы школы кагью.

Что касается приведенных здесь двух кратких молитв, то нет полной уверенности, что они точно такие же, как и в сборнике Додрубчена Ринпоче. Так или иначе, они несколько отличаются от остальных [вариантов]. Здесь они приведены в том виде, как их давал мой досточтимый учитель.

Однажды, давая передачу повы Намчо большому собранию людей, мой досточтимый учитель добавил:

**Динам намшиг це е дучеце...**

**Эти [люди], когда их жизнь придет к концу...**

Некоторые не поняли этой фразы, и поэтому теперь вместо *ди нам* (эти) одни произносят *дир нанг* (явления), другие — *ди нэ* (отныне) и т. д. Я считаю, что это не совсем верно.

Итак, многократно повторив практику, в заключение, чтобы запечатать ее в пространстве пяти кай, пять раз произнеси ПХАТ и пребывай в безыскусном созерцании естественного состояния.

Затем представь, что все учителя линии передачи, пребывающие над твоей головой, растворяются в трех главных образах. Двое бодхисаттв растворяются в Амиабхе, а Амиабха растворяется в свете, который входит в тебя, и ты мгновенно преображаешься в Будду Амитаюса, Владыку Бесконечной Жизни. Он красный, с одним ликом, двумя руками и двумя ногами, сидит скрестив ноги в позе ваджры. В руках, сложенных в мудре медитации, — сосуд, полный нектара бессмертия и украшенный дровом исполнения желаний. Будда Амитаюс облачен в тринадцать предметов убранства самбхогакаи.

Представляя себя в этом облике, сто раз прочитай мантру ОМ АМАРАНИ ДЗИВАНТИЕ СВАХА. Затем произнеси мантру-дхарани долгой жизни и другие мантры. Это защитит твою жизнь, чтобы она не сократилась из-за практики, а благодаря истине взаимозависимости причины и следствия устранятся все препятствия, которые могут угрожать твоей жизни. Если же выполняешь пову для умерших или

умирающих или для самого себя, когда умираешь, произносить эти мантры и молитвы нет необходимости.

Знак успешного освоения этой практики указан в коренном тексте:

**В центре тмени, куда легко можно вставить стебель травы куша, выступает капля влаги, похожая на росу.**

Нужно без усталости выполнять пову, пока не появится такой знак. В заключение практики посвяти заслуги, произнеси «Молитву о [рождении на небесах] Сукхавати» и другие подобные молитвы.

В отличие от прочих методов, освоение этих наставлений по глубокому пути повы не требует длительного выполнения практик стадий зарождения и завершения. Если практикуешь пову, то уже через неделю обязательно появятся знаки успеха. Вот почему этот метод называют учением, которое без медитации приводит к состоянию будды, и всем стоит сделать этот непревзойденный кратчайший путь своей ежедневной практикой.

*Не умея позаботиться о самом себе, я бессвязно бормотал молитвы над мертвыми.*

*Не практикуя Дхарму, я раскрывал зонт [теоретических] толкований.*

*Благослови меня и таких же, как я, лицемеров.*

*Дабы мы были усердны в практике.*

Это были наставления по практике пова, позволяющей без медитации обрести состояние будды.

## Заключение

Размышляя, как трудно обрести свободы и дарования, найди наилучшее применение телу — опоре свобод.

Размышляя о непостоянстве, подгоняй себя кнутом усердия.

Зная, что сансара от природы есть страдание, укрепляй в себе решимость освободиться от нее и развивай сострадание.

Хорошо понимая, каковы последствия действий, воздерживайся от дурных поступков и накапливай добрые.

Помня о благе освобождения, стремись обрести плод.

Следуя совершенному благому другу, перенимай его образ мыслей и действий.

Таковы шесть обычных, внешних предварительных практик.

Приняв прибежище в Трех Драгоценностях, заложи основу освобождения.

Зародив бодхичитту, руководствуйся безмерными деяниями бодхисаттв.

Применяя созерцание и мантру Ваджрасаттвы, с помощью четырех сил-противоядий раскайся в пагубных действиях и падениях, источнике всех бед.

Поднося мандалу чистых обителей трех кай, накапливай заслуги и мудрость, источник всех добродетелей.

Молясь учителю, источнику всех благословений, зароди в себе высшую мудрость постижения.

Таковы пять особых, внутренних предварительных практик.

[Завершает практики] пова, обретение состояния будды без медитации, — метод, который направляет в чистую обитель в случае безвременной смерти, помешавшей достичь освобождения.

Таким образом, всего получается двенадцать глав наставлений. [Понимая] благо освобождения и применяя четыре размышления, отвращающие ум от сансары, пробуждай в себе искреннюю решимость освободиться, которая открывает врата всех путей. Следуя благому другу, источнику всех достоинств, создавай условия, благоприятные для продвижения по пути. Начав с основы — принятия прибежища, развивай ум для обретения высшей пробужденности Осваивая шесть парамит, следуй по глубокому пути совершенных и всеведущих будд. Объедини с изложенным здесь учением все методы, которые объясняются в других известных наставлениях: о трех разновидностях восприятия, о трёх уровнях способностей учеников, о махамудре в традиции Сутры и т.д. Однако йога Ваджрасаттвы и подношение мандалы — два наивысших метода очищения и накопления заслуг и мудрости; гуру-йога, тайный метод обретения глубоких благословений; тайные наставления по практике пова, методу обретения состояния будды без медитации — все эти несравненные учения принадлежат именно к данной Дхарме.

Кроме того, чтобы войти в особые врата, ведущие к главной цели пути *Нингтиг дордже нинпо*, необходимо выполнить специальные предварительные практики, после чего получить наставления о трех каях, уме и ригпа. Затем тебе дают *ригпэ цал ванг* — наивысшее посвящение, а потом ты получаешь прямые наставления, основанные на переживаниях, полученных в практике.

Записывая эти наставления, я никогда не придавал излишнего значения благозвучности слов и красоте слога, но всеми силами стремился точно следовать тому, как излагал свое учение мой достоцитимый учитель. Я, как мог, старался не примешивать к нему собственных слов и сосредоточивался главным образом на том, чтобы все написанное было понятно и полезно для ума.

Кроме того, есть много наставлений, которые мой учитель в разное время давал специально для того, чтобы вскрыть неявные ошибки. В соответствующих местах я дополнил свою книгу теми из них, что мне запомнились. Однако они должны служить вам не очками, помогающими разглядывать чужие ошибки, а зеркалом, показывающим ваши собственные недостатки.

Внимательно понаблюдайте, нет ли у вас таких скрытых изъянов. Если есть, признайте их. Когда искоренишь недостатки ума, он сам собой встанет на истинный путь.

Как сказал великий Атиша:

**Лучший благой друг — тот, кто борется с твоими скрытыми недостатками.**

**Лучшие тайные наставления — те, что быют по твоим недостаткам.**

**Лучшие друзья — внимательность и бдительность.**

**Лучшие вдохновители — враги, препятствия, болезни и страдания.**

**Лучший метод — ничего не придумывать.**

С помощью наставлений исправляй свои скрытые недостатки; делай так, чтобы ум соответствовал Дхарме; постоянно сохраняя внимательность и бдительность, отвечай за свои поступки; не оставляй незамеченной ни одной неблагодатной мысли; обуздывай ум с помощью Дхармы. Если поступаешь так, оказываешь самому себе большую услугу. В этом случае Дхарма будет тебе по-настоящему полезна, а следование учителю обретет подлинный смысл. Атиша также сказал:

Лучший способ помочь другим — привести их к Дхарме. Лучший способ получить помощь — обратиться свой ум к Дхарме.

Если быть кратким, ныне у тебя есть человеческое тело, наделенное всеми свободами и дарованиями. Ты встретил подлинного учителя и получил от него глубокие наставления. Настало время, когда ты можешь практиковать девять колесниц и обрести состояние будды. Именно теперь ты можешь или встать на путь освобождения, или оставить все на волю случая. Именно теперь ты можешь или зародить благие помыслы, или не сделать этого. Именно теперь настал переломный момент между правильным и неправильным выбором всего жизненного пути. Такая возможность подобна пиршеству, устраиваемому один раз за сто лет голода.

Поэтому, пока есть такая возможность, используй Дхарму для освобождения, всегда помня о непостоянстве. Умерь свои мирские интересы, душой и сердцем стремись творить добро и избегай причинять зло. Следуй подлинному учителю и без колебаний делай все, что он тебе велит. Телом и умом будь предан Трем Драгоценностям. Когда приходит счастье, расценивай его как благословения Трех Драгоценностей. Когда приходит страдание, расценивай его как следствие твоих прошлых действий. С абсолютно чистым помыслом — бодхичиттой усердно выполняй практики накопления и очищения. И наконец, с незапятнанной преданностью и самаей нераздельно объедини свой ум с умом учителя, держателя совершенной линии

передачи, и при жизни овладей твердыней дхармакаи. Отважно прими на себя дело освобождения из темницы сансары всех живых существ, твоих прежних родителей. Такова суть всех тайных наставлений.

**Поток нектара тайных наставлений трех линий передачи,  
Сладкий сок с уст учителя этой безупречной традиции,  
Ключевые методы практики девяти колесниц —  
Все это собрано здесь без ошибок и искажений.**

**Эти благие слова — словно отменная еда:  
В них отсеяна шелуха пустых фраз,  
Они приготовлены в соку наставлений, основанных на личном  
переживании,  
И приправлены вкусом важнейших тайных приемов глубокой практики.**

**Эти благие слова — что искусный землешапец:  
Вспахивая ваджрным плугом учений поле дурных нравов, словно  
сорняками, изобилующее тремя ядами,  
Они обнажают все скрытые недостатки.  
Они питают влагой подлинной Дхармы.**

**Эти благие слова — что богатый урожай:  
На плодородном поле решимости освободиться от сансары  
Из заботливо посеянных семян бодхичитты  
Благодаря накоплению заслуг и очищению произрастает плод свершения.**

**Эти благие слова — что заботливая нянюшка:  
Они в корне пресекают все недостатки,  
Сотни раз искусно побуждая к добрым делам  
С единственной заботой — помочь исправиться.**

**Это не просто слова — они несут особенно глубокий смысл,  
Ещё храня тепло дыхания моего несравненного учителя.  
Те, кто примет их как драгоценность своего сердца,  
Несомненно, обретут истинный, чистый путь.**

**Эти высокие учения, предназначенные для обретения [нынешнего] блага и  
[окончательного] счастья,  
Записаны без претензий на изысканность слога.  
Излагая совершенные наставления простонародным языком,  
Они указывают подлинный путь — таково особое искусство бодхисаттв.**

**Пространным объяснениям с множеством подробностей  
Трудно втиснуться в узкое пространство ограниченного ума.  
Высокие рассуждения по поводу воззрений и достижения совершенства  
Трудно претворить в практику скудоумным людям калиюги.**

**Вот почему этот текст, сжатый и понятный,  
Подобен золотому эликсиру, способному просочиться в ограниченный ум.  
Он — светоч, озаряющий мрак слабого разума,  
Терпеливый учитель, который ясно передает правильный смысл.**

**Если ученые любители многоречивости  
И даже большие учителя, у которых тайные наставления еще не расцвели в  
самом сердце,  
Будут пить нектар этих превосходных ключевых наставлений,**



Это, несомненно, наполнит жизнью сердце их практики.

Отшельники, чья медитация о пустоте подобна бросанию камней во тьме,  
Практики, похваляющиеся своими благими деяниями,  
И мнимые сиддхи, не понимающие собственной ограниченности, —  
Всем им этот путь послужит средством от болезни сердца.

Хоть я и прочел много сочинений, написанных возвышенным стилем,  
И сам умею рисовать цветистые радуги изысканных выражений,  
В этом труде нет ничего кроме слов моего доброго учителя.  
Я не примешивал к нему собственных выдумок.

Несравненный учитель явился в облике истинного будды,  
Преобразил мир Страны Снегов, сделав его благой кальпой,  
И было это не так давно,  
Поскольку еще живы ваджрные братья, его современники.

Именно эти возвышенные подвигли меня  
Составить собрание подлинных слов учителя.  
Это свидетельство моей преданности и благого намерения  
Должно заслужить одобрение моих братьев и даже богов.

И еще: если счастливицы, которые будут жить потом,  
Познакомятся с этим учением, пусть в них мгновенно родится вера,  
Словно они повстречали моего просветленного учителя во плоти.  
Ведь я знаю, что оно верно передает суть его слов.

Какие бы заслуги я ни накопил благодаря этому труду,  
Посвящаю их всем существам, своим прежним матерям,  
Чтобы они получили поддержку совершенного благого друга,  
Применяли его слова на практике и узрели наилучший плод.

Главное же, пусть все, кого будет питать этот нектар  
С уст моего несравненного учителя, подлинного будды,  
Вместе обретут совершенное состояние будды  
И сами будут учить и направлять живых существ!

Да будут долго и твердо стоять на ваджрном троне лотосные стопы  
Высоких посланцев моего всемилостивого учителя,  
Тех, кто впитал нектар его совершенных слов  
И привлекает счастливых [учеников] чарующими песнями его  
наставлений.

Да буду я во всех своих грядущих жизнях  
Слугой своего всеблагого учителя и всех его учеников,  
Радуя его исполнением всего, что бы он ни пожелал,  
И да примет он меня в ученики!

Пока не исчерпается сансара, каждому живому существу  
Да поднесу я все свои тела, имущество и заслуги;  
Да буду я служить своим прежним матерям, тонущим в страданиях,  
И да примут все они святую Дхарму Будды!

Да озарятся их сердца благословениями этой драгоценной линии,  
Как восходом великолепного солнца.  
Посвятив свою жизнь уединенной практике,

### **Да не разлучатся они с несравненным учителем.**

Это общее внешнее и внутреннее руководство по *Лонгчен нингтиг* точно следует словам моего несравненного учителя. Оно появилось на свет благодаря постоянным просьбам Дронма Церинга, его прилежного и примерного ученика, который предоставил мне записи, сохранившие все, что он смог запомнить. Он настаивал, чтобы на основе этих записей я составил книгу, точно отразив в ней учение нашего учителя. Кроме того, впоследствии с такой же просьбой ко мне два или три раза обращался Кунсанг Тэгчог Дордже — драгоценный тулку из когорты драгоценных и благородных учителей и держателей учений, дающих созревание и освобождение, — он даже снабдил меня для этого писчей бумагой.

Затем Кушаб Ринпоче Шенпен Тае Осэр — царь всех учений Дхармы, самый выдающийся из духовных сыновей, продолжателей линии устной передачи моего величайшего владыки-учителя — тоже подвигал меня на этот труд, говоря, что я обязательно должен записать слова нашего высокочтимого учителя в той же манере, в какой он учил. Это помогло бы всем нам вспоминать его и освежать нашу преданность. Меня уговаривали сделать это и некоторые из любящих ваджрных братьев и сестер, которые дороги мне как зеница ока и всегда будут неразлучны со мной, как пламя неразлучно с фитилем, пока все мы не достигнем самого сердца просветления.

Такова история книги, записанной тем, кому Ригдзин Чангчуб Дордже — украшение сотен несравненных сиддхов — дал имя Орген Джигмэ Чоки Ванпо, но кто, несмотря на пышность такого имени, остается просто неотесанным Абу Оборванцем, которого пожирает пламя пяти страстей.

Этот текст был в должное время завершен в уединенном месте для медитаций, еще более отдаленном, чем далекий Рудам Орген Самтэн Аинг, к которому оно принадлежит. Это место называют устрашающим дворцом Ямантаки; оно великолепно украшено всеми качествами, необходимыми для такого места уединенной практики. Там деревья купаются листвой в теплой сущности солнечных лучей, а корнями впитывают прохладный нектар сущности воды. Там всевозможные лианы, кустарники, молодая поросль, побеги, травы, цветы и плоды увивают все многоцветными венками и гирляндами. Просветы синего неба между ними — словно лики небесных дев, ослепительными улыбками дарующих все желанные радости.

Да будет эта книга, благополучно завершенная в таком месте, наилучшим путем. Следуя по нему, да обретут все бесчисленные живые существа причину полного освобождения в просторе изначального будды!

*Лонгченпа — неповторимое украшение Дхармы,  
Джигмэ Лингпа — покровитель учения и медитации [Дхармы].  
Пока не исчерпается сансара, да будут учения этих несравненных гуру  
Сохраняться благодаря изучению, размышлению и медитации.*

Да будет всегда и везде торжествовать благо!