

Драгоценное человеческое рождение

Свободы и возможности на пути к просветлению

— Линия Передачи ФПМТ —

Лама Зопа Ринпоче



Английская версия книги отредактирована Гордоном МакДугаллом

Редактор серии Николас Рибуш

Перевод на русский Анастасии Столяровой

Архив Мудрости Ламы Еше • Бостон

www.LamaYeshe.com

*Некоммерческая благотворительная организация,
чья деятельность направлена на благо всех живых существ,*

филиал Фонда Поддержания Махаянской Традиции

www.fpmt.org

Серия Линии Передачи ФПМТ

Линия передачи ФПМТ - это серия книг, содержащих учения Ламы Зопы Ринпоче о поэтапном пути к просветлению, собранная за четыре десятка лет из его лекций на эту тему; основой послужила его книга “Золотое солнце, исполняющее желания” и несколько традиционных текстов лам-рим. В целом она оформлена в соответствии со структурой, описанной в “Освобождении на вашей ладони”. Эта серия - наиболее подробный современный комментарий на лам-рим, доступный нам, она включает в себя квинтэссенцию учебной программы ФПМТ.

Серия Линии Передачи ФПМТ посвящена долгой жизни и доброму здоровью Ламы Зопы Ринпоче, продолжению его обучающей деятельности и исполнению всех его святых желаний.



*Пусть все, кто видит, трогает, читает и вспоминает об этих книгах,
говорит или думает о них, никогда не будет перерожден в несчастливых
обстоятельствах, получает рождения только в ситуациях, благоприятных
для совершенной практики Дхармы, встречает только совершенно
квалифицированных духовных наставников, быстро развивает
бодхичитту и незамедлительно достигает просветления
на благо всех живых существ.*

Оглавление

Благодарность издателя.....	6
Предисловие редактора.....	7
От переводчика	9
1. Что такое Дхарма?	11
Путь, по которому мы должны следовать.....	11
Что такое Дхарма?	14
Счастье и страдание приходят из ума.....	16
Внутренняя наука счастья	18
Лодка для пересечения самсары	21
2. Свободы.....	26
Определение совершенного человеческого рождения	26
1. Свобода отсутствия рождения существом сферы ада.....	29
Горячие ады и окружающие ады.....	33
Холодные и случайные ады.....	36
Наша великая удача быть свободными от ада	37
2. Свобода отсутствия рождения в сфере голодных духов.....	38
3. Свобода отсутствия рождения животным.....	41
4. Свобода отсутствия рождения богом-долгожителем.....	44
5. Свобода отсутствия рождения во времена, когда будды не появляются.....	46
6. Свобода отсутствия рождения варваром.....	46
7. Свобода отсутствия рождения умственно неполноценным	48
8. Свобода отсутствия рождения с ложными воззрениями.....	49
3. Дарования.....	51
1. Рождение человеком.....	51
2. Рождение в религиозной стране.....	51
3. Рождение физически полноценным.....	53
4. Свобода от пяти видов тяжелой кармы	54
5. Обладание верой в учение.....	55
6. Рождение во времена, когда будда присутствует в этом мире	56
7. Рождение, когда будда повернул колесо учения.....	57
8. Рождение, когда учение живо.....	58
9. Рождение, когда учение практикуется.....	61
10. Наличие необходимых возможностей для практики Дхармы.....	63
Цель медитации на восемь свобод и десять дарований	65
4. Раздумывая об огромных привилегиях совершенного человеческого рождения.....	67
Временные выгоды.....	68
Благоприятное человеческое рождение.....	68
Потенциал стать кем хотим	71
Перерождение в чистой земле.....	72
Абсолютные выгоды	74
Мы можем достичь нирваны и стать архатом.....	74
Мы можем стать бодхисаттвой	75
Мы можем достичь просветления в этой жизни или за несколько жизней.....	76
Насколько каждый момент является полезным.....	78

5. Почему причины сложно создать	81
Эта жизнь драгоценна, потому что ее причины трудно создать.....	81
Трудности из-за недостатка морали.....	82
Трудности из-за недостатка щедрости	85
Трудности из-за гнева и прочих омрачений.....	86
Трудности из-за неправильных воззрений.....	87
Некоторые примеры, иллюстрирующие трудность обретения.....	88
6. Совершенное человеческое рождение сложно обрести, поскольку такова его природа	91
Редкость такой жизни	91
Эволюция человеческого мира.....	92
Редкость такой жизни по сравнению с жизнью в других сферах	95
Даже по сравнению с другими людьми такая жизнь очень редка	97
Мимолетность этой жизни	99
Так мало времени в этой жизни тратится на практику Дхармы	99
Сверкнула молния - и эта жизнь закончена	100
Смерть может наступить в любой момент.....	101
7. Отворачиваясь от мирских забот	106
Бессмысленные заботы этой жизни	106
Восемь мирских дхарм.....	110
Не лучше животных	113
Наши прошлые, настоящие и будущие жизни потрачены зря	116
Величайшее безумие	118
Извлекая суть.....	120
Отворачиваясь от мирских забот	120
Только обладая драгоценным человеческим телом, мы можем пройти весь путь.....	123
8. Эта драгоценная жизнь.....	125
Ценность этой жизни.....	125
Более ценно, чем драгоценность, исполняющая желания.....	125
Ценность человеческого тела.....	129
Наполнение жизни истинным смыслом.....	131
Обеты и очищение.....	132
Медитация на лам-рим	135
Бодхичитта - это самая лучшая мотивация.....	136
Приложение 1.....	140
Медитация на совершенное человеческое рождение	140
Медитация на восемь свобод и десять дарований	140
Медитация на индивидуальные пункты восьми свобод и десяти дарований.....	142
Свобода отсутствия рождения существом ада	143
Свобода отсутствия рождения голодным духом	144
Свобода отсутствия рождения животным.....	145
Свобода отсутствия рождения богом-долгожителем.....	146
Свобода отсутствия рождения, когда будды не сходили на землю.....	147
Свобода отсутствия рождения варваром.....	148
Свобода отсутствия рождения умственно неполноценным	148
Свобода отсутствия рождения с ложными воззрениями.....	149
Медитация на десять дарований.....	150

Медитация на другие аспекты драгоценного человеческого рождения	153
Приложение 2.....	154
Как медитировать на Этапы Пути к Просветлению	154
Глоссарий.....	156

Благодарность издателя

В нашей предыдущей книге серии, “Как практиковать Дхарму”, я подробно рассказал, как возникла серия *Линия Передачи ФПМТ*, и данная книга - третья в ней. Поэтому я не буду повторять все это снова.

Если вкратце, то целью серии является публикация всех учений Ринпоче на тему лам-рим как последовательных комментариев на ключевые этапы пути и для широкой аудитории, и для более узкого круга читателей - серьезных практикующих лам-рим, ищущих достижения реализаций, а также для учителей лам-рим, нуждающихся в аутентичном источнике для углубления их знаний. Наш редактор, Гордон МакДугалл, которому мы невероятно благодарны, рассказывает о процессе создания этой серии в предисловии.

В 1996 году Ринпоче попросил меня основать Архив Мудрости Ламы Еше как самостоятельную единицу организации ФПМТ. В 2007 году благодаря невыразимой доброте спонсора, давшего нам грант с частичным финансированием в размере 500,000\$, мы смогли нанять персонал, в котором нуждались, чтобы можно было начать работу, и разработали план, как воплотить в реальность серию комментариев “*Публикация Линии Передачи ФПМТ*” (Publishing the FPMT Lineage). Гордон взял на себя ответственность за “прочесывание” почти сорока лет учений Ринпоче, чтобы создать эту серию, взяв за основу работу, сделанную Досточтимыми Тришей Доннелли и Тензин Намдрол (Мирандой Адамс). Узнать подробности о программе *Публикации Линии Передачи ФПМТ* можно на сайте Архива в разделе “Текущие проекты” (Current Projects).

В наших предыдущих книгах и на вэб-сайте мы подробно рассказывали обо всех людях, которые сделали и продолжают делать возможной работу Архива, поэтому я не буду повторяться. Однако мне бы хотелось выразить благодарность тем, кто оказывал поддержку в редактировании и издании книги “Драгоценное человеческое рождение” непосредственно: Фонду Хао Ран (Hao Ran Foundation), Центру Лосанг Драгпа в Малайзии, еще раз нашему бесценному спонсору и всем людям, предоставившим средства для этой программы. Мы все еще нуждаемся в поддержке, чтобы добрать недостающую часть гранта, поэтому если Вы хотите принять участие в финансировании подготовки большего количества бесподобных комментариев Ламы Зопа Ринпоче к учениям лам-рим, свяжитесь с нами через сайт LamaYeshe.com. Большое спасибо.

Николас Рибуш

Предисловие редактора

Когда я начал собирать материал для этой книги, чемпионат Кубка Мира подходил к концу. Тем, кто жил в Англии (а также многим другим людям из стран, участвующих в чемпионате), более месяца казалось, что в мире ничего, кроме футбола, не существует. Красно-белые английские флаги висели повсюду, а национальная гордость была шумной и, как оказалось, незаслуженной.

Годом раньше я был среди четырех сотен людей, принявших участие в ретрите с Ламой Зопой Ринпоче по начитыванию ста миллионов мани-мантр во Франции. Это был незабываемый опыт. Если вы когда-либо были в длительном ретрите с Ринпоче, то знаете, что там очень много Дхармы и очень мало сна. С самого начала мы все знали, что Ринпоче хочет, чтобы мы выполнили то, что казалось невыполнимым: начитали мантру ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ сто миллионов раз. Некоторые из нас начали ретрит с долей беспокойства. Поэтому знаменательно, что первая глава этой книги начинается с тех самых слов, которыми Ринпоче открыл ретрит, объясняя, что истинная причина счастья - в том, что мы имеем это драгоценное человеческое тело, а не в том, что забиваем мячик в сетку.

Дхарма - это не только ретриты, все, что мы делаем, может стать Дхармой. (Не вполне понимаю, как поддержка определенной футбольной команды может быть квалифицирована как Дхарма, но, уверен, это так.) И все это произрастает из понимания нашего истинного потенциала. Это сущность учений о драгоценном человеческом рождении.

Обычно, когда поэтапный путь к просветлению (Тиб.: *lam-rim*, *лам-рим*) объясняется студентам с Запада, темы упорядочены как пошаговая инструкция о том, как стать абсолютно счастливым и достичь просветления; все темы одинаково важны. Однако полезно узнать, как это организовано в традиционных тибетских текстах. В основополагающем труде Ламы Цонкапы “Большое руководство к этапам Пути Пробуждения” (Тиб.: *Lam-Rim Chenmo*, “Ламрим Ченмо”) и работах других авторов, следующих той же структуре, после определения линии передачи и описании важности учителя и медитации во вступлении основной текст разделен на две части: ценность человеческой жизни, в которой присутствуют свободы и дарования, а также как правильно воспользоваться этой жизнью. Из этого мы можем видеть, что знание и корректное понимание ценности человеческого рождения - это ось всего духовного путешествия. Как говорит Лама Зопа Ринпоче, это ключ, открывающий дверь к пониманию.

Думаю, это особенно верно в отношении студентов с Запада, поскольку один из наших самых больших демонов - это отсутствие адекватного чувства достоинства, то есть низкая самооценка. Ведя жизнь в комфорте и поддержке, но в то же время будучи в такой конкурентной и нацеленной на достижение результатов среде, мы можем чувствовать себя неполноценными или даже ничего не стоящими. Мы так заняты, что упускаем из виду основной пункт: почему мы так заняты. Учения о драгоценном человеческом рождении - наш звоночек к пробуждению. С их помощью мы можем увидеть, насколько уникальна наша ситуация, и как удивителен наш потенциал. Когда мы действительно это видим, у нас возникает импульс, приводящий к истинному развитию сознания, что и является целью всех остальных тем лам-рим.

Довольно рано студенты первых месячных курсов медитации, которые Лама Зопа Ринпоче вел в монастыре Копан, поняли необходимость записи учений Ламы Еше и Ламы Зопы Ринпоче целиком, и в течение десятилетий мы накопили практически две тысячи таких конспектов, варьирующихся от одной вечерней лекции до полноценного трехмесячного ретрита. Эта коллекция была оформлена в окончательном варианте в 1996 году, когда Лама Зопа Ринпоче основал Архив Мудрости Ламы Еше. В 2007 году было положено начало *Публикации Линии*

Передачи ФПМТ - проекту, открывающему доступ к учениям Ринпоче о лам-рим. Его цель - извлечь каждую тему лам-рим по отдельности из всех записанных учений и скомпоновать, отредактировать и опубликовать их в серии подробных комментариев. До настоящего момента Архив, как правило, публиковал редактированные лекции с какого-то определенного курса или учения, но в серии *Линия Передачи ФПМТ* мы предлагаем детальное изложение всего, что Ринпоче рассказывал на каждую из тем лам-рим.

Книга “Драгоценное человеческое рождение” была создана таким образом. Собрав все доступные учения Ринпоче на эту тему, я разделил их по тематике. Затем, используя структуру книги Пабонгки Ринпоче “Освобождение на вашей ладони”, - ту, которой Лама Зопа Ринпоче следовал в своих первых учениях, я создал шаблон из различных учений Ринпоче, которые он давал в монастыре Копан в Катманду во время ежегодных курсов лам-рим. Затем я прочесал весь архив, чтобы найти все, что Ринпоче когда-либо говорил о драгоценном человеческом рождении, и добавил это в шаблон.

Затем весь текст был отредактирован. Я попытался сохранить неформальный, основанный на практическом опыте стиль изложения материала, который использует Ринпоче, и включил множество интересных, похожих на притчи историй, которыми он часто “приправляет” свои учения.

Отредактированный текст появился из дословных конспектов, которые были проверены на точное отражение сказанного, так что мы можем быть уверены, что написанное здесь является в точности тем, чему учил Ринпоче. Все ошибки и недоразумения принадлежат исключительно редактору. Поскольку я пользовался большим количеством учений-источников, которые Ринпоче давал разным аудиториям в разное время, то сколько бы ни старался избегать повторов, они неизбежно возникали, и в книге есть несколько разделов, которые повторяют друг друга. Надеюсь, это скорее усилит посыл сообщения, чем будет скучным. Кроме того, там, где Ринпоче цитирует тексты, их следует понимать как перефразированный перевод, а не дословный. В цитатах я пользовался переведенными названиями всех текстов, кроме одного - “Ламрим Ченмо”, который более известен в таком виде, чем его длинное заглавие на английском языке.

В целом материал этой книги состоит из более чем 140 курсов Ринпоче, которые он давал по всему миру¹. Сколько часов человеческого труда вложено в создание этой книги? И сколько человек на самом деле принимало участие? Я даже не буду начинать перечислять имена, их слишком много. Все, что я могу - это сказать всем тем, кто так щедро вложил в это дело, огромное спасибо.

Но больше всего я хочу от всего сердца поблагодарить Ламу Зопу Ринпоче, который был вдохновителем этого проекта и источником этого поразительного знания. Для меня он является примером того, как один человек может изменить так много, а также напоминанием о том, что все возможно, если сознание наполнено состраданием и мудростью. Пусть каждая, даже небольшая заслуга, накопленная от создания этой книги, будет посвящена его долгой жизни, здоровью и воплощению в жизнь всех его святых желаний.

Гордон МакДугалл

Март 2013

¹ Номера архивов, использованные для финальной версии книги, с третьего курса в монастыре Копан в 1972 году по 2009 год, когда проводился Мани-ретрит в Институте Ваджра Йогини: 005, 014, 017, 018, 022, 027, 028, 029, 081, 089, 091, 092, 095, 096, 102, 107, 111, 119, 122, 139, 149, 163, 169, 170, 181, 182, 203, 278, 328, 350, 359, 368, 395, 399, 425, 436, 469, 475, 476, 488, 511, 514, 566, 627, 634, 737, 788, 823, 831, 836, 851, 852, 984, 944, 996, 1005, 1045, 1055, 1061, 1090, 1095, 1111, 1124, 1152, 1169, 1172, 1184, 1186, 1203, 1238, 1247, 1331, 1372, 1381, 1388, 1399, 1402, 1410, 1413, 1441, 1443, 1470, 1478, 1588, 1604.

От переводчика

Прежде всего, хочу выразить огромную благодарность Ламе Зопа Ринпоче, Ламе Еше, Николасу Рибушу и всей его команде, работающей над изданием учений Архива Мудрости Ламы Еше. Для меня переводить учения Лам - это большая честь и радость, и я надеюсь, что моя работа приносит пользу и Вам, передавая без искажения благословения, заложенные в словах этих драгоценных учителей.

Прошу прощения за любые неточности в переводе, а также грамматические и орфографические ошибки. Все они - исключительно моя оплошность и недостаток знаний; я переводчик с тибетского и английского языков, но не филолог или лингвист.

Если Вы заметили что-то, что требует исправления, пожалуйста, свяжитесь со мной по почте regevodchik.lamayeshe@gmail.com, я буду очень благодарна. Возможно, среди Вас есть профессиональные филологи и редакторы, а также переводчики, готовые помогать в работе Архива в качестве волонтеров. Если Вам это интересно, пожалуйста, напишите мне.

Несколько слов об особенностях перевода.

- То, что в английском тексте переводят как *mind*, по-тибетски называется *sems* или *blo* - в зависимости от контекста. На русский язык это переводится как “сознание” или “ум”, но встречаются также и другие версии. Несмотря на то, что, углубляясь в детали науки об уме, *Лориг*, мы обнаруживаем, что эти два тибетских слова имеют совершенно конкретные значения и используются в строго определенных контекстах, английское слово *mind* их как бы объединяет в одно и упрощает. Поскольку Ринпоче, давая учения на английском, использовал термин *mind*, не всегда понятно, какое из тибетских слов он употребил бы, говоря на родном языке. Кроме того, в русском языке нет слов, которые в точности отражают значения тибетских терминов, поэтому в своем переводе я зачастую использовала слова “ум” и “сознание” как синонимы, иногда обращаясь также и к выражению “состояние сознания”, в некоторых случаях яснее отражающему суть сказанного для русского человека. Если Вам интересно, какие бывают виды ума, или сознания, какие они имеют функции, и на какие категории подразделяются, об этом подробно рассказывается в текстах науки об уме, *Лориг*, например, в книге Р.Н. Крапивиной “Ум и знание”.

- Для перевода словосочетания *perfect human rebirth* я использовала “драгоценное человеческое рождение” и “совершенное человеческое рождение” как взаимозаменяемые: первый термин ближе к тибетскому *mi-lus rin-po-che*, в то время как второй лучше отражает английский перевод и объемнее объясняет суть. Оба они относятся к человеческому рождению, характеризованному восемью свободами и десятью дарованиями.

- Переводя тибетское слово *nyon-mongs* (по-английски *defilements, delusions, afflictions* и т.д.), я не использовала стандартный термин “омрачения” или санскритский “клеши”, часто используемые в русских переводах, а предпочла “омрачающие эмоции” или “беспокоящие эмоции”, в некоторых случаях также называя их “иллюзиями” или “заблуждениями”. Причиной тому - разница между тибетскими терминами *nyon-mongs* и *sgrib-pa*: под первым имеют в виду беспокоящие состояния ума, такие как гнев, неведение и привязанность, в то время как второй дословно означает “омрачение”, то есть то, что затемняет, закрывает от ясного видения реальности. *Sgrib-pa*, или омрачения, бывают двух видов: омрачения беспокоящих эмоций, *nyon-sgrib*, и омрачения, препятствующие всеведению, или полному пробуждению в состоянии будды, *shes-sgrib*. По моему мнению такой перевод яснее отражает суть этих терминов.

- В своих учениях Ринпоче часто характеризует нирвану как “состояние индивидуального покоя” или “покой для себя”. Слова “индивидуальный” и “для себя” здесь очень важны и являются ключевыми. Нирвана бывает двух видов: низшая нирвана, то есть тот самый покой и блаженство лишь для себя, когда практикующий заботится о достижении этого состояния только ради своего блага, и высшая нирвана, просветление, когда практикующий достигает этого состояния ради блага всех живых существ. Низшая нирвана - результат движения по пути Малой Колесницы, Хинаяны, в то время как высшая нирвана, или просветление, - это результат Колесницы Бодхисаттв, или Махаяны. Ринпоче подчеркивает важность следования Махаяне и достижения высшей формы нирваны ради блага всех живых существ - полного просветления.

И последнее: в этой книге есть много ссылок на различные тексты и книги; часть из них переведена на русский язык - в этом случае я привожу русское название. Если же книга или текст еще не переведены на русский, я пишу его на английском языке, как это указано в оригинальном издании.

Желаю Архиву Мудрости Ламы Еше и всей организации ФПМТ успешного развития и беспрепятственного продолжения деятельности на благо всех живых существ.

Анастасия Столярова

1. Что такое Дхарма?

Путь, по которому мы должны следовать

Люди оживляются из-за странных вещей. Недавно я видел группу мужчин, забивающих мячик в большую сетку, натянутую между двумя палками, и сотни тысяч людей аплодировали и размахивали руками, в то время как миллионы смотрели это по телевизору. Все были вне себя от возбуждения. На самом деле, их лица были так искажены, что я не мог понять, были ли они счастливы или сильно страдали. Этот Чемпионат Кубка Мира кажется очень важным для многих людей, однако он приносит страдание и зависть, а также гнев и ненависть, когда *твоя* страна побеждает *мою*.

С другой стороны, истинная причина для возбуждения и счастья проста - обладание этим человеческим телом. Если бы мы могли по-настоящему понять даже маленькую часть его ценности, то у нас было бы в миллион раз больше причин прыгать и кричать от радости, как это делают футбольные фанаты. Каждый день, каждую секунду, мы должны испытывать огромное счастье в своем сердце из-за того, что имеем эту драгоценность, которая дает нам возможность достичь всего, чего хотим. С ее помощью мы можем обрести желаемое, чтобы принести пользу себе и остальным.

В спорте и мирских делах люди всегда гонятся за лучшим результатом и пытаются быть первыми во всем, что делают. Однако, победа на Олимпийских играх, покорение Эвереста и все остальное, что считается великим достижением, на самом деле ничто. Каждый из нас совершал подобные вещи несчетное количество раз - если не в этой, то в прошлых жизнях, и это совершенно точно не сделало нас счастливее.

На самом деле, в наших бесчисленных прошлых жизнях мы наслаждались каждым видом удовольствия бессчетное количество раз. Мы достигали состояний, которых не можем и представить сейчас. Нет ни одного удовольствия или опыта, которые бы мы не испытывали. Мы рождались в божественных сферах, где совершенно нет явных страданий. Мы достигали концентрации великой силы - концентрации такой глубины, как это описывает великий мастер Пабонгка Дэчен Ньингпо в своей комментарии к тексту “Три основных аспекта Пути к Пробуждению”², что даже огромный барабан, в который ударяют прямо у нашего уха, не мог побеспокоить нас. И мы даже обретали сверхъестественные способности, такие как ясновидение и способность летать. Ничто из этого не ново. Такие вещи кажутся особенными только потому, что мы не знаем о реинкарнации, и поэтому не осознаем, что мы все это проделывали снова и снова в наших безначальных прошлых жизнях.

Первые студенты на начальных курсах медитации в монастыре Копан в Непале³ приезжали по разным причинам. Многие из них были хиппи и читали в книгах, таких как “Тибетская книга

² Пабонгка Дэчен Ньингпо Ринпоче (1871-1941) являлся высокочтимым ламой и коренным учителем старшего и младшего наставников Его Святейшества Далай Ламы; ему принадлежит авторство книги “Освобождение на вашей ладони”, которая служила структурной основой для большинства первых курсов медитации Ламы Зопы Ринпоче (и потому этой серии книг). “Три основных аспекта Пути”, письмо, написанное Ламой Цонкапой своему ученику - это ключевой текст традиции Гелуг.

³ Именно в Копане, основном монастыре ФПМТ, с 1971 года проводятся ежегодные месячные курсы медитации.

мертвых” или “Третий глаз”⁴, что медитация может пробудить магические силы, например, способность летать. В полетах нет ничего особенного. Миллиарды птиц могут летать, но означает ли это, что они раскрыли секрет счастья? Некоторые студенты интересовались астральными путешествиями или расширением ауры вокруг тела. Светлячки излучают свет, но хотим ли мы быть как они?

На самом деле, хотя величайшие магические силы могут казаться великолепными, они являются всего лишь мирскими достижениями, которые имеют очень маленькое значение в долгосрочной перспективе. Они не могут гарантировать нам истинного счастья и не в состоянии освободить нас из *самсары*, этого круга неудовлетворенности, в ловушке которого мы находимся. У них нет никакой силы для устранения или даже ослабления наших заблуждений, а именно это и является единственным реальным способом избавления от страданий и обретения счастья.

Никакие из этих самсарных вещей не могут существовать вечно. Такова их природа. Мы проходим через огромные трудности, чтобы обрести их, обладаем ими в течение короткого времени и затем теряем, снова возвращаясь к недовольству. Более того, мы получаем подобные вещи благодаря мотивации, продиктованной страстным желанием мирских удовольствий этой жизни, которая, как мы увидим позже, является неблагим устремлением и приносит страдания в будущем⁵.

Конечно, многие другие студенты из Копана приехали, потому что видели, что счастье, которое им предлагалось на Западе, было каким-то иллюзорным. Даже те, кто приехал из больших городов, таких как Нью-Йорк, смотрели на достигнутый материальный прогресс и понимали, что этого не достаточно. Каждый год приносил продвижение в материальном развитии, но почему-то счастья не прибавлялось. Новые изобретения решали одну проблему, но сразу же появлялось еще больше проблем, требовавших решения. По мере того как общество становилось более прогрессивным, проблемы становились все сложнее. Эти студенты могли видеть, что в методах решения проблем чего-то не хватало. Те, кому удалось добраться на те самые первые курсы в Копане, делились своей неудовлетворенностью из-за того, что их общество слишком сильно полагалось на внешние методы решения проблем, и интуитивно понимали, что должен быть более глубокий, более значимый способ достижения счастья. Сам этот шаг был очень мудрым, он открывал дверь к внутреннему миру. Снаружи был сумасшедший, сбивающий с толку мир, но они нашли ворота, ведущие в прекрасный парк.

Прямо сейчас, с этим драгоценным человеческим телом у нас есть идеальные условия, чтобы взглянуть за пределы этого внешнего замешательства: мы можем понять, что представляет собой страдание, и как его преодолеть, а также что есть истинное счастье, и как его достичь. У нас есть Дхарма.

Дхарма - это все, что ведет нас к счастью и уводит прочь от страдания, это все, что разрушает корень страдания - омрачающие эмоции и карму. Это путь, которым мы должны следовать, независимо от того, считаем мы себя буддистами или нет. Только отрекшись от причин страдания, таких как привязанность, и развивая сострадание и правильное понимание природы реальности, мы можем истинно освободиться. *Это* и есть новый опыт, к которому нам нужно

⁴ Перевод Эванса-Венца “Тибетской книги мертвых” был одной из первых книг о тибетском буддизме, доступных на английском языке в начале 1970-х. В ней описываются этапы, через которые человек проходит в бардо - промежуточном состоянии между этой и следующей жизнью. Многие отрывки из нее могли казаться довольно нереальными читателю, незнакомому с какими-либо концепциями буддизма. Книга Лобсанга Рампы “Третий глаз” была тогда довольно популярна и рассказывала о тибетских монахах, достигающих внушительных способностей посредством концентрации, включая раскрытие третьего глаза в районе межбровья. Позднее Рампу разоблачили, уличив в обмане.

⁵ В книге Ринпоче “Как практиковать Дхарму” эта тема раскрыта очень подробно.

стремиться, а не ясновидение или способность летать; это то, чего мы не смогли достичь в прошлом.

Дхарма - это все, что имеет такой эффект, но это слово часто используется в узком смысле и означает "учение Будды". Сказано, что исторический Будда, Будда Шакьямуни, дал 84000 учений в течение сорока лет между его просветлением в Индии 2600 лет назад и смертью. В тибетском буддизме эти удивительные учения были организованы в систему, которая делает их изучение и воплощение на практике легче - поэтапный путь к пробуждению, лам-рим.

Здесь три основных аспекта, которые нам нужно развить, - *отречение* от самсары, *бодхичитта*, или альтруистическое устремление достичь просветления ради блага всех живых существ, а также *правильное воззрение*, то есть понимание пустоты - изложены в серии последовательных учений: начиная с необходимости иметь духовного наставника и заканчивая тонкими [состояниями] сознания, которые нужны для достижения просветления. Лам-рим содержит в себе все, что нужно, чтобы провести нас по пути до абсолютного пробуждения.

На самом деле я могу ответственно заявить, что лам-рим - это суть Дхармы. Когда в десятом веке великий индийский учитель из буддийского монастыря Викрамашила Атиша поехал в Тибет, он изложил поэтапный путь, который содержал все учения Будды в полноте, ничего не упустив. После этого такие учителя как Лама Цонкапа⁶ написали комментарии на лам-рим, и, изучая эти комментарии, можно видеть, как лам-рим целостно отражает всю картину.

Говоря о лам-рим, проводят параллель с маслом. Молоко очень питательно, однако самая суть молока - в масле. Мы можем использовать молоко для приготовления других вещей, но масло все же останется его абсолютной сутью. Великие философы и йогины, такие как Лама Цонкапа, давали великолепные учения, основанные на собственном опыте. Их знание и понимание было настолько глубоким, что мы не можем даже начать оценивать эту глубину. С помощью такого абсолютного понимания они были способны выделить суть - масло - и ясно показать нам путь, которым мы должны следовать из точки, в которой находимся сейчас, вплоть до просветления.

Прямо сейчас мы обладаем неслыханной свободой. У нас достаточно сообразительности и свободного времени, а также интереса учиться. Думаю, если вы проведете небольшое исследование, то увидите, что это так. В традиционных учениях о драгоценном человеческом рождении говорится о восьми свободах и десяти дарованиях. Эти учения очень ясно показывают, как нам несказанно повезло, и насколько это большая редкость - быть в ситуации, в которой мы сейчас находимся. В этот самый момент у нас в руках есть средства для достижения всего, чего пожелаем; у нас есть средство для создания совершенного счастья. Очень важно, чтобы мы не потратили такую драгоценную возможность впустую.

Не изучая лам-рим, очень сложно оценить, насколько эта возможность редка, и как лучше всего воспользоваться ей. Возможно, мы стараемся медитировать, а может, молимся или читаем сутры; может быть, мы даже называем себя буддистом, но без хорошего базового понимания лам-рим нам очень сложно увидеть, насколько важно не только практиковать Дхарму, но заниматься исключительно этим и больше ничем. Практика Дхармы - это самое важное в жизни.

Сначала нам нужно понять, что без Дхармы нет никакого счастья. *Совсем* никакого счастья. Само определение Дхармы - это то, что приносит счастье. Каждый маленький счастливый момент, который мы испытываем сегодня, напрямую связан с совершенными в прошлом благими поступками, и эти поступки являлись Дхармой, будь то даяние или доброта, терпение или правильное понимание. И все счастье, которое мы будем испытывать в будущем, полностью

⁶ Лама Цонкапа (1357-1417) был основателем традиции Гелуг, одной из четырех основных традиций тибетского буддизма; он вернул к жизни многие линии передачи учений сутры и тантры, а также возобновил монашескую традицию в Тибете.

зависит от совершения только благих действий, начиная с настоящего момента, и это тоже Дхарма.

Чтобы наша жизнь имела смысл, нам нужно совершать поступки со смыслом. Это значит распознать, насколько нам повезло иметь эту драгоценную возможность, и решить никогда не тратить ее попусту. Это основное - то, что позволяет нам порождать энергию, нужную для вступления на длинный путь, лежащий впереди нас. Это путешествие будет долгим и трудным, и нам нужно будет развить множество навыков, подобно тому как большая экспедиция требует большого количества носильщиков вещей. Будет сложно, потому что мы никогда не проходили этот путь, а также потому что это целиком и полностью - путешествие ума со многими омрачениями и препятствиями, блокирующими путь. Чтобы достичь полной свободы от страданий, то есть обрести освобождение и просветление, необходимо разрушить все созданные нами ментальные препятствия. Разрушить Землю было бы проще.

Но нам нужно совершить это путешествие, и лам-рим является картой маршрута, которая проведет нас кратчайшим путем и не даст потеряться; наш путь начинается с понимания драгоценности человеческого рождения. Поэтому на начальном этапе этого путешествия очень важно ясно понимать, что представляет собой совершенное человеческое рождение, знать, насколько оно редко и хрупко, а также быть в курсе того, какие замечательные преимущества оно может дать.

Традиционно в таких текстах как "Большое руководство" Ламы Цонкапы и "Освобождение на вашей ладони" Пабонгки Дэчен Ньингпо после объяснения линии передачи великих учителей, изложивших лам-рим, и их прямой связи с Буддой Шакьямуни, а также рассказа о важности духовного учителя, гурю, основной текст разделен на две части:

- побуждение наделять смыслом драгоценное человеческое рождение,
- метод, как наделять смыслом.

Сам метод представляет собой оставшуюся часть пути к просветлению, поэтому вам должно быть видно, что в этом огромном собрании учений драгоценное человеческое рождение является центральной темой, основанием.

В этой книге я постараюсь рассказать что-нибудь на первую из тем - о том, что такое драгоценное человеческое рождение, и почему оно имеет такое значение. В текстах Ламы Цонкапы и Пабонгки Ринпоче тема о совершенном человеческом рождении разделена на три основных части:

- определение драгоценности человеческого рождения и его восьми свобод и десяти дарований;
- великие преимущества такого рождения;
- сложность обретения такого рождения.

Более того, такие учителя как Лама Цонкапа и Пабонгка Дэчен Ньингпо начинают свои обширные тексты с секции, в которой они побуждают учеников умело воспользоваться драгоценным человеческим рождением. Это, в общем-то, и есть структура, которой мы будем следовать здесь.

Что такое Дхарма?

Термин *Дхарма* на санскрите означает "то, что спасает". Дхарма - это все, что спасает живых существ от всех видов страданий и их причин. Это включает в себя все. Живое существо - это любое непросветленное существо, обладающее сознанием, которое может функционировать и

поэтому, естественно, желает счастья и избегает страдания. Страданием же является все нежелательное - от жутких страданий горячих адов до наиболее тонкого уровня страданий - всеохватного - которое испытывают боги.

Представим, что мы соскальзываем с крутого обрыва, и внизу нас ждут скалы, об которые мы вот-вот разобьемся в лепешку. Единственное, что может нас спасти - это веревка на краю обрыва. Самое важное, что мы можем сделать в этой ситуации - это держаться за эту веревку, поскольку только это может спасти нам жизнь. Именно это и представляет собой Дхарма. Это то, что спасает нас от падения в страдание. Таким образом, мы можем сказать, что Дхарма - это все, что ведет нас к счастью и позволяет избавиться от страданий. Аналогия с веревкой здесь очень подходит, поскольку она также показывает, что именно *мы* должны сделать усилие. Веревка находится здесь, чтобы помочь нам, но мы сами должны за нее ухватиться и вытащить себя из опасности.

Однажды Дромтонпа, ученик Ламы Атиши⁷, попросил Атишу объяснить последствия действий, совершенных под воздействием того, что в буддизме называется тремя ядами - неведения, гнева и привязанности - а также результаты действий, совершенных без этих трех состояний.

Лама Атиша ответил:

Поступки, совершенные с неведением, гневом и привязанностью, приносят перерождение в теле существа-страдальца, скитающегося в низших сферах⁸. Жадность приводит к рождению в сфере голодных духов, ненависть - в сфере существ ада, невежество - в мире животных и так далее. Действия, совершенные с умом, не охваченным тремя ядами, приносят в результате перерождение в теле счастливица [одной из трех высших сфер].

Здесь Лама Атиша четко определяет, что есть Дхарма, и что ей не является, то есть мирской поступок. Так же как и действия, совершаемые из-за заблуждений, приводят к страданию, поступки, мотивированные благородным умом, поступки Дхармы, служат источником всего счастья.

Если мы желаем быть счастливыми, то первое, что нам нужно знать - это какие действия принесут счастье, и, соответственно, совершать их, а также какие поступки повлекут за собой страдания, и, в свою очередь, избегать их. Это самая суть практики Дхармы. Когда мы исследуем этот вопрос, то видим, что любое действие, запятнанное омраченным умом неведения, гнева и привязанности, а также многими другими видами негативных состояний ума, происходящими из этих трех, в результате принесет страдание; а всякий поступок, мотивированный благородным состоянием, таким как любовь, доброта, щедрость и так далее, принесет в результате счастье. Это точно. На самом деле это основной факт о карме⁹.

Мы можем легко увидеть, что ненависть, зависть и прочие подобные состояния негативны и приносят всевозможные проблемы, но и привязанность имеет тот же эффект. Простые действия, такие как принятие пищи, чтение и прогулки, становятся недобродетелью и причиной будущих страданий, если они запятнаны привязанностью. Всякое действие, мотивированное

⁷ Лама Атиша (982-1054) был известным индийским мастером, поехавшим в 1042 году в Тибет, чтобы помочь в восстановлении буддизма и установлении традиции Кадам. Его текст "Светоч на Пути к Пробуждению" был первым текстом лам-рим. Дромтонпа (1005-1064) был его переводчиком и основным учеником, а также распространителем учений традиции Кадам.

⁸ Существо, которое бродит из одной жизни в другую и, таким образом, находится в ловушке круга существования, самсары.

⁹ Один из четырех аспектов кармы - ее непреложность. См. новую книгу Ринпоче о карме, скоро выходящую в свет.

эгоистическим интересом и привязанностью, является недобродетельным. Мы можем ежедневно подолгу произносить молитвы, медитировать или делать подношения, читать бесчисленное множество книг по Дхарме, но если все это продиктовано привязанностью, например, желанием обрести хорошую репутацию, тогда эти действия, хотя и кажутся благими, на деле оказываются недобродетелью. Это может выглядеть как Дхарма, но не является ей; мы можем казаться практикующими Дхарму, но не будем таковыми.

Нам нужно очень ясно это понимать. Не само действие, а ум, стоящий за ним, мотивация, с которой действие совершается, - вот что определяет действие как позитивное или негативное, как Дхарму или не-Дхарму. Принятие пищи, сон или работа могут легко быть не запятнанными умом, цепляющимся за счастье этой жизни, и, таким образом, быть благотворными деяниями Дхармы, точно так же и начитывание мантр может стать неблагим поступком, когда совершается с жадностью или гневом. Действия могут казаться схожими, но разница между ними подобна разнице между небом и землей - она в результате, который они приносят: счастье или страдании.

Позитивная или негативная мотивация определяет, чем обернется действие в результате такой мотивации - добродетелью или недобродетелью.

Счастье и страдание приходят из ума

Существует два вида счастья: мирское и счастье Дхармы. Существа в низших мирах по сути не могут испытывать ни одно из этих двух состояний, а существа из высших сфер, кроме людей, по большей части не способны испытывать счастье Дхармы. Когда мы начнем понимать, что мирское счастье, заключающееся в погоне за чувственными удовольствиями, на самом деле является одной из форм страдания, тогда сможем начать ценить тот факт, что только в человеческом теле и только при наличии всех уникальных условий, которые у нас есть сейчас, мы можем выйти за пределы мирских забот и стать по-настоящему счастливыми, практикуя Дхарму. Вот почему это время настолько драгоценно.

Мы вернемся к существам других сфер - низших, где они испытывают страдания, и высших, то есть божественных, - позже; позвольте мне сейчас кратко рассмотреть состояние, в котором находится большинство человеческих существ на этой планете. Если мы взглянем за пределы поверхностных различий и попробуем понять, чем люди занимаются каждый день, то увидим, что все мы только и пытаемся найти счастье и избежать страданий. Какую бы форму это ни принимало - карьерный успех, хорошие отношения, материальный достаток - это все, чем мы занимаемся.

Но сколько людей успешно достигают этой простой цели, счастья? Сколько из них действительно удовлетворены и счастливы? Сколько человек могут сказать, что у них в жизни нет страдания? Думаю, если вы посмотрите достаточно глубоко, то обнаружите, что очень мало людей могут чистосердечно ответить на эти вопросы положительно.

Почему у людей этой планеты нет истинного покоя? Потому что абсолютное большинство все еще находится в плену неведения. Имея беспокойный и необузданный ум, они не понимают, как найти настоящее счастье. Для большинства людей счастье - это то, что можно присвоить из вещей вокруг них, из отношений, денег, путешествий, собственности и так далее, а обретение этих вещей требует больших усилий и часто каким-либо образом вредит другим существам. Они не могут понять, что на самом деле счастье - это состояние сознания, и что оно приходит из благородства ума. Они пытаются найти счастье, совершая недобродетель, и удивляются, почему

никогда не бывают по-настоящему счастливыми. Они приравнивают это состояние к обретению внешних объектов желания, не понимая, что истинное счастье - это покой, покой Дхармы.

Не опираясь на практику Дхармы, люди ездят по миру в поисках счастья, не осознавая, что все это время оно находится внутри них. С детства и до самой смерти они путешествуют по разным странам, взбираются на горы, ездят туда и сюда и все еще не чувствуют себя свободными, им все еще чего-то не хватает. Обретая вещи, опыт, знания - в какой бы форме поиск счастья ни происходил - если люди полагаются на внешние методы, им всегда будет чего-то не хватать.

Именно в этот момент так важно понимание кармы. До тех пор пока мы не увидим ясно, что и счастье, и страдание созданы умом, и что счастье является результатом добродетели, а страдание порождено недобродетельным умом, мы продолжим совершать ошибку, поступая негативным образом в погоне за счастьем. Нет никакого счастья во внешних вещах. Точно так же как подсолнух вырастает из семечка подсолнуха, так и счастье вырастает из совершенной в прошлом добродетели. Если мы несчастливы сейчас - это потому что мы совершили негативные действия в прошлом. Если мы хотим быть счастливыми в будущем, то с этого дня нам необходимо придерживаться только позитивных поступков. Выбор так прост. Однако мы не можем начать умело работать в сторону счастья, пока не имеем твердой уверенности, что все счастье и страдание приходит из ума, а не из внешних факторов, а также пока не имеем хорошего понимания, что представляют собой позитивные и негативные действия.

Нам нужно увидеть ошибку в мысли о том, что материальные вещи равны счастью. Счастливей ли мы, люди двадцать первого века, чем те, кто жил два века или два тысячелетия назад? Мы совершенно точно имеем больше. Я не ставлю под вопрос факт, что мы имеем больше комфорта, больше знаний, больше собственности, но имеем ли мы больше счастья? Если бы материальные вещи были причиной счастья, тогда сейчас у нас было бы намного больше мира и радости, чем когда-либо существовало, но это, совершенно ясно, не так. На самом деле первые человеческие существа, не имеющие нашего комфорта, наших домов, наполненных материальными вещами, не обладающие нашими электронными приборами, были намного счастливее, чем мы сейчас. У них было намного больше покоя, хотя на всей планете в то время и не было ни единой машины. Мы можем увидеть это, даже не оглядываясь так далеко назад. Если мы посмотрим на современные развитые страны и сравним их с теми, что беднее, "отсталыми" странами, то увидим, что там, где есть больше материальных благ, совершенно необязательно больше счастья, чем там, где их нет.

Можем ли мы найти очень состоятельного человека, который более свободен и спокоен, чем тот, кто не обладает богатством? Если вы проверите, то увидите, что богатство не равняется счастью. Для большинства людей больше богатства и власти означает больше ответственности и забот, больше стресса и страданий. Очень много несчастных миллионеров, а процент самоубийств в богатых странах гораздо выше, чем в бедных.

Если бы материальная собственность и богатство были причиной совершенного покоя и счастья, то мы бы давно уже обрели это, потому что в прошлых жизнях у нас уже было огромное богатство и несметное количество материальных благ. Но наше сознание все еще невежественно. Изменение нашего отношения с негативного, с цепляния за собственное "я", на позитивное, открытое, неэгоистичное - это и есть путь к совершенному миру. Все существующие драгоценности вместе взятые не способны разрушить даже одно-единственное из тысячи негативных состояний ума, они не могут ослабить ни в малейшей степени ни одну из омрачающих эмоций, которые заставляют нас приносить вред другим существам. Мы можем забыть про свои несчастья на какое-то время и притвориться, что их нет, но на самом деле мы

просто создаем себе привычку нуждаться в материальном комфорте. Кратковременное прекращение некоторой ментальной боли не означает конца наших страданий. Истинное прекращение с точки зрения Дхармы - это остановка потока страданий за счет устранения их причины.

До тех пор пока мы не осознали природу страдания, нам не распознать его причину. Мы также не сможем увидеть абсолютное счастье и пути его достижения. Использование временных методов для краткосрочного избавления от страдания только создает больше причин для него: действуя таким образом мы создаем еще больше боли, ошибочно полагая, что останавливаем ее. Застрав в постоянном поиске мирского счастья и обычных удовольствий, мы не только разрушаем свои шансы на обретение истинного счастья, но также обеспечиваем себе гарантию, что никогда не достигнем полноценного успеха в нахождении даже маленького временного счастья, которого ищем. Мы никогда не освободимся от проблем, а поиск мирского счастья потребует огромного и продолжительного усилия. Мы становимся рабами своей жадности, ума¹⁰, который желает мирского счастья и заставляет нас работать до изнеможения, пытаясь получить желаемое.

В нашей ситуации уникально то, что у нас есть выбор. У животных его нет, как и у людей, живущих в крайней бедности, но главное, что ставит совершенное человеческое рождение выше этих двух видов существования - это отсутствие слишком сильного страдания и слишком большого удовольствия. У нас достаточно боли, чтобы желать совершить отречение, но не настолько много, чтобы мы чувствовали себя беспомощными и переполненными ею; мы легко можем увидеть, как страдают другие, и благодаря этому развить сострадание к ним.

Мы можем выбрать исследование причин счастья и научиться использовать свой ум в качестве инструмента для создания этого счастья, изучая медитацию. Мы можем слушать великих учителей и обладаем разумом, способным понимать их послание; мы грамотны и можем читать книги по Дхарме, а также имеем мудрость, чтобы увидеть истину, и смекалку, чтобы начать жить свою жизнь в соответствии с Дхармой.

У нас есть способность создать причины для совершенного счастья и полностью избавиться от всех семян страданий. Разве это не здорово? За одну минуту мы можем услышать объяснение о карме и причинах счастья и понять его. Более того, наше сознание не омрачено грубыми видами негативных состояний, поэтому, когда мы слышим про карму и страдания, для нас эта информация несет смысл, а мы, в свою очередь обладаем мудростью, чтобы сделать правильный выбор. Тогда все, что мы делаем в каждый момент каждого двадцати-четырехчасового цикла, может стать Дхармой.

Внутренняя наука счастья

На свете все еще так много того, что лежит за пределами нашего понимания, например, разъяснение пустоты на тонком уровне и так далее, и поскольку прочие сферы существования не являются частью нашего ежедневного опыта, то, когда мы слышим о них, нам может быть сложно поверить в то, что они на самом деле существуют. Однако, эти разъяснения были даны самим Буддой, а также веками подтверждались великими мудрецами и йогинами Индии, Тибета

¹⁰ В тибетской философии то, что мы называем состояниями сознания, например, радость, сострадание, терпение, а также жадность, гнев, привязанность и прочее, называется просто умами или сознаниями. Таким образом, в то время как в нашем понимании ум у человека может быть только один, переводя дословно с тибетского или английского, создается представление, что умов/сознаний много. Чтобы суть сказанного была ясна для русского читателя, я часто перевожу это как “состояние сознания”, но по сути это одна из разновидностей ума. Подробнее о категориях ума читайте в текстах науки об уме Лориг, например, “Ум и знание” Л.Н. Крапивинной.

и других буддийских стран. Не следует отвергать эту информацию просто потому что ее трудно понять. Мы можем видеть сферу животных и принять тот факт, что животные ведут довольно убогое существование, но есть и другие миры. Например, мир богов, мир голодных духов, которые всецело поглощены невыносимыми голодом и жаждой, а также мир существ ада, где страдания неопишуты. Многие великие йогины с высоко развитым сознанием в действительности могли видеть эти сферы существования и рассказывали о них. То, что мы сами не видим их - недостаточно веская причина, чтобы отвергать их существование; наши кармические омрачения, заблуждения, затуманивающие ум, не дают нам видеть реальность.

Наши омрачения также мешают осознать, что ум не имеет начала. Возможно, мы никогда не задумывались об этом, или, может быть, мы думали об этом, но отвергали, или не придавали этому слишком большого значения. Однако когда мы видим, что ум, который у нас есть сейчас, был с нами с безначальных времен и продолжит свое существование в следующей жизни после нашей смерти, а затем в следующей и так далее, когда мы начинаем это понимать, это может стать большим шоком. Но без основополагающего понимания о потоке ума все остальные медитации на лам-рим будут иметь маленькую ценность - они будут ощущаться как неподъемный камень или гора, на которую невозможно взобраться. И поэтому мы можем предпочесть просто поверить в сказки, с которыми мы выросли, вместо того чтобы исследовать, что на самом деле представляют собой эти медитации.

Невероятно важно ясно видеть, что ум не имеет начала, поскольку тогда реинкарнация становится для нас реальностью, и вместе с этим приходит понимание, как отпечатки действий, совершенных нами в прошлых жизнях, созревают в нашем потоке сознания прямо сейчас, приводя к страданию или счастью. Также важно осознавать, что то, что мы делаем сейчас, будет иметь последствия не только позже в этой жизни, но и в бесчисленных будущих жизнях. Видя это, внезапно мы осознаем, что наш мир становится огромным. Все становится намного более значимым.

На самом деле буддизм - это наука о уме. Нам нужно понимать ум - что он представляет собой, как работает, и как его использовать, - чтобы обрести истинное счастье и в конечном итоге просветление. Именно поэтому в буддизме ставится такой большой акцент на медитации. Только засчет наблюдения за своим собственным умом в медитации мы можем действительно начать понимать его. Читать об этом в книгах, но никогда не медитировать - это то же самое, что читать об Индии, но никогда там не бывать.

Это внутренняя наука, а не внешняя, материалистическая, которой учат в школах. Здесь мы изучаем вещи, которые жизненно необходимы, чтобы увидеть, какова реальность этого мира. Истинное понимание - это не область эмпирического знания, а внутренняя мудрость, которая приходит из понимания ума. Медик-исследователь, возможно, сможет выявить, почему тот или иной человек умер от определенного заболевания, но он¹¹ никогда не сможет сказать, почему люди умирают вообще. Полагаясь на внешние опыты и не исследуя внутренние причины, современная наука всегда будет делать ошибки. Она никогда не сможет проникнуть достаточно глубоко, чтобы дать исчерпывающие ответы. Без обращения к внутренней науке учения Будды основная причина смерти и перерождения живых существ не будет обнаружена во внешних объектах, сколько бы времени ни было потрачено на поиски ответа на этот вопрос.

Например, раньше человеческие существа жили тысячелетиями, а сейчас продолжительность жизни уменьшается. Почему так происходит? Ученый может даже отрицать этот факт, однако в этом случае он игнорирует находки великих йогов, имевших ясное знание об этом. По мере

¹¹ Или она. В английском, как и в русском, нет местоимения, которое было бы нейтральным, поэтому мы просто будем попеременно использовать местоимения мужского и женского рода.

того как медитирующие достигают все более высоких ступеней развития, тонкое понимание таких вещей становится яснее. Это не просто опыт одного человека, а опыт бесчисленного количества просветленных существ.

Только мы, обладая этим драгоценным человеческим рождением, можем стать учеными внутренней науки и обнаружить истинную причину счастья. Наши домашние животные не смогут этого сделать. Даже если мы будем проигрывать записи учений Дхармы для них целыми днями, они не обладают ни способностью понять, ни свободой услышать, а также не могут сообщить нам ничего значимого.

Некоторые люди живут в странах, где религия подавляется, и поэтому у них нет доступа к мудрости. Они никогда не видели изображений Будды, не говоря уже о том чтобы читать его учения. Есть люди с ограниченными возможностями, которые не могут понимать Дхарму. Есть слепые люди, они не способны получить пользу от психологического эффекта, которое оказывает изображение будды на сознание. Есть также люди с огромными кармическими омрачениями, которые могут стоять прямо перед изображением будды, но не видеть его. В "Освобождении на вашей ладони" описана история о человеке, который смотрел на статую будды, но из-за своих кармических омрачений вместо этого видел огромную кучу мяса.

У нас нет ни одной из этих проблем, поэтому нам несказанно повезло. У нас есть возможность учиться, медитировать и понимать все, чему учил Будда, - от простейших тем лам-рим до наиболее продвинутых. Мы имеем возможность развивать альтруизм - сознание, которое желает полного пробуждения, чтобы быть полезным другим, а также понимать истинную природу вещей и событий - пустоту. Нет ничего, что было бы недоступно для понимания нам, обладающим драгоценным человеческим рождением.

Мы способны на это только благодаря благословениям Будды. И мы получили эти учения от полностью квалифицированного учителя. Без этой прямой связи с Буддой нет никакой гарантии, что учение несет истину и способно провести нас по всему пути [вплоть до просветления]. Вот почему самая первая тема лам-рим касается качеств учителя. Это самое начало. Без квалифицированного учителя у нас нет никакой возможности узнать, приносит ли действительно пользу то, что мы изучаем. Весь путь разворачивается из этой важнейшей начальной точки, и это лам-рим, поэтапный путь к просветлению, в котором каждая из тем включена в один из трех уровней практики. Там есть все: путь существа с низшими способностями, ведущий к лучшему перерождению в будущем, путь существа со средними способностями, ведущий к индивидуальному освобождению, и путь существа с высшими способностями, ведущий к просветлению. Существа двух высших типов полагаются на полное понимание и реализацию практик предыдущего уровня, поэтому каждый из этих уровней одинаково важен. Сознание, работающее ради полного просветления, должно быть выстроено на основе отречения от всей самсары - практики существ со средними способностями. Это, в свою очередь, должно основываться на сознании, реализовавшем темы, являющиеся предварительными, такие как драгоценное человеческое рождение, смерть и непостоянство, прибежище и карма - все это практики существ с низшими способностями. Другими словами, нет ни одной темы лам-рим, которую мы могли бы пропустить.

Это не как на шведском столе, где мы можем выбрать только то, что нам нравится. К примеру, возможно, мы думаем, что медитация на низшие сферы существования слишком болезненна, поэтому мы просто пропустим ее. Или попытка понять пустоту кажется слишком интеллектуальной задачей, поэтому мы даже не будем за нее браться. Нет, нам нельзя относиться к учениям лам-рим как к шведскому столу. Необходимо съесть весь курс, иначе мы не достигнем, чего хотим - освобождения и просветления. Возможно, у нас доброе сердце. Это

прекрасно, но одно только доброе сердце не приведет нас к цели. Нам нужно реализовать бодхичитту. Для этого необходимо полное отречение от самсары, которое приходит из видения, что каждое живое существо страдает; для этого, в свою очередь, нам нужно понимать природу страдания. Когда мы исследуем лам-рим, то увидим, как одна тема вытекает из другой, и что по этой причине ни одна не может быть пропущена.

Медитации на драгоценное человеческое рождение идут в самом начале пути, сразу после вверения себя духовному наставнику. Необходимо понимать карму и иметь прибежище, и для укрепления наших обязательств нужно понимать непостоянство и смерть. Но ничто из этого не случится, если мы потратим впустую это драгоценную и уникальную возможность, которую имеем только сейчас. Вот почему великий мастер медитации, Лама Цонкапа, сформировавший структуру лам-рим, разделил текст на две части: *понимание ценности этой жизни*, наделенной свободами и возможностями - “драгоценное человеческое рождение”, и *метод*, как правильно воспользоваться этой возможностью - остальные темы лам-рим, начиная с непостоянства и смерти, прибежища и кармы, и заканчивая точкой, в которой достигается полное просветление. Вот насколько фундаментально важно понимание ценности совершенного человеческого рождения для нашего Дхарма-путешествия.

Лодка для пересечения самсары

Во “Вступлении на путь бодхисаттвы” Шантидева говорит:

*Сев в лодку человеческого рожденья,
Пересеки этот великий поток страдания.
Не время спать, безрассудный!
Эту лодку трудно обрести вновь.¹²*

Самсара - это бесконечный цикл рождения и смерти, в ловушке которого мы все находимся из-за кармы и омрачений. Она часто описывается как река или океан, в которых мы все тонем, а освобождение и просветление сравнимы с переправой на противоположный берег. Здесь Шантидева, великий индийский мудрец восьмого века, сравнивает драгоценное человеческое тело, которым мы сейчас обладаем, с лодкой, способной пересечь реку страданий самсары. Именно сейчас, именно когда мы имеем эту “лодку”, мы можем переправиться на другой берег. И поскольку мы не можем быть уверены в том, что получим этот шанс снова, он строго предупреждает нас, что следует пользоваться этой уникальной возможностью сейчас, пока имеем ее. Упустить эту возможность, проспав это время - совершенная глупость.

В этом и состоит причина обретения человеческого тела. В этом - смысл нашей жизни. Представьте, что мы находимся в ужасном месте, однако на другой стороне широкой и полной опасностей реки находится прекрасная земля, нам только нужно туда добраться. Однако, у нас есть лодка, поэтому нужно спустить ее в воду и пересечь реку, невзирая на потенциальные трудности на нашем пути. Как замечательно, что у нас есть эта лодка, это дает нам шанс спастись! Как невероятно нам повезло! Мы должны испытывать огромную радость. Конечно, и речи не идет о том, чтобы лениться и не стараться выбраться, оставшись в этом отвратительном месте навсегда. Мы не можем отложить это ни на секунду, потому что сделав это, можем упустить эту драгоценную возможность. Таким же образом наша драгоценная человеческая жизнь может закончиться в любой момент, поэтому у нас совершенно точно нет времени для сна, оставаясь в ловушке неведения.

¹² Глава 7, стих 14. Перевод на русский Юлии Жиронкиной.

Неведение - это темный, тяжелый ум. Он во многом похож на состояние сна. Мы не понимаем, что происходит вокруг нас, даже находясь в опасности. Если мы не прикладываем усилия, чтобы пробудить свое сознание от сна неведения, чтобы обрести мудрость, и вместо этого используем всю свою энергию в попытках обрести комфорт только этого мирского существования, то все наши действия приведут к созданию еще большего неведения. До тех пор, пока мы работаем ради жадности, ненависти, гордыни, зависти и прочих негативных состояний ума, результатом будет неведение.

Из-за неведения об истинной природе человеческого сознания наши действия постоянно приносят эффекты, обратные желаемым; до тех пор пока мы находимся под контролем омрачений, мы всегда будем совершать ошибки в действиях тела и речи. Как бы сильно мы ни желали избежать страданий и обрести счастье, наши попытки закончатся провалом. Используя свое драгоценное человеческое рождение таким образом, мы не только не можем сделать свою жизнь значимой, но и продолжаем врать самим себе, гарантируя пожизненное заключение в самсаре.

Как мы увидим далее, невероятно сложно создать причины для обретения совершенного человеческого рождения. Мы неутомимо трудились в течение многих и многих прошлых жизней, практикуя совершенную этику и щедрость, чтобы обрести это тело и условия, которые имеем сейчас, поэтому обязаны не потерять результаты всей этой тяжелой работы. Нашей целью должно быть не просто обретение лучшего и более комфортного человеческого существования в следующей жизни, а полное и совершенное просветление на благо всех остальных живых существ, бывших нашими милосердными матерями. Все, что меньше этого, не достойно этой потрясающей жизни, которую мы имеем, и у нас есть потенциал достичь этой цели. Вот почему Шантидева сравнивает эту жизнь с лодкой. С ее помощью мы можем пересечь океан самсары и достичь дальнего берега освобождения.

Мы также можем думать об этом драгоценном рождении как о ключе к двери, ведущей к пониманию, или как о лекарстве, которое излечивает все болезни.

Поскольку наше сознание в своей основе чисто - в самой его сути лежит то, что называется природой будды, - и поскольку загрязнения, которые создают все наши проблемы, не являются частью сознания и потому могут быть устранены, мы совершенно точно можем достичь полного пробуждения. Как бы мы сейчас ни казались запутавшимися, с какими бы физическими и ментальными проблемами ни сталкивались - у нас может быть рак или СПИД, мы можем быть парализованы в результате автокатастрофы, чувствовать себя полным ничтожеством и думать, что никто нас не любит, - все эти проблемы временны. Они не продлятся долго. Они подобны туману, который не является неотъемлемой частью пространства. Точно так же как не существует вечного тумана, так и наши трудности не будут длиться вечно. Природа всех вещей - непостоянство, поэтому и это тоже должно пройти. Когда день кажется темным и неприятным из-за плотного тумана, может казаться, что это никогда не закончится, однако мы знаем, что это пройдет. Нам нужно иметь ту же убежденность относительно трудностей.

Причины и условия сошлись вместе и создали определенную проблему, но из-за природы нашего сознания - природы будды - мы можем осознанно создать другие причины и условия, которые приведут к тому, что нам не придется испытывать проблемы. Мы не только в состоянии устранить ментальное и физическое страдание на грубом уровне, но также можем убрать даже наиболее тонкий вид страдания, всеохватное страдание, которое лежит в основе всех остальных видов страдания. И как только мы это сделаем, наша жизнь будет все лучше и лучше. Это не просто вопрос обретения счастья на короткий срок, а большего и большего счастья, которое

продолжает длиться жизнь за жизнью. Это все благодаря этому драгоценному человеческому телу и всем его качествам.

Пока мы не достигли другого берега, у нас всегда будут проблемы. Рождены ли мы в низших сферах, в теле бога, наслаждающегося самыми высшими видами удовольствий, или обрели очередное человеческое рождение, страдание всегда будет сопровождать нас. Будда показал, что существует три вида страданий: страдание боли, которое мы распознаем как страдание; страдание перемены, которое мы называем удовольствием, но которое имеет природу страдания, поскольку оно ненадежно и создает привязанность и прочие негативные эмоции; и всеохватное страдание, являющееся самым тонким видом страдания и постоянно присутствующее в нашей жизни, пока мы в самсаре¹³. Даже боги в сфере без форм, у которых нет физического тела, и которые остаются в состоянии совершенной медитации на протяжении нескольких калп, несвободны от всеохватного страдания, и их сознания зависимы от заблуждений. А ум, несвободный от заблуждений, всегда будет отброшен назад в развитии, позволяя грубым омрачениям прорасти, как сорняк в огороде.

Поэтому чтобы не потратить впустую это драгоценное человеческое рождение, нам необходимо совершать каждое свое действие с устремлением выйти из самсары и достичь освобождения. Но на самом деле это не абсолютный смысл нашей жизни. Есть еще одна ступенька, на которую мы можем подняться. Чтобы достичь состояния освобождения ради своего собственного счастья, нам нужна невероятная мудрость и многие другие качества, но, вступив на путь Махаяны, мы сворачиваем с пути, ведущего к индивидуальному освобождению, и порожаем мотивацию [действовать] ради других. Это намного более трудный путь, но он имеет силу разрушить даже мельчайшие следы эгоизма.

Ничто больше не даст нам реализовать весь свой потенциал. Каждое мгновение счастья, которое мы когда-либо испытывали, возникло благодаря тому, что мы совершили благие поступки по отношению к другим существам. Поэтому все наше прошлое счастье имело место благодаря доброте других существ. Точно так же как эгоизм является источником всех страданий, так и забота о других существах является источником всего счастья. Как я часто говорю, счастье начинается, когда мы начинаем заботиться о других.

Просветленный ум имеет способность взять на себя страдания всех живых существ, равных в своей неисчислимости безграничному пространству; он может сразу же и спонтанно видеть, как лучше всего помочь этим существам, согласно их способности принять помощь. Мы имеем потенциал достичь такого состояния сознания, систематически устраняя все свои заблуждения и меняя эгоистическое отношение на заботу о других. Именно это и означает просветление - освобождение сознания от всех омрачений и их следов ради приведения всех живых существ к полному пробуждению.

В тибетском буддизме мы часто называем живых существ нашими “добрыми матерями”. Это служит напоминанием, что, поскольку у нас было бесчисленное количество прошлых жизней, мы также имели бесчисленное множество матерей, и поэтому невозможно найти ни одного живого существа, которое никогда не было нашей матерью. И если каждое существо в тот или иной момент было нашей матерью, все они были невероятно добры к нам. Смотря на то, что сделала для нас наша мать в этой жизни, вынашивая нас в животе в течение девяти месяцев, давая нам жизнь, питая нас, обеспечивая образованием, жертвуя своей жизнью ради нас, мы можем легко понять, в каком долгу мы перед каждым живым существом, и потому становится невыносимо видеть, как они страдают. Это как если бы наша собственная мать, старая, больная

¹³ Полное объяснение трех видов страдания читайте в новой книге Ринпоче об общих страданиях в самсаре, скоро выходящей в печать.

и ослепшая, ковыляла к обрыву и была близка к тому, чтобы свалиться в пропасть. Мы не мешкали бы ни минуты, делая все, что в наших силах, чтобы спасти ее, мы даже подвергли бы собственную жизнь риску. Так и со всеми живыми существами. Таким должно быть наше отношение, и мы можем его развить. Цель бодхисаттвы, существа, обладающего бодхичиттой, - отплатить на добро всех матерей-живых существ, и все мы имеем потенциал стать бодхисаттвой.

Нам нечего больше делать - только заботиться о других существах. Такова работа нашей жизни, такова работа для всех наших жизней, начиная с этого момента и пока не достигнем просветления. Именно драгоценное человеческое рождение позволяет нам выполнить эту благородную работу ради всех остальных живых существ. Все, что нам нужно - это решимость.

Если бы учения Будды пришли в упадок, тогда мы не могли бы сказать, что здесь есть совершенный путь, ведущий нас к свободе. Если бы важные пункты учения были потеряны за прошедшие тысячелетия, или если бы из-за неправильной интерпретации практикующих послание Будды было искажено, тогда нам пришлось бы признать, что учение Будды имеет недостатки, и как бы серьезно мы ни практиковали, мы никогда не смогли бы достичь просветления. В Дхарме, которая преподается и практикуется в Тибете, существует не только лам-рим, который охватывает весь путь, но также и Ваджраяна, тайные учения тантры, которые демонстрируют нам, как умело сочетать метод и мудрость пути¹⁴. Все это существует в святых умах великих лам и передается от учителя к ученику в чистом виде благодаря глубоким реализациям учителей. У нас есть возможность испить из этого колодца мудрости и самим обрести реализации; мы можем быстро достичь полного просветления, не только когда-нибудь в далеком будущем, но даже в этой жизни.

Единственный недостающий фактор - это наша решимость это сделать. Все полностью в наших руках. Мы имеем все необходимые условия. У нас есть учения, учителя, разум, свобода, и вопрос всего лишь в том, выбираем ли мы следовать своему пути или нет. Внутренние условия со всеми качествами, которыми мы обладаем, идеальны, и все внешние условия также присутствуют в нашей жизни: учения существуют, и есть доступ к благородным учителям. Но сколько это продлится?

Сказано, что скоро наступит время, когда больше не останется квалифицированных учителей, которые могли бы вести нас. Учения все еще будут существовать в книгах, и, возможно, у нас все еще будет желание продвигаться по пути, но у нас не будет проводников. А без учителей, которые повели бы нас к просветлению, будет невозможно его достичь, поскольку наиболее тонкие вещи могут быть только тогда истинно поняты и, что важнее, реализованы, когда нас ведет полностью квалифицированный наставник.

Поэтому нам нужно породить решимость использовать каждый момент по максимуму. В это время, с этим телом и сознанием, в этой среде у нас есть уникальная и драгоценная возможность понять учения Будды и породить реализации на пути к просветлению. Если мы попробуем это сделать, то для нас не будет ничего невозможного. Нужно увидеть это. Нужно понять, насколько безграничен наш потенциал, и не блокировать наши бесценные возможности своими заблуждениями, считая себя неспособными: “Я не могу этого сделать! Я безнадежен”.

Пришло время мыслить широко - всеохватно! Пришло время планировать масштабно, готовить колоссальные проекты впереди и чувствовать радость, что можем достичь своей цели,

¹⁴ Из двух основных разделов буддизма, Хинаяны и Махаяны, и, в частности, из двух разделов Махаяны - Сутраяны (или Парамитаяны) и Ваджраяны - только Ваджраяна одновременно сочетает в одном сознании аспект метода, то есть развитие таких позитивных эмоциональных состояний как любовь, сострадание и уравнивание всех живых существ, с аспектом мудрости, то есть развития понимания природы реальности - пустоты.

развивая себя до абсолютного потенциала. У нас перед глазами есть великолепный пример для подражания - Будда и бесчисленные великие йогины, следовавшие за ним, а также святые ламы, учения которых нам повезло слушать, и которые нас вдохновляют, - и мы знаем, что у нас есть точно такой же потенциал, как и у них. Шакьямуни когда-то был таким же, как мы; Его Святейшество Далай Лама когда-то был таким же, как мы. И, в свою очередь, мы можем стать такими же, как они. У нас есть все условия для этого. Что нам нужно сейчас - это решимость достичь этого.

2. Свободы

Определение совершенного человеческого рождения

Как мы видели, Лама Цонкапа и Пабонгка Ринпоче разделяют тему о драгоценном человеческом рождении на три части: определение драгоценного человеческого рождения, разъяснение его преимуществ, а также объяснение сложности обретения такого рождения. Первая часть показывает огромную ценность того, что мы имеем. Существует восемь свобод, то есть видов существования, от которых мы свободны, и десять дарований - качеств, которые мы имеем и которые делают нашу ситуацию такой особенной.

Восемь свобод:

1. Отсутствие рождения существом сферы ада
2. Отсутствие рождения голодным духом
3. Отсутствие рождения животным
4. Отсутствие рождения богом-долгожителем
5. Отсутствие рождения во времена, когда будды не появляются
6. Отсутствие рождения варваром
7. Отсутствие рождения умственно неполноценным
8. Отсутствие рождения с ложными воззрениями

Десять дарований:

1. Рождение человеком
2. Рождение в “центральном”, то есть цивилизованном месте, где процветает буддизм
3. Рождение физически полноценным
4. Свобода от пяти видов тяжелой кармы, ведущей к последующему рождению в низших сферах
5. Обладание верой в учение
6. Рождение во времена, когда будда присутствует в этом мире
7. Рождение, когда будда повернул колесо учения
8. Рождение, когда учение живо
9. Рождение, когда учение практикуется
10. Наличие необходимых возможностей для практики Дхармы

Только когда у нас есть все эти восемнадцать замечательных условий, мы можем сказать, что обладаем идеальным человеческим рождением. Только тогда мы можем действительно извлечь пользу из того, что в наших руках, и развить свое сознание до абсолютного потенциала.

Восемь свобод также иногда называются восемью видами “отдыха”, поскольку, будучи людьми, мы “отдыхаем” от беспокойных, печальных состояний, таких как сферы ада или животных. Некоторые люди также называют их восемью видами “покоя” (или “досуга” - прим. переводчика), но я думаю, это слово имеет оттенок значения “ленивое потакание своим

желаниям”, например, расслабленно сидеть, покуривая сигарету и потягивая алкогольный напиток, поэтому я предпочитаю называть их “свободами”, поскольку это означает неблагоприятные состояния, от которых мы свободны. И это больше, чем просто свобода от страдания: это возможность делать то, что мы хотим.

Но действительно ли мы свободны в настоящий момент? Если кто-то приглашает нас на пикник, можем ли мы пойти в любое удобное время, или нам надо ходить на работу, чтобы зарабатывать деньги? Если кто-то объясняет сложную тему в Дхарме, обладаем ли мы ясностью ума, чтобы ее понять, или есть какое-то препятствие? В нашей повседневной жизни всегда есть ограничения в полном проживании всего опыта, который мы хотим испытывать - будь то удовольствие или опыт Дхармы. Однако по сравнению с практически всеми остальными живыми существами мы обладаем неслыханной свободой. Во-первых, мы рождены в человеческом теле, и потому свободны от страданий низших сфер жизни, которые упоминаются в числе первых трех свобод. Но мы также не живем и в сфере богов, где нет никаких шансов практиковать Дхарму; кроме того, мы не являемся людьми, омраченными ложными воззрениями и потерявшими способность понимать истину учений Будды. И, наконец, мы живем во времена, когда влияние Будды Шакьямуни еще сильно. Он жил 2600 лет назад, но буддизм все еще присутствует на этой планете, и мы можем получить от него пользу.

Например, множество факторов собралось вместе, чтобы мы могли наслаждаться пикником, точно так же образовались и факторы для того, чтобы эта человеческая жизнь имела все свободы, которые нам нужны для полного проявления своего потенциала. Если нам не хватает хотя бы одного пункта из этих восьми свобод или десяти дарований, мы можем помочь себе во многом, но все же у нас будут ограничения.

В настоящее время мы можем думать, что с нашими жизнями все более-менее в порядке. У нас есть деньги и друзья, мы молоды и здоровы, если нам хочется поехать в путешествие, мы можем отложить деньги и сделать это; у большинства из наших друзей все в порядке, поэтому мир не так уж и плох. Это очень узкий образ мышления. Мы ошибочно видим несколько временных удовольствий как истинное и вечное счастье. Самое первое учение, которое дал Будда после просветления, было о четырех благородных истинах¹⁵; в нем он объяснил природу страдания. Это потому что нам надо осознать, насколько неудовлетворительны эти временные удовольствия, не только для того, чтобы совершить отречение от них самим, но и увидеть реальность ситуации, в которой абсолютное большинство других живых существ оказались: они переполнены обескураживающим страданием.

Я объясню позже, насколько редка наша ситуация, но это не должно нас ослеплять в отношении страданий других или в отношении того, что существует реальная возможность, что обстоятельства, в которых мы сейчас находимся, прекратят свое существование, возможно даже, это случится очень быстро и шокирующе, и нас отбросит обратно в такое же страдание, с которым сталкиваются практически все остальные живые существа.

Когда мы смотрим на состояния, от которых мы свободны, могут возникнуть отвергающие мысли, потому что это все слишком необычно для нас. Мы - разумные, интеллектуально прогрессивные человеческие существа двадцать первого века. Мы не верим в ад, мы убежали из католической церкви в подростковом возрасте из-за всей этой дурацкой сказки про ад. Но можем ли мы по-настоящему быть уверены в том, что слова Будды про низшие сферы

¹⁵ Учение, называемое “Движение колеса Дхармы” (Пали: *Dhammacakkavattanasutta*, Англ.: *Setting the Wheel of Dharma in Motion*), чаще называют “Сутра о четырех благородных истинах”. Оно было даровано в Сарнатхе, недалеко от Варанаси, пяти студентам, с которыми Будда ранее практиковал аскетизм. Четыре благородные истины: истина о страдании, истина об источнике страдания, истина о прекращении страдания и истина о пути, ведущем к прекращению страдания.

существования - не выдумка? Мы не знаем всего. Мы не помним большую часть произошедшего с нами с момента своего рождения. Мы предполагаем, что провели девять месяцев в утробе матери, но располагаем лишь доводами логики и словами нашей матери, которые свидетельствуют об этом. Очень опасно определять, что есть реальность, а что - миф, основываясь на собственном очень ограниченном понимании.

Более того, если мы говорим, что мы правы, а Будда и все высоко реализованные йогины, пришедшие после него, ошибались, то не только демонстрируем свою гордыню и невежество, но и оказываем совершенное непочтение Будде. Сказав: “Мне нравится буддизм, но некоторые положения неверны”, - мы вводим себя в заблуждение и создаем себе препятствие к истинному развитию.

Существует множество вещей, о которых мы не имеем понятия. У друга может быть рак, но мы не можем этого видеть. Будем ли мы отрицать это? “Покажи мне рентгеновский снимок! Предоставь доказательства!” Мы не осознаем очень много вещей из-за своих ограниченных умов: существует бесконечное множество вселенных, бесчисленные формы жизни, мы не можем отрицать все это только потому что они лежат за пределами нашего ограниченного восприятия. По мере нашего духовного прогресса и по мере того как наше понимание растет, вещи, которые мы воспринимали как невозможные, начинают казаться обыкновенными. Сила сознания безгранична, как и его способность постигать вещи, но нам необходимо работать над этим постоянно, чтобы увеличить его силу и понимание. До тех пор пока мы не достигли всеведения будды, всегда будут существовать вещи, которых мы не понимаем. Например, только будда может воспринимать наиболее тонкие аспекты кармы.

Наше знание серьезно ограничено, в то время как знание будд безгранично, однако когда мы слышим про сферы ада, то решаем, что мудрость будд - это всего лишь предрассудки, в то время как наша мудрость выше их. Это очень большое заблуждение. Скорее всего, учения о низших сферах существования представляются нам сложными или неправдоподобными, поскольку мы боимся позволить своему сознанию принять это и поэтому отказываемся поверить, что существует подобное страдание. Нам нужно исследовать свои собственные ограничения, вместо того чтобы отрицать учения. Нам больно признавать, что существует подобное страдание, но такова реальность, это и есть самсара. Мы просто не можем этого увидеть, потому что наши сознания настолько загрязнены.

В каком-то смысле, медитация на восемь свобод и десять дарований также становится медитацией на сострадание, поскольку нам нужно думать о проблемах других существ, у которых нет возможности практиковать святую Дхарму. Когда мы думаем о животных и людях, у которых нет этой возможности, в сердце рождается невероятное сострадание. Изучая эту тему, мы сможем по-настоящему начать видеть, насколько каждая из свобод драгоценна, и как ужасна ее потеря, и в то время как все эти удивительные обстоятельства сошлись вместе для нас, этого не произошло для абсолютного большинства других живых существ. Мы свободны, а они в ловушке. Единственный вывод, который мы можем сделать из этого, заключается в том, что мы обязаны сделать все, что в наших силах, чтобы помочь им настолько, насколько сможем. Из этой решимости рождается драгоценность бодхичитты.

Возможно, по мере изучения этих свобод и дарований вы можете обнаружить, что у вас на самом деле не хватает одного-двух пунктов. Даже если и так, поскольку у вас, вероятно, есть практически все остальные, этот факт должен быть причиной для огромной радости. Как здорово, что вы проделали такую огромную работу в прошлых жизнях, живя в совершенной этике и невероятной щедрости, посвящая чистые молитвы на обретение такого рождения, и вот, наконец, вы его получили. Превосходно! Это кажется практически волшебством.

Если вы обнаружите что у вас не хватает какой-то из свобод или дарований, тогда это очень хорошее место, чтобы начать практику: “Вот чего мне не хватает; вот что я должен сделать, чтобы обрести это”. Таким образом вы сможете наполнить свою жизнь еще большим смыслом.

1. Свобода отсутствия рождения существом сферы ада

Из восьми свобод первая - это возможность практиковать Дхарму из-за отсутствия рождения в сфере ада. В буддийской космологии существует шесть миров: три низших сферы - ада, голодных духов и животных - и три высших - людей, полубогов и богов. Из этих шести существа сферы ада испытывают наиболее сильные страдания. Кроме того, в низших сферах живет бесконечно больше существ, чем в высших, и в сфере ада намного больше существ, чем в двух других низших мирах вместе взятых. Это так, поскольку причины для перерождения в сфере ада - гнев и ненависть - очень распространены, и их очень легко создать.

Страдание существ ада настолько интенсивно, что боль и муки определяют все их существование. В сознании таких существ нет места ни для чего иного, кроме невыносимых мук, которые они испытывают в течение периода времени, который кажется бесконечностью, без передышки и без понимания, что в конце концов это закончится. Представьте, что вас бросили в бак с кипящей водой и держат там насильно. Вы бы не смогли медитировать на пустоту, не смогли бы породить сострадание; на самом деле единственное, на что вы были бы способны в этот момент, - это бороться, чтобы освободиться от этой невыносимой боли. Вырваться на свободу - это все, о чем вы смогли бы думать. Страдание, которое испытывает существо ада, в миллиарды раз хуже. Поэтому первая свобода - это свобода от ужасных мук, которая приносит возможность практиковать Дхарму и развивать позитивные качества, такие как сострадание и мудрость.

Нет никакого конкретного физического места, где находится сфера ада. В текстах говорится, что существа ада живут под землей, на земле или в пространстве. Очень немногие люди обладают кармой, позволяющей своими глазами видеть существ ада, однако мы можем видеть других людей и животных, которые ведут существование, подобное аду: жертвы пыток, люди со страшными ожогами, полученными в катастрофах, люди, заключенные в ужасных тюрьмах пожизненно. Многие люди имеют карму сталкиваться с ужасающим страданием снова и снова. Однако большинство ситуаций в адских сферах все равно лежит за пределами нашего восприятия.

Как я уже говорил, отрицать информацию о мире ада просто потому, что это не является частью нашего ограниченного мира, нелогично. Причина, по которой мы не можем их видеть, - это отсутствие у нас такой кармы. Мы видим только тот мир, для которого у нас есть соответствующая карма, и, к счастью, это не включает сферу ада - в настоящее время.

Но это не значит, что этого никогда не произойдет. Просто посмотрев на ситуации, происходящие каждый день, мы увидим, что позитивная карма может окончиться довольно внезапно, а негативная карма - созреть, и неожиданно и необъяснимо люди могут быть отброшены в невыразимое страдание. Люди в Тибете живут в ужасных условиях. Им не разрешается практиковать религию, которая для них как воздух, некоторые люди даже говорят, что они живут как в аду. Мог ли кто-нибудь в Тибете восемьдесят лет назад представить себе, что такое произойдет? Я уверен, что до вторжения китайцев в Тибет обычные тибетцы жили в своем собственном мире, и им казалось, что так будет всегда. Не было никакого ощущения, что это когда-либо может быть потеряно. Однако сейчас там превалирует невыразимое страдание.

Точно так же евреи на протяжении столетий жили в Германии и считали себя немцами, живя бок-о-бок со своими соседями, не исповедовавшими иудаизм. Сколько из них в начале прошлого века имело хоть какое-то представление о том, что ждет их в будущем, когда Гитлер придет к власти? Если бы мы могли вернуться во времени - до нацизма - и посоветовать им бежать из Германии, они бы подумали, что мы свихнулись. Если бы мы описали им концлагеря, они бы наверняка разозлились и побили нас за то, что мы пытаемся их напугать. Однако это произошло. Им казалось это невозможным, но это случилось. У них не было возможности видеть будущее, как и у нас сейчас.

Если бы мы хорошенько поразмыслили о предположениях, которые бессознательно делаем о своей жизни, то увидели бы, что одно из них - о том, что ничего плохого с нами не произойдет. Возможно, теоретически мы знаем, что однажды умрем, но это случится в будущем, и настолько далеко, что кажется нереальным. До сих пор ничего плохого с нами не произошло, поэтому ничего подобного не произойдет и в будущем. К сожалению, это зависит не от нас, а от нашей кармы. А пока мы верим в постоянство, которого не существует: все хорошо и останется таким. Это очень глупое мышление, потому что оно делает нас только более самодовольными.

Наша жизнь намного более ненадежна, чем нам кажется. Несколько лет назад гигантский самолет перевозил более трехсот человек. Обычно перед рейсом двигатели и другие части хорошо проверяются, чтобы обеспечивать безопасный полет. Когда проверяли этот самолет, ничего плохого не нашли. Экипаж был хорошо подготовлен и, конечно, знал, как открывать двери. Тем не менее, по какой-то причине они не смогли открыть двери после посадки самолета. Внезапно в кабине летчиков начался пожар, и пилот закричал, прося о помощи. Все внутри самолета совершенно выгорело. Аварийные бригады аэропорта не смогли открыть двери из-за жара, а когда им, наконец, это удалось, они увидели, что все пассажиры погибли, пытаясь выбраться: их тела были свалены одно на другое. В течение сорока минут все это было совершенным адом. Уверен, ни один из пассажиров понятия не имел, что полет закончится таким образом.

Точно так же и мы не знаем, что нас ждет впереди. Мы можем умереть в любой момент в любых обстоятельствах, и даже если останемся живы, наша ситуация может полностью поменяться. Когда карма созревает - это все. Нам необходимо принять то, что происходит. Единственный способ удостовериться, что негативная карма не превратится в страдания, - это не создавать ее вообще и, постоянно сохраняя сознание позитивным, постараться не дать негативным впечатлениям, которые уже есть в нашем потоке сознания, принести плоды, а также найти возможность очистить их до того, как они созреют. Это, конечно, требует собрания множества позитивных условий, и именно это имеется в виду, когда говорят о совершенном человеческом рождении. До этого момента мы не можем сказать с уверенностью, что завтра не окажемся в ситуации настолько болезненной, что назовем ее адом.

Все адские страдания возникают из-за ума. Когда наш ум спокоен, добродетелен и полон сострадания, мы выглядим очень мирными и приятными. Когда люди смотрят на нас, у них возникает теплое чувство, оно даже заставляет их чувствовать себя счастливыми. С другой стороны, с напряженным, эгоистичным и гневным умом мы выглядим уродливо, даже если обычно нас считают вполне привлекательными. Даже цвет лица меняется, становясь ярко-красным и расстраивая других людей своим видом.

Ум имеет такую силу, что способен не только физически изменить человека, но и повлиять на внешнюю среду. В некоторых местах в одно время года погодные условия очень жесткие: влажно, возникают наводнения, на улицах грязно и сложно передвигаться, а в другое время стоит замечательная погода: солнечно, тепло и сухо. Такие неприятные и приятные погодные

перемены - результаты кармы. Даже будучи одни в комнате, если мы злимся, то вся атмосфера может стать темной, и другим людям будет страшно туда войти.

Атмосфера в доме зависит от сознания живущих в нем людей. Приближаясь к месту, где живет очень чистое, святое существо, мы получаем невероятное благословение, делающее наш ум очень спокойным. Даже если мы не видим это живое существо, то просто пройдя рядом с таким домом, мы станем спокойнее и счастливее. Мирную обстановку создает человек, живущий в чистой морали.

В тексте “Драгоценное ожерелье” великий пандит Нагарджуна говорит:

*Все страдание произрастает из недобродетели,
Так же как и все низшие сферы существования несчастных скитальцев.
Из добродетели происходит все счастье,
Как и все счастливицы в самсаре.¹⁶*

Нагарджуна также говорит, что все счастье и страдание приходит из нашего собственного ума. Когда мы встречаем желанный объект, возникает чувство счастья. Когда встречаем нежеланный, возникает страдание. Когда сталкиваемся с чем-то нейтральным, мы чувствуем безразличие. С утра до вечера наши чувства колеблются таким образом, в зависимости от объектов, которые мы встречаем. Вначале может появиться радость, потом страдание, затем безразличие. Даже в течение одного дня возникают разнообразные приятные и неприятные чувства в зависимости от различных условий, с которыми мы сталкиваемся: места, еда, люди и так далее. Когда мы встречаем друга или находимся в красивом месте, то испытываем радость, когда встречаем врага или находимся в ужасном месте, то чувствуем неприязнь.

Эти условия и чувства, которые они провоцируют, возникают из-за того, что созревают кармические семена, или отпечатки, и мы становимся счастливыми или несчастными - в зависимости от того, позитивное это семя или негативное. В настоящий момент мы беспомощны и не можем сопротивляться силе этих кармических отпечатков, поэтому если, например, у нас крадут кошелек, мы имеем мало контроля в отношении своей реакции на это. Большинство из нас расстроится. Однако, те, кто практикует упражнение ума в Махаяне (по-тибетски *lo-jong*), могут изменить свое отношение таким образом, что такие “проблемы” и “несчастные случаи” вызовут чувство счастья.

Все наши сны также приходят из нашего сознания. Страшные сны, в которых мы горим, тонем, оказываемся покалеченными или убитыми, - всего лишь галлюцинации сознания. Если перед тем как заснуть мы разговариваем о недруге и злимся, или читаем истории и видим картинки, которые вызывают привязанность, то увидим ночью сны о гневе или привязанности. С другой стороны, если мы занимаемся добродетелью в течение дня, то ночью у нас будут хорошие сны. Сны приходят из впечатлений, отпечатанных в сознании тем, как мы проводим день.

Можно ли сказать, что снов не существует? Конечно, они отличаются от того, как существуют вещи, когда мы находимся в состоянии бодрствования. Если вы отрубите мне руку во сне, то наутро, когда я проснусь, рука будет на месте. Но можем ли мы сказать, что когда во сне мы злимся или видим, как умирает наш ребенок, и теряем рассудок от горя, эти эмоции ненастоящие? Если я просыпаюсь в ужасе от кошмара, а вы только что видели хороший сон, правильно ли с вашей стороны говорить мне, чтобы я перестал глупить, потому что все прекрасно? Моя реальность кажется такой же настоящей, как и ваша, даже если мы говорим

¹⁶ Стих 21.

всего лишь о снах. Страдание и счастье, которые мы испытываем во сне, кажутся такими же реальными, как и эмоции, которые мы испытываем во время бодрствования, и это происходит из-за негативных или позитивных впечатлений, созревающих в нашем сознании.

Точно так же в настоящее время мы можем жить в очень красивом доме - что является результатом созревшей позитивной кармы - но завтра он может сгореть дотла - и это результат негативной кармы. Различный опыт зависит от различной кармы. Единственная разница со сферой ада только в том, что условия там гораздо неприятнее. Чем сильнее негатив, тем хуже будет результат, и самые тяжелые последствия - ад - повлечет за собой наиболее сильная недоброжелательная мысль. Такова карма. В одной и той же ситуации два человека могут оказаться в двух совершенно разных мирах: один в позитивном и приятном, а другой - в ужасном и невыносимом.

Также можно взглянуть на это с другой стороны: можно сказать, что чем сильнее омрачения в потоке сознания, тем больше страданий придется испытывать. Если омрачений нет совсем - если мы совершенно освобождены от самсары - тогда нет никаких ощущений неприязни по отношению к холоду или жаре. Существа с высоким уровнем сознания могут ощущать жару и холод, но это не влияет на них неблагоприятным образом. Однако, чем более омрачено сознание, тем больше мы страдаем. Поэтому приятно прохладный вечер для одного может быть нестерпимо холодным для другого, или прекрасный теплый денек для кого-то будет подобен нахождению внутри огненной печи. Если мы не создали причин для страданий от холода или жары, то не почувствуем их; и, наоборот, если причины созданы, то неприятные ощущения появятся.

Мир, в котором живет существо ада, наполнен страданием, которого мы даже представить себе не можем. Земля либо горячее, чем огонь, возникающий в конце существования этого мира, либо холоднее льда - в зависимости от кармы этого живого существа. Все это проекции его ума. Как и мир, с которым мы сталкиваемся каждый день, - это результат кармических семян, созревающих в нашем потоке сознания, существа ада создали свой собственный мир бесчисленными негативными действиями, совершенными в прошлых жизнях.

Вот почему во “Вступлении на путь бодхисаттвы” Шантидева говорит:

*Кто создал землю, горячую как горящий металл?
Откуда взялись множество языков пламени?
Всесильный сказал, что все это
Приходит из злого ума.¹⁷*

Ощущение земли, горячей как расплавленный металл, которое испытывает существо сферы ада, - это продукт омраченного, негативного сознания. Но это не значит, что это не является реальным.

На этой планете есть множество различных видов окружающей среды, видимых нам. Все они созданы благодаря карме существ, живущих там. Некоторые страны совершенно бесплодны и каменисты, что является результатом прошлых негативных действий жителей этого места, а в некоторых земля покрыта зеленью и мягка, там приятный климат и изобилие воды и природных ресурсов, что, в свою очередь, является результатом прошлых позитивных действий их обитателей.

¹⁷ Перефразированные стихи 7 и 8 из главы 5.

Мир, в котором мы живем, - это продукт нашего собственного ума, и для существа ада мир также ужасен, как и его собственное сознание. Сильные негативные стороны, доминирующие в его уме, создали ужасный и полный страдания мир, намного хуже, чем самое невыносимое страдание, которое мы можем представить. И из-за тяжести своей кармы существо сферы ада не имеет практически ни единого шанса избежать страданий.

Горячие ады и окружающие ады

Касательно адских страданий, существуют восемь горячих и восемь холодных адов, а также различные соседние и случайные ады.¹⁸

На смертном одре тот, кто переродится в горячем аду, будет испытывать невыносимый холод и будет ужасно хотеть тепла. Возможно, вы слышали о таких случаях или даже свидетельствовали это лично. Человек начинает проходить через процесс смерти и чувствует такой холод, что ничто не может его согреть; кармический отпечаток, который создает жажду жары созревает и становится сильнее, и вполне вероятно, что этот человек переродится существом сферы ада. После смерти, которая подобна отходу ко сну, и промежуточного состояния (по-тибетски *bardo*), которое похоже на кошмарный сон, рождение будет как пробуждение, и именно в этот момент негативная карма рождения в аду проявляется полностью.

Уровень ада, в котором перерождается существо, зависит от множества факторов, но в основном от того, насколько сознание негативно. Если человек совершил серьезное преступление, например, убил из-за ненависти, то наиболее вероятным результатом будет самый низший ад, который называется “неистощимый горячий ад”. Если сознание поглощено недобродетелью, но не настолько сильно, тогда это может привести в один из адов с меньшими страданиями, но который все еще гораздо более ужасен, чем мы можем себе представить.

В учениях говорится, что пламя, которое охватывает вселенную в конце кальпы разрушения, в шестьдесят или семьдесят раз горячее, чем любой огонь, который есть на земле сейчас, включая жар самого горячего вулкана. Однако, даже одна маленькая искорка из сферы ада примерно в семь раз горячее, чем все пламя вселенной вместе взятое.

Однажды я видел пример сильного огня на Гавайях, когда несколько моих учеников привели меня к вулкану. Мы видели поток расплавленной лавы, но не могли подойти ближе, потому что было очень жарко. Мы думаем, что лава нестерпимо горяча, но даже ее жара недостаточно, чтобы расплавить камни, по которым она стекает. Огонь в конце существования вселенной намного горячее лавы, и, как я уже сказал, даже маленькая искра из сферы ада намного горячее этого огня. Опускание рук в расплавленную лаву подобно опусканию их в ледяную воду по сравнению с тем, какой жар придется испытать в одной из адовых сфер. Термин, который используется для такого жара - "единый с огнем". Земля и существа ада едины с огнем.

Тела существ ада кажутся специально созданными, чтобы испытывать наибольшие страдания. Из-за всех созданных препятствий на их [духовном] пути, их тела огромны, как горы. Возможно, если бы они были меньшего размера, их страдания были бы меньше, но этому огромному телу приходится выносить сильную боль от огня по всей его поверхности. Их кожа очень-очень тонка. Возможно, вы помните случаи кожных инфекций, когда даже прикосновение от мягкой салфетки к ране было мучением. Это похоже на то, что испытывают существа ада, но их кожа намного более чувствительна. Более того, существо сферы ада не умирает, а живет в

¹⁸ Более детальное описание страданий в низших сферах есть в новой книге Ринпоче о низших мирах, а также на эту тему можно почитать в “Освобождении на вашей ладони” (стр. 322-351 в англоязычном издании).

течение длительного времени, испытывая невыразимые страдания. Эта совершенная “машина” для испытания сильнейших мук создана из-за слишком тяжелой негативной кармы.

Существуют различные виды горячих адов, в которых может оказаться живое существо в зависимости от своей кармы. Время, которое проведет это существо, впервые рожденное в сфере ада, неопределенно, но это очень длительный период. После завершения периода жизни в первом аду, его время в сфере ада все еще не закончено; это существо затем переродится в другом аду, например, в соседнем или в одном из специальных адов.

Даже самый краткий период жизни в аду - например, у существа в так называемом аду “повторяющегося оживления” - длится миллиарды и миллиарды человеческих лет. Во втором горячем аду, аду черной линии, страдание удвоено, как и продолжительность жизни, а в третьем аду эта цифра снова удваивается по сравнению со вторым, и так далее. В самом последнем, неистощимом горячем аду, страдания и продолжительность жизни наиболее велики.

Первый горячий ад - это *ад повторяющегося оживления*. В этом аду существа рубят друг друга на куски со жгучим гневом. В нашем человеческом мире если кто-то изрублен на куски, он умирает, и это конец. Ампутированная рука - это кусок мертвого мяса, не имеющий сознания. Но в этом аду все части тела сохраняют сознание и чувствуют нестерпимую боль. Даже каждая капля крови, падающая на огненно горячую землю чувствует сильную боль. Затем кармический голос объявляет им, что все они оживут снова, и части тела собираются вместе, чтобы стать живым существом. Оно, в свою очередь, видит других живых существ и сразу же подбирает оружие, и все они снова начинают рубить друг друга на куски. Так продолжается в течение миллиарда человеческих лет без передышки.

В *аду черной линии* и продолжительность жизни, и страдания удваиваются. Там есть стражи, которые держат существ ада и выкалывают черные полосы на их телах раскаленными проволоками, подобными тем, которые используют плотники, и разрезают тела на куски по этим линиям, будто распиливают деревья на доски. Как в предыдущем аду, все части тела существ сохраняют сознание, даже кровь, которая проливается на раскаленную землю, поэтому каждая частичка тела существа чувствует невыразимую боль. Это повторяется снова и снова.

И опять в *соединяющем и раздавливающем адах* страдание удвоено по сравнению с предыдущим адом, как и продолжительность жизни. Здесь горы проявляются в виде существ, которых существо сферы ада убило в прошлых жизнях. Например, если оно было мясником, зарезавшим овец, то две огромные горы примут форму овечьих голов. Или это существо могло убить вошь, крысу, таракана и так далее, тогда горы примут их форму. Существо будет находиться между этими двумя огромными горами, которые двигаются очень медленно, совершенно раздавливая его, так что его кровь выливается наружу подобно водопаду. Затем горы раздвигаются, а это существо оживает вновь, а горы снова смыкаются, раздавливая существо и оживляя его снова и снова.

Следующие два ада - это *ад стенаний* и *ад великих стенаний*. В первом существо сферы ада находится в ловушке железного дома, являющегося единым с огнем, дома без дверей и окон. В течение длительного периода времени до тех пор, пока карма не закончится, существо будет испытывать это страдание. В *аду великих стенаний* вместо одного дома из горящего железа существо находится внутри двух таких домов, поэтому страдания удвоены.

В *горячем аду* страдание увеличивается во много раз. Существо ада посажено на кол, пронизывающий его с интимного органа и до головы, оно изрыгает изо рта расплавленное железо, подобное лаве. В *невыносимо горячем аду*, который в два раза жарче, чем предыдущий, кармические стражи пронизывают существо ада трезубцем насквозь через все тело, так что его пики выходят из головы и плеч, или они кидают существо ада на пылающую землю и катают его

до тех пор, пока его тело также не станет единым с огнем. Обитатели ада подвергаются множеству других подобных пыток, и каждая хуже предыдущей.

В последнем и самом ужасном *неистоцимом горячем аду* тело существа подобно маслу в масляной лампе, которое расплавляется и становится полностью единым с пламенем. В некоторых текстах говорится, что продолжительность жизни существа в этом аду равняется одной средней кальпе.

Когда карма прохождения через ужас горячих адов иссякает, существо может выбраться, но только в один из *четырёх соседних адов*: огненный ров, долина острых как бритвы мечей, гнилое болото и непреодолимый поток. (В некоторых текстах этот список включает шесть пунктов, и есть некоторые различия в описаниях, но страдания одинаковы.) Здесь существо испытывает муки на каждом шагу. Оно должно выбраться из огненного рва ужасной жидкости, похожей на лаву, так что при каждом шаге ноги существа плавятся, но восстанавливаются снова и снова. Затем, пытаясь пересечь долину мечей, оно оказывается разрубленным на куски. Слыша звук голоса кого-то близкого и любимого, идущий с верхушки дерева, оно пытается залезть на дерево, но листья оказываются ножами, острыми как бритвы, с лезвиями, направленными вниз, и они прокалывают тело существа ада каждый момент. Свирепые собаки разрывают его ноги на куски, а птицы набрасываются и выклевают глаза. Когда в конце концов существо добирается до верхушки дерева, голос его любимого слышится снизу, прося его спуститься. Оно начинает спускаться вниз, но на этот раз листья-ножи оказываются лезвиями вверх, и они снова разрезают плоть при каждом движении.

Гнилое болото - это как выгребная яма, болото грязных экскрементов, в котором черви с длинными заостренными клювами, подобными иглам, клюют тело. Однажды, когда я делал подношение воды голодным духам на мосту в Таити, я видел рыбу в воде, у которой был длинный, тонкий, иглоподобный клюв, который напомнил мне описания этих червей. Существу приходится испытывать эти муки в течение многих кальп, пока карма не иссякнет.

В последнем из соседних адов, аду непреодолимого потока, существо должно пересечь кипящую реку, чтобы освободиться из соседних адов, но вода растворяет его тело, и делает его подобным разваренному гороху. Существо вынуждено страдать таким образом в течение невероятно долгого времени.

Если бы мы жили в тропической стране без кондиционера, было бы почти невозможно медитировать, однако здесь мы говорим о существах, которые вынуждены испытывать жару, которая в семь раз сильнее, чем огонь, возникающий в конце существования вселенной. Если вы когда-либо прищемляли руку дверью автомобиля так, что рука синела и начинала пульсировать, то знаете, что боль просто ошеломляюща; я не думаю, что в это время вы бы попытались практиковать однонаправленную концентрацию. В *соединяющем и раздавливающем аду* существам приходится испытывать в миллиарды раз худшие ощущения непрерывно в течение невероятно длительного времени. Какие у них шансы породить добродетельную мысль? Очень полезно думать об этом каждый раз, когда мы испытываем зубную или другой вид боли и сильно себя жалеем.

Хотя наша жизнь и не идеальна, подумайте, насколько больше у нас свободы по сравнению с существом ада. Самая ужасная боль, которую мы можем испытывать, - это блаженство по сравнению со страданиями в сферах ада; наш самый жаркий день подобен играм в снегу, если сравнить это с горячими адами. Мы создали причины для этой великой удачи и должны продолжать в том же духе. Поддавшись жадности, зависти, гневу и прочим разрушительным эмоциям, мы готовим себя к жизни, подобной той, которую я только что описал. Тело, которое мы имеем, - это чудо, и нужно радоваться, что у нас это есть, и не только из-за удовольствия,

которое мы можем испытать благодаря ему, но, что более важно, из-за возможности практиковать Дхарму и найти истинное счастье, которую оно нам предоставляет.

Холодные и случайные ады

Точно так же как чувство сильного холода и жажда тепла в момент смерти может послужить спусковым механизмом для перерождения в горячем аду, так и чувство, что тело находится в огне, и, соответственно, желание холода может отправить человека в холодный ад. Если в этот момент отпечаток прошлых недобродетелей созревает, то после кошмара промежуточного состояния - бардо - человек просыпается, родившись в одном из холодных адов.

Как и в случае с горячими адами, существует восемь холодных адов, каждый из которых холоднее предыдущего. В первом, *аду волдырей*, существо будто приковано гвоздями к ледяной земле, застряв прямо внутри ледяной горы без возможности двигаться. Нет солнечного света, и дуют ужасные ветры, усиливая страдание.

С этого места страдание каждого следующего холодного ада становится хуже. Следующим идет *ад разрывающихся волдырей*, в котором волдыри от холода лопаются и причиняют сильную боль. Затем в каждом из последующих адов, начиная с ада, называемого *а-чу** из-за звука, который издают там живые существа, до *ада великого треска, подобного лотосу*¹⁹ время, проведенное в аду растет, и заканчивается миллиардами и миллиардами лет невыносимых страданий.

Вы когда-нибудь оказывались в метель без куртки? Если да, то знаете, насколько это неприятно, и как все тело начинает дрожать, а руки теряют чувствительность. Существо ада, конечно, остается совершенно нагим; его кожа намного более чувствительна, чем наша, и холод в миллионы раз сильнее, чем мы можем себе представить. Даже если бы мы на час поместили руку в морозильную камеру, то все равно бы не смогли себе представить страдания существ в холодных адах.

И, конечно, с такими сильными муками нет никаких шансов, что существо ада может делать что-либо, кроме как страдать от боли. Нет возможности создать благое устремление, и нет возможности практиковать Дхарму, поэтому как оно сможет найти выход из такого страдания?

Существуют также адовые сферы, называемые *случайными адами*: они либо могут быть видны на этой планете, если у нас есть карма их видеть, либо существа, рожденные там, не обязательно испытывают их страдания все время.

Жил на свете мужчина, которого звали Котикарна²⁰, он путешествовал в поисках сокровища, когда оказался на пустынном острове, где был только лишь голый песок. Внезапно он увидел горящий дом с человеком внутри, пожираемым свирепыми собаками.

Однако, когда зашло солнце, картина изменилась, и дом, который казался ужасным днем, стал шикарным поместьем, а собаки превратились в красивых женщин. Человек прекратил страдать и наслаждался изысканной едой и напитками, неслыханным шиком и удовольствием от женского общества. На следующее утро, однако, зрелище снова изменилось: дом превратился в

¹⁹ Названия восьми холодных адов: 1) ад волдырей, 2) ад разрывающихся волдырей, 3) ад а-чу, 4) ад стонов, 5) ад стучащих зубов, 6) ад треска, подобного утпале, 7) ад треска, подобного лотосу и 8) ад великого треска, подобного лотосу.

* “А-чу” - это звук, который тибетцы издают, когда им холодно, подобно тому как мы говорим “бррр”.

²⁰ Ринпоче использует тибетское имя (Пагпа Гендун-Цо) для торговца и санскритское имя для архата. Мы изменили это для большей ясности. Это соответствует тому, как описано в “Освобождении на вашей ладони” и книге Геше Лхундрупа Зопы “*Steps on the Path to Enlightenment*”.

пылающий ад, а женщины - в собак, пожирающих плоть мужчины. Так повторялось каждый день.

Когда Котикарна спросил этого человека, почему ему приходится так страдать, тот ответил, что когда он жил в Индии, то был мясником. Он спросил архата Катьяяна, как сохранять мораль в чистоте, но из-за того, что его профессией было убийство животных, он мог принять обеты воздержания от убийства только ночью, а не днем. Их он придерживался честно. По этой причине он жестоко страдал днем, но ночью получал великое наслаждение. Все, что он испытывал, было результатом различной кармы, которую он создал.

Он сказал Котикарне, где были закопаны горшок с золотом и его ножи мясника, и попросил того показать их его сыну и убедить его отречься от убийства.

Наша великая удача быть свободными от ада

Мы рождались в сферах ада бесчисленное количество раз, и каждый раз было практически невозможно выбраться в другую сферу существования. У нас не было шанса даже услышать слово “Дхарма”, не говоря уже о том, чтобы практиковать ее, поэтому было невозможно развить сострадание и мудрость.

Нам следует глубоко поразмыслить над тем, насколько нам повезло, что в этот раз мы не родились в мире ада. Такова первая из свобод этого драгоценного человеческого рождения. Нам не нужно испытывать невероятную боль, от которой страдают существа ада, не нужно терпеть эти ужасные места. У нас есть возможность практиковать Дхарму. У нас есть все необходимые условия.

Мы живем в среде, в которой нет ни слишком сильной жары, ни холода; у нас есть вентиляторы и кондиционеры для лета и обогреватели и теплая одежда для зимы, поэтому мы не слишком-то страдаем от экстремальных температур. Следует медитировать на то, как нам повезло не быть в таком состоянии, и принять решение всегда создавать причины для совершенного человеческого рождения.

Вдумайтесь, насколько сложно медитировать в невыносимую жару, или насколько невозможно сконцентрироваться, если кто-то прислоняет горящую палочку благовоний к вашей коже. Подумайте, как абсурдно было бы поместить руку в морозильную камеру на пять минут или сидеть голышом на снегу и пытаться медитировать. Мы свободны от всех этих экстремальных условий.

Размышляйте следующим образом: “Сегодня из-за того, что я не родился в аду, у меня есть свобода практиковать Дхарму. В эти двадцать четыре часа, в этот ближайший час, даже в следующую минуту я свободен и могу реализовать любую из трех великих целей: счастливое перерождение, освобождение или полное просветление”.

Когда мы размышляем таким образом, то можем видеть, насколько драгоценна свобода практиковать Дхарму из-за того, что мы не родились в сфере ада; это более драгоценно, чем любая материальная вещь, более драгоценно, чем гора бриллиантов. Если мы желаем лучшего рождения в следующей жизни, то можем создать причины для этого; если желаем *нирваны*, свободы от горя, то можем создать причины для этого; если желаем достичь полного просветления, то можем добиться и этого. Вот что означает свобода.

Мы можем создать любую добродетель, какую захотим, и полностью очистить свои прошлые негативные поступки таким образом, что нам никогда больше не придется испытывать их результат - страдание. Мы можем отречься от самой причины страдания. Следует испытывать несказанную радость, что имеем этот бесценный дар.

Если мы не будем размышлять о страданиях низших сфер существования таким образом, то не увидим, какое это чудо - драгоценная человеческая жизнь, и, вполне возможно, потратим ее впустую.

Возможно, мы видим, что практика Дхармы ценна, и что благодаря ей мы можем стать лучше, но каким-то образом без понимания [ужаса] низших сфер, которое подталкивает нас практиковать, у нас никогда не будет энергии на то, чтобы действительно извлечь суть Дхармы. Вот почему так важно постараться хорошо понять, что означает каждая из свобод.

2. Свобода отсутствия рождения в сфере голодных духов

Вторая из восьми свобод - это свобода практики святой Дхармы благодаря отсутствию рождения в теле голодного духа. Голодные духи - это существа, живущие под землей, либо на земле, однако, как и в случае с существами сферы ада, у нас обычно нет кармы их видеть. Как для существ ада основные виды страданий - это жара и холод, вызванные ненавистью, для голодных духов основными видами мучений являются голод и жажда, причинами которых становятся жадность и неутолимое желание, хотя у них есть и многие другие формы страданий.

Скорее всего, вы в своей жизни никогда по-настоящему не испытывали голода. Можете ли вы вспомнить время, когда по какой-либо причине вы не могли нормально поесть в течение двух-трех дней? Голод был очень неприятным ощущением, если только вы не были больны в тот момент. А теперь представьте, как бы это было, если бы вам пришлось остаться без еды на неделю? Боль в желудке была бы ужасной. Было бы практически невозможно думать о чем-либо другом и совершенно точно не получилось бы медитировать с таким сильным чувством голода.

Как вы знаете, если бывали на одном из моих курсов, у меня плохая репутация из-за привычки продолжать учения даже когда пришло время перерыва. Могли ли вы сохранять совершенную концентрацию, когда наступало время обеда, а я все еще продолжал лекцию? По мере того как вы начинали чувствовать голод все сильнее, а я продолжал учение, удавалось ли вам сконцентрироваться вообще? Время тянулось долго, могли ли вы сохранять внимание на учениях, зная, что вся эта прекрасная еда остывает и портится? Скорее всего, нет. Когда вы пытались сконцентрироваться, ваш желудок не позволял это сделать: все, о чем вы могли думать, - это еда. И это когда обед отложен всего лишь на час или около того. Еда и питье - это основополагающие нужды, поэтому когда кажется, что их не достать, даже если нет опасности голодной смерти, мы все же не можем думать ни о чем другом. И совершенно точно не можем медитировать на лам-рим.

Это одно из самых больших преимуществ двухдневного голодного ретрита *нюнг-нэ*, очень популярного в тибетском буддизме. Во время него в первый день практикующий принимает пищу только один раз, а затем во второй день не притрагивается ни к еде, ни к питью. Несмотря на то, что это всего лишь два дня, и хоть причина для поста очень хороша, очень сложно выдержать без еды и питья. Добровольно помещая себя в такую ситуацию, мы не только очищаем большое количество негативной кармы, но и можем понять чуть лучше, что приходится выносить огромному множеству живых существ постоянно.

Любое чувство голода, которое мы можем испытывать, ничтожно по сравнению со страданиями голодных духов в каждый момент их жизни. Они бродят в течение сотен и сотен лет в поисках хоть кусочка еды или капельки воды и не могут найти. Невозможно и представить, насколько они доведены до крайности, и как сильно это сказывается на их жизни.

Некоторые голодные духи могут найти еду, но это еще хуже в каком-то смысле, потому что у них всегда есть кармические препятствия, не дающие им ее съесть.

Основная причина рождения голодным духом - это привязанность, желание мирских удовольствий, а также другие омрачения, которые возникают из-за этого, особенно жадность. Когда кто-то сильно привязан к собственности и деньгам, ревниво охраняя все, что у него есть, никогда не участвуя в благотворительности, никогда не желая делиться с другими, такой человек точно создает причины, чтобы родиться голодным духом.

В этом мире есть существа, подобные голодным духам, одержимые жадностью и чувством, что, сколько бы они ни имели, этого никогда не достаточно. Хотя и будучи рождены в человеческом теле, они никогда не бывают свободны от невероятного голода. Мы можем видеть множество таких людей. Им кажется, что у них всегда не хватает, чтобы давать другим, даже немного мелочи для нищих, но в их гардеробе полно дорогой одежды, холодильники ломаются от еды, а дома завалены вещами. Если мы понаблюдаем за ними, то почти всегда обнаружим, что они не удовлетворены ничем из этого. Они покупают и покупают, однако все их приобретения не приносят удовлетворения, поэтому им приходится покупать все больше. Именно такое убогое, жадное сознание становится в следующей жизни голодным духом.

Эти люди настолько привязаны к своим домам, что даже после смерти могут переродиться в сфере голодных духов где-нибудь поблизости и постараются защитить то, что однажды принадлежало им. Если кто-то украдет что-то у семьи, голодный дух обидится и сделает так, чтобы вор заболел. Люди частенько говорят, что слышат странные шумы у себя в доме после смерти кого-либо из членов их семьи. Это может быть этот человек, переродившийся голодным духом, неспособный покинуть дом из-за привязанности.

Во многих странах довольно часто встречаются медиумы, обладающие способностью призывать духов, которые могут давать ответы на вопросы и даже в некоторых случаях помочь. Такими “советчиками” могут оказаться голодные духи. Некоторые из них имеют небольшие психические способности и могут предсказывать будущее, но их способности - это результат кармы, а не медитации или накопленных заслуг. Они могут быть довольно сильными, особенно в горных районах, и способны помочь людям мстить врагам посредством черной магии. Но это не те духи, которым можно доверять, и совершенно точно мы не можем принять в них прибежище. К сожалению, некоторые люди совершают эту ошибку, и в результате могут получить огромный вред.

Некоторые люди способны видеть голодных духов, а многие высоко реализованные ламы могут не только видеть их, но и обладают силой для их усмирения и помощи им.

Существует множество видов голодных духов, но общее описание сводится к существу с огромным желудком и крошечными ручками и ножками. Многие из них имеют огромные препятствия к принятию пищи и питья. Некоторые после сотен лет поисков в конце концов находят кусочек еды или капельку воды, но их отгоняют свирепые стражи, не дающие им достать свою находку. У других рот размером с игольное ушко, и они не могут поместить туда никакую еду. Некоторые могут найти крошечку еды или капельку воды, но неспособны проглотить их, потому что у них в горле находятся три узла. Другим иногда удается протолкнуть небольшое количество еды или воды в желудок, но они воспаляются, подобно тому, что происходит, если кинуть горящую спичку в ведро с бензином.

Некоторые голодные духи изрыгают пламя изо рта. Я видел это в Индии. В Букса Дуар²¹, куда я приехал из Тибета, монахи часто рассказывали, что когда они уходили ночью в лес пописать, то видели странные огни, движущиеся среди деревьев. Однажды, мне нужно было ехать в больницу посреди ночи, и когда я возвращался назад в монастырь, то увидел тусклый свет, исходящий от дерева в лесу. Зная, что деревья не излучают свет, я подошел поближе, но как только я приблизился, свет передвинулся. Мне кажется, что людям никогда на самом деле не удается видеть голодных духов - только пламя, вырывающееся из их ртов.

Однажды, когда Будда Шакьямуни жил в Индии, один молодой монах увидел очень страшного голодного духа. Монах испугался и попытался убежать, но голодный дух позвал его и сказал, что в прошлой жизни он был любящей матерью этого монаха, умершей в родах. Она рассказала, как ужасно было бродить по земле в теле голодного духа, и как ей не удавалось в течение более чем двадцати лет найти ни одной крошечки еды или капельки воды - даже ни клочка влажной почвы, из которой можно было бы высосать воду.

Молодой монах почувствовал такое сострадание к своей матери, что пошел к Будде и попросил посвятить заслуги ради ее лучшего перерождения. Однако, ее карма была слишком тяжелой, поэтому, когда она умерла, стараниями Будды удалось помочь ей переродиться только в теле другого голодного духа, но на этот раз богатого.

Услышав это, монах убедил ее поднести Будде рулон ткани ради ее лучшего перерождения в следующей жизни. К несчастью, ее жадность была слишком велика, и она пожалела о своем поступке. Ночью она пробралась в покои и украла свое подношение. После того как это повторилось несколько раз, монах порезал ткань на маленькие кусочки и сделал подношение каждому монаху. Таким образом, матери-голодному духу больше нечего было красть, и благодаря искусным методам Будды ее следующее рождение было лучше предыдущего.

Жил на свете великий йогин по-имени Сангье Еше²², который обладал сверхъестественными способностями и мог путешествовать к далеким планетам и видеть других живых существ. Однажды он посетил город, в котором было множество голодных духов, чтобы дать им наставления. Он увидел голодного духа, мать с пятью сотнями детей, которая имела способность общаться с ним. Она сказала, что много лет назад ее муж ушел в мир людей в поисках еды, и с тех пор она его не видела. Йогин попросил ее описать мужа, и она сказала, что тот был одноглазый и хромым из-за сломанной ноги.

Когда Сангье Еше вернулся в человеческий мир, он смог найти мужа этой женщины-голодного духа по описанию, которое она дала. Когда йогин передал мужу сообщение жены, тот жалостно протянул руку и показал маленькую капельку высохшей слюны. Он сказал: “За все эти годы поисков это единственное, что я смог найти”, - и снова крепко зажал ее в кулаке, чтобы не потерять.

Ему удалось найти эту капельку слюны, когда он бродил вокруг монастыря, где монах, державший свои обеты в чистоте, делал практику, посвящая слюну от плевков, какашки и мочу голодным духам. С помощью его молитв им удавалось получить немного пищи. Но вокруг этого монаха было так много голодных духов, что постоянно происходили драки, чтобы достать хоть маленький кусочек, и этому голодному духу повезло, что ему удалось выбраться оттуда хотя бы даже с этой маленькой капелькой слюны.

²¹ Букса Дуар находится в Западной Бенгалии, Индия. Это место древней крепости, которую британцы использовали в качестве тюрьмы во время своего правления; большинство монахов, бежавших из оккупированного в 1959 году китайцами Тибета, было сослано именно туда. Ринпоче жил там восемь лет и там же впервые встретил Ламу Еше.

²² В “Освобождении на вашей ладони” Пабонгка Ринпоче использует имя на санскрите - Буддаджняна.

Я вспоминаю об этой истории, когда вижу толпы нищих, дерущихся за подавание около *ступы Махабодхи* в Бодхгайе.

Существует множество подобных практик, во время которых мы можем делать подношение другим живым существам, таким как голодные духи. Будда дал мантры специально для этой цели, силой этих мантр голодные духи могут извлечь пользу из подношений, в противном случае они не могут даже видеть их²³.

Многие голодные духи живут, питаясь запахом еды, и Будда показал методы практики даяния, чтобы им помочь. Существуют пуджи, включающие в себя поджигание таких ингредиентов как кампа, это помогает голодным духам получить некоторое количество пищи²⁴. Часто в монастырях монахи берут маленький кусочек еды из своей тарелки и произносят мантру, которая позволяет голодным духам увидеть еду и насладиться ей²⁵.

Нам нужно выделить время, чтобы по-настоящему поразмыслить над страданиями голодных духов и тем, что их вызывает - привязанности и жадности - и решиться никогда больше не создавать причин для этого. Следует думать следующим образом: “Если бы я сейчас переродился страдальцем-голодным духом, мне бы не удалось практиковать святую Дхарму. Как мне повезло иметь свободу практиковать Дхарму из-за того, что я не рожден в сфере голодных духов. С этой свободой в эти двадцать четыре часа, в этот самый час, даже в эту самую минуту у меня есть драгоценная возможность реализовать любую из трех великих целей. Если я пожелаю, то смогу продолжать создавать причины для обретения идеального тела в следующей жизни. В течение каждого часа, каждой минуты у меня есть возможность создавать причины для достижения состояния освобождения, в котором нет страдания. И, если я захочу, то смогу достичь просветления на благо всех живых существ. В этот самый момент засчет практики буддичитты у меня есть свобода создавать причины для просветления”.

Размышляя таким образом, нам нужно попытаться породить сильное ощущение того, насколько драгоценно и важно это тело, обладающее такой свободой, и что потратить впустую даже один момент драгоценного человеческого рождения будет настоящей трагедией. Нам нужно решиться наполнить смыслом каждый миг своей жизни.

3. Свобода отсутствия рождения животным

Следующая свобода - это свобода практики Дхармы из-за отсутствия рождения в сфере животных: зверем, птицей, рыбой, насекомым и так далее.

В отличие от сфер ада и голодных духов, мы можем видеть существ в сфере животных и исследовать их реальность сами. Существует огромное количество видов зверей, рыб, птиц и насекомых, но их всех объединяет страдание тупости и глупости, характеризующееся умом, неспособным понимать что-либо, кроме выживания, хотя помимо этого есть и многие другие виды страданий. Основная причина рождения в сфере животных, неведение, запирает их в ловушке жить без свободы выбора. Те, кто должен умирать, чтобы выжить, не имеют выбора; их жертвы также не имеют сил противостоять участи быть убитыми. Маленьких существ пожирают большие, а на них, в свою очередь, охотятся те, кто еще больше по размеру. Кем бы

²³ См. книгу Ринпоче “*Practices to Benefit Nagas, Pretas, and Spirits*”, а также готовящуюся к печати книгу о трех низших сферах существования, в ней Ринпоче обсуждает разные практики, которые можно сделать для голодных духов.

²⁴ См. “*Aroma Charity for Spirits*” (Подношение Суп).

²⁵ Мантра звучит так: *ОМ УЦИШТА ПАНДИ АШИБЬЯ СОХА*.

они ни были, всегда есть враг, готовый лишить их жизни, чтобы поживиться их плотью. Другие животные живут как рабы для людей.

Если бы мы внезапно обнаружили себя в теле животного, то были бы в ужасе. Как бы ни была сложна наша человеческая жизнь, это жизнь в чистой земле по сравнению с реальностью животного. Представьте, что вы слизьяк посреди дороги после сильного дождя или козлик, которого тащит за собой мясник в деревне в Индии. Как бы это выглядело? Если мы посмотрим глубже на жизнь любого животного, чтобы узнать, что это такое на самом деле, то увидим невообразимое страдание. Исследовав, как живут животные, вы поймете, что это правда. Управляемые глупостью и тупоумием, они не имеют способности освободиться от страданий, с которыми сталкиваются каждый день. И, конечно, для них не существует возможности понимать и практиковать Дхарму.

Некоторые животные живут гораздо дольше людей, но это не значит, что они могут развить мудрость. В Гонг-Конге есть черепаха, которой, как говорят, несколько тысяч лет. Меня приглашали на встречу с ней, но этого почему-то так и не произошло. Даже если бы и получилось, не думаю, что я смог бы ее чему-нибудь научить. Мог бы я объяснить ей причины счастья? Даже слон, который имеет очень большую продолжительность жизни, не понял бы ни слова.

Наша избалованная собака или кошка может иметь шикарную жизнь, проводя весь день во сне и питаясь лучше, чем мы сами, но если мы думаем, что ей повезло, то просто судим по внешнему виду. Если бы мы могли понять умы наших животных, то увидели бы, насколько они на самом деле невежественны. Например, если они заболевают от плохой еды, то не способны сказать нам об этом, чтобы мы нашли для них правильное лекарство.

Наша кошка может жить с нами всю свою жизнь, и мы будем каждый день пытаться учить ее мантрам, но она не сможет произнести ни одного слога. Это потому что она обладает телом живого существа-страдальца, блуждающего в самсаре, и умом, неспособным на такое понимание.

Мы можем объяснять пустоту свиньям в течение многих лет, и они не станут мудрее. Мы можем кричать "бодхичитта" прямо в уши бедным овечкам или козликам весь день, но они никак не смогут понять значения слов. Мы можем учить кур, что сострадание - это истинный путь к счастью, но это не остановит их от поедания насекомых на земле.

Однажды, давая учения в Стэнфордском университете в Калифорнии, Его Святейшество Далай Лама сказал: "Вы не должны быть как животные", - имея в виду, что нам не следует судить по обертке, не задавая вопросов. Он говорил об относительной и абсолютной истине; как мы страдаем из-за того, что бездумно принимаем то, как вещи представляются нам - существующими сами по себе - и в результате оказываемся переполненными негативными эмоциями. В этом мы похожи на животных.

Животные просто-напросто не имеют способности понимать, как выбраться из страдания, в котором оказались, и, хотя в других случаях они могут быть весьма сообразительными, в этом наиболее основополагающем и важном аспекте они совершенно глупы. Увидев это, мы будем рады, что мы не животные.

Но на самом деле, к этому времени завтра мы вполне можем ими стать. Просто мы не знаем, когда умрем, или каким будет наше следующее рождение. Очень скоро мы можем оказаться вкусным омаром или жирной рыбиной в стеклянной бочке с водой в ресторане, ожидая покупателей, которые выберут нас в качестве своего обеда. Или можем стать рыбой, бьющейся на том конце лески с крюком во рту, или червяком, которого съедают живьем тысяча муравьев.

Мы просто не знаем. Если бы мы *знали*, то действительно бы ценили эту самую ценную вещь - человеческую жизнь.

Хотели бы вы быть рожденным каким-либо животным? Даже домашним. Хотели бы вы иметь шерсть по всему телу, драться с остальными собаками или кошками, живущими по соседству, и всегда зависеть только от своих хозяев в каждом кусочке еды? Мы рождались собаками и кошками бесчисленное множество раз. У нас было бесконечное множество жизней, поэтому не существует ни одного животного, которым мы не были. Мы были обезьянами и тиграми, коровами и зебрами, тараканами и комарами много-много раз. Даже всеведующее сознание Будды не может видеть, сколько раз мы были тараканами или комарами. Такова жизнь в самсаре - бесконечное хождение по кругу от одного воплощения в страданиях к другому.

Когда мы были сороконожками, на нас наступали, когда мы переходили дорогу. Когда мы были мотыльками, нас раздавливали об стену. Возможно, мы из раздавленной сороконожки сразу переродились мотыльком, только для того, чтобы снова быть прилепленными. Бедные мы! Когда мы видим насекомое, застрявшее в паутине, или небольшое животное, сбитое машиной, это говорит о том, что, родившись человеком, мы избежали такого ужасного конца, и нам лучше бы практиковать Дхарму, и ничего кроме Дхармы, или в противном случае мы вполне можем оказаться в паутине или под колесами.

Размышляя о страданиях животных, мы можем начать понимать, что нет никакого выхода до тех пор, пока мы в самсаре. Это поистине невыносимо и ужасающе, и нам необходимо сделать все, что в наших силах, чтобы быть свободными от такой участи.

Только практика добродетели может освободить нас. Это то, что ни одно животное не в состоянии понять. Но мы не животные, мы люди и имеем возможность понять это. Это невероятная свобода. Поэтому следует вспоминать как можно чаще: “Как мне повезло, что я не родился животным! Я обрел это совершенное человеческое тело, наделенное восемью свободами и десятью дарованиями, я имею свободу практиковать Дхарму”. Нам нужно чувствовать это из глубины своего сердца, но также важно понимать, что нет никаких гарантий, что это будет длиться долго, это может закончиться даже сегодня, поэтому необходимо использовать по максимуму эту драгоценную возможность.

Мой коренной учитель, Его Святейшество Триджанг Ринпоче²⁶, говорил, что если бы мы могли полностью понимать страдания низших сфер и знали, сколько раз мы перерождались в них, то пришли бы в такой ужас, что никогда не смогли бы спать или есть, еда перестала бы представлять какой-либо интерес для нас. Все, что мы хотели бы, - это медитировать и практиковать Дхарму, чтобы в каждый момент создавать столько заслуг, сколько это возможно. Поэтому очень важно, чтобы мы изучали учения о четырех благородных истинах, особенно истину о страдании, а также о низших сферах существования и карме, если хотим по-настоящему ценить наше совершенное человеческое рождение.

Как великолепно, как замечательно, что у нас есть свобода и способность изучать эти великие учения и жить в соответствии с ними.

²⁶ Его Святейшество Триджанг Ринпоче (1901-1981) был младшим наставником Его Святейшества Далай Ламы 14-го и коренным учителем Ламы Зопы Ринпоче и Ламы Еше. Он редактировал книгу Пабонгки Ринпоче “Освобождение на вашей ладони”.

4. Свобода отсутствия рождения богом-долгожителем

Следующая свобода - это не быть рожденным богом-долгожителем. “Бог” в этом контексте не означает будду, то есть того, кто свободен от неведения. Боги - это мирские существа, все еще находящиеся в состоянии неведения, и хотя их жизни полны удовольствий, которых мы даже не можем себе представить, они все еще несвободны от страдания. Они называются богами, потому что их удовольствия намного выше, чем наши. Например, боги сферы желаний могут иметь в женах тысячи богинь. Они питаются нектаром; их еда непохожа на нашу, для которой нужно сначала собрать урожай, и которая превращается в кашу. Их тела излучают свет, а их одежда изысканна. Они живут в невероятно прекрасных дворцах, сделанных из ляпис-лазури и украшенных драгоценностями и прочей красотой. Даже земля похожа на ляпис-лазурь, и они могут видеть в ней собственное отражение, когда идут. Их вещи настолько драгоценны, что даже одна сережка стоит больше, чем все богатство нашего мира.

Боги сферы форм и сферы без форм отреклись от чувственных удовольствий сферы желаний и достигли великого покоя благодаря глубокой концентрации. Боги сферы без форм даже не имеют тела - только сознание. Там нет страдания боли и страдания перемен, но они все еще несвободны от всеохватного страдания. Они живут в течение многих кальп, но на самом деле осознанны только дважды: когда они рождаются, у них возникает мысль “я рождаюсь в теле бога”, и когда они умирают, возникает мысль “сейчас я умираю и ухожу из этого божественного перерождения”. Между этими двумя состояниями они остаются в концентрации, похожей на глубокий сон, в которой отсутствуют какая-либо мудрость или различие, поэтому для них практика Дхармы абсолютно невозможна.

Мир богов сферы желаний свободен от проблем, с которыми сталкиваемся мы: необходимостью работать, чтобы прокормиться, необходимостью тратить энергию, чтобы жить в удобстве и быть счастливым. Каждое удовольствие приходит к ним без усилий с их стороны. Со всем этим шиком их умы постоянно отвлекаются на чувственные удовольствия, и у них нет никаких мыслей, кроме того, какой бы опыт им хотелось пережить еще. Мы можем это видеть в малой степени и в нашей жизни, когда можем легко отвлечься от медитации на мысли о новой машине или компьютере, которые нам хочется купить, о фильме или ресторане, куда собираемся пойти вечером.

Боги настолько “перегружены” удовольствиями, что у них нет возможности понять природу страданий, и нет шансов практиковать Дхарму. Студенты монастыря Копан часто говорят, что когда они возвращаются домой, их способность практиковать Дхарму падает и может вообще пропасть из-за отвлекающих факторов, которыми снова наполняется их жизнь. Но эти отвлечения - ничто по сравнению с тем, что существует в сфере богов.

Есть история про одного из учеников Шарипутры, доктора, ставшего богом-долгожителем²⁷. Перед своей смертью он был очень предан Шарипутре. Если он ехал на слоне и видел архата, идущего по улице, то немедленно соскакивал со слона и кланялся своему учителю с большой любовью и почтением. После смерти доктора, Шарипутра с помощью своих психических способностей увидел, что тот переродился в сфере богов, и пошел туда, чтобы даровать тому больше учений. Однако, на этот раз, когда доктор увидел Шарипутру, он был настолько опьянен удовольствиями сферы богов, что просто поднял палец в знак приветствия и убежал играть со своими друзьями. У него не было времени на Дхарму и своего старого учителя.

²⁷ Шарипутра был одним из двух главных учеников Будды. В “Освобождении на вашей ладони” доктора также называют “королем докторов”, Кумарадживака.

Основная проблема, конечно, в привязанности. Материальные вещи приносят с собой привязанность, а с ней приходит ум, который постоянно отвлекается на объект привязанности. Это сильно мешает, когда мы пытаемся практиковать Дхарму. Однако, если бы мы могли быть свободными от привязанности, не имело бы значения, сколько замечательных вещей у нас есть - они не смогли бы перетянуть наше внимание на себя.

Такова проблема сферы богов. Даже если бы боги были способны слышать Дхарму, они не смогли бы извлечь из этого пользу, поскольку слишком помешаны на удовольствиях. Говорится, что некоторые боги в Сфере Тридцати Трех на вершине горы Меру²⁸ на самом деле могут воспринимать Дхарму, слыша звук большого барабана, в который ударяют в определенные дни. Так же как животные получают пользу, когда слышат звук мантр, не имея никакого понимания, боги отвечают на звук барабана Дхармы и получают ограниченную пользу. Кроме этого случая, большинство богов совсем не имеют возможности слышать Дхарму.

За семь дней до смерти - а каждый день в сфере богов равен пятидесяти человеческим годам - кармический голос говорит богу, что он скоро умрет. Затем все начинает портиться. За всю свою жизнь бог не знал ни грязи, ни неприятных запахов - ничего, что бы отличалось от удовольствия. Но внезапно все меняется. Его тело становится грязным и издает неприятный запах, оно теряет свой блеск и становится довольно уродливым. Он становится недоволен своей кроватью и, будучи более неспособным расслабиться, не может заснуть в ней. Цветы вокруг него, которые были совершенными в течение всей его жизни, вянут и высыхают. Его друзья, которые всегда были рядом, только чтобы развлекать его и дарить удовольствие, чувствуют отвращение к таким изменениям и избегают его. Он остается в ужасе и совершенном одиночестве.

Благодаря карме затем он может вспомнить прошлые жизни и, что хуже, увидеть свое следующее перерождение. Он видит, что его карма жизни в сфере богов закончена, и что через семь дней он переродится в низших сферах. Страдание, которое он испытывает в результате этого знания хуже, чем в аду.

Легко увидеть, что будучи существом сферы ада или голодных духов, практически невозможно совершить благородные поступки, но и переродившись богом-долгожителем - либо в сфере желаний, отвлекаясь на удовольствия, либо в сфере форм и сфере без форм, будучи в глубокой концентрации - также невероятно сложно увидеть природу страданий, и потому очень трудно практиковать Дхарму. Как мы можем отречься от самсары, если не видим ее изъянов? У богов нет никаких шансов практиковать мораль или породить сознание, отрекающееся от самсары, поэтому как бы продолжительна и приятна их жизнь ни была, следующее рождение гарантированно будет в низших сферах.

Кажется, что по сравнению с людьми, боги имеют невероятные удовольствия и свободу, но они лишены самой главной свободы - возможности практиковать Дхарму. Вот почему отсутствие рождения в сфере богов считается одной из восьми свобод этого драгоценного человеческого рождения.

Размышление о страданиях богов, даже несмотря на все их невообразимые удовольствия, помогает нам понять, насколько драгоценна эта человеческая жизнь. Только обладая совершенным человеческим рождением мы можем практиковать Дхарму; этого не могут ни боги, ни животные, ни голодные духи, и совершенно точно не могут существа сферы ада. Поэтому нам следует думать следующим образом: "Как мне повезло, что я не родился богом. Я обрел это совершенное человеческое тело, обладающее восемью свободами и десятью

²⁸ Сфера Тридцати Трех - это второй из шести божественных миров сферы желаний на горе Меру.

дарованиями, и имею свободу практиковать Дхарму”. Мы должны почувствовать это из глубины сердца и решиться никогда не тратить понапрасну ни секунды нашей жизни.

5. Свобода отсутствия рождения во времена, когда будды не появляются

Преыдушие четыре вида свобод относятся к ситуации, когда мы свободны от нежеланных нечеловеческих рождений; следующие четыре - свободы от четырех видов человеческого существования, не дающего нам развить свой потенциал полностью.

Первая из них - это свобода практиковать Дхарму благодаря отсутствию рождения во времена, когда будды не появляются. Даже если бы мы были рождены в человеческом теле, но в темное время, когда не было будд, и потому не было Дхармы - учений, ведущих нас от недобродетели к добродетели - в чем тогда была бы польза человеческого существования?

Попробуйте представить такое место. Там бы не существовало учений вообще, и поэтому не было бы возможности понимать путь, выводящий из страданий. Что бы мы смогли сделать? Это было бы подобно рождению собак. Размышляйте таким образом: “Как мне повезло иметь возможность практиковать Дхарму из-за отсутствия рождения во времена, когда будды не появляются”.

6. Свобода отсутствия рождения варваром

Шестая свобода - это отсутствие рождения варваром; это дословный перевод тибетского термина *la-lo*, который относится ко всем, кто живет в пограничных областях или в нерелигиозной стране, и потому не имеет возможности слушать или практиковать Дхарму. Еще один термин для такой страны - “лежащая вдалеке”, в том смысле, что страна, в которой есть учение Будды, считается центральной, а остальные страны, не являющиеся религиозными, лежат на периферии, за пределами цивилизации. Они совершенно темны и не имеют морали.

“Варвары”, люди этой страны, не имеют никакого понимания, что такое хорошо, и что такое плохо, какова причина счастья, и что является причиной страдания. Подобно тому как быть запертым в темной комнате без света, в такой ситуации нет никакой возможности понять ничего из этого. Как в темную безлунную ночь, когда на небе нет даже звезд, а по земле стелется туман, и нет солнца Дхармы, существа ковыляют от одного страдания к другому. Не имея ни единой концепции о карме, как они могут знать, почему страдают, и что с этим делать? Поэтому вся их жизнь проходит в погоне за счастьем там, где его нет, ошибочно принимая причины страданий за причины счастья.

Поскольку нет понимания кармы и веры в прибежище, то не может возникнуть никакой мысли о том, чтобы очистить негативные поступки. У таких людей нет возможности стать лучше, очистить омрачения и негативную карму, накопленную в прошлом, никакой возможности практиковать святую Дхарму. Даже если вы покажете мирским людям учения о карме и прибежище или поделитесь методами очищения, например, [медитацией на] Ваджрасаттву, они не смогут понять или принять их. Без знания кармы у них нет понимания, что недобродетельные поступки ведут к страданию. Поставьте себя на их место. Представьте, как это: не иметь никакой возможности практиковать Дхарму. Постарайтесь почувствовать, насколько ужасно слепо ковылять по жизни без различения, что правильно, а что - нет. Насколько они несчастны.

Быть варваром намного хуже, чем быть слепым, потому что даже если мы слепы, мы все еще можем понимать и верить в карму и принимать прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Конечно, в настоящее время благодаря множеству мудреных приспособлений слепые люди испытывают не так много трудностей, но даже в прошлом, в то время как в Индии и Непале быть слепым означало остаться неграмотным и без образования, в Тибете слепые миряне все же делали много практик, таких как начитывание мантры Ченрези (Санскр.: *Авалокитешвара*), Будды Сострадания, ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ, и были способны накопить большое количество заслуг благодаря вере в прибежище и карму. Даже без хорошего понимания лам-рим они могли наполнить свою жизнь смыслом. Это сильно меняет ситуацию. Физические глаза не могут видеть, но сознание богато, оно не бедно. С другой стороны, несмотря на то, что у них все органы чувств в порядке, варвары на самом деле беднее, потому что не имеют никакой возможности практиковать Дхарму.

Великий пандит Чандрагомин²⁹ использует очень хороший пример, чтобы объяснить природу таких существ. Корова видит небольшой пучок травы, растущий прямо на краю обрыва, и бежит к нему, думая, что если ей удастся его съесть, то она будет счастлива. Из-за своей привязанности она пытается достать до травы и погибает, свалившись в пропасть. Привязанность приносит ей страдание вместо счастья, к которому она стремилась. Чандрагомин говорит, что мирские существа, ищущие только счастья этой жизни, подобны этой корове. Они настолько привязаны к удовольствию, что бегут к нему, не видя опасности, падают и разбиваются насмерть. Все, что делают варвары ради обретения удовольствия, неправильно и оканчивается проблемами и страданием. Подумайте обо всех этих людях на Западе, о людях в городах, спешащих по делам в попытках заработать на жизнь, людях, у которых нет никакого понимания Дхармы, никакой веры в прибежище и карму, и поэтому никакой возможности накопить заслуги или очиститься от омрачений, затуманивающих их сознания. Несмотря на то, что они, как и остальные, всего лишь ищут счастья, результатом их действий будет только перерождение в низших сферах.

Ужасает то, что можно быть практикующим буддистом сегодня, и завтра стать “варваром”. Если наше понимание и вера недостаточно крепки, мы можем потерять веру в реинкарнацию и карму. Каким-то образом из-за недостатка заслуг мы можем начать думать, что то, что однажды казалось логичным и истинным, сейчас стало ложным и полным суеверий. Одним утром мы можем проснуться, и ни с того ни с сего карма больше не кажется нам правдоподобной. И затем, несмотря на то, что мы продолжаем называть себя буддистом, каким-то образом все ускользает из наших рук, и мы обнаруживаем себя дальше и дальше от того места, где хотели бы быть. Нам никогда не следует принимать свое везение как должное.

Когда мы задумываемся о причинах, которые нужны, чтобы иметь веру в Будду, Дхарму и Сангху, то можем увидеть, что на это требуется очень много заслуг и, если мы не продолжаем их накапливать, совершая добродетельные поступки, накопленные заслуги вполне могут закончиться.

Без такого крепкого основания даже если мы изучаем философию буддизма в течение длительного времени и можем сохранять однонаправленную концентрацию, что-то может произойти, и мы можем *полностью* потерять веру и стать варварами. Это указывает и на недостаток заслуг, и на неспособность очистить прошлые негативные отпечатки ереси, например веры в то, что кармы не существует. Однажды мы можем проснуться как от приятного сна. Наша жизнь буддиста останется в прошлом, и мы будем вспоминать ее как сон, который больше не относится к нашей жизни.

²⁹ Знаменитый индийский практик-мирянин седьмого века, вызвавший Чандракирти на дебаты, длившиеся много лет. Среди его сочинений “Двадцать строф об обетах бодхисаттвы” и “Письмо ученику”.

Поэтому в этой жизни нам надо быть очень осторожными со своим сознанием и заботиться том, чтобы совершать только позитивные действия и никогда не оставлять негативные отпечатки в своем потоке сознания. Любая маленькая негативность может затуманить наше сознание, делая совершение сильно негативных поступков легче, а обретение реализаций сложнее. У нас есть свобода практиковать Дхарму, но ее очень легко потерять.

Насколько восхитительно и драгоценно это время, когда у нас есть вера в Будду, Дхарму и Сангху, а также желание и возможность практиковать Дхарму. Зная, что это может измениться, и что жизнь подобна пузырьку на поверхности воды и может закончиться в любой момент, мы должны твердо решить не просто практиковать Дхарму, но делать это *постоянно*, начиная с этого самого момента.

Думайте так: “Если бы я был варваром, то у меня не было бы ни желания, ни возможности, ни свободы практиковать Дхарму. Однако, поскольку я нашел это драгоценное человеческое рождение и обладаю свободой практиковать Дхарму, мне очень повезло; я могу практиковать Дхарму в любое время, когда пожелаю. У меня есть доступ к учениям Будды, у меня есть кое-какая мудрость, и я могу различить, что хорошо, и что плохо. Как это замечательно!” Размышляя таким образом, мы должны чувствовать в сердце большую радость, что это так.

7. Свобода отсутствия рождения умственно неполноценным

Следующая свобода - свобода практиковать Дхарму из-за отсутствия рождения умственно неполноценным. Хотя тибетское слово *'on-pa* в буквальном смысле означает “глухой”, оно указывает на кого-то, кто совершенно не может понимать или общаться. В древнем Тибете быть глухим и немым значило не получить образования и быть неспособным общаться, и поэтому, конечно, неспособным слушать и понимать Дхарму. Вот откуда приходит это значение. Конечно, сейчас глухота и немота не являются настолько большими помехами, однако, глухие не могут получать устные передачи, что, несомненно, является большим недостатком.

С этой свободой мы не просто говорим о людях, имеющих проблемы с пониманием, а скорее о тех, кто совсем ничего не может воспринять, и кто имеет настолько серьезные умственные отклонения, что сознание неспособно функционировать за пределами базового моторно-двигательного уровня. Они не могут помочь самим себе, и, конечно, не могут помочь другим. За ними надо постоянно ухаживать, кормить и одевать. Мы можем видеть это в случаях с людьми с сильными умственными ограничениями. Наверное, к этой категории относятся люди с глубоким аутизмом, люди, которые даже будучи взрослыми не в состоянии общаться или понимать базовые вещи. Существует множество организаций, пытающихся им помочь, но, несмотря на годы и годы усилий, прогресса не происходит.

Это необязательно что-то, с чем мы родились. Карма может созреть в любое время, и мы можем потерять способность понимать и общаться. Автомобильная авария может привести нас в состояние комы, заболевание может превратить в “овоща”, даже старость может лишить нас рассудка. В настоящее время болезнь Альцгеймера и слабоумие представляют большую проблему для многих стариков. Представьте, как это ужасно, если бы вы начали изучать Дхарму, а потом, через несколько лет не смогли бы вспомнить ни одного слога из мантры, потому что память вам отказала.

Сейчас нам действительно очень везет. Если бы у нас были такие серьезные умственные проблемы, жизнь практически не имела бы смысла. Даже мирские удовольствия, такие как еда и питье не имели бы смысла. В таком состоянии мы не только не приносим пользу окружающим,

но и становимся огромным бременем для нашей семьи и общества. Люди пытаются нам помочь, но мы не можем оценить их доброту.

Но мы совсем не такие, мы свободны от этого. У нас есть достаточно хорошее тело, ум, способный понимать, и безграничный потенциал. Подумайте: “Как мне повезло, что я не родился умственно отсталым человеком, неспособным понимать или общаться, неспособным понимать ни единого слова Дхармы. Я нашел драгоценное человеческое рождение и обладаю свободой практиковать Дхарму. Эта свобода может быть потеряна в любое время, поэтому, не теряя ни часа, ни даже минуты, я должен практиковать Дхарму”.

8. Свобода отсутствия рождения с ложными воззрениями

Последняя свобода - это свобода практики Дхармы из-за отсутствия рождения еретиком, то есть человеком с ложными воззрениями. Если варвары - это люди, живущие в нерелигиозной стране, то еретики нерелигиозны независимо от того, где они живут. Тибетский термин более точен, чем английский; по-тибетски это звучит как *log-ta-chen*, что буквально означает “имеющий ложные воззрения”. В буддизме ересь означает веру в то, что существующее не существует. Карма существует, но еретик будет это отрицать. Подобным образом, для человека, обладающего ложными воззрениями, будда, просветление и другие важные темы буддизма являются всего лишь ложью или фантазией; для них “я” является постоянным и независимым, а непостоянные феномены постоянными. Еретики также отрицают, что существует реинкарнация, они считают, что сознание прекращает жизнь со смертью. Без кармы и без жизни после смерти нет никакой базы, на которой строится мораль. Нет причины и результата, и поэтому принесение вреда другому не приведет к страданию в будущем, а счастье не будет результатом помощи другим.

Следуя таким ошибочным верованиям, еретики не только создают причины для жестоких страданий, но и глубоко укореняют подобные ложные воззрения, блокируя принятие буддийского пути, сколько бы они о нем ни слышали. Принятие ложных воззрений создает причину для столкновения с ними снова - в этой или следующей жизни - и, таким образом, шансов на понимание Дхармы становятся все меньше и меньше.

В мире есть очень много людей, которые по определению буддистов являются еретиками, например, те, кто не верит в ключевые моменты буддийской философии. Вовсе не обязательно, что непонимание четырех благородных истин делает человека плохим, но очень грустно, когда люди живут противоположно тому, что является причиной для счастья, утешаясь иллюзией что делают себя счастливыми.

Есть люди, считающие себя религиозными, которые, однако, регулярно совершают убийства, веря, что это осчастливит их. Некоторые думают, что жертвоприношения животных ублажают богов и приносят им то, чего они желают; другие считают, что убийство людей, сопротивляющихся их религии, - это простейший способ попасть в рай. Некоторые аскеты намеренно калечат себя, чтобы достичь освобождения; другие люди отрицают все религии, видя их как предрассудок, однако веря, что материальная собственность является причиной счастья.

Еретики неверно принимают яд за лекарство и лекарство за яд. Они видят галлюцинации, как если бы оказались под воздействием наркотиков; мир кажется им фантастическим, не имеющим связи с реальностью. Там, где находится пропасть, они видят прекрасный сад, они бегут навстречу ему так быстро, как только могут, только чтобы с головой погрузиться в неопишуемые страдания низших сфер.

Ложные воззрения являются одним из самых больших препятствий к истинному миру, поскольку они не дают человеку, цепляющемуся за них, накопить заслуги. Еретики не могут заботиться ни о чем, кроме сиюминутного удовольствия, потому что верят, что эта жизнь - это все, что у них есть; им кажется, что нет особых причин совершать благодетель. Неспособные различить позитивные и негативные действия, они создают причины страданий, думая, что это причины для счастья, вредят себе и другим в процессе и разрушают бесчисленные будущие жизни. Даже если им в итоге удастся обрести другое человеческое рождение, из-за своей привычки придерживаться ложных воззрений они продолжают это делать и в новом воплощении.

Такое сознание очень невежественно. Вообразите, каково это - быть еретиком. Представьте, что вы думаете, что причин и следствий, а также Будды, Дхармы и Сангхи не существует, считаете, что непостоянные вещи постоянны, и полагаетесь на них в своем счастье. Подумайте, насколько это замечательно, что вы встретили Дхарму, и сейчас имеете возможность изучать все эти глубокие вещи и перевернуть свою жизнь.

Размышляйте следующим образом: “Как же мне повезло, что я не еретик и не обладаю ложными воззрениями, не имея ни единого шанса практиковать Дхарму. Сейчас, обретя это совершенное человеческое рождение, мне нужно практиковать Дхарму, пока у меня есть эта свобода”.

3. Дарования

Точно так же как существуют восемь ситуаций, от которых мы свободны, и это, в свою очередь, наделяет жизнь великим смыслом, так есть и десять вещей, которые мы получили, и которые делают нашу жизнь несказанно богаче. Они называются десятью дарованиями или богатствами. Первые пять - персональные дарования, то есть качества, которыми обладаем мы сами, и которые делают нашу жизнь целостной. Вторые пять - это те дарования, которые приходят от других, например, поддержка учителя.

1. Рождение человеком

Первое из десяти дарований - это рождение человеком. Человеком в общем смысле является тот, кто способен разговаривать и понимать. Но с точки зрения Дхармы *настоящий* человек - это тот, кто стремится к счастью, выходящему за пределы этой жизни, вплоть до просветления. Это подразумевает гораздо больше, чем просто способность разговаривать и понимать.

Без этого дарования не было бы возможности практиковать святую Дхарму, поэтому следует размышлять следующим образом: “Как мне повезло сейчас, что я родился человеком. Более того, я получил свободу практиковать Дхарму. С этим дарованием я могу создать причины для любой из трех великих целей, какую пожелаю, в любое время: в эти двадцать четыре часа, в этот самый час, в эту самую минуту. Это богатство намного более драгоценно, чем бриллианты в количестве, равном числу атомов на этой земле. Упустить эту возможность, не практикуя святую Дхарму даже в течение минуты, - это большая потеря, чем потеря такого большого количества драгоценных бриллиантов”.

2. Рождение в религиозной стране

Второе дарование - это рождение в центральной или религиозной стране³⁰. Думайте так: “Даже несмотря на то, что я рождался человеком много раз, мне не везло родиться в религиозной стране. Но сейчас фортуна повернулась ко мне лицом”. Радуйтесь!

Если бы у нас не было этого дарования, если бы мы не родились в месте, где существует буддизм, то у нас не было бы никакой возможности получить учения или практиковать Дхарму. Есть два варианта понимания [термина “центральная страна”]: в смысле географического места и в смысле существования учений.

В первом случае место считается религиозным, потому что туда приходит тысяча будд этой счастливой калпы. Вот почему такие места как Бодхгайя невероятно священны.

Страна также считается религиозной, если там есть Сангха, к которой относятся монахи и монахини, получившие начальные обеты, а также монахи и монахини, имеющие полные обеты, хранящие их в чистоте: 36 обетов новичков, 253 обета полностью посвященных монахов и 364 обета полностью посвященных монахинь; это место, где линия передачи монашества еще жива, и где те, кто желает получить обеты монаха, могут это сделать. Монашество - это важный способ защиты ума от совершения недобродетельных поступков. Без этой непрерывной передачи, которая идет от самого Будды, даже если бы кто-то знал учения линии передачи, он

³⁰ Здесь не обязательно идет речь о стране, как о геополитической единице; часто это слово переводится как “земля” или “место”.

или она не могли бы даровать обеты другим, поэтому нам неслыханно повезло, что эта драгоценная линия передачи не прерывалась и все еще существует.

Некоторые люди думают, что это никоим образом не относится к ним, что это всего лишь обычай, но в действительности тем, кто получает монашеские обеты, невероятно повезло, потому что хранение нескольких уровней этих обетов - это быстрый путь, который ведет к просветлению. Такие люди находятся в наиболее защищенном месте, оно оберегает их от внешних врагов и их собственных вредоносных поступков, подобно защитной ограде вокруг них.

Присутствие членов Сангхи в стране - это большая ценность. Это не только дает возможность ее членам даровать обеты другим, но и простое наличие духовного сообщества, такого как мужской или женский монастырь, важно для процветания всей страны. Позитивный эффект от накопленной энергии, созданной людьми, практикующими Дхарму чисто, невозможно переоценить. Счастье приходит из понимания кармы, избегания вредоносных поступков и совершения позитивных деяний. Конечно, люди, хранящие свои обеты в чистоте, приносят самим себе огромную пользу, но они также полезны существам, окружающим их. Существует большая разница между страной, где есть монастырь, и страной, где его нет. Если мы, будучи монахами или монахинями, живем в монастырской среде, то чувствуем себя напитанными энергией и вдохновленными другими людьми, работающими ради той же самой цели, и, кроме того, мы обогащаем окружающее общество мирян и вдохновляем их хранить мораль в чистоте.

В религиозной стране погода, экономика, уровень счастья людей и многие другие вещи косвенно затронуты практикой членов Сангхи. Это иллюстрирует история о четырех дружных братьях, четырех животных, которые помогали друг другу и королевству, в котором они жили.

В древней Индии было королевство, страдавшее от ужасных засух, голода, войн и разногласий между жителями страны, но затем вещи странным образом изменились. Дожди пришли в правильное время, поля дали хороший урожай, а мир и счастье восстановились. Король был очень доволен и думал, что это результат его правления, но многие министры считали, что это их заслуга. Они не могли прийти к единому мнению, что именно привело к вновь обретенному процветанию, и каждый хотел присвоить эту заслугу себе, поэтому король позвал знаменитого ясновидящего, чтобы тот разрешил конфликт.

Проверив что к чему, мудрец заявил королю и его министрам, что на самом деле ни один из них не принес столько пользы, сколько четверо дружных животных, живших в гармонии в лесу, храня пять обетов и распространяя их на других животных: слон, обезьяна, кролик и птица, бывшие эманациями Будды Шакьямуни и его трех учеников. Слон взял на себя ответственность распространения пяти обетов среди других слонов, обезьяна принесла эти обеты обезьянам, и так далее; таким образом, весь лес стал местом великой гармонии. Эта гармония распространилась на всю страну и принесла хорошую погоду, богатство, мир и счастье, которыми наслаждались люди.

Таким же образом мужской или женский монастырь может не пытаться активно менять законы или улучшать климат, но атмосфера гармонии, созданная монахами и монахинями, живущими в чистых обетах, приносит мир и гармонию всем вокруг.

Кроме того что страна считается религиозной из-за присутствия Сангхи, она также может считаться религиозной благодаря существованию там учений. На самом деле эти два случая очень близко связаны, потому что определение существования учений в каком-либо месте требует наличия там линии передачи монашества. Здесь, в основном, речь идет об учениях Сутр и Винаи. 84000 учений Будды разделены на Три Корзины (Санскр.: *Tripitaka*): Виная, то есть

учения Будды о моральной дисциплине; Абхидхарма, его учения о психологии и сознании; и Сутра, включающая в себя все остальные учения Будды. И хотя есть еще Ваджраяна, учения Будды о тантре, это не считается необходимым, чтобы назвать страну религиозной.

Благодаря духовному сообществу и учениям существуют и те, кто может объяснить учения, и в результате мы способны воплотить Дхарму на практике. Счастье появляется из уважения закона причин и следствий и воздержания от нанесения вреда себе и другим; но для того чтобы уважать закон причин и следствий, нам нужно его понимать. Чтобы понимать карму, необходимо изучать учения на эту тему и просить объяснений. Это возможно только благодаря существованию великих мастеров и тех, кто живет в чистых обетах. Также, видя истинных практикующих, мы вдохновляемся следовать в направлении, которым они следуют. Без таких примеров для подражания было бы очень сложно решиться идти по духовному пути. Поэтому существует большая разница между страной, в которой есть Сангха, и той, где Сангхи нет.

Размышляйте следующим образом: “Если бы я не жил в религиозной стране, где существуют все учения, и где монашество все еще держится в чистоте и не приходит в упадок, у меня не было бы возможности практиковать чистую Дхарму. Даже если бы я желал сохранять моральное поведение, приняв монашеские обеты, а линия передачи более не существовала бы, то у меня не было бы никаких шансов для этого. Как мне повезло получить это дарование - жить в религиозной стране! С таким богатством я могу достичь трех великих целей и, в частности, я могу практиковать бодхичитту”.

3. Рождение физически полноценным

Третье дарование - это рождение физически полноценным. Размышляйте так: “Даже несмотря на то, что я много раз имел человеческое тело и родился в религиозной стране, мне не всегда везло быть физически полноценным. Но сейчас удача на моей стороне”. Радуйтесь!

Как видно в седьмой из свобод, если мы не способны понимать или общаться, то не можем и практиковать Дхарму, поэтому это дарование обычно включает также отсутствие глухоты и немоты. Опять же, мы говорим о том, что проблема - в неспособности понимать. На Западе есть множество глухонемых людей, которые могут прекрасно общаться и имеют настолько же богатую жизнь, как и те, кто обладает идеальным слухом и голосом. Я даже видел группы глухих людей на учениях Его Святейшества Далай Ламы, получающих учения через переводчика на языке жестов. Это замечательно. Такие удивительные мудры! Есть также шрифт Брайля и аудио для слепых.

Физическая неполноценность также включает в себя отсутствие конечностей. Возможно, это потому что это одна из причин отказа в монашеских обетах. Человеку, не имеющему слуха, потерявшему конечность или имеющему какие-то другие физические недостатки, нельзя даровать тридцать шесть обетов или высшие монашеские посвящения. Согласно Хинаяне, такой человек не обладает необходимыми физическими характеристиками для обетов пратимокши (индивидуального освобождения). Это также касается гермафродитов.

Это часть монастырского свода законов, установленных Буддой, который видел, что нужны определенные ограничения в отношении того, кто подходит для посвящения в монахи. Он предвидел, что физическая неполноценность будет препятствием и для человека, и для сообщества. Настоятель не в праве давать монашеские обеты физически неполноценным людям.

Конечно, достижение просветления возможно и без монашества, но это исключение. В целом, для хорошего прогресса на пути Дхармы нам необходимо следовать ясным указаниям,

продиктованным разными уровнями обетов, и принятие монашества - это существенный аспект пути. Практиковать добродетель чисто намного проще в рамках монашества. В этом случае намного меньше отвлекающих факторов, и дисциплина ума дается проще.

Нам нужно исследовать это самим, чтобы увидеть, что физическая полноценность открывает для нас множество возможностей, и осознать, как нам повезло обладать этим дарованием.

4. Свобода от пяти видов тяжелой кармы

Четвертое дарование - это отсутствие любого из пяти видов тяжелой кармы (также называется пятью негативными кармаами, мгновенно дающими результат, и пятью неискупимыми преступлениями). Думайте следующим образом: “Даже несмотря на то, что я множество раз рождался физически полноценным человеком в религиозной стране, мне не всегда везло быть свободным от совершенной в прошлом тяжелой негативной кармы - любого из пяти видов. Но сейчас мне повезло”. Радуйтесь!

Пять видов тяжелой кармы, ведущей к последующему рождению в низших сферах:

- убийство своей матери
- убийство своего отца
- убийство архата
- злонамеренное пролитие крови будды
- вызов разногласий в Сангхе

Они называются “мгновенно дающими результат”, потому что, в отличие от других недобродетелей, результаты которых могут быть отложены во времени, или которые можно “очистить”, эти преступления настолько тяжелы, что после смерти мы незамедлительно перерождаемся в низших сферах, в частности, в самых страшных адах. Наше состояние сознания является первостепенным фактором во время смерти, и умирание в позитивном состоянии может оказать влияние на обычно негативный образ мышления и позволить получить рождение в высших мирах, но в случае с этими пятью поступками, это практически невозможно. Мы сможем избежать их результатов, только если будем способны выполнить интенсивное очищение.

Более того, человек, совершивший любое из этих крайне тяжелых преступлений, не может получить посвящения в монахи. В начале церемонии посвящения один из вопросов, задаваемых кандидатам, - о том, совершали ли они одно из этих преступлений. Если ответ положительный, настоятель не может даровать им обеты. В таких случаях отказ от посвящения человека в монахи не беспричинный: человек, посвященный в монахи, должен так или иначе получать пользу от учений, и если в его потоке сознания есть такой тяжелый отпечаток, это невозможно. Это создает серьезные омрачения и становится огромным препятствием для достижения реализаций.

Таково общее определение четвертого дарования. Есть также объяснение с более строгими критериями, которое часто встречается в традиции Ньингма; в нем говорится, что это дарование предполагает свободу от десяти неблагих деяний³¹. Это очень строго, поскольку это значит, что

³¹ Десять негативных деяний: убийство, воровство, неподобающее сексуальное поведение, ложь, клевета, грубая речь, сплетни, алчность, злонамеренность и ложные воззрения. Полное объяснение можно прочесть в скоро выходящей в свет книге Ринпоче о карме.

мы должны совершать добродетель в каждый момент: во время принятия пищи, сидения, сна и так далее.

Я впервые услышал о такой интерпретации четвертого дарования от Его Святейшества Триджанга Ринпоче. Это было самое первое учение лам-рим, которое я слышал, проходило оно в Сарнатхе - месте, где Будда повернул первое колесо Дхармы. Я не помню того учения в подробностях, но эта часть особенно сильно выделялась среди прочих. Это очень похоже на интерпретацию Ронгпхука Сангье, коренного учителя Трулшика Ринпоче, в его комментарии к тексту Тхогме Зангпо “Тридцать семь практик бодхисаттвы”.³²

Таким образом, нужно радоваться, что мы имеем это дарование свободы от любого из этих пяти ужасных преступлений.

5. Обладание верой в учение

Следующее дарование - это обладание верой в учение. Размышляйте так: “Несмотря на то, что много раз я рождался человеком, был физически полноценным, жил в религиозной стране и не совершал пяти тяжелых преступлений, мне недостаточно везло иметь веру в учение. Но сейчас ко мне, наконец, пришла удача”. Радуйтесь!

Просто знать о разных темах буддизма недостаточно. Нам нужно полностью доверять, что они являются путем, выводящим нас из страдания, кроме того, необходимо иметь преданность учениям. Три Корзины учения - Виная, Сутра и Абхидхарма - соотносятся с тремя упражнениями: морали, концентрации и мудрости, и обладать верой означает следовать каждой из этих трех практик.

Однако по сути иметь веру означает иметь прибежище в Трех Драгоценностях в своем сердце. Тогда, даже если мы слышим учения более высокого уровня, например, такие как учения Ваджраяны, и не понимаем их, все же, обладая полноценной верой в Будду, мы знаем, что наше непонимание происходит из наших собственных омрачений, а не из-за того, что в учении Будды есть ошибки.

Нам нужна вера и преданность не только Будде, но и Дхарме, а также Сангхе. У многих людей есть сильная вера в Будду, но они отклоняют некоторые аспекты его учений, такие как Ваджраяна или вообще весь Махаянский канон. И здесь дело не в том, что они не практикуют их из-за того, что эти учения им не подходят, они просто чувствуют, что эти учения в чем-то неправильны. Чтобы иметь полную преданность, необходимо проверить все учения и почувствовать их безошибочность; это требует прочных отношений с духовным наставником, иначе мы не будем способны преодолеть препятствия к пониманию более тайных учений. Вот почему нас - тех, кто может искренне сказать, что имеет преданность всем учениям Будды, - так мало.

С большой верой в учения лам-рим и вдохновением практиковать их, наше сознание меняется. Не обладая этой верой и вдохновением, мы становимся “толстокожими” и беспечными. Когда мы слышим о различных темах лам-рим, то думаем: “Ах, ну да, я знаю это! Я уже сто раз это слышал!” Сколько бы мы ни слушали, учения не трогают наше сознание,

³² Трулшик Ринпоче (1923-2011) был первым из учителей Ламы Зопы Ринпоче и служил главой традиции Ньингма в течение короткого периода времени. Он основал монастырь Тхубтен Чолинг в Непале, где в 1973 году умерла Зина Рачевски. Его коренным учителем был Нгаванг Тензин Норбу (1867-1942), также известный как Будда из Дза Ронгпхук, монастыря, который он заложил на северном склоне горы Эверест у подножия ледника Ронгпхук. Текст Тхогме Зангпо можно найти в комментарии Геше Сонама Ринчена.

которое стало подобно скале в океане, способной оставаться там без изменений в течение миллиарда лет. Поверхность камня намокает, но больше ничего не происходит.

Другая аналогия - это кожаный мешок, который тибетцы используют для хранения масла. Обычно масло используется, чтобы сделать кожу мягче, но в этом случае кожа настолько пропитывается маслом, что становится жесткой, как камень. Нам не стоит относиться к Дхарме так легкомысленно, что она более не оказывает влияния на наше сознание. Есть пословица: “Святая Дхарма может укротить злодея, но не подействует на толстокожего”. Если мы пренебрегаем учениями, потому что слышали их много раз, то можем потерять веру в Дхарму вообще. Это и означает быть толстокожим, и это очень опасно.

Тот факт, что мы находимся в месте, где распространены учения, не означает, что у нас естественно возникнет вера в них. В Тибете и Непале есть бесчисленное множество существ с высокими реализациями на пути, подобных звездам на ясном безлунном небе, и учения широко распространены по всей стране, однако, хотя очень многие люди ведут себя как буддисты и называют себя таковыми, на самом деле они не имеют никакой веры в сердце, и под их “буддийской” деятельностью лежит эгоистический интерес и мирские заботы.

Подумайте, насколько нам повезло иметь веру в учения, особенно в учения лам-рим, которые дают нам так много энергии и решимости практиковать Дхарму.

6. Рождение во времена, когда будда присутствует в этом мире

Первые пять дарований - это качества, которыми мы обладаем, следующие пять - это то, что мы имеем благодаря другим.

Шестым дарованием является рождение во времена, когда будда физически присутствует в этом мире. Думайте следующим образом: “Даже несмотря на то, что я много раз рождался физически полноценным человеком в стране, где процветает религия, не совершал пять тяжелых преступлений и обладал верой в учения, мне не везло родиться во времена, когда будда приходил в этот мир. Но сейчас у меня есть эта великая удача”. Радуйтесь!

Конечно, Будда Шакьямуни уже покинул свое физическое тело, но нельзя сказать, что это противоречит сказанному выше, мыслить так было бы слишком узко. Во времена Будды его ученики могли получать учения непосредственно от него, но с тех пор существует непрерывная линия передачи учений, которая гарантирует, что учения остались чистыми. Будда все еще находится здесь в аспекте нашего духовного учителя. Наставник - это истинный представитель Будды, и, получая учения от него или от нее, мы получаем эти учения от самого Будды.

Чтобы понять, насколько это большая редкость - жить во времена, когда есть будда, нам нужно охватить взглядом четыре великих кальпы эволюции вселенной. И хотя я буду говорить об этом более подробно чуть позже, я затрону эту тему сейчас.

Говорится, что в цикле существования системы мира четыре великих кальпы: кальпа эволюции, когда мир только начинает существование, кальпа существования, кальпа упадка и кальпа пустоты. Будды приходят только во время кальпы существования, когда есть существа, имеющие карму получить пользу от учений будд.

Более того, во время каждой из двадцати малых кальп, составляющих великую кальпу существования, продолжительность человеческой жизни колеблется от 80,000 лет до десяти и затем в обратную сторону; будды появляются только тогда, когда продолжительность жизни уменьшается, и это происходит только в определенное время. Сказано, что в эту кальпу придет

тысяча будд. Учитель Будда Шакьямуни был четвертым, и одним из тех трех будд, которые откроют учения Ваджраяны, это значит, что присутствие всех учений Будды в этом мире - это невероятно большая редкость.

Но подходит к концу то время, когда учения Будды Шакьямуни еще существуют, и когда его влияние еще чувствуется. Это подобно свету пламени свечи прямо перед тем как оно погаснет, или последним лучам солнца, когда оно уже зашло за горы. Нам невероятно повезло родиться человеком в этот чрезвычайно редкий момент времени и встретиться с учителем, который может передать и объяснить всю Дхарму. Какая это огромная удача, что мы получили этот ценнейший дар до того, как станет поздно.

Как же нам повезло жить в то время и в том месте, где сокровище Дхармы все еще доступно и преподается так, как это было во времена Будды - без ошибок и искажения. Если бы Дхармы более не существовало, или если бы она была искажена, что бы мы могли сделать? Это произойдет, и довольно скоро, поэтому нам нужно сделать все возможное, чтобы развить свой потенциал полностью, пока мы еще имеем эту драгоценную возможность.

7. Рождение, когда будда повернул колесо учения

Седьмое дарование - это рождение, когда учения были раскрыты. Размышляйте так: “Даже несмотря на то, что много раз я рождался в человеческом теле, с совершенными органами и в стране, где практикуется религия, был свободен от пяти тяжелых негативных поступков, обладал верой в учения и рождался во времена, когда будды приходили в этот мир, мне не везло настолько, чтобы родиться во время, когда учение открыто человечеству. Однако, сейчас у меня есть эта драгоценная удача”. Радуйтесь!

Приход будды в эту вселенную - это большая редкость, но еще реже случается открытие учений будды. Конечно, будды работают только на благо живых существ, и самый лучший способ это делать - это даровать Дхарму, но большинство людей не обладают способностью понимать учения, поэтому будды вынуждены помогать им другими методами.

Сказано, что когда продолжительность человеческой жизни станет равной всего десяти годам, следующий будда, Майтрея, придет в этот мир. В это время люди будут очень малы, размером почти с детей, и Майтрея покажется им гигантским, с сияющим золотым телом. И хотя у них не будет способности понимать Дхарму, своим появлением и совершением двенадцати поступков³³ он вдохновит их накапливать заслуги посредством проявления милосердия друг к другу. Это приведет к вхождению на новый цикл увеличивающейся продолжительности жизни, и их тела потихоньку станут расти.

Иногда из-за омрачений существ вокруг него все, что будда может сделать - это лишь излучать свет из тела, чтобы благословить их. Он не дает им устные учения, и нет никаких шансов практиковать Дхарму так, как мы можем это делать сейчас. Иногда сразу после просветления будда может принять аспект смерти и уйти в состояние, свободное от страданий, в этом случае учения не будут открыты. Если бы Будда Шакьямуни ушел в *паринирвану** сразу же после достижения просветления под деревом бодхи в Бодхгайе, вместо того чтобы принести

³³ Каждый будда этой калпы появится в этом мире и совершит двенадцать поступков: 1) сошествие с небес Тушиты на землю; 2) вхождение во чрево матери; 3) рождение; 4) совершенное овладение искусствами; 5) наслаждение царской жизнью; 6) отречение от престола; 7) аскеза; 8) медитация под деревом бодхи в Бодхгайе и близость просветления; 9) победа над марами; 10) достижение просветления; 11) поворот колеса учения; 12) уход в паринирвану.

* Паринирвана означает окончательную нирвану, которая может быть достигнута обычно лишь после физической смерти существа, достигшего полного просветления. (Википедия)

учения всем живым существам, буддизма бы не существовало для нас, и не было бы никакого способа накопить заслуги или принести пользу себе и другим.

В то время, когда родился Будда, у четырех других королей Индии также родились сыновья, и вся земля была наполнена бриллиантово-белым светом. Каждый из королей думал, что этот невероятно благоприятный знак возник из-за его сына, но мудрый старик-брамин, способный предсказывать будущее, увидел, что причиной света был сын короля из клана Шакьев. И когда он стал проверять дальше, то увидел, что принц Сиддхартха достигнет состояния будды с тридцатью двумя основными и восемьдесят одним вторичным признаком³⁴ просветленного существа и станет великим духовным лидером. Однако он говорил об этом родителям принца со слезами на глазах, и это их сильно взволновало. Они спросили, почему такие прекрасные новости расстраивают его, и он объяснил, что грустит, потому что к тому моменту, когда принц достигнет просветления и начнет давать учения, старик будет уже мертв и потому неспособен увидеть будущего будду. Другими словами, этот мудрец присутствовал во времена, когда будда сошел на землю, но не мог прожить достаточно долго, чтобы увидеть раскрытие учений. У него не было этого дарования.

Солнце практически зашло за горизонт, и становится все темнее и темнее. Но в настоящий момент у нас есть возможность изучать святую Дхарму, потому что учения существуют, и из-за того что все еще живы полностью квалифицированные учителя, у нас есть возможность воплотить учения на практике. На этот раз будда не только пришел на землю, но и открыл учения, поэтому у нас есть это великолепное дарование. Как нам повезло!

8. Рождение, когда учение живо

Восьмое дарование - это не просто рождение там, где существуют учения, но там, где все учения Будды сохранены. Думайте следующим образом: “Хотя я и рождался человеком много раз, имел полноценные физические органы, жил в религиозной стране, не совершал пяти тяжелых негативных преступлений, имел веру в учения и рождался во времена, когда будды сходили на землю и открывали учения, мне не достаточно везло родиться во времена, когда все учения Будды существуют. Но сейчас мне очень повезло”. Радуйтесь!

Если доступ к учениям будды является редкостью, намного реже встречается ситуация, когда все части учения живы: Хинаяна и Махаяна, а также обе колесницы Махаяны - Парамитаяна (Сутра) и Ваджраяна (Тантра).

Мы еле-еле успели. Подобно прибытию в аэропорт считанные минуты до окончания времени посадки и отлета самолета. Мы не опоздали и не упустили момент. Если бы мы родились позднее и не смогли получить учений, например, когда все тибетские ламы умерли, и никто больше не мог открыть полный путь к просветлению, было бы невероятно сложно даже посадить зерно всего пути к просветлению в нашем сознании, не говоря уже о том, чтобы слышать все учения целиком. Мы *едва* успели. Если бы мы родились в этом мире позже, то наличие человеческого тела едва бы имело какой-то особенный смысл. Наше существование не было бы выше, чем животное.

Однако, существование полноценных учений сутры и тантры значит больше, чем просто существование книг по Дхарме, в которых объясняются эти учения. Если мы пойдем в большой университет или публичную библиотеку мира, то увидим целые комнаты, заставленные учениями Будды, комментариями великих пандитов и диссертациями знаменитых ученых на эти

³⁴ Более подробно об этом описано в онлайн глоссарии на сайте LamaYeshe.com.

комментарии. Это не значит, что учения существуют. Чтобы они в действительности существовали, они должны стать реализациями в сознаниях опытных практикующих.

Есть два уровня учений: внешняя и внутренняя Дхарма - слова и постижение значения этих слов. Дхарма, которую мы изучаем, - это внешний уровень; реализации - это внутренний уровень, то есть Дхарма, живущая в сознании. Таково истинное определение существования учений. Одно только интеллектуальное понимание бессмысленно. Настоящее понимание - это понимание сути, которое мы получаем, когда успешно применяем учения на практике. Нет смысла знать все, что когда-либо было сказано про бодхичитту, но при этом не иметь ни к кому любви или сострадания.

Во времена Учителя Будды Шакьямуни реализация означала достижение пути *арьев*, то есть прямое постижение пустоты и глубокий опыт бодхичитты, но, возможно, в эти времена упадка нам нужно немного изменить это и сказать, что учения существуют, когда подлинны, искренни практикующие, обладающие глубоким пониманием Дхармы, усердно трудятся, чтобы воплотить это понимание в жизнь.

В “Освобождении на вашей ладони” Пабонгка Дэчен Ньингпо объясняет, насколько редко встречается это дарование, и как много уникальных факторов должно сойтись, чтобы это произошло.³⁵ Будда не только должен сойти на землю, что само по себе очень редко случается, но он также должен открыть учения, что еще реже, и не просто учения, а все учения целиком - это еще бóльшая редкость. Кроме того, должны существовать высоко квалифицированные учителя, чтобы показать суть учений, и это встречается намного-намного реже. И самый редчайший случай - это наличие соответствующей кармы у нас, чтобы встретить всех этих высоко квалифицированных учителей и породить веру в них, чтобы мы смогли извлечь суть великих истин, о которых они учат. Мы встречались с Его Святейшеством Далай Ламой, эманацией Ченрези, Будды Сострадания. Сколько людей может этим похвастаться? И насколько это удивительно, что наша карма позволила этому случиться. Это крайне редко встречается в этом мире.

Со своей стороны мне особо нечего сказать полезного. Однако есть одна вещь, которая меня очень радует: мне удалось каким-то образом познакомить многих студентов с великими мастерами. И, хотя у меня самого нет никаких особенных качеств, мне удалось отправить студентов на учения таких великих учителей как Его Святейшество Далай Лама, Кирти Ценжаб Ринпоче, Его Святейшество Ценжаб Серконг Ринпоче, Его Святейшество Сонг Ринпоче, Денма Лочо Ринпоче и многих других. Это, конечно, все благодаря невыразимому милосердию и любви Ламы Еше. Вот поэтому я счастлив.

Это дарование включает в себя нахождение в стране, где есть не только учения, ведущие к нирване, такие как учения Палийского Канона, но и там, где также описаны два махаянских пути - учения Парамитаяны и быстрый путь Ваджраяны - благодаря которым можно достичь просветления ради блага всех живых существ. Если видя, насколько редок доступ к учениям Будды, мы начинаем ценить этот драгоценный дар, то понимание, насколько реже встречается возможность иметь доступ ко всем учениям Будды, особенно очень тайным - учениям тантры - подобно обнаружению горы бриллиантов на заднем дворе.

Точно так же, как самые базовые учения буддизма не обязательно отвечают интересам и наклонностям всех без исключения, так и тех, кто может получить пользу от учений Махаяны, намного меньше, чем тех, кто извлекает пользу из учений Хинаяны. Это логично. Путь тех, кто практикует индивидуальное освобождение, проще, поскольку не требует настолько точного

³⁵ См. “Освобождение на вашей ладони”, стр. 274-275 в англоязычном издании.

анализа природы реальности и обязательства не просто помогать многим, но *всем* живым существам. И среди двух основных аспектов Махаяны - Парамитаяны и Ваджраяны - поэтапный путь Парамитаяны подходит намного большему количеству людей, чем быстрый тайный путь Ваджраяны.

Даже несмотря на то, что это быстрый путь к просветлению, позволяющий нам достичь его за одну жизнь вместо трех бесчисленных великих кальп, как это происходит в Парамитаяне, очень мало людей имеют способность извлечь пользу из учений Ваджраяны. Она также называется “тайной мантрой”, поскольку получившим посвящение не разрешается раскрывать подробности практики. Это не потому что они содержат практики какого-то культа, но потому что понимание, нужное для того, чтобы следовать Ваджраяне, настолько тонкое, что до тех пор пока человек не стал полностью готов, могут возникать ужасные недопонимания. Поэтому практики Ваджраяны открываются только очень небольшому количеству смысленных учеников, которым повезло обладать соответствующими ментальными способностями.

По сей день мы можем слышать, что люди критикуют Ваджраяну, говоря, что эти учения не принадлежат Будде, а изобретены такими учителями как Нагарджуна. Это совершенно неверно и показывает, что из-за своего непонимания они стали отрицать важную часть буддизма. Более того, подобная критика создает огромное количество негативной кармы.

Мы просто-напросто слишком затуманены своими омрачениями, так что не можем этого увидеть. В “Сутре сердца”³⁶ сказано, что Будда даровал эти драгоценные учения множеству будд и бодхисаттв на Пике Грифов в Раджгире, но если мы поедem туда, то увидим лишь голые камни. Мы даже можем подумать, что “Сутра Сердца” - это миф, и все эти бодхисаттвы не могли поместиться на этой скале. Просто у нас слишком много заблуждений. На самом деле, если бы мы имели способность видеть это своими глазами, то увидели бы, что до сих пор на Пике Грифов происходит много чего интересного.

Когда Будда Шакьямуни даровал учения тайной мантры, он проявился в виде божества, трансформировал это место в мандалу божества и затем открыл учения для тех, кто обладал этой огромной удачей присутствовать там. Отрицать учения Ваджраяны и даже Махаяны, как делают некоторые люди, означает предполагать, что существует только один уровень живых существ, один уровень сознания. Поскольку Будда давал учения для разных уровней понимания, такое предположение наводит на мысли, что Будда был недостаточно искусен в методах. Существует множество уровней сознания, и множество разных видов склонностей; различные учения Будды служили на благо существ на всех уровнях.

Будда Шакьямуни был первым буддой этой кальпы, открывшим учения Ваджраяны, и из всей тысячи будд, которые сойдут на землю в эту счастливую кальпу, только двое других будд дадут это учение. Сказано, что это произойдет в очень далеком будущем, когда седьмой будда по имени Звук Львиного Рыка, являющийся воплощением Ламы Цонкапы, сойдет на землю и дарует некоторые учения тантры. Затем только самый последний из тысячи будд тоже дарует учения тантры, поскольку он вознес молитвы: “Пусть я совершу то же, что совершили ради живых существ предшествующие будды”.

Не только верно то, что в этом мире очень мало людей, имеющих карму практиковать Ваджраяну, но и то, что среди бесчисленных живых существ в других бесчисленных мирах ни одно из них не имеет этой кармы. Ваджраяна больше не существует нигде, кроме как в этой системе миров в это самое время.

³⁶ “Сутра сердца” (Санскр.: *Prajnaparamita-hrdaya*) - наиболее известная из серии сутр, названных *Сутрами Праджняпарамиты (Совершенства Мудрости)*, в которых Будда объясняет пустоту.

9. Рождение, когда учение практикуется

Девятое дарование - это рождение, когда учение все еще практикуется. Думайте так: “Даже несмотря на то, что много раз я рождался человеком, был физически полноценным, жил в религиозной стране, был свободен от пяти тяжелых преступлений, имел веру в учения, рождался, когда будды сходили на землю и открывали учения, а также когда все учения были доступны, все же мне не настолько везло, чтобы родиться во времена, когда учение еще практикуется. Но сейчас у меня есть эта великая удача”. Радуйтесь!

Под словами “учение практикуется” подразумевается, что существуют люди, принявшие прибежище в Трех Драгоценностях. Есть две причины принять прибежище, которое является “воротами” в учение Будды. Первая - это здоровый страх страданий самсары, который естественным образом приводит нас к необходимости искать выход из страдания. Вторая - это вера в Будду, Дхарму и Сангху, которая возникает из понимания, что они обладают истинным методом прекращения страданий навсегда. Это дарование вовсе не означает, что люди следуют учению, просто потому что прочли книги по Дхарме и поняли их.

На самом деле существует два вида прибежища в Будде. Первое - прибежище в историческом Будде, Шакьямуни, внешнее прибежище, внешний Будда, внешний наставник; это прибежище-причина, приводящее нас на путь. Второй вид - это внутреннее прибежище, внутренний Будда, наша собственная природа будды, оно является прибежищем-результатом, или буддой, которым мы в результате станем.

Девятое дарование показывает, что не только все учения доступны нам, но и что есть люди, которые им следуют и практикуют. Из-за этого у нас также есть возможность практиковать. Это подобно тому, как раньше мы стояли за воротами красивого парка, глядя внутрь, но сейчас мы зашли в парк и можем насладиться им по-полной. Мы рождались в странах, где учение Будды существовало раньше, и могли даже знать об этом, но никогда не начинали практиковать, именно поэтому мы до сих пор не были способны достичь реализаций или контролировать свои омрачения.

На земле есть много мест, где люди хотят практиковать Дхарму, но даже если они и нашли несколько книг по Дхарме в книжном магазине, вокруг них нет других людей, которые бы следовали учениям, поэтому у них нет возможности получить нужные им наставления. Как бы человек ни был вдохновлен изучать и практиковать, очень сложно иметь какой-либо прогресс в достижении таких целей, как [реализация] бодхичитты и пустоты.

В Тибете до его оккупации Китаем было много высоких лам, и большинство людей были преданны Дхарме, однако там все еще были те, кто не жил в согласии с учениями, или даже те, кто вовсе не был буддистом - например, там была довольно большая мусульманская община - и из многочисленных буддистов, обладавших крепкой верой, было очень мало тех, у кого было более чем просто поверхностное понимание. Поэтому это дарование показывает, что нам нужно нечто большее, чем просто существование учений. Мы можем иметь самое лучшее, самое дорогое лекарство в мире, излечивающее нашу болезнь, но если не принимаем его правильно, то никогда не выздоровеем. Если мы не создали карму слушать учения и применять их на практике, этого не произойдет. Если бы в соседней комнате будда давал учения, то мы бы не пошли туда, чтобы его увидеть. В настоящее время Его Святейшество Далай Лама дает учения во многих странах, но это не значит, что каждый человек в мире приходит его послушать.

Мы можем ясно это увидеть в Индии, месте, где возник буддизм. Это место, где Будда жил и учил, и в течение более чем полутора тысячелетий после его ухода там процветали великие университеты, в которых медитировали и разъясняли Дхарму высоко реализованные ламы, излагая весь путь с величайшей ясностью. Даже когда буддизм пришел в упадок в Индии, учение Будды распространилось в других странах, и такие места как Тибет смогли сохранить Дхарму в полноте.

Сейчас благодаря китайцам, завладевшим Тибетом, великие учителя вернулись в Индию, и учения снова стали доступны людям этой страны. В Библиотеке Тибетских Трудов и Архивов в Дарамсале проходят классы, которые преподаются некоторыми из наиболее замечательных учителей Дхармы в мире. Возможно, несколько индийцев посещают эти занятия, но абсолютное большинство студентов - с Запада. Мы можем видеть, как здесь работают разные виды кармы. Приглашение учителей на Запад - очень сложная процедура и требует больших затрат, иногда на работу с паспортами, визами и другими документами требуются годы, а для студентов с Запада часто приезд в Индию - очень непростая задача. С другой стороны, в таких местах как Дарамсала учение Будды и великих буддийских учителей можно встретить на каждом шагу, и все же только очень небольшое количество индийцев интересуются этим. Сколько индийцев изучают буддизм? Сколько из них принимают монашеское посвящение? Хотя учения и существуют в их стране, очень маленькое количество людей практикуют их. Из-за этого они не развивают понимание и их сознания не прогрессируют на пути ступень за ступенью.

Мое первое впечатление о людях с Запада было совершенно неправильным. Когда мы с Ламой Еше начали давать учения в Непале, большинство студентов были хиппи с длинными волосами и бородами, они редко мылись и носили грязные вещи. В то время в Катманду они были повсюду - с бледными лицами и потерянными видами. Иногда казалось, что там было больше хиппи, чем непальцев. Они были странными и простоватыми, но те, которые приходили в Копан, обладали пытливыми умами, и нам с Ламой нравилась их компания. Однако спустя какое-то время некоторые западные страны попросили правительство Непала не разрешать хиппи там оставаться, и когда правила въезда изменились, их стало гораздо меньше.

Перед тем как поехать за границу у меня было какое-то представление о Западе из разговоров со студентами и чтения журнала *Time*. Наша первая ученица с Запада, Зина Рачевски, имела множество друзей, они рассказывали нам о жизни на Западе. Некоторые жили как крестьяне - со своими животными, жизнь других была подобна жизни мирских богов. Мне их жизни казались крайностью: либо беспросветная бедность, либо несказанное богатство.

Почему-то казалось естественным, что хиппи приезжали в Копан, чтобы послушать учения. Но когда меня с Ламой Еше пригласили на Запад, чтобы давать там учения, я очень удивился. На Западе, как оказалось, было не так много оборванцев-хиппи, которые жили в покореженных лачугах, как в Непале. Глядя на богатство Запада и материальный достаток, который, казалось, был у всех, на стиль жизни и на то, что люди считали важным, я был еще больше удивлен из-за хиппи в Непале. Запад был как будто другой планетой. Казалось невозможным, чтобы кто-либо, рожденный в таких условиях, заинтересовался Дхармой. Поэтому после посещения Запада меня очень впечатлило, что эти молодые люди оставили материализм и комфорт и уехали жить той жизнью в Непале ради того, чтобы найти истину. Это было подобно сну о богах, повернувшихся спиной к своему миру, только это происходило на самом деле.

После того как Геше Рабтен³⁷ вернулся в Дарамсалу из своей первой поездки на Запад, он сказал своим ученикам в шутку, что всегда думал, что тибетцы заняты мирскими заботами и

³⁷ Геше Рабтен был выдающимся ученым и очень влиятельным учителем для студентов с Запада.

самодовольны, лениво начитывая мантры во время работы или распивая *чанг*, но после встречи с людьми Запада в их странах, он понял, что тибетцы не такие “пустышки”, как он думал. По крайней мере тибетцы делали что-то конструктивное. У них была преданность и вера, и, хотя они обладали очень маленьким пониманием кармы, по крайней мере оно у них вообще было. Нам нужно просто оглядеться вокруг, чтобы увидеть, что, хотя он и шутил, в его словах была большая доля правды.

У нас есть потенциал различать добродетель и недобродетель, а также потенциал очистить свои сознания вплоть до достижения просветления. Все учения Махаяны, включая всю Ваджраяну - быстрый как молния путь к просветлению - все еще доступны. И только люди южного континента³⁸ могут извлечь пользу из учений Ваджраяны, поскольку практики Ваджраяны включают в себя движение тонких ветров-энергий в центральный канал тела, что невозможно для тех, кто не родился с человеческим телом³⁹. Для этого нужно тело, состоящее из трех элементов матери и трех элементов отца, а это возможно только в человеческом теле на нашем континенте.⁴⁰

Мы должны испытывать великую радость, что обладаем этим дарованием. Мы не только нашли Дхарму, которая доступна очень немногим, но также имеем какую-то степень веры и способны следовать учениям во всей их полноте. По мере продвижения в изучении Дхармы мы увидим еще лучше, насколько драгоценно и хрупко это дарование. У нас есть очень мало времени, поэтому необходимо приложить всю свою энергию в развитие этого дара.

10. Наличие необходимых возможностей для практики Дхармы

Последнее дарование - это обладание всеми необходимыми условиями для практики Дхармы. Размышляйте следующим образом: “Даже несмотря на то, что в прошлом я имел человеческое рождение, был физически полноценным, жил в религиозной стране, не совершал пяти неискупимых преступлений, обладал верой в Дхарму, рождался во времена, когда будды сходили на землю и даровали учения, когда все учения были доступны, и они все еще практиковались, все же мне не везло иметь все необходимые условия для практики Дхармы. Но сейчас удача на моей стороне”. Радуйтесь!

Здесь фокус - на той поддержке, которая нам нужна, чтобы достичь успеха в своих духовных поисках. В каком-то смысле это самое редкое из дарований.

До того как мы сможем встретиться с учениями и встать на этот путь, такому большому количеству факторов нужно сойтись вместе, что иногда кажется просто чудом, что кто-либо вообще может это сделать. Не только все внешние условия должны быть на месте, например, поддержка со стороны семьи и спонсоров, но, что более важно, нам нужно сострадание и забота духовного друга, наставника, способного показать нам безошибочный путь.

Традиционно в буддийских странах общество мирян поддерживает Сангху, и поэтому монахам и монахиням редко надо заботиться о пропитании и крыше над головой, что дает им

³⁸ См. главу 6.

³⁹ Ветра (Санскр.: *prana*; Тиб.: *rlung*) - это тонкие энергии, благодаря которым сознание передвигается. Они движутся по определенным каналам (Санскр.: *nadi*), проходящих параллельно нервным каналам в теле, три самые главные из них - это центральный канал и два боковых, они находятся на передней части позвоночного столба. Существуют точки схождения нескольких каналов, называемые чакрами, они находятся в различных точках тела, в особенности в области сердца, горла и темени.

⁴⁰ Кожа, плоть и кровь от матери и сперма, кости и костный мозг от отца.

большую свободу для практики Дхармы. В Тибете величайшие монастыри зависели от щедрости людей, и даже сейчас в таких местах как Тайланд или Лаос монахи ходят по деревням, собирая милостыню, как это было во времена Будды.

На Западе это не так просто. Если мы живем в своей стране, то обычно это означает, что нам необходимо работать полный рабочий день и оставаться в контакте с обществом. Если мы едем в Азию учиться и медитировать, то нам нужно заранее накопить денег или надеяться на щедрость своей семьи или друзей. Это может быть достаточно сложно. Многие студенты, приезжающие в Индию или Непал с искренним интересом изучать Дхарму, не могут там оставаться долго, потому что у них нет необходимой поддержки. И вопрос не только в деньгах: могут возникать визовые трудности, и часто визу дают на меньший срок, чем хотелось.

По сути нам нужно огромное количество заслуг, чтобы получить все необходимые условия для практики Дхармы. Для многих из нас это также требует перемены во внутренних установках. Нам нужно расставить приоритеты и понять, что важно, а что нет. Если нужно найти спонсорскую поддержку, которая поможет нам оставаться в длительном ретрите или участвовать в длительном курсе, просить других оказать нам эту помощь не стыдно и не глупо; только западное предубеждение делает это таким. Такие просьбы с чистым сознанием, свободным от привязанности ко временным вещам и свободным от лени, могут приносить огромную пользу. Это может дать нам возможность практиковать Дхарму, что, несомненно, обогащает нас, но это также обогащает и наших спонсоров.

Другой и наиболее важный аспект этого последнего дарования - это доброта и сострадание, которые мы получаем от духовного наставника, который желает быть нашим проводником. Не просто учитель, показывающий, как достичь успеха в мирской жизни, не просто кто-то, кто помогает нам найти счастье будущих жизней или даже индивидуального освобождения, но гуру, способный открыть нам весь путь - с той точки, где мы сейчас, до самого просветления.

Это невероятная редкость и драгоценность. Я слышал множество историй от студентов с Запада, как они пытались найти учителя и обнаружили, что это очень сложно. Существует так много всяких “гуру”, но кто из них знает безошибочный метод, который выведет нас из страдания? Люди надеются на книги типа “помоги себе сам” и экспертов в мирском счастье, но это не работает; люди отправляются в экзотические путешествия на Восток, и это тоже не помогает. Даже если кто-то знакомит их с буддизмом и приводит их на встречу с замечательным мастером, они находят недостатки в нем или в ней. У них просто нет кармы, чтобы встретить правильного учителя в это время.

Очень многие желают счастья в настоящем и в будущем и хотели бы следовать духовному пути. Они видят харизматичного учителя и тянутся к нему, но преодолел ли такой учитель свое эго? Развил ли он сострадание настолько, чтобы полностью посвятить свою жизнь ученикам? Обладает ли он достаточной мудростью, чтобы искусно наставлять их? В поисках благородного учителя многие находят полную противоположность. Даже чтобы обрести человеческое тело в следующей жизни нам нужна практически идеальная нравственность, но есть учителя, которые и сами не практикуют ее, и не воодушевляют на это учеников. Такие учителя не могут спасти нас от перерождения в низших сферах существования, не говоря уже о том, чтобы вести нас верным путем к просветлению.

Однако, на этот раз нам *удалось* встретить благородного духовного друга, способного провести нас безошибочным путем, чтобы обрести тело в одной из высших сфер и развить сознание вплоть до достижения просветления; этот учитель обладает огромным состраданием и пониманием, а также мастерски умеет вести нас в соответствии с нашим уровнем сознания. Как же невероятно нам повезло встретить такого добродетельного друга!

Цель медитации на восемь свобод и десять дарований

Восемь свобод и десять дарований - это не просто список недостижимых идеалов. Мы уже имеем большинство из них. Мы уже прошли длинную дистанцию на своем пути к просветлению. Нам нужно радоваться, что это так, но никогда не останавливаться на достигнутом. Мы создали причины для продвижения настолько далеко, причины, чтобы получить такую степень свободы и те качества, которые имеем, но необходимо постоянно продолжать создавать эти причины, в противном случае мы можем легко потерять наши с трудом заработанные свободы и дарования. Конечная цель, просветление - это долгое и трудное путешествие, финал которого находится очень далеко от точки, в которой мы сейчас находимся. Нам нужно это понимать и соответствующим образом подготовиться.

Лама Цонкапа подчеркивает, что необходимо относиться с большим вниманием к тому, чтобы постоянно быть в осознанности относительно всех своих действий, совершая только позитивные поступки и воздерживаясь от негативных. И, кроме того, нам также нужно усердно очищать свой поток сознания от негативных впечатлов, используя четыре противодействующие силы и прочие способы очищения⁴¹.

Крайне важно постоянно напоминать себе, насколько драгоценна эта жизнь, наделенная свободами и дарованиями. Когда мы чувствуем себя слабыми и находимся в депрессии, следует думать о страданиях сфер ада и осознавать, что, хотя в данный момент мы не находимся в тех мирах, омрачения, которые доставляют нашему уму столько беспокойства, могут привести нас туда. Когда мы охвачены страстями, необходимо думать о голодных духах, испытывающих муки неосуществленных желаний, вызванные сильной привязанностью, которую они породили в прошлых жизнях, и понимать, насколько она разрушительна. Если нас кусает комар, следует не злиться, а вместо этого подумать над историей жизни этого комара - что привело его к обретению такого тела и необходимости питания нашей кровью - и понять, насколько это удивительно, что, несмотря на то, что мы создали абсолютно такие же причины для обретения рождения комаром, в этой жизни мы все же родились человеком и обладаем свободой делать что хотим.

Это похоже на сон. То, что мы спасены от страданий адов, что в этот самый момент нас не мучает голод и жажда, как это происходит с голодными духами, что мы не являемся этим комаром или тараканом, неспособным ни на что, кроме как есть и пытаться выжить, - все это подобно сну. Только обладая этим человеческим телом, мы можем практиковать священную Дхарму. Никакое существо ада не может этого сделать, никакой голодный дух, никакая лягушка, слон, кошка или червяк. И также едва ли какие-то другие люди на этой планете могут практиковать Дхарму. И все же каким-то волшебным образом у нас есть эта возможность.

Мы можем взглянуть на каждую из свобод и дарований таким образом. Мы можем взять наш ежедневный опыт и приложить его к свободам и возможностям, которые имеем. Все, что происходит в нашей повседневной жизни, может стать учением Дхармы, раскрывающим, насколько потрясающа наша жизнь, и насколько редки эти свободы и дарования. Все, с чем мы сталкиваемся, может напомнить о том, что нам следует извлечь максимальную пользу из любой возможности практики Дхармы и разрушить заблуждения, до сих пор досаждающие нам. Нельзя терять ни минуты, и, напротив, если мы используем время мудро, то каждая минута может привести нас ближе к просветлению.

⁴¹ Четыре противодействующие силы - это четырехступенчатая практика, противостоящая негативной карме и потому очищающая ее. Четыре силы включают в себя: 1) силу объекта (принятие прибежища в Трех Драгоценностях и порождение бодхичитты); 2) силу покаяния (за совершенное негативное действие); 3) силу решимости (никогда не совершать это снова); и 4) силу противоядия (специальная практика, например, начитывание мантры Ваджрасаттвы).

Возможно, проверяя, мы обнаружили, что нам не хватает одной-двух свобод или дарований, или они не настолько сильны, как должны бы быть. Сейчас самое время подумать, что мы можем сделать, чтобы укрепить эти свободы или дарования. Возможно, мы изучаем буддизм, но не имеем сильной веры в учения, как это описано в пятом даровании. Чего не хватает? Как нам это обрести? Может быть, наша мирская жизнь все еще оказывает слишком сильное влияние на нас, поэтому у нас нет подходящих условий для практики Дхармы, как это описано в десятом даровании. Как можем мы изменить свою жизнь, чтобы необходимые условия пришли? Не стоит впадать в депрессию, если мы обнаруживаем, что нам не хватает нескольких свобод или дарований из этого списка из восемнадцати пунктов. В любом случае у нас есть большинство из них, и это причина для радости. Это означает, что наша жизнь наполнена смыслом, и что у нас есть возможность делать с этой человеческой жизнью все, что захотим.

4. Раздумывая об огромных привилегиях совершенного человеческого рождения

Следом после толкования свобод и дарований, в традиционных текстах лам-рим объясняются привилегии драгоценного человеческого рождения. В “Освобождении на вашей ладони” великий йогин Пабонгка Дэчен Ньингпо разделяет эту тему на три:

- временные выгоды;
- абсолютные, или долгосрочные выгоды;
- насколько совершенное человеческое рождение полезно в каждый момент.

Эта драгоценная человеческая жизнь приносит невероятную пользу - тройную: засчет временных выгод - счастья в этой и будущих жизнях; абсолютных выгод в виде освобождения и просветления; и выгод, позволяющих нам наполнить смыслом каждый момент этой жизни⁴².

Все счастье, какое мы только пожелаем, может стать нашим. Временные выгоды - кальпы, на протяжении которых мы будем богами-долгожителями, а также будущие жизни в чистых землях и так далее - называются временными не только потому что не являются абсолютным смыслом жизни, но также и потому что мы будем иметь их, все еще находясь в самсаре, и однажды они закончатся.

С другой стороны, абсолютные цели - освобождение и просветление - не закончатся. Делая мотивацию настолько обширной, насколько это возможно, совершая все поступки с глубоким желанием достичь просветления ради блага всех живых существ, мы на самом деле обеспечиваем достижение остальных двух целей совершенно без усилий. И, создавая причины для счастья в наших будущих жизнях, мы также наполняем смыслом эту жизнь, таким образом, гарантируя себе счастье в настоящем.

Когда наше сознание наполнено бодхичиттой, даже если мы не совершаем никакого благого поступка намеренно, мы все же создаем причины для просветления. И когда делаем подношение огня или поджигаем благовония, то в течение всего времени, что горит масляная лампа или палочка благовоний, мы создаем причины для просветления; с каждым дыханием, каждым кусочком пищи, каждым шагом, каждым действием мы подходим сами и подводим всех живых существ ближе к просветлению.

Память о конечной цели в нашем сознании дает нам энергию для необходимых практик и преодоления любых препятствий, возникающих на нашем пути, пока мы ищем просветления. Если мы не придерживаемся чистой морали, то все еще будем наносить вред другим, даже бессознательно; это будет беспокоить наше сознание и сделает развитие совершенной концентрации очень трудным. А без концентрации мы никогда не сможем достичь глубокого понимания природы реальности. С чистой моралью, однако, наши концентрация, сострадание и мудрость могут развиваться очень быстро. И по мере развития этих качеств мы извлекаем максимальную пользу из каждого момента этой жизни. Вот почему так важно понимать временные и абсолютные выгоды совершенного человеческого рождения.

⁴² Это описание понимания нашего духовного пути слегка отличается от трех великих целей: счастья в будущих жизнях, освобождения и просветления. См. “Освобождение на вашей ладони”, стр. 275-278 в англоязычном издании.

Временные выгоды

Хотим ли мы родиться человеком, королем, поворачивающем колесо [учения], или богом-долгожителем, мы можем сами выбирать следующее рождение, если обладаем драгоценной человеческой жизнью. Даже если мы хотим родиться в чистой земле, чтобы слушать учения бодхисаттв и будд и быстро достичь просветления, у нас есть такая возможность. Благодаря чистой морали, практике великой щедрости и посвящению безупречных молитв на то, чтобы родиться в таких условиях, которые сейчас имеем, мы обрели это совершенное человеческое рождение. Делая то же самое в этой жизни, мы можем гарантировать себе еще одно прекрасное человеческое рождение в будущем.

Точно так же как эта жизнь - это дар, обретенный благодаря тяжелой работе, которую мы проделали в прошлых жизнях, так и наши будущие жизни определяются тем, что мы делаем сейчас. Это полностью зависит от нас. В течение длительного времени мы возносили горячие молитвы, чтобы иметь эту возможность; сейчас нам нужно молиться о возможности продолжать всю эту прекрасную работу. Какое бы рождение мы ни выбрали для себя, оно ждет, пока мы создадим причины для его воплощения в жизнь.

Благоприятное человеческое рождение

Один из результатов, причины для которого мы можем создать в этом совершенном человеческом рождении, - это повторное получение человеческого тела, подходящего для практики Дхармы. В идеале такое перерождение наделено восемью полностью развитыми качествами, как об этом упоминает Пабонгка Дэчен Ньингпо в “Освобождении на вашей ладони”.⁴³ Вот наиболее подходящие условия для практики Дхармы:

- долгая жизнь
- красивое тело
- высокий социальный статус
- богатство
- сила и слава
- красноречие
- рождение мужчиной
- сильное тело и ум

Каждое из этих качеств делает практику Дхармы намного проще, поэтому нам нужно сделать все, что от нас зависит, чтобы обрести их.

Первое качество - это долгая жизнь. Если мы потратим жизнь в поисках мирского счастья, то какой бы долгой она ни была, это будет совершенно напрасной тратой времени. Чем дольше мы живем, тем больше вреда другим мы будем приносить, и когда умрем, то столкнемся с величайшим страданием. Долгая жизнь дает нам больше шансов для практики Дхармы, и благодаря этому мы можем извлечь большую пользу из нашего драгоценного человеческого рождения.

Второе полностью развитое качество, красивое тело, дает нам силу привлекать других людей и оказывать на них влияние, и поэтому приносить им более существенную пользу.

⁴³ Стр. 414-419 в англоязычном издании.

Третье качество, высокий социальный статус, должно быть, звучит странно для людей с Запада, но в Индии и Непале по сей день каста, в которой люди рождены, имеет большое значение и определяет их социальный статус. Цель желания принадлежать к высокой касте - это не просто владеть богатством, которое часто идет вместе с социальным положением (однако, в Индии есть и много бедняков, принадлежащих к высшим кастам), а иметь уважение, которое оказывается людям из высших каст. Это не ради репутации как таковой, а потому что просто в этом случае легче иметь влияние на людей, если они относятся к нам с уважением, и поскольку наша задача заключается в том, чтобы принести максимальную пользу другим, это намного легче осуществить, если нас уважают.

Даже на Западе, например, если человек работает мясником, или кем-то еще, где работа включает убийство, люди чувствуют, что этот человек создает негативную карму, и поэтому является не очень хорошей компанией. Поэтому в Индии и Непале люди из высших каст уважаемы. Великие учителя, такие как Будда Шакьямуни и Лама Атиша выбрали рождение в семьях, принадлежащих к высоким кастам, чтобы люди лучше слушали их и получали от этого пользу. Отказываясь от всего богатства и влияния, характерных королевской жизни, которую они вели, и посвящая свои жизни практике Дхармы, Будда и Лама Атиша учили нас на своем примере. Если мы увидим медитирующего бедняка, это не вдохновит нас медитировать, но когда кто-то подобный королю, имеющий богатство и власть, начинает медитировать, миллионы людей вдохновляются делать то же самое.

На Западе нет кастовой системы как таковой, но богатые и известные люди все же влияют на нас определенным образом. Знаменитости, такие как Ричард Гир, например, известны и молодым, и старикам, и люди пытаются копировать, как те одеваются и как живут. Они становятся примерами для обычных людей. Если это хороший пример, то они приносят очень мощное позитивное влияние.

Таким же образом следующие качества - богатство, власть и слава - нужны не для мирских удовольствий, а для возможности, которую они приносят: влиять на других и приводить их к Дхарме. Король или диктатор имеет огромное влияние на людей, которые находятся под его контролем. Мао Цзэдун руководил Китаем, будучи главой коммунистической партии в течение многих лет, указывая людям, что им надо делать и как думать. Его влияние принесло страдания миллионам людей. Ошибка, которую допустили китайцы, состояла в том, что они не проанализировали его философию, не проверили его слова, а просто последовали за ним слепо - из-за его огромной власти и славы. Из-за этого он мог контролировать армию и людей.

Шестое качество - это владение речью так, что нам доверяют. Это означает, что люди испытывают к нам доверие, и наши слова имеют вес. Его Святейшество Далай Лама - самый лучший пример этого. Всего лишь несколькими словами он может оказать очень позитивный эффект на сознания людей. Мы можем детально объяснять одну и ту же вещь множество раз, и никто нас не услышит, но когда кто-то вроде Далай Ламы упоминает об этом вскользь, все прислушиваются. Каждое слово, которое он произносит, обладает силой приносить огромную пользу другим живым существам.

Если мы хотим иметь возможность так же влиять на людей своими словами, необходимо создать причины для речи, которой другие могут доверять. Точно так же как жена не будет слушать мужа, на которого нельзя положиться, так и другие люди не будут слушать нас, если наши слова не имеют силы. Чтобы быть способными влиять на других - даже на нескольких людей, не говоря уже о тысячах - нам нужно создать причины для этого. Что бы мы ни говорили другим людям, нашей основной целью всегда должно быть приведение их на путь к просветлению.

Седьмой пункт, рождение в мужском теле, часто приводит студентов с Запада в оцепенение. Нам не нужно мужское тело для достижения просветления; и мужчины, и женщины одинаково способны достичь просветления, и нигде в буддизме не написано обратное.

Помню, давно-давно в Root Institute в Бодхгайе Досточтимая Кэрин, прекрасная Кэрин, опора всего монастыря Копан, которая всегда там, никогда никуда не ездит и ничего не требует⁴⁴, задала Кирти Ценжабу Ринпоче⁴⁵ вопрос: почему так важно мужское тело. Вопрос и ответ были переведены Досточтимой Ценла, сестрой Янгси Ринпоче⁴⁶, которая помогала в основании женского монастыря при Копане⁴⁷ и которая проделала огромную работу за долгие годы своего служения. Она родом из Тибета, но даже она была немного взволнована словами Кирти Ценжаба Ринпоче. Он не ответил напрямую, и вместо этого спросил, почему в мире лидеров-мужчин намного больше, чем женщин.

Это качество относится к преодолению препятствий внешнего мира, хотя я также думаю, что это указывает и на то, в каком теле мы встречаемся с большими препятствиями. Несмотря на то, что в настоящее время появляется все больше и больше женщин, занимающих посты глав государств, все еще лидеров-мужчин намного больше, но это не имеет никакого отношения к качествам женщин.

В тексте говорится, что все зависит от того, в каком теле - мужчины или женщины - человек хочет принести пользу другим живым существам. Нет никакого различия в потенциале любого из полов, и мужчины, и женщины могут достичь просветления абсолютно одинаковым образом. Если мужчина не практикует Дхарму, ничего не происходит, то же самое справедливо и для женщин. Точно так же как существовало бесчисленное количество йогинов, которые дошли до просветления, так же существовало и бесчисленное количество йогинь, совершивших то же самое. Наверное, самый известный пример человека, достигшего просветления в женском теле, - это Тара. Итак, почему тогда мы считаем мужское тело преимуществом?

Каждый день многие люди делают практику Тары или Ваджрайогини и получают невероятную пользу от этого. Также есть Мачиг Лабдрон⁴⁸, распространившая практику *чод* в Тибете. Это быстрый способ постичь пустоту, практика бодхичитты героев, заключающаяся в обмене [своего счастья] на [счастье] других за счет полной отдачи всего своего тела другим. Часто эта практика выполняется в ужасающих местах, таких как склеп; практикующие трансформируют свою плоть и кости в нектар и подносят его Трем Драгоценностям и живым существам шести сфер существования, в особенности духам.

Очень много практикующих достигли просветления в женском аспекте. Это зависит от нашей мотивации. Если мы видим, что можем принести большую пользу другим в женском теле, чем в мужском, то можем сделать все возможное, чтобы гарантировать себе именно такое рождение. И наоборот, конечно.

⁴⁴ Досточтимая Кэрин Вэлхам - шведская монахиня, впервые приехавшая на курс в Копан в 1974 году и получившая монашеские обеты в 1976 году. Является постоянным учителем в монастыре Копан с 1987 года.

⁴⁵ Кирти Ценжаб Ринпоче (1926-2006) был высоко почитаемым йогином-аскетом, жившим в Дарамсале; он был наставником Ламы Зопы Ринпоче, а также одним из величайших учителей тантры Калачакры.

⁴⁶ Янгси Ринпоче (г.р. 1968), геше лхарампа из монастыря Сера Дже на юге Индии, стал директором и постоянным учителем основанного в 2006 году Maitrī College в городе Портленд штата Орегон. Его сестра, Досточтимая Ценла, является известным и востребованным переводчиком, она прекрасно владеет английским, который выучила в школе в Дарджилинге.

⁴⁷ Khachoe Ghakyil Ling был основан недалеко от монастыря Копан в 1980-х, и сейчас является самым большим женским монастырем в Непале и домом для более чем 400 монахинь.

⁴⁸ Мачиг Лабдрон (1055-1149), дословно ее имя означает "Мать-Лампада из местности Лаб", она была великой практикующей тантры и наставником, разработавшим несколько практик чод.

Английская монахиня, Досточтимая Тензин Палмо, является большим вдохновением для нас. Подобно замечательным историям, которые мы слышим о христианских монахинях из Франции и Испании, живших в удаленных местах, или великих тибетских йогинях, она жила в невероятно удаленном месте в течение двенадцати лет, жертвуя своей жизнью ради практики и сталкиваясь с огромными трудностями. Нам нужны вдохновляющие истории, подобно этой.⁴⁹ Чтобы получить результат в своей практике, самое главное, что нам нужно - это постоянное состояние отречения, поэтому такие примеры, каким является она, очень хороши. Так же как места в Индии и Непале, где йогини достигли [кульминации] пути сотни лет назад, по сей день вдохновляют людей практиковать, так и она, являясь живым примером, вдохновляет людей с Запада.

Последнее из полностью развитых качеств, которые нам нужны, - это сильное и здоровое тело и сознание. Некоторые переводят это как “мощное тело”. Когда мы боеем, то не можем функционировать нормально и мыслить ясно, и у нас нет пространства, чтобы подумать о других. Это также означает иметь тело и сознание, достаточно сильные и гибкие, чтобы справляться с трудностями, которые могут прийти с практикой Дхармы.

Миларепа - лучший пример. Он обладал невероятно сильным сознанием и железной волей. Ничто не могло удержать его от практики Дхармы в каждую секунду дня. Благодаря этому он мирился с голодом и сильным холодом. Он жил в условиях, которых мы даже не можем представить. Хотя его тело было худым, как палка, и сине-зеленым из-за холода и питания крапивой, он развил удивительную выносливость и мог жить в любых условиях. Посредством своей преданности Дхарме он устранил все мысли о комфорте и прочих заботах восьми мирских дхарм.

Вдобавок к восьми полностью развитым качествам благоприятное рождение также включает четыре колеса Дхармы Махаяны: полагание на святых существ, пребывание в гармоничной среде, поддержка со стороны семьи и друзей, а также накопление заслуг и вознесение молитв.

Нам нужен благородный друг, следующий Махаяне, который поведет нас, нам также нужна поддержка семьи и друзей и подходящая среда. Это не значит просто медитировать в месте, где мы не подвержены опасности, вреду или болезни, как это упоминается в инструкциях к ретриту по медитации шаматхи, но, скорее, имеется в виду, что там, где мы живем - само место, наша семья и так далее - все гармонично и способствует нашей практике Дхармы. Необходимость накопления заслуг и посвящения молитв кажется мне очевидным. Конечно, нам нужно это делать.

Потенциал стать кем хотим

С этим совершенным человеческим рождением у нас есть потенциал стать тем, кем мы желаем. Если мотивация для всего, что мы делаем каждый день, заключается в том, чтобы стать богом-долгожителем, то мы можем этого достичь. Мы можем стать богом сферы желаний и иметь неопишуемые чувственные удовольствия, или богом сферы форм и сферы без форм, проводя многие кальпы в совершенной концентрации. Мы можем стать королем сферы богов, если захотим. Это драгоценное человеческое рождение подобно билету в любое место, куда пожелаем.

Даже в этой жизни вещи, которые мы хотим и в которых нуждаемся, приходят естественным образом и легко. Другие люди борются, чтобы обрести комфорт этой жизни, но нам, кажется, все это достается без особых усилий. Какие бы одежду, еду или материальные ценности мы ни

⁴⁹ См. историю Досточтимой Тензин Палмо в книге “Пещера в снегу” (*Cave in the Snow*).

пожелали, в чем бы ни нуждались, мы можем все это получить. Мы способны достичь успеха в любой сфере деятельности без каких-либо препятствий. Мы можем иметь богатство и славу и быть способными создать шедевры искусства. Можем использовать этот талант для всего, чего захотим, например, для создания красивых статуй Будды.

В то время как остальные борются и редко достигают успеха, все эти вещи приходят к нам легко, и мы можем делать с ними все, что захотим. Конечно, мы вправе их бездарно растратить, если пожелаем, но также можем использовать свои богатство, славу, талант и прочие мирские преимущества, чтобы развить любовь, сострадание и мудрость и по-настоящему помочь другим.

Если мы захотим стать королем, поворачивающим колесо, *чакравартином*⁵⁰, то можем этого достичь, совершая простирания перед священными объектами. Когда мы простираемся, то с каждым атомом поверхности, которую покрывает наше тело - а это миллиарды атомов - мы создаем столько же заслуг, чтобы родиться королем, поворачивающим колесо в течение тысячи жизней. Чтобы родиться чакравартином хотя бы даже один раз, требуется невообразимое количество заслуг, поэтому представьте, сколько заслуг нам нужно создать, простираясь перед священными объектами, чтобы обрести такое рождение тысячу раз.

Когда у нас есть драгоценное человеческое рождение, которое мы не тратим впустую, наше сознание постоянно расслабленно и счастливо. У нас есть идеальные условия, мы используем их по максимуму, а когда умираем, то уходим со счастливым и спокойным сознанием. Это чрезвычайно важно. Однажды, когда смерть предстает перед нами, будь то во время еды, прогулки, вечеринки, работы над проектом - во время любой деятельности - мы не расстраиваемся, жалея обо всех вещах, которые не сделали, и об опыте, которого не испытали. Мы сделали все, что было необходимо, и даже несмотря на то что не достигли глубоких реализаций на пути, все же уверены, что переходим из одного драгоценного человеческого рождения в другое, и у нас будет время в следующем рождении, чтобы воплотить в жизнь все темы лам-рим.

Соблюдая моральное поведение и практикуя щедрость в этом рождении, все эти цели могут быть достигнуты легко, и важная временная цель - обретение еще одного драгоценного человеческого рождения - будет достигнута естественным образом, если мы молимся об этом, а это, в свою очередь, даст нам шанс продолжать практику Дхармы и развиваться дальше на пути. Затем, опять же, условия, подходящие для практики Дхармы, будут нас ждать: восемь свобод и десять дарований, поддерживающая атмосфера, любящие семья и друзья, доступ к учениям и так далее.

С другой стороны, если мы не практикуем мораль и даяние изо всех сил прямо сейчас, то эти условия не появятся в нашей следующей жизни, даже если нам удастся родиться человеком. У нас может быть комфортная окружающая среда, но не очень гармоничная семья; у нас может быть доступ к учениям, но мы будем настолько бедны, что не сможем думать ни о чем, кроме ежедневного тяжелого труда ради выживания, и поэтому окажемся лишены шанса изучать Дхарму. Некоторых условий будет не хватать.

Перерождение в чистой земле

Обладая драгоценным человеческим рождением, мы можем делать практики переноса сознания в чистую землю в момент смерти (Тиб.: *'pho ba*). Если в этой жизни у нас не получилось достичь просветления, перерождение в чистой земле даст нам шанс быстро завершить наш путь.

⁵⁰ Правитель, имеющий власть над четырьмя континентами, который правит с любовью и этикой, в соответствии с Дхармой.

Как и с драгоценным человеческим рождением, основные причины для рождения в чистой земле - это практика морали и щедрости, но в дополнение к ним нам также нужно от всего сердца посвящать этому все свои действия и возносить горячие молитвы о таком перерождении.

При наличии всех этих причин, есть множество специальных техник Ваджраяны, которые помогут нам получить перерождение в чистой земле. Однако основной метод - это отречься от привязанности и очиститься от негативных состояний настолько, насколько это возможно; именно от этого зависит перерождение в чистой земле. В момент смерти нам нужно быть совершенно свободными от любого цепляния за мирские удовольствия: предметы собственности, семья, друзья или тело. Любая привязанность просто-напросто будет гарантировать нам очередное перерождение в самсаре.

Есть знаменитая история о Лонгдоле Ринпоче, очень высоком тибетском ламе. Он очень хотел переродиться королем Шамбалы в чистой земле Калачакры, и поэтому прилагал все усилия, чтобы отречься от привязанности. Он жил отшельником и зависел от людей, которые приносили ему мешки с цампой в качестве еды, и одна из его практик заключалась в том, чтобы никогда не заботиться о том, будет ли у него еда завтра. Таким образом он отрекся даже от привязанности к еде, которая поддерживала его жизнь.

Однажды он спросил третьего Панчен Ламу, Пелдэна Еше⁵¹, достигнет ли он успеха в перерождении королем Шамбалы. Панчен Лама совершил гадание и послал сообщение Лонгдолу Ринпоче, в котором говорилось: “Старый монах очень жаден. Ты достигнешь успеха в своей цели”.⁵²

Благодаря специальным техникам переноса сознания, перерождение в чистой земле не зависит от наличия родителей. Мы рождаемся в лотосе способом, который называется “входящее рождение”.

Тело в чистой земле не является грубым телом из плоти, кожи и костей, подобно тому, которое мы имеем сейчас; это духовное тело, тело света. И там нет страданий - страданий рождения, болезни, старости, дряхления тела, покрытия его морщинами и так далее. Чистые земли потрясающе красивы: повсюду захватывающие дух пейзажи, прелестные деревья, исполняющие желания, и множество восхитительных цветов, покрывающих всю землю. Там нет ничего, что не было бы возвышенно прекрасным.

Многие животные там являются бодхисаттвами, принявшими аспект животного, чтобы вести нас на пути. Мы постоянно слышим звук Дхармы, даже пение птиц и звук ветра, развевающего деревья, являются звуком Дхармы.

Чего бы мы ни пожелали, там все есть. Чувственные удовольствия чистых земель в миллионы раз прекраснее, чем все самое лучшее на Земле; еда изысканна, а напитки - чистый нектар, но несмотря на то что там есть удовольствия, которые мы даже не можем себе представить, мы не развиваем привязанности к ним, и они не провоцируют наш беспокойный ум. Невероятные удовольствия сферы богов только увеличивают привязанность и омрачения богов, однако этого совсем не происходит в чистой земле.

Существуют разные чистые земли: чистая земля Амиабхи, Ченрези, Тары, Херуки и других божеств; посредством глубоких молитв и устремлений мы можем выбирать, в какой хотим

⁵¹ Панчен Ламы - это линия реинкарнирующих лам, являющихся эманациями Будды Амиабхи. Далай Лама и Панчен Лама - два высших духовных лидера в Тибете. Панчен Пэлдэн Еше (1738-1780) был третьим Панчен Ламой. В 1995 году в возрасте шести лет нынешний Панчен Лама - одиннадцатый - которого распознал Далай Лама, пропал, предположительно будучи похищенным властями Китая.

⁵² Конечно же, слово “жаден” здесь было шуткой.

переродиться. Самая большая выгода от рождения в чистой земле состоит в том, что мы можем общаться и получать учения непосредственно от будды этой чистой земли, и, таким образом, завершить путь Ваджраяны, который не могли воплотить в жизнь в прошлых воплощениях, и достичь просветления.

Абсолютные выгоды

Это совершенное человеческое рождение чрезвычайно полезно, поскольку дает нам возможность достичь не только временных целей, но и, что намного более важно, наших конечных целей - освобождения и просветления.

Из трех великих целей драгоценного человеческого рождения, самая великая - это возможность достичь полного просветления. Мы уже видели, насколько обладание восемнадцатью атрибутами [свободы и дарований] большая редкость и драгоценность. Самая редкая из них - это встреча с полностью квалифицированным благодетельным другом, следующим путем Махаяны, который может показать нам не просто часть пути, но весь путь целиком без единой ошибки. Только когда мы устремим сознание к достижению просветления ради принесения пользы всем остальным живым существам, мы сможем сказать, что действительно используем потенциал своего совершенного человеческого рождения полноценно.

Со всем учением Будды на расстоянии протянутой руки от нас и чистейшим проводником, показывающим нам путь, у нас есть идеальные условия, чтобы выйти за пределы этого ограниченного существования и убрать все омрачения из своего сознания, породив бескорыстное желание помочь всем живым существам. Это возможно. Дорога лежит прямо перед нами: принятие прибежища, развитие отреченного сознания, порождение сострадания и бодхичитты и постижение природы реальности. С нашей стороны нужна лишь решимость следовать этой дорогой. Используя техники, которым учит Ваджраяна, с мотивацией бодхичитты мы сможем достичь конца этого пути очень быстро, без необходимости ждать несколько кальп, которые занимает путь Сутраяны.

Мы можем достичь нирваны и стать архатом

Индивидуальное освобождение, или нирвана (Санскр.: *pratimoksha*), возможно благодаря этому совершенному человеческому рождению. *Prati* означает "индивидуальное", а *moksha* - "свобода" или "освобождение". Это указывает на то, что мы сами являемся причиной для этого, а не какое-то другое существо. Достигнув освобождения, мы становимся *архатом* (Тиб.: *dgra bcom pa*), разрушителем врагов - тем, кто уничтожил врагов, омрачения, и поэтому более не пребывает в самсаре.

Мы страдали в самсарном теле с безначальных времен, и испытывали каждый вид проблем, боли и несчастий, которые встречались в этой жизни, бесчисленное количество раз в наших прошлых жизнях, и так будет продолжаться до нашей смерти. Единственная важная разница сейчас состоит в том, что впервые у нас есть возможность устранить всякое страдание, каким бы маленьким оно ни было, навсегда.

Если бы в уме не было страдания, то не существовало бы и страдающего тела. Но этот ум со всеми его пристрастиями и качествами также наделяет нас способностью отсечь омрачения, удерживающие нас в самсаре. Вот почему мы имеем такой ум. Так же как самолету предназначено летать в небе, а не продираться сквозь густые джунгли, цель этой жизни -

разрушить иллюзии, которые не дают нам испытывать абсолютное счастье и развивать позитивные качества до наивысшего уровня. Мы являемся пилотами; все зависит от нас.

Мы обладаем потенциалом реализовать на практике три высших упражнения - этики, концентрации и глубокой мудрости, постигающей пустоту. Проникающее видение пустоты по сути является тем, что освобождает нас, оно зависит от медитации шаматхи, или медитации пребывания в покое, [характеризующейся] совершенной концентрацией. Невозможно достичь совершенной концентрации, пока ум находится под влиянием заблуждений, поскольку в этом случае у нас нет чистой этики. Поэтому все эти три высших упражнения необходимы для индивидуального освобождения.

Достигнув индивидуального освобождения, мы разрушаем все свои омрачения, за исключением самых тонких - омрачений, препятствующих всезнанию⁵³ - и полностью освобождаем себя от самсары. Это потрясает. Это служит великолепной мотивацией, и способность достичь освобождения поистине необычайна, однако, это все же не является конечным смыслом жизни.

Мы можем стать бодхисаттвой

Абсолютный потенциал этого драгоценного человеческого рождения лежит даже за пределами освобождения от самсары, каким бы замечательным этот подвиг ни казался. Только тогда, когда нашей мотивацией является достижение полного просветления, мы можем сказать, что используем каждую секунду по максимуму. Ключом к просветлению является бодхичитта. Если мы порожаем бодхичитту, то становимся источником временного и вечного счастья для всех живых существ, как и сам Будда. С нашим драгоценным человеческим рождением мы обрели самое лучшее из возможных воплощений, в котором можем породить милосердие, сострадание и бодхичитту. В “Письме к ученику” Чандрагомин говорит:

Только имея человеческое рождение, ты можешь овладеть наиболее сильным сознанием [- бодхичиттой].

Такова основа пути сугаты, ведущая всех существ к свободе.

Этот путь не достигим для богов, нагов, полубогов,

Гаруд, мудрых духов, уродливых духов или змей [нагов].⁵⁴

Мы легко можем породить эту абсолютную доброту сердца, приносящую весь временный и вечный успех для себя и других, поскольку имеем человеческое тело и живем на южном континенте, где счастье и страдание смешаны. Смотря на природу страдания без крайнего потрясения, мы можем отречься от самсары, и, видя, что все остальные живые существа находятся в ловушке круга существования, мы можем породить сострадание по отношению к ним и развить это до великого сострадания и в конечном итоге бодхичитты. Это невозможно ни на каком другом континенте.

Бодхичитта является сердцем Махаяны, и быть бодхисаттвой означает практиковать ее суть. В этом вся цель медитации. С добрым сердцем мы можем приблизиться к этому потрясющему

⁵³ Два вида омрачений (Санскр.: *dvi-avarana*; Тиб.: *sgrib gnyis*) являются “затемнением” сознания, препятствующим достижению освобождения и просветления. Они бывают двух видов: грубые, называемые омрачениями клеш, или омрачениями, препятствующими достижению освобождения, а также тонкие - отпечатки, оставленные в сознании, когда грубые омрачения очищены, они называются омрачениями, препятствующими всеведению, или омрачениями, препятствующими просветлению.

⁵⁴ Прочитировано Геше Зопой в книге “*Steps on the Path to Enlightenment*”, том 1, стр. 254 в англоязычном издании.

состоянию сознания, а породив бодхичитту, мы можем практиковать шесть деяний бодхисаттвы, шесть парамит: щедрость, мораль, терпение, усердие, концентрацию и мудрость.

Даже если это невозможно в этой жизни, то усердно медитируя на лам-рим с устремлением бодхичитты, мы гарантируем себе, что в будущих жизнях станем великими бодхисаттвами и достигнем просветления. Все зависит от глубины нашей практики в этом драгоценном человеческом рождении.

Мы можем достичь просветления в этой жизни или за несколько жизней

Будучи практикующими Махаяны, при условии, что мы продолжаем очищать негативные отпечатки в сознании, прекращаем совершать какие-либо негативные поступки и совершаем исключительно благие, а также если нашей мотивацией является достижение просветления на благо всех живых существ, нет никаких шансов, что мы не достигнем своей конечной цели.

Как долго это займет - зависит от того, насколько мы полны решимости, а также от колесницы, которой мы следуем. Если мы следуем пути бодхисаттвы, не полагаясь на глубокие практики, содержащиеся в Ваджраяне, то это потребует очень долгого времени - три великих безмерных кальпы. Они называются безмерными из-за того, что настолько длинны по времени, что обычное человеческое восприятие не может этого охватить. Но это не означает, что они неизмеримы для всеведающего сознания - такое сознание может определить их длительность.

Согласно сутре, есть пять ступеней, по которым мы проходим на пути к просветлению: этап накопления заслуг, подготовки, видения, медитации и этап не-обучения (который и является просветлением). Существуют также десять ступеней бодхисаттв (Санскр.: *bhumi*), проходя по которым мы развиваемся. С момента, когда мы вступаем на путь Махаяны, начиная с пути накопления заслуг, требуется одна великая безмерная кальпа, чтобы достичь этапа видения. Еще одна великая безмерная кальпа нужна, чтобы достичь восьмой ступени бодхисаттвы, которая совпадает с четвертым этапом, этапом медитации. И с этого момента до просветления должна пройти еще одна, последняя, великая безмерная кальпа.

Конечно, это зависит от индивидуальной практики - насколько эффективно мы очищаем ум от негативных состояний и накапливаем заслуги. Говорят, великие практикующие, обладающие глубокой преданностью учителю, могут завершить путь за две великие бесчисленные кальпы или даже быстрее. Бодхисаттва по-имени Вечно Плачущий накопил заслуги, равные заслугам одной кальпы обычной практики, всего за семь лет - благодаря безукоризненному следованию за своим учителем.⁵⁵ Это совершенное человеческое рождение дает нам возможность достижения просветления за восемь обычных кальп.

Однако, для бодхисаттвы, который чувствует страдание каждого живого существа как свое собственное, кажется невыносимым быть неспособным эффективно помочь всем остальным живым существам, бывшим когда-то нашими милосердными матерями, в течение такого длительного времени. Поэтому Будда дал учения Ваджраяны, чтобы такие бодхисаттвы, обладающие глубоким состраданием, могли достичь просветления за гораздо более короткий срок - семь жизней или даже за две. Если все условия способствуют этому, мы можем даже достичь просветления за одну короткую жизнь этого времени упадка.⁵⁶ Сказано даже, что практикующий медитацию сможет достичь просветления за три года, три месяца и три дня. Все зависит от силы преданности практикующего и глубины его или ее практики.

⁵⁵ Бодхисаттву Садапарудиту звали Вечно Плачущим из-за его великого сострадания ко всем страдающим существам. Эта история описана в "Совершенстве мудрости в восьми тысячах строк".

⁵⁶ См. главу 5.

Если продвинутый практик неспособен достичь просветления за эту жизнь, есть также возможность сделать это в промежуточном состоянии - бардо - используя объединенные условия Ваджраяны и Парамитаяны. Поэтому, несмотря на то что кажется, что просветление находится слишком далеко от нас, если мы обладаем достаточно крепкой преданностью учителю и практикуем Ваджраяну чисто, то есть несколько путей, как мы сможем достичь результата быстрее.

Мы знаем множество историй о великих йогилах, дошедших до просветления за одну жизнь, достигнув радужного тела, когда [от обычного физического тела] остаются только ногти и волосы. Мысль о том, что это возможно, вдохновляет. Их истории также отражают, сколько преданности и решимости у них было, а также какие трудности и опасности они проходили, чтобы практиковать так чисто. Йогини, такие как Энсапа⁵⁷ или Миларепа, являются вдохновением для всех, кто желает двигаться путем Ваджраяны серьезно.

Они были обычными людьми, совсем как мы, хотя, наверное, даже уродливее. Люди приходили к Миларепе из-за его необычайной славы, ожидая увидеть ангела, но то, что они видели, было костлявым, волосатым, грязным нищим с синей кожей из-за постоянного питания только крапивой. Но это был лишь внешний вид из-за многих лет медитации без заботы о каком-либо физическом комфорте. Внутри была совсем другая история. Он обладал совершенным контролем над своим сознанием, совершенной бодхичиттой и чистыми реализациями.

Зная, что все великие йогини начали там, где мы с вами сейчас находимся, мы можем увидеть, что имеем все необходимое прямо сейчас. Учения, которые помогли им достичь просветления, все еще существуют в первозданном виде, как это было в их времена, и все еще живут на свете великие существа, применяющие их на практике. Это не какой-то древний миф, а реальность нашего времени.

Однако, когда мы читаем историю жизни Миларепы, то видим, что это не было легко. Если мы желаем достичь глубоких результатов, которые имели эти великие йогини, также быстро, как это получилось у них, нам нужно выдержать множество трудностей, держать в совершенной чистоте каждую клятву и сохранять невероятно сильную преданность учителю.

Секрет в Ваджраяне, тантре. Получив посвящение в [практику] божества от полностью квалифицированного ваджрного мастера, мы можем воплотить в жизнь эту глубочайшую практику, которая сочетает метод и мудрость пути таким образом, что реализации приходят легче и быстрее. Учения и практики Ваджраяны все еще существуют, полностью квалифицированные учителя все еще с нами, и мы живем там, где можем получить посвящения. Эти посвящения помогают нашему потоку сознания созреть и позволяют практиковать Ваджраяну, точно так же как пролитая на землю вода позволяет семенам давать ростки и расти.

Сила Ваджраяны такова, что она очищает наши нечистые тело и ум и подготавливает наши тонкие ум и тело к трансформации в тело мудрости и тело формы будды.⁵⁸

Однако, это не означает, что практика Ваджраяны проста, или что мы можем выполнять ее без подходящего основания. Она должна быть основана на крепком прибежище, сильной этике, мощной бодхичитте, глубокой концентрации и твердом понимании пустоты. Если какие-то из этих элементов отсутствуют, наша практика Ваджраяны не будет работать. Хуже того, поскольку это настолько мощная практика, она усилит наши заблуждения, усугубит наше цепляние за “я” и

⁵⁷ Гьялва Энсапа (1505-1566), достигший просветления за несколько лет, был предшественником Панчен Лам и учителем Кхедрупа Сангье Еше. Его история рассказана в книге “*Enlightened Beings*”.

⁵⁸ Дхармакайя и рупакайя соответственно.

сделает нас способными принести огромный вред себе и остальным. Попытка практиковать Ваджраяну без этого крепкого фундамента очень-очень опасна.

У нас есть это драгоценное человеческое рождение с его восемнадцатью атрибутами, и, в частности, у нас есть это человеческое тело. Такое тело, которое мы имеем, является необходимым условием для практики тантры. У обитателей мира богов божественные тела, намного более красивые, чем самые прекрасные человеческие, но там не только нет Ваджраяны, их тела не подходят для практики тантры: из-за того, что они не рождены от родителей, в их телах нет красного и белого семени, которые есть у нас. И даже несмотря на то, что люди на других континентах⁵⁹ также рождены от родителей, у них есть проблемы, которые не дают им практиковать учения Махаяны в целом и Ваджраяны в частности. Им сложно породить отречение и из-за этого - бодхичитту.

В Ваджраяне практикующий использует ветра-энергии тела, перемещая их в центральный канал и растворяя их в центральной чакре, точно так же, как это происходит во время смерти. Если практикующий может это сделать в медитации, он или она может почувствовать на своем опыте то, что называется ясным светом. Сочетая это с иллюзорным телом, что является фокусом в практике божества, которая выполняется во время сессии тантрической медитации, можно достичь двух тел будды и, соответственно, просветления.

Это может произойти только обладая телом, которое имеет эти физические атрибуты: рождение из утробы матери и зачатие посредством союза спермы отца и яйцеклетки матери. Когда это происходит, эмбрион получает три вещества от матери - кожу, кровь и плоть - а также три от отца - сперму, кости и костный мозг - и они составляют основу капель, которые необходимы для стадии завершения тантрической практики, единственного способа, как можно достичь просветления в этой жизни.

Конечно, такое тело бесполезно, если практик Ваджраяны не существует, но для нас практики и учения Ваджраяны все еще существуют. Только здесь, на южном континенте, именно в это время, с этим телом, обладающим шестью веществами, и с нашим совершенным человеческим рождением мы можем воплотить на практике стадии порождения и завершения тантрической практики и, таким образом, достичь просветления в этой жизни.

Насколько каждый момент является полезным

Это совершенное человеческое рождение несет огромные преимущества каждую минуту, каждую секунду. В каждый момент мы можем создать огромные заслуги и совершить глубокое очищение; в каждый момент мы можем создать причины для освобождения и просветления.

Зажигая палочку благовоний с устремлением бодхичитты, мы проявляем свой невероятный потенциал, потому что в этот момент делаем то, что нужно для достижения просветления. Пока благовоние горит, мы проявляем свой потенциал, и когда оно сгорает мы также проявляем свой потенциал. Каждое действие, которое мы делаем с мотивацией бодхичитты помогает нам проявлять свой абсолютный потенциал просветления. Если бы это было физической материей, то заслуги, которые мы накопили за счет даяния крошечки еды муравью с мотивацией бодхичитты, заполнили бы все пространство. Мы можем это сделать, потому что обладаем этим совершенным человеческим рождением.

Конечно, мы создаем невероятные заслуги, медитируя на бодхичитту или пустоту, делая подношения и изучая Дхарму, но мы можем добиться того же, если не большего, даже просто

⁵⁹ См. главу 6.

засчет мирских повседневных поступков, совершая их с бодхичиттой. Таким образом, ни один час, ни одна минута и ни одна секунда не будут потрачены зря.

В одну секунду мы можем сделать то, чего ни одно существо ада не может, даже на протяжении всего времени, которое оно проводит в аду, все эти длинные-длинные кальпы. Даже если бы голодный дух мог накопить заслуги, то количество, которое он накопил бы за несколько кальп, все еще было бы меньшим, чем то, что мы создаем за секунду, которая нам требуется, чтобы зажечь палочку благовоний и сделать подношение с бодхичиттой. Животным крайне сложно накопить заслуги, как бы долго они ни жили. И, как мы уже видели, мирские боги слишком поглощены удовольствиями, чтобы создавать добродетель.

Другие люди могут иметь такие же свободу и умственные способности, как и у нас, но у них нет других условий, особенно понимания и решимости, которые позволяют им видеть ценность Дхармы, поэтому они находятся в ловушке недобродетели. У нас же, с другой стороны, есть понимание этих важных тем: нас вдохновляет бодхичитта, у нас есть вера в учения Будды и огромное уважение к святым существам на этой планете, поэтому для нас накопление заслуг также просто, как дыхание.

Мотивируя каждое действие дня бодхичиттой, мы создаем больше заслуг, чем могли бы, поднося бесчисленным буддам вселенные драгоценностей в количестве, равном песчинкам в реке Ганга. Одна секунда бодхичитты стоит гораздо больше, чем кальпы других позитивных состояний сознания, и мы можем порождать бодхичитту секунду за секундой. И каждую секунду бодхичитта очищает кальпы негативной кармы.

Это зависит не от величины поступка, а от сознания, с которым он совершается. Мы можем дарить вселенные бесценных драгоценностей бесчисленным живым существам в течение многих кальп, и это все еще будет мелочью по сравнению с подношением зернышка риса малюсенькому насекомому - с бодхичиттой. Как бы ценно ни было наше подношение, как бы много мы ни подносили, и неважно, как долго мы это делаем - в течение миллиардов и миллиардов кальп - а также какому бы количеству живых существ мы ни подносили это, даже если мы подносим это миллиардам будд, маленькое действие, совершенное с бодхичиттой создает гораздо больше заслуг.

Это драгоценное человеческое рождение дает нам невероятный шанс совершать очень значимые поступки очень-очень легко, даже в течение такого короткого времени, не завися от обладания большим количеством материальных вещей. Чаша воды, несколько зерен риса, цветок - делая такие подношения с бодхичиттой, мы накапливаем небеса заслуг.

В настоящее время это просто устремление, но мы можем сделать это реальным. Сейчас мы омрачены созревающими отпечатками прошлых негативных действий, они затуманивают наш ум, подобно тому как облака заслоняют солнце. Но с бодхичиттой мы можем очистить даже самую тяжелую негативную карму. Бодхичитта обладает такой силой.

Поэтому нам необходимо начинать свой день с бодхичитты, порождая сильную мотивацию с самого пробуждения, и продолжать создавать бодхичитту в течение всего дня. Каждый глоток чая должен быть сделан с бодхичиттой, каждый кусочек еды съеден с бодхичиттой, каждое слово произнесено с бодхичиттой. Таким образом, мы используем по максимуму свой невероятный потенциал каждый день, каждый час, каждую минуту, каждую секунду. Как говорит Кхуну Лама Ринпоче⁶⁰ в тексте “Драгоценный светильник: восхваление бодхичитте”:

Когда идешь, ступай с бодхичиттой.

⁶⁰ Кхуну Лама Тензин Гьялцен (1894-1977) был известным бодхисаттвой и знатоком санскрита, а также одним из учителей Ламы Зопы Ринпоче.

*Когда сидишь, сиди с бодхичиттой.
Когда стоишь, стой с бодхичиттой.
Когда спишь, спи с бодхичиттой.*

*Когда смотришь, смотри с бодхичиттой.
Когда ешь, ешь с бодхичиттой.
Когда разговариваешь, произноси слова с бодхичиттой.
Когда думаешь, мысли с бодхичиттой.⁶¹*

Таким образом, нам нужно все делать с бодхичиттой. Каждый момент - ведь у нас есть этот выбор. Мы можем делать то, что нам нужно, с обычным мирским умом, полным мирских забот и способным только на то, чтобы держать нас в ловушке самсары, или мы можем делать это с бодхичиттой. Выбор между пустым и значимым, между страданием и счастьем, самсарой, освобождением и просветлением - за нами каждую секунду. Вот что делает каждое мгновение этого драгоценного человеческого рождения таким ценным.

⁶¹ Стихи 338 и 339.

5. Почему причины сложно создать

Эта жизнь драгоценна, потому что ее причины трудно создать

Почему это совершенное человеческое рождение так драгоценно? Почему так мало существ имеют счастье наслаждаться им? Потому что причины драгоценного человеческого очень сложно создать. Результата не достичь, если не создать для этого причину. Это самый базовый факт о карме. Мы создали предпосылки для этого совершенного человеческого рождения, и поэтому сейчас имеем возможность им наслаждаться. Понимание, насколько сложно создать такие причины, дает нам возможность оценить всю сложную работу, которую мы совершили в прошлом, и породить решимость избежать ее пустой траты в настоящем.

Причины совершенного человеческого рождения - мораль, щедрость и посвящение чистых молитв на обретение драгоценного человеческого рождения в будущем, чтобы принести пользу остальным. В наших прошлых жизнях мы не просто обладали моралью, а соблюдали *чистую* мораль, храня обеты различных уровней. В дополнение к этому, мы проявляли неслыханную щедрость. Более того, мы видели, что можем наилучшим образом продвигаться по пути, имея драгоценное человеческое рождение, поэтому мы посвящали множество молитв для обретения такого рождения. Для того, чтобы быть на все это способным, нам нужен очень сильный и решительный ум, но мы явно создали все нужные причины и условия, потому что сейчас проживаем результат этого.

Карму понять непросто, поэтому видение связи между нашей счастливой ситуацией в настоящем и поступками щедрости или морали в прошлом может лежать за пределами наших возможностей сейчас, но очень важно изучать учения о карме и прийти к пониманию, насколько глубоки и истинны законы кармы. Чтобы быть в этой ситуации, мы *должны* были накопить причины для этого в прошлом. Нет никакого способа обойти карму. Когда мы сажаем семя ядовитого растения, то вырастет ядовитое растение, а не лекарственное, и наоборот. Результат должен совпадать с причиной. Смешно ожидать урожай лекарственных растений, если засеять семена ядовитых. Эта жизнь является результатом невероятных заслуг, которые мы накопили в прошлых жизнях: позитивные результаты приходят от позитивных причин. Поэтому если мы хотим в будущем получить еще одно человеческое рождение, необходимо создать подобные причины в настоящем. Мы не можем просто ожидать, что из-за того, что имеем это сейчас, мы продолжим иметь это в будущем без каких-либо предпосылок для этого.

Нам нужно проверить, чтобы увидеть, продолжаем ли мы создавать причины для следующего совершенного человеческого рождения. Возможно, мы немного знаем про карму и медитируем каждое утро. Легко думать, что из-за того, что мы молимся и совершаем несколько хороших поступков, нам больше не нужно думать ни о чем другом; на самом деле мы, возможно, даже будем гордиться тем, что являемся хорошими людьми. Необходимо посмотреть глубже и увидеть, ведет ли нас то, что мы совершаем в течение дня, к лучшему рождению или к худшему.

До тех пор пока мы не достигнем довольно продвинутой ступени, создание благодетели подобно толканию огромного валуна вверх по крутому склону. Одно неверное движение, и он катится вниз к основанию, а мы теряем [результаты] всей этой тяжелой работы. Мы не можем себе позволить уставать сейчас. Представьте, насколько мы подорвем свою дисциплину и будем чувствовать себя разочарованными, если позволим этому валуну соскользнуть, зная обо всем этом потраченном зря усилии и понимая, что нужно будет опять начинать все с самого начала. Мы не можем позволить этому случиться с драгоценным человеческим рождением.

Нам нужны все три причины для обладания совершенным человеческим рождением: мораль, щедрость и молитвы для обретения такого рождения. Без щедрости, но с очень чистой моралью мы можем получить человеческое рождение, но оно не будет совершенным. Для этого нужны обе главнейшие причины. Будда говорил:

Существо без ноги не может продвигаться по пути.

Также и вы не сможете достичь освобождения без практики морали.

Но и одной только практики морали недостаточно. С ней мы можем получить человеческое рождение, но будем находиться под гнетом бедности, и все это не даст нам времени думать о чем-либо, кроме выживания. Щедрость без морали не гарантирует даже рождения в высших сферах. Результатом щедрости будет богатство, но кроме людей есть и другие существа, которые могут быть богатыми. Если мы сохраняли мораль в прошлых жизнях, но поскользнулись, например, приняли обеты, но нарушили их, но в то же самое время были очень щедры, то возможным результатом будет рождение в мире нагов. Многие наги, рептилевидные существа, населяющие такие места как дно океанов, невероятно богаты, но они все еще находятся в низших сферах существования и им все еще приходится испытывать огромные страдания. Поэтому так важно, чтобы мы практиковали и мораль, и щедрость вместе.

Трудности из-за недостатка морали

В буддийской космологии сказано, что время, в которое мы живем, является эрой упадка. Мы будем обсуждать пять видов упадка, когда затронем тему эволюции системы мира, но если вкратце, то последние два вида - это упадок во взглядах и упадок живых существ. Это означает, что мы достигли точки в эволюции жизни, когда воззрения пришли в упадок, и очень редко можно встретить людей, которые понимают природу того, как существуют вещи и события. Из-за этого негативные стороны живых существ постоянно усиливаются, и их заблуждения становятся намного более грубыми. Таково явление упадка живых существ. Наши заблуждения настолько грубы и подавляющи, что стало очень большой редкостью встретить кого-то, кто не помешан исключительно на себе и не связан цепями эгоизма. Если мы оглянемся вокруг, то увидим, что большинство людей живут ради одной только этой жизни и удовольствий, которые она приносит.

По мере того как мир вокруг нас становится грубее и материалистичнее, нам намного сложнее оставаться вне влияния общества, и поэтому практиковать мораль становится труднее. Кажется, общество мирится с жадностью, завистью и эгоистической заботой о себе за чужой счет, мы постоянно видим это вокруг: по телевидению, которое смотрим, в книгах, которые читаем, и даже в том, как правительство управляет страной.

Именно здесь нам нужно быть абсолютно честными с собой, чтобы смотреть на каждое свое действие и видеть, соответствует ли оно морали или нет. Мы совершаем множество действий каждый день, большинство из которых мелочи, но некоторые - нет; сколько из них мы можем назвать по-настоящему моральными? Сколько из них важны? Ответы на эти вопросы говорят нам о том, используем ли мы свое драгоценное человеческое рождение с мудростью и создаем ли причины для следующего [подобного рождения].

Будда оставил нам указания, которым мы должны следовать, особенно акцентируя внимание на совете избегать десяти недобродетельных поступков, то есть десяти действий, приносящих вред другим и создающих причины для будущего страдания:

- убийство

- воровство
- неподобающее сексуальное поведение
- ложь
- грубая речь
- клевета
- пустая болтовня
- алчность
- желание причинить вред
- ложные воззрения

Проверьте. Было ли какое-либо действие, совершенное вами, более моральным, чем действия птиц на дереве? Сделали ли вы что-то более стоящее, чем ваша кошка или какое-либо другое животное вокруг вас, занятое едой, питьем, сном, прогулкой и так далее? Вы человек, который много работает, но проверьте внимательно свои ежедневные действия. Каждый день вы принимаете пищу, пьете, спите, работаете, передвигаетесь и так далее. Совершено ли какое-либо из этих действий без привязанности к чувственным удовольствиям и потому хоть как-то отличается от действий летающих и ползающих живых существ вокруг вас? Когда вы по-настоящему проверите, то, скорее всего, обнаружите, что в сознании надо проделать еще очень большую работу, прежде чем вы честно сможете сказать “да”; совершенно необходимо провести такое честное исследование, чтобы увидеть, не тратите ли вы понапрасну свое драгоценное человеческое рождение.

Являются ли ложь, воровство, неподобающее сексуальное поведение, клевета, сплетни и грубая речь в той или иной мере частью вашего обычного дня? Как насчет недобродетелей ума: алчности, желания причинить вред и ложных взглядов? Вы когда-нибудь поступаете так, как если бы прошлых и будущих жизней не существовало, или как если бы не было нужды в принятии прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе?

Если вы остаетесь осознанным в своих действиях и сохраняете моральную дисциплину даже в течение одного дня, это причина для великой радости. Но, думаю, вы обнаружите, что обычно намного легче соврать, оклеветать, вовлечься в пустые разговоры, затаить злобу и прочее, чем сделать противоположное.

Следуя недобродетели, мы гарантируем себе самое ужасное страдание в будущем. Несмотря на то, что логически мы это понимаем, следовать добродетели все еще невероятно трудно. Если бы мы по-настоящему могли видеть результаты отсутствия морали в нас, то не было бы ни момента лени. Ничто иное не имело бы значения, мы думали бы только о совершении чистейших добродетелей.

Суть морального поведения в хранении обетов. Вот почему в буддизме существует множество различных уровней обетов, которые мы можем принять: обеты индивидуального освобождения, обеты бодхисаттвы и тантрические обеты. Но несмотря на то, что мы принимаем их в присутствии духовного учителя и в этот момент чувствуем сильную решимость никогда не нарушать их, хранить их все равно очень не просто. Существует множество препятствий, возникают разные виды помех. Мы находимся под контролем настолько тяжелых заблуждений, что наше сознание реагирует, и мы обнаруживаем, что неспособны хранить свои обеты. Это демонстрирует, насколько сложно практиковать мораль в это время упадка и, соответственно, насколько редко это совершенное человеческое рождение.

Каждый набор обетов имеет в основе тонкую форму морали, утончающуюся от пяти обетов пратимокши к обетам бодхисаттвы и тантрическим обетам. Если обретение драгоценного человеческого рождения зависит от хранения чистой морали, то нам нужно не только хранить клятвы пратимокши, но и обеты бодхисаттвы, а также тантрические обеты. Совершенно ясно, что нельзя сказать, что мы храним обеты в чистоте, если нарушаем более высокие их виды. Поэтому, видя, насколько сложно соблюдать тантрические обеты, мы можем понять, как трудно обрести совершенное человеческое рождение.

Чем больше обетов мы соблюдаем, тем лучше; чем дольше мы храним их, тем лучше; чем чище мы храним их, тем лучше; и чем скорее мы распознаем нарушение обетов и очищаем их, тем лучше.

Из всех людей, живущих в вашей стране, сколько хранит обеты бодхисаттвы и тантрические обеты в чистоте? Сколько из них соблюдает обеты полностью посвященного монаха или монахини, или хотя бы начальные монашеские обеты? Количество людей, хранящих пять обетов, меньше количества людей, хранящих четыре. Тех, кто соблюдает четыре обета, меньше, чем тех, кто соблюдает три. Хранящих три обета, меньше соблюдающих два, а тех, в свою очередь, меньше людей, которые хранят один обет. Количество людей, соблюдающих тридцать шесть начальных обетов монашества, меньше количества людей, соблюдающих один обет. А количество людей, имеющих обеты полностью посвященного монаха или монахини, и того меньше. Кроме того, конечно, людей, хранящих обеты бодхисаттвы, меньше, чем тех, кто имеет обеты пратимокши, и самое меньшее количество людей имеет тантрические обеты.

Поэтому, если мы посмотрим на людей, живущих в мире сейчас, и спросим, сколько из них по-настоящему хранит хотя бы даже один обет, обет воздержания от убийства, то поймем, как мало людей думает о лучшем рождении в будущем. А среди тех, кто хранит обеты - насколько внимательно они распознают и очищают нарушения обетов? Насколько серьезно относятся к своим обетам? Все ли обеты они вообще помнят?

На изображениях Ламы Атиши видно, что у него с собой всегда была маленькая ступа. Он говорил, что соблюдал свои обеты пратимокши в абсолютной чистоте и редко нарушал обеты бодхисаттвы, но, по его словам, нарушал тантрические обеты, подобно без усталости падающему дождю. (Не думаю, что это было так, но он так утверждал.) Поэтому в момент, когда Атиша замечал, что нарушил какой-либо обет, он соскакивал с лошади или останавливался посреди той работы, которую делал, совершал простирания перед ступой и сразу же применял четыре противостоящих силы. Вот как серьезно он воспринимал свои обеты, и именно так нам нужно относиться к своим. Именно такую мораль нам нужно практиковать, чтобы гарантировать себе еще одно совершенное человеческое рождение.

Даже в такой стране как Тибет до 1959 года, где было такое множество монахов и монахинь, хранящих все уровни обетов монашества, большинство людей все же жили, *не* соблюдая обетов. Поэтому, если мы взглянем на все население мира и сравним тех, кто соблюдает какие-либо обеты, с теми, кто этого не делает, то увидим, что первая группа очень малочисленна, а вторая необычайно велика.

Почему так мало людей в этом мире ведут монашеский образ жизни? Почему так мало думают про карму и живут в чистой морали? Потому что это так сложно. Даже если есть желание жить в морали, существует еще множество внешних и внутренних препятствий для этого.

Трудности из-за недостатка щедрости

Также существует множество препятствий для создания второй главной причины для совершенного человеческого рождения - щедрости. Даже желая быть щедрыми, мы обнаруживаем, что есть причины, из-за которых не можем этого сделать, или какие-то люди вмешиваются, когда мы пытаемся практиковать даяние.

Щедрость - это желание давать, а не сам акт даяния, поэтому нам не нужно быть богатым, чтобы обрести еще одно совершенное человеческое рождение, нам всего лишь нужно иметь щедрое сердце. Кроме того, материальное даяние не означает, что живые существа должны получить от нас материальную помощь. Если бы это было так, то мы никогда не смогли бы достичь совершенства в этой практике до тех пор, пока не исчезнут все нуждающиеся существа. И поскольку совершенство даяния - это практика, необходимая для достижения состояния будды, это бы означало, что на свете нет будд. Это не так; что нам нужно - так это щедрое сознание. Полностью развитая щедрость означает полное устранение нашего цепляния за вещи, тело, заслуги и прочее. Мы можем быть абсолютно щедры, даже если не имеем никаких материальных вещей, чтобы отдать другим. Щедрость - это состояние сознания.

Есть одна знаменитая история о маленьком мальчике, который играл с друзьями, когда увидел идущего по дороге Будду Шакьямуни. Ему захотелось подарить Будде что-нибудь, но все, что у него было - это песок, поэтому, встав на плечи друзей, как настоящий циркач - Будда был очень высоким - он опустил песок в чашу для подаяния, представляя, что это золото. В результате этого поступка он родился Ашокой, великим королем, поворачивающим колесо, которому удалось возвести миллионы ступ по всей Индии. Даже несмотря на то, что он поднес не золото, а всего лишь песок, он получил кармический результат, как если бы поднес настоящее золото.

Существует три вида щедрости: материальная щедрость, щедрость бесстрашия и щедрость Дхармы. Щедрость бесстрашия включает в себя спасение жизни и помощь людям в трудных ситуациях. Например, освобождение из паутины мухи, которая вот-вот станет жертвой паука, спасает ей жизнь, таким образом мы даем защиту. (В этом случае мы спасаем муху от смерти и паука от убийства. Конечно, это не помогает утолить голод паука и не устраняет его желание убивать снова, но это не означает, что не стоит этого делать, просто потому что одно позитивное действие не может остановить все проблемы.) Щедрость Дхармы - это самый лучший вид даяния, поскольку принимающий не только получает комфорт в данный момент, но также и знание, чтобы пройти весь путь вплоть до просветления.

Обычно мы цепляемся за материальные вещи, думая о них как о "своих", но даже когда отдаем их, то редко делаем это чисто. Когда мы делаем подношения, что является частью практики щедрости, то можем очень легко загрязнить акт подношения неблагородной мыслью. Порочная мысль о восьми мирских дхармах - желание комфорта, репутации и так далее - искажает поступок даяния. Если это не желание доброй славы или похвалы, то это может быть ожиданием получить что-то взамен.

До тех пор, пока мы продолжаем лелеять привязанность, нам будет очень сложно практиковать Дхарму, и мы столкнемся со множеством препятствий к развитию причин для будущего драгоценного человеческого рождения. Уровень щедрости, о котором мы здесь говорим - не совершенство даяния, практикуемое бодхисаттвой, но все равно очень чистое состояние сознания - очень трудно воплотить на практике. Это очень-очень большая редкость, чтобы кто-то мог жить среди материальных вещей постоянно, как мы это делаем, не имея ни капли привязанности, и был способен свободно отдавать все, в чем другие нуждаются, без чувства цепляния. Но именно такое сознание нам и надо развить.

Трудности из-за гнева и прочих омрачений

Помимо недостатка морали и щедрости тысяча других омрачений осаждает наш ум и препятствует нашему обретению очередного совершенного человеческого рождения. И самое ужасное среди них - это гнев. Как говорит Шантидева в “Бодхичарьяаватаре”:

*Какие бы благодеяния
Мы ни накопили за тысячу кальп,
Будь то поклонение Сугатам или даяние, -
Мгновенная вспышка гнева может все это уничтожить.⁶²*

Эти учения очень “вкусны”. Шантидева делает большой упор на том, как сложно создать причины для совершенного человеческого рождения, и насколько легко породить причины для рождения в низших сферах страдания.

Фраза, что мгновение гнева разрушает многие кальпы заслуг, не является преувеличением. Вспышка гнева может уничтожить всю благодетель, которую мы накапливали в течение кальп, заставляя нас переродиться в низших сферах бытия. Любое совершаемое нами действие, включая подношение буддам, будет уничтожено, если злость поднимается в нашем уме, и этой злости вовсе не обязательно длиться долго или быть интенсивной. Несильного гнева в течение короткого времени достаточно, чтобы разрушить позитивные отпечатки в нашем потоке сознания. И если мы злимся на существо, обладающее реализациями, то разрушаем намного больше позитивной кармы - кармы, которую мы с таким трудом накапливали в течение многих кальп.

Гнев, направленный на бодхисаттву, несет ужасные последствия, но злость на будду или нашего учителя еще хуже. Говорится, что каждая секунда гнева в отношении святого существа приведет к целой кальпе в аду. Всего одна секунда. Вот почему среди всех омраченных состояний сознания нам в особенности нужно избегать гнева.

Если бы мы обладали ясновидением и могли видеть сознания других существ, то были бы способны понять, кто является святым, а кто нет. Тогда, возможно, мы смогли бы почувствовать, что злиться на одного человека немного безопаснее, чем проявлять гнев по отношению к другому. Но мы просто-напросто не знаем этого. Любой может оказаться святым существом. Животное может им быть. Будды проявляются бесчисленными способами, чтобы вести живых существ самым наилучшим образом: иногда в виде мудреца, иногда нищего, а иногда сумасшедшего, и у нас просто нет способности знать. Поэтому так опасно чувствовать, что мы вправе разозлиться на кого угодно, только из-за того, что этот человек представляется нам ниже нас.

Здесь Шантидева говорит о мгновении гнева, но наш гнев обычно проявляется в течение гораздо более длинного времени. Например, мы не можем заснуть из-за жужжащего комара. Сначала мы стараемся игнорировать его, тогда он нас кусает, и мы лениво пытаемся от него отмахнуться. Но он упорно продолжает, и мы лежим без сна, злясь все больше и больше. Он кусает нас, мы шлепаем по нему, но он ускользает. Кажется, это происходит час за часом. И затем - шлеп! - мы попадаем, чувствуя огромную радость. Это маленькое насекомое делало нашу жизнь такой несчастной, и мы убили его. Наконец-то мы обрели покой. Но на самом деле мы совершили убийство со всеми четырьмя условиями, необходимыми для создания полноценной негативной кармы убийства: мотивация - гнев, объект - комар, действие - шлепок, и завершение - комар умирает до того, как встретили свою смерть мы. Такие действия

⁶² Глава 6, стих 1.

становятся побуждающей кармой, которая созревает во время смерти и побуждает нас обрести новое рождение - в этом случае в аду. Мы не только создали очень сильную негативную карму; обрадовавшись, вместо того чтобы сожалеть об этом неблагородном поступке, мы усилили его, сделав все, чтобы результаты созрели скорее.

Таким же образом мы можем взглянуть на другие негативные эмоции, беспокоящие наше сознание сейчас - зависть, негодование, предрассудки и так далее - и увидеть, как легко они лишают нас шансов на драгоценное человеческое рождение в будущем.

Шантидева говорит:

*И если за мгновение зла
Можно провести целую кальпу в аду Авичи,
То мне и помыслить нельзя о благом уделе,
Ибо мои злодеяния копились с безначальных времен.⁶³*

Если мы честно проверяем свое сознание, то, вероятно, увидим, насколько слабы наши добродетели, поскольку мы создавали их без сильной мотивации и не смогли посвятить заслуги от них подобающим образом, и насколько сильны наши неблагие деяния. *Они-то как раз* были выполнены с сильной мотивацией, и после совершения мы радовались. Поскольку наши неблагие поступки намного мощнее благих, удивительно ли, что достичь перерождения в высших сферах так сложно, не говоря уже о драгоценном человеческом рождении?

Трудности из-за неправильных воззрений

Как мы уже видели, когда проходили свободу отсутствия рождения с ложными воззрениями, придерживаясь неправильных взглядов, мы создаем себе препятствия для достижения совершенного человеческого рождения. Опять же, мы можем исследовать это и увидеть, насколько редко бывает, что люди в этом мире свободны от подобных омрачений. Отрицание существующего означает, что они неспособны видеть реальность, и поэтому что бы они ни делали, все становится ошибкой и приводит к страданию. Отрицая реинкарнацию, карму, существование будд и бодхисаттв и прочие основополагающие концепции буддизма, люди пытаются найти счастье в вещах, которые только вредят им. Это подобно питью яда, думая, что это нектар. Вера в то, что “я” существует независимо и само по себе, приводит к возникновению привязанности, отвращения и всех прочих омрачений. Заблуждения и тьма затуманивают сознание, и в результате получается только страдание. Даже если такие люди пытаются делать добрые дела, например, помогать другим, их сознания находятся во власти заблуждений из-за ложных воззрений, и результаты никогда не принесут удовлетворения.

Наличие неправильных взглядов не останавливает людей от поиска счастья. Для большинства из нас основным ложным воззрением является приравнивание чувства удовольствия к счастью, но если мы посмотрим вокруг, то увидим множество ошибочных философий. От нигилизма до материализма и все, что между ними, учителя твердят ученикам, что их путь поистине ведет к счастью. Люди настолько отчаянно нуждаются в счастье, что следуют за этими ошибающимися учителями и оказываются идущими в совершенно другом направлении. Люди путешествуют по Азии в поисках наставников и встречают “туру”, учения которых звучат убедительно, но которые могут научить их лишь страданию. Они возвращаются на Запад неудовлетворенными и еще больше запутавшимися, совершенно зря потратив свои деньги, и, возможно, на грани нервного срыва. Очень редко мы можем встретить тех, кто

⁶³ “Вступая на путь бодхисаттвы”, глава 4, стих 21.

способен указать нам истинный путь. И все же как люди надеются обрести совершенное человеческое рождение без правильных воззрений?

Некоторые примеры, иллюстрирующие трудность обретения

Чтобы объяснить, насколько сложно обрести драгоценное человеческое рождение, и насколько большой редкостью оно является, в буддийских текстах представлено множество аналогий. Наиболее известная - о слепой черепахе, выплывающей на поверхность океана и попадающей головой в золотой обруч.

В “Бодхичарьяаватаре” Шантидева говорит:

*Вот почему Блаженный сказал,
Что, как нелегко черепахе продеть свою шею
В ярмо, гонимое по просторам океана,
Так же невероятно трудно обрести человеческое тело.⁶⁴*

В океане живет слепая черепаха, которая поднимается на поверхность лишь раз в сто лет. По поверхности океана плавает золотое кольцо, которое постоянно перемещается, подверженное ветрам и приливам. Каждые сто лет слепая черепаха всплывает в разных местах, но и кольцо никогда не остается на месте, поэтому представьте, насколько ничтожны шансы, что эта черепаха поднимется на поверхность именно в правильном месте и проденет голову в кольцо. Это практически невозможно, не так ли? Так и обретение драгоценного человеческого рождения очень маловероятно.

Океан обширен, и есть множество мест, где черепаха могла бы всплыть. Будучи слепой, она никак не может увидеть, что находится на поверхности, даже если бы искала кольцо. Да и кольцо тоже может находиться где угодно в этом огромном океане. Даже если бы черепаха всплывала на поверхность каждый день, не говоря уже о разе в сто лет, ее шансы подплыть близко к кольцу очень малы, а шансы просунуть в него голову и того меньше.

Каждый из элементов этой истории имеет значение. Конечно, золотое кольцо тяжелое и не сможет плавать на поверхности; возможно, Будде стоило сказать, что это было пластиковое кольцо. Однако, оно символизирует учения Будды, а золото говорит об их ценности и чистоте.

Тот факт, что кольцо перемещается по поверхности океана, говорит о том, что учения не всегда остаются в одном месте. Где они появятся - зависит от кармы живых существ. Так же как в древнем Тибете, когда страна была очень страшной - она представляла собой джунгли, лес, очень недружелюбное место. Когда буддизм ушел из Индии в юго-западную Азию и Китай, а затем в Японию, то казалось, что он никогда не придет в Тибет, но каким-то образом это произошло, и сейчас, в то время как в других странах буддизм ослабел, для тибетцев он все еще силен, несмотря на то, что в самом Тибете учения подавляются.

Черепаша символизирует живых существ, а то, что она живет на дне океана, означает, что ей постоянно приходится перерождаться в низших сферах в теле существа ада, голодного духа или животного. Слепота означает невежество относительно учений Будды, а также того, что такое

⁶⁴ Глава 4, стих 20. В переводе Стивена Бачелора в сноске к стиху 20 есть цитата из сутры (*Yang dag-pa den pä lung*. Thog. p. 61 seq.): “О, монахи, представьте, что эта огромная земля стала океаном, по которому ветер носит одно-единственное ярмо и перемещает его с места на место. Если в глубинах этого океана живет слепая черепаха, как вы думаете, легко ли ей продеть голову в это ярмо, когда она поднимается на поверхность раз в сто лет?” “Нет, Владыка”, не легко”, - отвечали монахи. Затем Владыка молвил: “Подобным образом, о, монахи, чрезвычайно сложно обрести человеческое рождение”.

добродетель, а что - недобродетель. Точно так же как слепые не могут видеть объекты, невежественные существа не могут понимать учений Будды.

Подобно черепахе, беспомощно плавающей в огромном океане, существа в самсаре также постоянно вращаются в сферах страдания. После нескольких кальп в аду существо может родиться животным, затем после невероятно длинного периода времени может созреть карма, чтобы родиться голодным духом. Подобным образом существа перерождаются в одной низшей сфере за другой, не будучи способными совершать добродетель. Поэтому с каждым действием они еще сильнее привязывают себя к ужасному страданию.

Только раз в невообразимо долгий период времени существо в самсаре обретает рождение в высшей сфере. Это иллюстрирует всплытие черепахи на поверхность раз в сто лет. Но, возможно, она всплывает там, где когда-то было кольцо, но теперь его там нет, точно так же мы можем обрести человеческое рождение после того, как будда сошел на землю, но больше не присутствует там. Или иногда черепаха может подплыть близко к кольцу, но не продеть в него голову, так и мы можем родиться во времена, когда учение будды существует, но мы живем в нерелигиозной стране. Поэтому даже несмотря на близость к учениям, мы не можем получить от них пользу. Недостаточно обрести человеческое рождение, нам нужно совершенное человеческое рождение, представленное в виде черепахи, которая смогла всплыть на поверхность и продеть голову в кольцо.

Точно так же как мы подвержены ветру кармы, так и черепаха всплывает на поверхность наобум. Поэтому большая редкость обрести не просто человеческое рождение, но то, в котором присутствуют восемь свобод и десять дарований. Наблюдая за людьми вокруг нас, живущими в разных странах, мы можем видеть, насколько редко встречается совершенное человеческое рождение.

Это так же редко, как трава, растущая на крыше, по сравнению с травой на земле в деревне. Драгоценное человеческое рождение так же трудно обрести, как и удержать зернышко риса на кончике иглы, или как бросить зерно риса в оконное стекло так, чтобы зернышко прилипло к стеклу. Обретение человеческого рождения так же маловероятно.

Есть история про слепого человека, который споткнулся о спящего *kyang* - что-то вроде дикого осла в Тибете. Испуганное животное вскочило на ноги и бросилось бежать, но слепой успел схватить его за ухо и, взобравшись на спину ослу, поскакал на нем верхом. Он был так счастлив, что начал петь: "Как это прекрасно для меня, слепого, что у меня получилось проехать верхом на диком осле! Это может случиться только раз в жизни!" Когда один кадампа геше увидел это, он рассмеялся и с тех пор стал использовать это в качестве примера того, как мы получаем это драгоценное человеческое тело только однажды, и что нам нужно использовать эту возможность по максимуму, чтобы практиковать Дхарму.

Во многих местах в Тибете рыба встречается очень редко. Поэтому есть также история про мужчину из местности Цанг, которому досталась целая рыбина. Это было настолько вкусно, что он быстро проглотил ее целиком, но его тут же вырвало. Понимая, что он вот-вот потеряет свою драгоценную добычу, он снял с себя пояс и затянул его вокруг горла, чтобы его перестало тошнить. Когда люди спросили, что он делает, он ответил, что было бы очень грустно потерять такую ценную еду.

В Тибете на новый год готовят специальное блюдо из масла и цампы, которое называется *mar-zen*. Это напоминает пирог, содержащий большое количество масла, и поскольку это очень дорого, в бедных семьях это блюдо считается роскошью. Однажды мужчина из Пенпо дал немного *mar-zen* своему сыну, который так любил это блюдо, что стащил еще с тарелки отца. Чтобы скрыть от отца, что он сделал, мальчик спрятал украденное за спиной, но прибежала

собака и выхватила его добычу из рук. Мальчик так расстроился, что начал плакать; это очень озадачило отца, который думал, что сын должен быть счастлив от того, что только что съел свое любимое лакомство.

Сейчас у нас в руках есть эта драгоценность - наше совершенное человеческое рождение - но если мы не используем его по максимуму, собака смерти может украсть у нас ее до того, как мы сможем насладиться предоставившимися возможностями, а это в миллиард раз хуже, чем потерять самые ценные материальные вещи.

Суть всех этих историй и примеров в том, чтобы показать нам, насколько редко выпадает драгоценное человеческое рождение, и, таким образом, это учит нас не тратить понапрасну ни одного мгновения. Только обладая драгоценным человеческим рождением, мы сможем достичь трех великих целей: лучшего рождения в будущем, освобождения или просветления. Мы можем получить все, чего захотим, если разовьем решимость использовать эту великолепную возможность самым наилучшим образом.

6. Совершенное человеческое рождение сложно обрести, поскольку такова его природа

Редкость такой жизни

Такая совершенная человеческая жизнь очень редка. Когда мы задумываемся обо всех причинах и условиях, которым нужно сойтись вместе, чтобы эта замечательная возможность появилась, то быстро понимаем, что шансы для этого очень малы, и поэтому эта ситуация очень хрупка: все может закончиться в любой момент. Если мы не делаем все, что в наших силах, чтобы достичь просветления в этой жизни, то когда еще сможем это сделать? Когда эта возможность для практики появится снова? В тексте “Песнь духовного опыта”, в которой Лама Цонкапа описывает свой духовный прогресс, он поясняет:

*Это тело, наделенное свободами и дарованиями,
Более ценно, чем драгоценность, исполняющая желания.
Найти такое совершенное тело можно лишь однажды.
Его очень сложно обрести, и оно быстро исчезает - подобно молнии в небе.*

*Размышляя о природе жизни,
Пойми, что все мирские дела подобны шелухе,
И извлекай суть денно и нощно.
Я, йогин, практиковал таким образом.
Я умоляю тебя, ищущего освобождения, практиковать так же.⁶⁵*

Лама Цонкапа показывает нам уникальность совершенного человеческого рождения, объясняя, что оно более ценно, чем драгоценность, исполняющая желания, а также, что оно мимолетно как молния и очень значимо, в отличие от “шелухи” мирских действий. В нескольких кратких фразах он суммирует все учения о драгоценном человеческом рождении, делая акцент на четырех очень важных пунктах:

- насколько драгоценно это человеческое тело,
- насколько оно редко, и как мимолетно его существование,
- насколько незначительны мирские заботы,
- и что из-за всего выше сказанного нам необходимо извлекать суть этой жизни прямо сейчас.

То, что мы обрели это совершенное человеческое тело, подобно чуду, но нам не следует воспринимать слова Ламы Цонкапы буквально. Это не значит, что мы никогда раньше не имели совершенного человеческого рождения в наших бесчисленных прошлых жизнях. Он имеет в виду, что это настолько большая редкость, и с нашего последнего человеческого воплощения прошло так много времени, что это как будто мы в этой ситуации впервые. Если мы взглянем на причины, которые нам нужно было создать, чтобы иметь такую жизнь, то увидим, что это похоже на чудо. Каждое слово Ламы Цонкапы имеет очень глубокое значение.

⁶⁵ Стихи 13 и 14. Это перевод Ринпоче. Этот текст также известен под названием “Малый Лам-рим” (Тиб.: *lam rim nyams mgur*).

Эволюция человеческого мира

Как мы видели, драгоценное человеческое рождение подразумевает не только наличие человеческого тела, но и всех учений Будды, а это большая редкость. Чтобы лучше понять уникальность ситуации, в которой мы находимся, было бы хорошо впредь помнить, о чем говорилось в разделе про свободы и дарования: насколько редки люди, обладающие восемью свободами и десятью дарованиями, по сравнению с остальными живыми существами.

Согласно буддийской космологии, период существования системы мира разделен на четыре великих кальпы, каждая из которых состоит из двадцати промежуточных кальп. Первый отрезок времени - это великая кальпа эволюции, когда вся вселенная - три низших и три высших сферы существования, включая наш южный континент и сферу мирских богов - начинает свое существование. Вторая великая кальпа - это кальпа существования, когда вещи уже возникли и существуют в течение какого-то времени. Затем следует великая кальпа упадка - период, за который вселенная разрушается; затем наступает великая кальпа пустоты, в которой вещи существуют только в потенциале. В это время нет живых существ и материального мира.

В течение кальп эволюции, упадка и пустоты учения Будды нет. Оно может существовать только во время кальпы существования. И даже тогда учение Будды не существует все время, а лишь в течение краткого периода.

Буддийская космология также описывает четыре континента: северный, восточный, западный и южный. Наша система мира находится на южном континенте (Санскр.: *Jambudvīpa*).⁶⁶ Люди, существующие на других континентах, имеют отличающиеся от наших качества, образованные благодаря их прошлой карме. Например, существа западного континента имеют строго определенную продолжительность жизни, равную тысяче лет, и испытывают великие удовольствия, что делает освобождение из самсары для них практически невозможным: их огромное богатство и удовольствия становятся препятствием для развития отречения. Они не способны увидеть различные проблемы самсары, поэтому им так сложно понять, что природой самсары является страдание.

Точно так же то, что испытываем мы, живущие на южном континенте - это результат нашей кармы. Мы создали эту систему мира и все миллиарды вещей и опытов, которые составляют этот мир. Эта земля происходит из кармы - сознаний - всех существ, включая животных, людей и святых существ, живущих на ней. Только на этом южном континенте продолжительность жизни так сильно варьируется, а также только здесь есть такой уникальный микс страдания и счастья. Это значит, что мы можем легко увидеть непостоянство этой жизни и природу страдания, не будучи ошеломленными этими ощущениями, таким образом, это дает нам возможность отречься от самсары.

Самые первые люди вышли из сферы богов и потому были похожи на них в том, что у них не было таких физических тел, как у нас; их переход из божественной в человеческую сферу был результатом понижения уровня их сознаний. Даже тогда эти первые люди были подвержены пяти видам упадка, которые двигали их во все более грубые уровни сознания и привели к той точке, где мы находимся сейчас:

- упадок омрачающих мыслей,
- упадок продолжительности жизни,
- упадок времени,
- упадок воззрений,

⁶⁶ Буквально: остров или континент (*dvīpa*) розового дерева (*jambu*).

- упадок живых существ.

По мере того как сознание первых человеческих существ становилось все грубее, их жизни начали все в большей степени оказываться под влиянием заблуждений - это и есть упадок омрачений - что, в свою очередь, сократило продолжительность жизни, то есть привело к упадку продолжительности жизни. Когда созрела карма, созданная этими омрачениями, мир, в котором они жили, стал жестче и труднее - наступил упадок времени. Это было создано их сознаниями, которые все больше попадали под влияние ложных взглядов - упадок воззрений - и это, в свою очередь, привело к такой дегенерации их поведения, что они начали вредить друг другу все больше и больше - упадок живых существ. Эти пять видов упадка все еще имеют место.

Продолжительность жизни первых людей равнялась 80,000 лет, но она постепенно сокращается, пока не достигнет отметки в десять лет. Затем с десяти лет она снова постепенно дойдет до 80,000 лет, и затем опять упадет до десяти. Подобно волнам - в одной великой кальпе двадцать таких циклов, каждый считается за одну малую кальпу.

Суть в том, что пока продолжительность жизни увеличивается с десяти лет до 80,000, будды не приходят на землю, чтобы давать учения. Этот период называется темной кальпой. Учения появляются только тогда, когда продолжительность жизни падает с 80,000 лет до десяти. В эту кальпу тысяча будд сойдет, чтобы передать учения. Когда продолжительность жизни равнялась 40,000 лет, появился первый будда, Кракуччанда, после него пришел Канакамуни, и затем Кашьяпа. Шакьямуни был четвертым буддой, и следующим будет Майтрейя. Сказано, что он появится, когда продолжительность жизни будет равной десяти годам, и его появление станет для людей вдохновением, чтобы начать практиковать добродетель, и это заставит продолжительность жизни снова начать увеличиваться.

Только когда продолжительность жизни снижается до ста лет, возникает учение будды. Сейчас наша жизнь в среднем равна восьмидесяти годам, поэтому мы находимся в самом конце периода, когда учения открыты.

Поскольку первые люди произошли от богов, хотя их тела и отличались, они все же имели возможность испытывать наслаждения богов. Они жили в течение невероятно длительного времени - не просто тысячи, а десятки тысяч лет. Их тела были бесплотны, сотканы из света, а не из такой грубой физической материи, как наши, и они могли летать. Тогда не было смены дня и ночи. Они рождались спонтанно, а не посредством объединения спермы и яйцеклетки родителей, как мы.

Сначала их еда была натуральна и очень чиста, а вовсе не такая грубая субстанция, как у нас, но по мере того как наступал упадок, начали возникать разные виды растительных культур. Они были грубее, но все же более тонкие, чем сейчас, и росли они без каких-либо усилий. Позже, когда нужно было что-то вырастить, это можно было посадить утром и съесть вечером. Поэтому даже несмотря на то что первые человеческие существа становились грубее сознанием, они все еще не испытывали сильного дискомфорта и проблем в нахождении средств к существованию. Это было практически так: при мысли о голоде возникала еда, утолявшая голод, - без какого-либо усилия с их стороны.

Самой главной причиной такого упадка была все возрастающая в сознании людей привязанность. По мере дегенерации их тела, хотя все еще тоньше, чем наши, становились грубыми физическими, заменяя тела света, которые у них были вначале; также начали развиваться половые органы.

С этого момента люди стали различаться по половому признаку, и возникло половое влечение. Но такое влечение не возникло беспричинно. Это всегда было в потенциале в сознании богов сферы форм и первых людей, которые произошли от них, но с их телами света сексуальному желанию было не проявиться. Сейчас же, с более грубыми телами и различающимися полами, это стало возможным.

Постепенно усилие, необходимое для добычи еды, стало возрастать, поэтому они начали сажать и собирать зерновые. Тогда все еще не было понятия “я” и “мое”, при котором разные люди владели землей и, соответственно, урожаем на ней, но постепенно начали возникать грубые негативные мысли, и зависть к чьему-то “лучшему” урожаю создала горечь и соперничество. Также развивались и другие омрачения, такие как привязанность и скупость, хотя на этом этапе омрачения все еще были более тонкими, чем те, с которыми мы сталкиваемся сейчас. Люди начали присваивать вещи и защищать их от других. Соперничество возросло, а вместе с ним и желание обладать тем, что принадлежит другим.

Подобным образом, хотя в то время эмоции антипатии и влечения были несильными, их тела становились грубее, и наступило время, когда люди начали чувствовать холод и жару и стали нуждаться в укрытии. Поэтому они соорудили стены из глины и построили первые дома, таким образом, по мере того как их жизни становились все более изолированными, начало развиваться желание уединения. Они стали стесняться своих тел и прикрываться одеждой.

С возникновением частной собственности начали появляться споры и конфликты, и настало время написать законы, что сделало жизнь более сложной. С чувством нужды стало возникать беспокойство недостатка в чем-либо, поэтому люди начали накапливать вещи и защищать их.

Неудовлетворенность, скупость, гордыня, зависть и все прочие омрачения все росли и росли, и, соответственно, проблемы стали возникать чаще. Наступила нужда в лидере, способном уладить ссоры, которые люди не могли решить самостоятельно, и из этого возникла необходимость в короле. Сначала король был служащим для людей, который помогал им мудрым советом, но постепенно о короле начали думать как о том, кто обладает властью и может диктовать, что хорошо, а что плохо.

Таким образом все это пришло в упадок и привело к нашему современному состоянию, когда продолжительность жизни составляет примерно восемьдесят лет, сила указывает нам, что хорошо, а что плохо, и грубые омрачения преобладают.

Возможно, вам кажется, что все налаживается, что сейчас жизнь лучше, чем несколько сотен лет назад, но это очень узкое мышление. Возможно, для маленькой части планеты материальное положение вещей временно улучшилось, но в целом не только продолжительность жизни уменьшается, но и определенно ухудшаются материальные условия, а также человеческое сознание приходит в упадок.

Это упадок времени, когда мир сталкивается с все более сильными конфликтами, бóльшим голодом, бóльшими проблемами и бóльшим количеством страха. Вместо того чтобы превращаться в более спокойное место, мир стал еще более жестоким. И по мере того как омрачения живых существ, населяющих планету, усиливаются, природные бедствия также появляются чаще. Все становится менее гармоничным.

Хотя у нас, возможно, лучшее образование, чем люди когда-либо имели, это не значит, что мы мудрее. На самом деле существует упадок воззрений. Люди все больше полагаются на материальные вещи, видят внешние условия причинами счастья, и неспособны понимать Дхарму. Думая, что счастье - это что-то, чем можно овладеть, они крадут и даже убивают, чтобы получить, чего хотят. Это последний вид упадка - падение живых существ.

Становится все сложнее усмирить сознание посредством священной Дхармы. Люди становятся все более “толстолобыми”, с упрямыми умами, подобными железу или камню. Они считают, что Дхарма - это религиозный предрассудок, и если слышат о пустоте, то для них это ровным счетом ничего не значит. На самом деле люди чувствуют отторжение к религии и пугаются того, о чем она говорит. Таков упадок живых существ, который происходит из-за упадка омрачающих мыслей.

Охватывая взглядом эту эволюцию существ - от богов сферы форм до первых людей и до той точки, в которой мы находимся сейчас - можно увидеть, что осталось очень мало времени, когда сознания людей все еще остаются открытыми для учений Будды. Понимание этого процесса падения помогает нам ценить это особенное и драгоценное время. Только сейчас у нас есть возможность вырваться из этого ужасного круга страданий. Дхарма существует такое короткое время, что нам необходимо использовать его по максимуму, пока это возможно. Ни в другие три великие кальпы, ни в период кальпы, когда продолжительность жизни возрастает, не существует учений; даже когда продолжительность жизни уменьшается, и учение существует в очень короткий период этого времени, возможность слушать учения и извлекать из них пользу очень редка. И, как я только что упомянул, период существования учений Будды почти подошел к концу.

Учения все еще живы, но их время практически вышло. Все еще существуют великие учителя, но как долго они проживут? Время, когда учения исчезнут с лица этой планеты, быстро приближается. Путь перед нами освещен светом Дхармы, но это последнее мерцание гаснущей свечи. Пока оно все еще здесь, у нас есть шанс создать причины для истинного счастья и следовать методу, который отсекает неведение и заблуждения, чтобы достичь просветления. Вот почему это человеческое рождение настолько драгоценно.

Редкость такой жизни по сравнению с жизнью в других сферах

Это совершенное человеческое рождение редко не только с точки зрения времени - сейчас мы находимся в самом конце периода, когда существует Дхарма - но также и в количественном плане. В это самое время бесчисленное множество живых существ пребывает вместе с нами на этой планете, но сколько из них способны извлечь пользу из учений Будды? Очень-очень немногие. Будда объяснял, что если сравнить количество существ, находящихся в низших сферах, с теми, кто пребывает в высших сферах, то последние подобны количеству грязи под ногтем по сравнению с грязью на всей земле. Количество существ низших сфер невообразимо. И, хотя количество существ в высших мирах само по себе ничтожно, численность людей и того меньше. И, конечно, количество тех, кто обладает совершенным человеческим рождением, намного-намного меньше.

Это самый редкий вид рождения, обрести его сложнее всего. Даже если не смотреть на сложности создания причин для него, не видя редкости существования Дхармы, просто поразмыслив над количеством тех, кто обрел такое рождение, мы увидим, что оно невероятно редко встречается.

Возможно, мы думаем, что в этом мире сейчас слишком много людей. В “Освобождении на вашей ладони”⁶⁷ Пабонгка Дэчен Ньингпо рассказывает историю о том, как один монгольский лама давал учения о сложности обретения человеческого рождения, и человек из аудитории, бывший китайцем, сказал, что лама так говорит только потому, что он никогда не был в Китае. Так может казаться о стороны, но люди составляют только одну часть из всех живых существ,

⁶⁷ Стр. 279 в англоязычном издании.

населяющих эту систему мира, и по сравнению с остальными существами нас очень мало. И мы можем увидеть, что наше постоянное перерождение из одной сферы в другую зависит от кармы, таким образом, просто взглянув на количество существ в высших сферах, мы обнаружим, что наши шансы на перерождение там довольно слабы.

Среди низших сфер существования больше всего живых существ находится в сферах ада, чуть меньше в мире голодных духов, и еще меньше в мире животных, поэтому мы можем начать понимать, насколько велико это количество, если задумаемся о тех существах из низшей сферы, которых видим вокруг себя постоянно - животных.

Представьте огромные стада животных в Африке или миллионы птиц, летающих в небе. Если вы когда-либо плавали в океане, то знаете, что там полно рыбы. Наверняка вы смотрели документальные фильмы о диких животных, в которых показывают миграцию рыб из одного океана в другой в невероятных количествах. От самых крохотных рыбок до самых огромных, от дельфинов и акул до китов, такое множество видов и такое огромное, несчетное количество. И более того мы увидим, что в океане еще больше форм жизни, если взглянем на самое дно. В каждой части океана живут миллиарды миллиардов крошечных существ. Мы можем это увидеть на берегу, где на каждом камне живут моллюски, а также крабы, морские звезды и все прочие существа, обитающие на песке.

Помню, однажды в Новой Зеландии будучи в один из вечеров на пляже, я увидел мерцающие огнями камни. Не понимая, что это такое, я подошел поближе и увидел, что это были миллионы малюсеньких существ, разные виды моллюсков в каждой трещине и щели камня, ожидающие чаек, чтобы те послали их в новое перерождение. Песок был полностью покрыт ими там, где волны только что смыли их с камня, и было невозможно не наступить на них.

Просто ступите на землю и посмотрите вниз. Сколько живых существ находится под вашими ногами? По одному стеблю растения бегают сотни крошечных насекомых; на земле колонны муравьев маршируют из одного места в другое, жуки летают или заползают в разные места; повсюду висят паутины, в которых пауки ждут одну из миллионов несчастных мух или мотыльков. Коровы и овцы пасутся на полях, птицы перелетают с дерева на дерево. Может быть, мы не замечаем этого, но куда бы ни упал наш взгляд, везде есть жизнь в виде миллионов нечеловеческих существ. И это только животные, которых мы видим. Под землей их намного больше, а тех, которых мы не можем видеть, и того больше. Количество людей на этой планете ничтожно по сравнению с даже одним видом насекомых.

Даже в городе, который, казалось бы, состоит только из улиц и домов, намного больше животных, чем людей. Под каждой дорогой есть города насекомых, каждое дерево населено живыми существами, в каждом гниющем кусочке древесины несчетное количество существ, а те, кто когда-либо жил в Катманду, знает о мухах: сосчитать их количество в одной комнате очень сложно, не говоря уже обо всем городе.

Мы полагаем, что наш дом защищен от паразитов, но их могут быть миллионы. Вши и блохи могут поселиться в доме или на собаке. Муравьи, поедающие дерево, моль, портящая одежду, блохи, заставляющие ковер “прыгать” - так много существ, с которыми мы делим свое жилое пространство. Даже наше тело! Мы чувствуем зуд, и когда смотрим на зудящее место, то видим красную точку, которая говорит о том, что одно из живых существ, бывшее когда-то нашей доброй матерью, использовало нас в качестве ужина. И это уже не говоря о живых существах, которые поселяются внутри наших тел, микробов и прочих существ, настолько крошечных, что мы можем их видеть только под микроскопом.

Каждое мгновение миллионы животных умирают, и за один день их тела наполняются личинками и прочими насекомыми, питающимися их плотью. Оставленная на волю судьбы, как

это часто бывает в Индии, мертвая собака покрывается тысячами личинок по всему телу за считанные дни, что означает, что в любой момент существуют миллионы существ в промежуточном состоянии, бардо, ждущие перерождения в качестве личинок, чтобы питаться падалью. Когда условия собрались вместе, сознание входит в новое тело за мгновение ока, и цикл начинается сначала.

Между смертью и перерождением живые существа проводят время в промежуточном состоянии, движимые кармой, чтобы найти своих будущих родителей, когда те находятся в соитии, в этот момент сознание существа входит в сперму и яйцеклетку, и начинается новая жизнь. Когда двое животных спариваются, бесчисленные живые существа, пребывающие в промежуточном состоянии, могут потенциально родиться от них. Кто из них родится в итоге, зависит от кармы.

Если мы не стираем свою одежду или не моем голову, то тепло и грязь могут стать условиями для рождения вшей, блох и прочих существ. Таким же образом рождаются малюсенькие существа в разлагающейся плоти или сгнившей древесине. Если бы не было так много живых существ, находящихся в промежуточном состоянии, ожидающих нового рождения, то для этих существ не было бы никакой причины рождаться так быстро.

Существует несчетное количество существ, страдающих в мире животных. Как они там оказались? Совершенно точно не по своей воле. Человек не смотрел на муравья, думая, что, возможно, в следующей жизни он станет муравьем, чтобы увидеть, каково это. В этом не было никакого осознанного решения. Каждое из животных было отправлено в такое рождение; будучи под контролем “ядовитых” состояний сознания - неведения, ненависти и привязанности - у них не было выбора, животные страдают из-за неведения в прошлом. И, не имея понятия о карме или какого-либо чувства морали, у них практически нет никаких шансов, чтобы освободиться из круга страданий.

Есть ли у нас карма, чтобы родиться собакой или одной из личинок, живущей на трупе собаки? Нам всего лишь надо честно посмотреть на причины, которые мы создаем в каждый момент дня, чтобы ответить на этот вопрос. Возможно, кажется невероятным, чтобы человек переродился животным. Может казаться, что раз мы стали человеком, то навсегда им останемся, но такое мышление приходит из узкого мировоззрения, из непонимания природы ума и связи между умом и телом. Даже за одну эту жизнь наше тело может радикально измениться, благодаря силе сознания, но когда сознание покидает тело в момент смерти, то следующее тело, в которое оно входит, полностью зависит от “толкающей [в новое рождение]” кармы, которая созревает в это время. Если у нас есть карма для рождения животным, именно это и произойдет. Учитывая, как сложно создать причины для человеческого рождения, и как легко создать их для рождения животным, неудивительно, что в мире намного больше животных, чем людей.

Даже по сравнению с другими людьми такая жизнь очень редка

Если практически невозможно создать причины для рождения просто человеком, то гораздо сложнее создать их для рождения в человеческом теле, наделенного восемью свободами и десятью дарованиями. Просто потому что нам удалось обрести еще одно человеческое тело, вовсе не значит, что нам удастся встретиться с Дхармой, или что, даже встретившись с ней, мы сможем ее понять и воплотить в жизнь.

Среди четырех континентов: северного, южного, восточного и западного только человеческие существа южного континента - нашего - обладают подходящими условиями, чтобы встретиться

с Дхармой и практиковать ее. В настоящее время мы живем в том месте и имеем то тело, в котором мы не только можем преодолеть страдания, но и достичь просветления за одну жизнь.

Но даже среди людей этого южного континента, среди людей нашего мира, сколько из них может практиковать Дхарму? У человеческих существ есть способность понимать Дхарму, но очень немногие обладают достаточным количеством заслуг, чтобы даже просто встретиться с учениями. Большинство людей не имеет достаточно образования или денег, чтобы делать что-то большее, чем просто выживать. Посмотрите, как мало в мире мест, где нет засухи и голода, как мало мест, свободных от войны и терроризма. Посмотрите, как мало людей не находятся под влиянием грубого неведения.

Нам не нужно смотреть дальше круга наших знакомых, чтобы увидеть, что наличие образования, смекалки и даже возможностей не обязательно означает, что человек естественным образом захочет медитировать или будет иметь мудрость, чтобы различать, что является добродетелью и должно быть воплощено в жизнь, а что - недобродетелью, и поэтому должно быть оставлено.

Сколько людей среди тех, кто находится на любом из религиозных путей, включая буддистов, имеет возможность следовать всему пути целиком? Даже в таких местах, как Юго-Восточная Азия, где люди преданны буддизму, у них еще очень маленькое понимание о том, что нужно, чтобы выйти за пределы ситуации в которой они сейчас находятся. У них есть вера, но нет доступа к учениям лам-рим, и нет возможности увидеть, что в действительности нужно.

Большинство людей, однако, не следуют никакой религии. Даже те, кто называет себя религиозным человеком, тратят большую часть их времени в погоне за чувственными удовольствиями, точно так же, как это делают нерелигиозные люди. Обычно у людей есть какое-то понимание о том, что нужно стремиться быть лучше. Люди с Запада, кажется, считают, что чем больше они работают, и чем больше вещей приобретают, тем лучше должна становиться жизнь. Если мы попросим их оглянуться на свое детство и оценить, получилось ли у них с того времени до настоящего момента стать спокойнее, скромнее и сострадательнее, или они только взрастили больше беспокойства, гордыни и злости, то, если судить по этим критериям, их жизнь стала хуже. Развитие ценных позитивных качеств - это и есть определение улучшения. Забудьте о стремлении к просветлению или освобождению, очень редко встречаются даже те, кто просто пытается стать добрее. Поэтому, конечно, обычные, "приземленные" люди не смогут оценить по достоинству свое драгоценное человеческое рождение. Думая, что поскольку мы стали людьми, то можно расслабиться, и у нас нет шансов соскользнуть снова в низшие сферы страданий, мы обманываем самих себя.

Надеюсь, вы уже слышали про бодхичитту и, осознав насколько это удивительное состояние сознания, развили твердую решимость, что все, что вы делаете, приведет вас к ее реализации. Если это так, это прекрасно! Однако говорится, что даже чтобы просто услышать слово "бодхичитта", нам нужно невероятное количество заслуг, не говоря уже о получении учений о том, как воплотить это на практике. Как мало людей в мире имеют эту великую удачу, и как нам невыразимо повезло, что обладаем этой возможностью.

Необходимо осознать, насколько это большая редкость, что мы встретились с Дхармой и имеем доступ ко всем учениям Будды, и насколько печально, что так мало людей, не говоря уже о других существах, также наслаждаются этой возможностью. Одно это понимание должно вызывать чувство сострадания. Эта вещь, которая более драгоценна, чем все пространство, заполненное драгоценностями, исполняющими желания, всегда доступна для всех, однако, мало кто ее видит.

Мимолетность этой жизни

Так мало времени в этой жизни тратится на практику Дхармы

Мы можем умереть в любой момент, но даже если бы определенно жили до ста лет, то все равно быть самодовольным было бы непозволительно. У нас немного времени, чтобы практиковать Дхарму, и если мы не используем эту возможность по максимуму, пока все еще есть время, то совершенно точно упустим ее. Даже если бы мы жили до ста лет, что случиться только с очень немногими из нас, половина этого времени потеряна на сон. Можем ли мы практиковать Дхарму, пока спим? Можем ли мы обратить наш сон в добродетель? И из оставшихся пятидесяти лет более пятнадцати потеряны на детство, когда у нас нет мудрости наполнить свою жизнь смыслом. Эти годы наполнены игрой и попытками уцепиться за все, что, по нашему мнению, сделает нас счастливыми. Точно так же, по мере того как наши сто лет подходят к концу, можно с уверенностью сказать, что по крайней мере последние пятнадцать лет также будут потеряны на старость, когда наша память и здоровье покинули нас, и все, на что мы способны - это сидеть в ожидании, пока нас покормят и помогут. Изучение Дхармы, медитация, забота о других и так далее - все это станет невозможным.

Из оставшихся двадцати лет нашей жизни сколько посвящены Дхарме? Так много времени потрачено на еду и питье, работу ради необходимых вещей и предметов роскоши, а также на дорогу до работы и обратно. Затем мы тратим время на сплетни, болтовню, ссоры и борьбу. Мы заболеваем и не можем практиковать Дхарму, но даже когда не бодем, то все еще почему-то не можем найти время для практики Дхармы. И поэтому за нашу длинную столетнюю жизнь, если честно посмотреть на то, сколько времени мы оставляем себе для практики Дхармы и для того, чтобы извлечь суть этого драгоценного человеческого рождения, то увидим, что это очень маленький отрезок времени - возможно, максимум год.

Наша жизнь очень коротка, и более того, мы не знаем, когда она закончится. Я говорю о ста годах, но лишь немногие из нас доживут даже до восьмидесяти. Дети и младенцы умирают; люди, только достигшие зрелости, умирают. Многие умирают от болезни или несчастных случаев в среднем возрасте. Причин для смерти очень много, а условий для продолжения жизни - мало. Когда в этот ускользящий момент, который мы зовем жизнью, у нас есть время на практику Дхармы?

Я помню во время первого курса по лам-рим, который мы с Ламой Еше впервые проводили в Австралии,⁶⁸ там был один молодой человек, который очень хотел стать монахом. Лама согласился дать ему монашеское посвящение, но попросил его вернуться домой и получить разрешение родителей. Он купил новые монашеские одежды и подготовил все, что нужно, но после его отъезда мы больше его не видели. Что-то изменилось в его сознании, возникли препятствия для практики Дхармы, он уехал в Индию и совершил самоубийство, спрыгнув с крыши. Казалось, что перед ним открывалась жизнь в практике Дхармы, но затем что-то изменилось.

Вот почему жизненно необходимо понять все, о чем мы говорили касательно драгоценного человеческого рождения. Нам нужно понять, насколько оно редко, и как сложно его обрести, чтобы увидеть, что необходимо практиковать Дхарму как можно осознаннее, пока у нас есть эта возможность. Если мы видим ценные качества совершенного человеческого рождения и

⁶⁸ В 1974 году в Diamond Alley, в полутора часах езды к северу от Brisbane, Queensland. Результатом этого курса стало создание первого центра ФПМТ на Западе, Chenrezig Institute, он находится недалеко от Eudlo.

отсутствие ценности мирской жизни, это дает нам энергию, чтобы отречься от чувственных удовольствий и заниматься только теми вещами, которые наполняют эту жизнь смыслом.

Лама Цонкапа говорил:

*Понимая, что драгоценную свободу этого рождения можно найти только раз,
Что она невероятно значима, и ее трудно обрести снова,
Прошу: благослови меня на порождение такого сознания, что непрерывно,
День и ночь извлекает суть.⁶⁹*

Чем больше мы понимаем великую ценность совершенного человеческого рождения, тем больше энергии у нас есть, чтобы совершать исключительно значимые поступки. Мы движемся от ума, который желает быть добродетельным, но находит добродетель непростой, к такому уму, который без усилий и радостно совершает лишь добродетель. Мы не только не смеем совершать недобродетель, но совершенно свободны от желания действовать таким образом. Как было бы прекрасно наполнить каждый момент нашей жизни смыслом. Тогда, даже если смерть заберет нас завтра, мы можем честно сказать, что использовали это драгоценное человеческое рождение по максимуму.

Сверкнула молния - и эта жизнь закончена

В чудесной молитве из лам-рим, “Основе всех благих качеств”, Лама Цонкапа говорит:

*Эта жизнь непостоянна, как пузырь на воде;
Помни, как быстро она угасает, как быстро приходит смерть.
После смерти подобно тени, следующей за телом,
Результаты неблагой и благой кармы следуют за нами.⁷⁰*

В этих словах много мудрости. Они подобны лекарству, когда мы больны, или прохладительному напитку, когда испытываем жажду. Пузырь на воде чрезвычайно непрочен, и его жизнь длится очень короткое время. Наша мирская деятельность, все вещи, за которыми мы гонимся, и ради которых без усталости работаем, не более долговечны, чем пузырь на воде, и, прежде чем мы сможем ими насладиться, наша жизнь заканчивается, подобно лопающемуся пузырю. В Самадхираджа-сутре, называемой “Царем самадхи”, Будда говорил:

*Три мира непостоянны, как осенние облака. Взгляните на танец живых существ,
рождение и следующую за ним смерть. Точно так же жизнь существ: есть, а затем
пропала, подобно молнии в небе.*

Осенние облака движутся по небу, постоянно меняясь под воздействием ветра, меняя форму и исчезая. Такова наша жизнь. Она никогда не остается неизменной даже на одно мгновение. Три мира - сфера желаний, сфера форм и сфера без форм - такие же. Нет ничего постоянного, ничего вечного ни в одном из этих трех миров. Осенние облака кажутся реальными, но по сути являются ничем иным как паром, и через секунду они исчезают. Такова наша жизнь.

Мы верим, что не умрем. Конечно, логически, если нас спросят, бессмертны ли мы, мы ответим отрицательно, но фактически действуем, как если бы были бессмертными. И затем, когда это случается, это всегда большой сюрприз, как будто кто-то нас обманул. На самом деле

⁶⁹ Стих 2 и 3 из *FPMT Prayer Book: Essential Buddhist Prayers, Volume 1*, стр.139.

⁷⁰ Стих 3. Перевод с английского дост. Лобсанга Тенпы, под ред. Е.Бузяткова.

Лама Цонкапа говорит, что жизнь коротка, как вспышка молнии, ее невероятно сложно найти, и она очень быстро проходит. Она возникает внезапно и также мгновенно заканчивается.

Если бы наша жизнь длилась долго и всегда была идеальной, и если бы у нас была гарантия, что мы найдем следующее хорошее рождение с легкостью, то можно было бы расслабиться и отложить практику Дхармы на будущее, но это не так. Жизнь чрезвычайно коротка и движется к смерти с момента рождения.

Представьте, что вы вор, охотящийся за бесценным бриллиантом, но ночь темна. Внезапно вспыхивает молния, и мы видим тот самый бриллиант на дороге. У нас есть только секунда, чтобы схватить его, прежде чем снова станет темно, и мы перестанем что-либо видеть. Извлечение сути нашей жизни подобно взятию этого алмаза - это то, что мы можем сделать только в эту краткую как вспышка молнии жизнь.

Мы также можем использовать аналогию с молнией, чтобы объяснить пустоту очень простыми словами. Представьте, что вы идете по дороге и не видите ничего вокруг. Когда вокруг абсолютная темнота, мы не вешаем ярлыки на вещи, потому что не можем ничего видеть. Затем вспыхивает молния. За краткую вспышку мы видим дерево и другого человека на дороге. Две основы [для ярлыка] возникают из-за внезапного света, и мы обозначаем их как “хороший”, “плохой”, “уродливый” и прочее. Даже в этот краткий момент возникают привязанность и отторжение. Как только есть видимость объекта, мы вешаем на него ярлык.

Точно так же происходит и в реальной жизни. С рождения и до смерти мы видим объекты и обозначаем их определенным образом, приписывая им роли “друга”, “врага” или “незнакомца” без какого-либо свидетельства, кроме как мимолетное видение. Если бы мы знали, как мало времени у нас осталось, то понимали бы, как глупа такая дискриминация. Следуя за привязанностью и гневом, мы слепы в отношении того, чем это является на самом деле. И затем мы умираем с этими заблуждениями, подталкиваемые привязанностью и гневом, которые управляют нашими жизнями.

Мы тратим свое драгоценное время, приписывая позитивные и негативные качества людям и вещам, качества, которые не существуют в реальности, и, таким образом, устанавливаем шаблоны, питающие наши иллюзии и делающие жизнь несчастной. Наши “настоящие” друзья, “настоящие” враги, “настоящие” места, которые мы любим или ненавидим, “настоящие” вещи, которые мы любим и терпеть не можем делать - когда мы умрем, все они исчезнут быстрее вспышки, и помощь и вред, которые шли от них к нам, более не будут существовать. Только заблуждения, которых мы придерживались относительно этих объектов, остаются негативными отпечатками в нашем сознании, определяя наше следующее перерождение. Поэтому бесполезно цепляться за эти заблуждения, пока мы живы. Они кажутся такими настоящими сейчас, пока освещены вспышкой молнии, но исчезнут во мгновение ока.

Смерть может наступить в любой момент

Страх смерти может быть болезненным или здоровым. Нет никакой пользы, если мы в ужасе застываем от мысли о смерти, но размышления о том, что даже в этот самый момент мы стареем и неумолимо движемся в сторону смерти, которая может наступить в любой момент, способны вдохновить нас использовать каждую секунду по максимуму, практикуя Дхарму и отрекаясь от всех мыслей о мирских заботах.⁷¹

⁷¹ Эта тема подробно раскрыта в книге Ринпоче “*Wholesome Fear*”.

Это не что-то, о чем не следует волноваться, пока мы не достигли средних лет. Жизнь непостоянна и скоротечна. С момента зачатия мы движемся в сторону смерти минута за минутой, секунда за секундой, мгновение за мгновением, постоянно приближаясь к ней. С момента, когда цветок распускается, он начинает увядать и умирать, однако, мы все же удивляемся, когда это случается. Так же и с нашей жизнью. Подобно реке, она меняется от момента к моменту, но мы никогда не осознаем этого. Однако, из-за продолжительности этого процесса мы воспринимаем непостоянное за постоянное. Такова природа жизни. С момента нашего зачатия до момента смерти время пролетает как щелчок пальцев. Мы всегда верим, что проснемся завтра, и, полагаясь на эту веру, создаем планы на завтрак. Но однажды из-за какого-то кармического условия наступает смерть, и дверь в низшие сферы существования оказывается открытой.

Мы постоянно находимся в процессе умирания, однако, чувствуем, будто живем вечно - до тех пор пока смерть не посмотрит нам в глаза, и мы не окажемся в шоке. Как это произошло? Затем в нашем сознании возникает огромное страдание. Мы переживаем из-за всех вещей, к которым привязаны, и которых больше никогда не увидим; мы грустим обо всем, что желали сделать, но теперь у нас больше не появится шанса это осуществить. Чем сильнее наша привязанность, тем больше мы страдаем, и по мере приближения смерти у нас возникает все больше видений, вызывающих боль. *Тогда-то* мы и понимаем, как коротка была жизнь.

Видите ли, нет никакой гарантии. Каждое утро мы просыпаемся с ощущением: “Я буду жить еще много лет - тридцать или сорок”. Все, что мы делаем, совершается с этим инстинктивным чувством, говорящим, что наша жизнь будет длиться долго - достаточно долго, чтобы она показалась вечной. Однако вокруг нас все говорит о том, что это ни на долю не является правдой. То, как долго мы будем жить, зависит от дыхания, которое само по себе не является чем-то надежным. Оно зависит от того, как долго воздух будет входить в наши легкие и выходить из них, вдох - выдох, вдох - выдох, вдох - выдох. Вот к чему сводится наша жизнь. Когда приходит время последнего выдоха, чтобы больше никогда не вдохнуть, это конец. Конец нашей жизни. И мы не можем повлиять на то, когда это произойдет.

Всем придется умереть. На этой планете не было ни одного существа, которому не пришлось умереть, который обманул смерть. Все это зависит от дыхания. Пока оно есть, мы живем, когда оно прекращается, мы умираем. Вот как хрупка наша жизнь. Подобно пузырьку на воде, который может лопнуть в любой момент, эта жизнь может закончиться в любое время.

Смерть уже здесь, сидит напротив и смотрит на нас. Она не в другой стране, не ждет, пока мы получим визу и поедем туда. Она не в другом городе. Она на расстоянии одного выдоха. И когда этот выдох заканчивается, может начаться то, что называется адом.

Представьте себе, что лежите на операционном столе и знаете, что шансов на выживание у вас мало. Справа от вас лежит огромная куча бриллиантов, высокая, как гора. Что вы выберете: гору бриллиантов или жизнь? Конечно, это глупый вопрос - вы выберете жизнь. Но таков выбор, с которым мы сталкиваемся каждый день, хоть и не в такой драматичной ситуации. Мы можем выбрать между мирской заботой и жизнью, настоящей жизнью, однако многие из нас идут за мирскими заботами, мирскими удовольствиями, не осознавая, что цена тому - жизнь.

После нашей смерти только поток сознания продолжает существование. Тело становится трупом, а вещи теперь бесполезны. Подобно волосу, вытянутому из масла, сознание выходит из тела чисто, не забирая ни один атом физической материи с собой. Какие бы материальные вещи ни составляли нашу жизнь, теперь их не существует для нас. Остается только сознание со всеми отпечатками в нем. Если эти отпечатки негативны, мы страдаем; если позитивны - испытываем счастье. Это так просто. Даже гора бриллиантов не может принести нам никакой пользы в

момент смерти - не то что бы она нам вообще когда-либо могла принести истинную пользу. Она не может стать основной причиной для счастья в этой жизни, но привязанность к ней совершенно точно сделает нас несчастными в следующей жизни.

Поэтому ничто из того, что мы делаем в этой жизни, не может помочь нам в момент смерти. Мы теряем все, ради чего работали - тело, предметы собственности, отношения, статус, репутацию - и цепляние за эти вещи гарантированно приводит к ужасным страданиям во время смерти и после нее. Все, что мы берем с собой - это наше сознание, поэтому единственная полезная вещь, которую мы можем сделать - это убедиться, что наше сознание позитивно. Это значит практика Дхармы, и ничего кроме Дхармы. Каждое действие, которое мы совершаем, должно быть Дхармой, оно должно быть осуществлено в состоянии не-привязанности, любви и сострадания, а также с мудростью. Другими словами, нам не нужно радикально менять свою жизнь - только свое отношение к ней.

Даже если у нас осталось только пять минут жизни, что еще нужно сделать? Поехать на пляж? Посмотреть телевизор? Напиться? В действительности есть только одна вещь, которую нужно делать - практиковать Дхарму. Медитировать на отречение, бодхичитту, пустоту. Эти пять минут могут многое изменить.

Отрицание смерти бесполезно и разрушительно. Мы умрем. Мы получаем звонок от друга о том, что наша общая подруга умерла. Это такой шок! Мы плачем и звоним всем своим друзьям. Они тоже шокированы. Мы никогда не думали, что она умрет. Это так неожиданно. Однажды этот человек будет обзванивать всех наших друзей с такими же печальными вестями, но уже о нас, потому что на этот раз умрем мы. И все наши друзья будут плакать, пребывать в состоянии шока и говорить, что это было неожиданно.

Затем это тело, за которым мы так хорошо и долго ухаживали, теряет ярлык “тело” и вместо этого становится “трупом”. Наши друзья придут, чтобы увидеть наш труп, поплачут еще немного, размышляя над тем, почему это произошло, и уйдут покупать цветы для наших похорон. Мы никогда больше не увидим свое тело, и никогда не встретимся с близкими. Все личные вещи отныне перестанут иметь для нас какое-либо значение. Вся эта незаконченная работа - постройка дома, написание книги, путешествия в другие страны, продвижение по работе и так далее - останется незаконченной навсегда.

Это произойдет совершенно точно. В то короткое время, что нам осталось, мы можем цепляться за гору бриллиантов или сделать что-то по-настоящему важное и умереть в счастливом, удовлетворенном состоянии сознания. Это не должно быть таким сложным выбором.

Очень опасно не готовиться к следующей жизни. В настоящее время у большинства людей есть страховка жизни, и они регулярно ходят к докторам на проверки. Это просто здравый смысл. Когда люди идут в трекинг в Непале, они берут с собой чемоданы лекарств, чтобы защитить себя от гепатита и прочего. Состоятельные люди хранят в шкафу разные виды дорогих лекарств - от высокого давления, холестерина и других болезней.

Однако нам всем нужно подготовиться к намного более вероятному событию - падению в низшие сферы существования. Поэтому не мудрее ли практиковать Дхарму заранее? Даже в этой жизни практика Дхармы успокаивает весь наш гнев и неудовлетворенный ум, полный боли, делая их слабее, если не разрушая совсем, и, соответственно, мы чувствуем себя спокойнее и находимся в лучшей гармонии с окружающим миром.

Возможно, мы видим концепцию будущих жизней как какой-то экзотический азиатский глюк, как что-то неправдоподобное и неактуальное в современном западном обществе. Мы отрицаем

существование будущих жизней просто потому что не можем их видеть. Мы можем сказать абсолютно то же самое об этой жизни месяцем позже. Например, мы собираемся в отпуск в Грецию через месяц. Конечно, полагаясь на логику, что будущего не существует, поскольку мы не можем его видеть, нас не должны волновать приготовления к поездке: покупка билетов, бронирование отелей и так далее.

Отрицание реинкарнации означает, что мы утверждаем, что Будда и великие ученые, следовавшие за ним, ошибались. Даже несмотря на то, что благодаря своему ясновидению они могли видеть весь процесс рождения, промежуточного состояния и реинкарнации, мы воспринимаем, что это их ошибка или предрассудок, и что они учили этим вещам просто чтобы напугать нас и побудить быть хорошими. Если мы думаем подобным образом - а многие действительно это делают - то сильно заблуждаемся. Отрицать опыт другого человека просто потому что мы этого не испытывали - это узкомыслие.

Реинкарнация или ее отсутствие не зависит от верований или от того, из какой культуры мы пришли - как будто тибетцы реинкарнируют, а люди с Запада нет. Может быть, нет твердого научного доказательства, что сознание продолжает существование после смерти, но также нет и доказательств, что этого не происходит. Простое утверждение, что этому не учат в школах, и что люди, рожденные в западной культуре, не думают об этом, не опровергает этот факт. Проживать свою жизнь, полагая, что реинкарнации не существует - большая ошибка, это похоже на то, как если бы мы не планировали свой отпуск или не платили за аренду за следующий месяц, потому что следующего месяца не существует.

Мы не можем ясно видеть, что произойдет позже в этой жизни, тем не менее, мы все же готовимся к этому, покупая страховку, заботясь о пенсии и прочих подобных вещах. Мы пытаемся избежать неприятностей в следующие годы нашей жизни. Это точно такая же вещь, только продленная во времени. Принимая, что будущая жизнь реальна, мы можем увидеть, что нужно сделать, чтобы избежать страданий в этой следующей жизни. Жизнь до старости, отпуск в Греции - все это неопределенно, но смерть наступит обязательно. Будда сказал: "Неизвестно, что наступит скорее: завтрашний день или следующая жизнь". Вместо того чтобы тратить все свое время, готовясь к неопределенным вещам, нам нужно подготовиться к тому, что совершенно точно наступит.

Если мы знаем, что впереди нас ждет страдание, то предпочтем подготовиться к этому. Как только оно появляется на горизонте, делать что-либо, чтобы избежать его, уже слишком поздно; когда мы упали с обрыва и сломали ногу, у нас уже нет выбора, как только испытывать боль. Дхарма подобна дамбе, построенной до наводнения - она помогает в настоящем и в будущем.

Решение практиковать Дхарму начиная с этого момента является самым важным из всех, поскольку оно влияет на миллиарды и миллиарды будущих жизней.

Одна американка написала книгу о том, как она умерла и покинула тело, но из-за чувства какого-то незаконченного дела, ей удалось вернуться в тело и продолжить жить. Это заставило ее осознать, что сознание не прекращает существование со смертью, и что следующая жизнь существует. Но для меня было интереснее то, что этот случай ясно показал ей, что все, что она сделала с момента рождения и до своей "смерти" было абсолютно бесполезно, потому что ничто из этого не служило ради счастья в следующей жизни.

Как и эта женщина, нам необходимо понять, насколько бесполезна работа ради благ в этой жизни, и делать все, чтобы наполнить смыслом эту драгоценную человеческую жизнь. Тогда в момент смерти наше сознание будет в очень счастливом состоянии - это будет похоже на сборы на пикник или поездку домой к своей семье. Возможно, с таким позитивным сознанием нам удастся родиться в чистой земле, где мы сможем быстро достичь просветления, но даже если

это не получится, то все равно мы точно обретем еще одно совершенное человеческое рождение и снова получим возможность практиковать Дхарму. Но нам нужно начать готовиться уже сейчас. В момент смерти будет уже слишком поздно для осознания, что единственная полезная вещь - это священная Дхарма.

Сейчас, имея это драгоценное человеческое рождение, у нас есть шанс наполнить смыслом каждый момент, и из-за этого мы имеем возможность оставаться в счастливом и мирном состоянии сознания во время смерти и обрести хорошее следующее рождение. Размышление о смерти нужно не для того, чтобы испугать нас и вызвать депрессию, а чтобы разбудить нас до понимания необходимости направить всю свою энергию на выведение сознания из недобродетели и приведение к добродетели.

Нам нужно постоянно медитировать на непостоянство и смерть, усиливая понимание истины о том, что смерть непременно придет, и что это может случиться в любое время. Когда мы по-настоящему начинаем это понимать, то не можем уже позволить себе потерять даже одну секунду этой драгоценной жизни, и больше не хотим совершать недобродетель снова. Если возникают заблуждения, мы видим опасность и быстро предотвращаем ее. Вместо краткосрочных эгоистических целей мы работаем ради долгосрочных результатов, которые приносят истинное счастье и позволяют глубоко помогать бесчисленным живым существам.

7. Отворачиваясь от мирских забот

Ранее мы смотрели на цитату из “Песни духовного опыта” Ламы Цонкапы, в которой он сравнивал эту жизнь со вспышкой молнии, а все мирские дела с шелухой.

В Азии фермеры провеивают зерно, помещая его на бамбуковые коврики и вскидывая его в воздух. Так зерно отделяется от ненужной шелухи, которую уносит ветер. Зерно - это ценность, еда, которая будет поддерживать жизнь, в то время как шелуха не имеет никакой ценности. Таким же образом то, что мы делаем со своей жизнью, может быть ценным, но мирские дела, в которых мы так сильно застреваем, абсолютно бесполезны.

Бессмысленные заботы этой жизни

Изречения Ламы Цонкапы - это слова высоко реализованного существа, они имеют огромную силу. Они являются лекарством, чтобы излечить от страданий ума, прохладным ветром, чтобы убрать жар заблуждающегося сознания. Ни одно слово не является лишним, каждое из них звучит с потрясающей живостью. И поэтому точно так же как нам необходимо понять, что смерть может наступить в любой момент, чтобы воспользоваться каждым мгновением и наполнить его смыслом, так же нужно посмотреть сквозь внешнюю сторону этой мирской жизни и увидеть ее бессмысленность. Это и есть шелуха, которую нужно выбросить, чтобы извлечь суть этого драгоценного человеческого рождения.

Я часто использую менее поэтическую аналогию использованной туалетной бумаги - насколько бессмысленны наши мирские дела. И нам следует поступать с ними точно таким же образом, как мы поступаем с использованной туалетной бумагой.

Это не то, как большинство людей смотрят на погоню за предметами мирских забот. Когда мы видим желание как нечто позитивное, как что-то, что приносит нам счастье, которого мы ищем, то разговор о драгоценном человеческом рождении и его причинах, а также о последствиях различных кармических действий может показаться очень тяжелым. Мы просто-напросто не хотим знать. Люди, которые не понимают, как работает сознание, чувствуют, что оно является единым целым с привязанностью, что почему-то сознание и привязанность не могут быть разделены, и поэтому отречение - это подавление желания и является чем-то тягостным и неприятным.

Такие мысли - это совершенно неверное понимание и того, что такое привязанность, и того, что представляет собой путь буддиста. Это совсем не так. Порождение отречения - это поднятие себя за пределы страдания. Люди думают, что наслаждение едой и привязанность к ней - это одно и то же, и что поэтому отречение означает, что наслаждаться едой неправильно; возможно, даже *принимать пищу* - неправильно. Когда людям холодно, они жаждут тепла, и поэтому думают, что отречение означает оставаться в холоде все время, и что желать тепла неверно. На самом деле они нарисовали довольно мрачную картинку того, что такое быть буддистом.

Помню, однажды, когда Лама Еше разговаривал с преподавателями и студентами в Мельбурнском университете о том, как привязанность приводит к проблемам, это утверждение вызвало большое удивление. Во время дискуссии возникло множество вопросов: как человек может жить без привязанности, как может существовать удовольствие без привязанности, и так далее. Студенты были очень сообразительны и обладали очень пытливыми умами. Было чрезвычайно интересно видеть, как они двигались от своего обычного образа мышления - такого, которое в обществе считается нормой - до действительно понимания, что в доводах Ламы есть истина.

На самом деле буддизм не пытается сделать нас более несчастными, говоря, что то, чем мы наслаждаемся, - это зло. Совсем наоборот. Цель буддизма - это стать истинно, глубоко счастливыми, а не то, что мы сейчас называем счастьем, гоняясь за удовольствием. Простой факт заключается в том, что привязанность, или желание, или как бы мы это ни называли, является страданием. Объект не является страданием; обладание объектом не является страданием; наслаждение объектом не является страданием; но привязанность к объекту есть страдание. Мы ожидаем, что объект принесет нам счастье, и желаем этого счастья, поэтому цепляемся за этот объект. Такая привязанность - это беспокойный, взбудораженный ум.

Счастье по определению - это покой, поэтому счастье и привязанность противоположны. Одно не может существовать одновременно с другим. Счастье - это сознание, покоящееся в удовлетворенности; привязанность - это ум, следующий за беспокоящими мыслями. Привязанность всего-навсего является неудовлетворенностью. В “Ламрим Ченмо” Лама Цонкапа говорит:

Следование за желанием в надежде полного удовлетворения - это самое болезненное страдание самсары. Сколько бы вы ни потакали страстям, результатом всегда будет большее страдание.⁷²

Мы что-то пробуем, но нам не удается найти в этом удовлетворения, и мы пробуем что-то еще, но получаем тот же результат - неудовлетворенность. И погоня за удовлетворением, которого невозможно достичь, продолжается бесконечно. Как говорит Лама Цонкапа: “До тех пор, пока вы следуете страстям, страдание не имеет конца”. Природа жизни в самсаре такова. Мы покупаем машину, но почему-то счастье, которое должно было прийти вместе с покупкой, не появляется, поэтому через год мы думаем: “Ах, если бы я мог купить машину новее и больше, тогда точно бы стал счастливым”. И так далее, бесконечно. С другой стороны, как только мы прекращаем гнаться за желаниями, то находим удовлетворение. Запутавшийся ум останавливается, и то же происходит со страданием.

Как мы уже видели, между богатством и счастьем нет никакой связи. Если бы она была, то чем больше денег мы имели, чем большим количеством вещей мы обладали, тем счастливее становились бы. Согласно этой логике миллионеры всегда должны быть в миллион раз счастливее бедняков. Конечно, это совсем не то, что мы видим.

Если бы покой ума возрастал, а беспокоящие мысли ослабевали по мере того, как мы становимся богаче, тогда у миллионеров были бы реализации отречения, бодхичитты и пустоты, в то время как у бедняков ничего этого бы не было; если бы все это зависело от образования и смекалки, а не от богатства, тогда высоко образованные, интеллигентные люди были бы теми, кто обладает всеми этими реализациями, в то время как плохо образованные ничего не имели бы.

Без понимания причин счастья слишком легко искать его в неправильном направлении. Не понимая, что недобродетельные поступки приводят к страданию, мы вредим себе и другим. Грабитель в банке очень хорошо понимает, чего он хочет: денег; вот они лежат перед ним, поэтому он берет их. Если ему удастся избежать наказания, то кажется, будто недобродетельный поступок сделал его богатым, но на самом деле его богатство является результатом прошлой добродетели. Воровство может принести только страдание.

Также мы видим богатого мясника и думаем, что его состояние пришло благодаря его профессии убивать, или что огромный успех бизнесмена является результатом эксплуатации

⁷² В англоязычном издании: том 1, стр. 282, раздел о недостатке ненасытности (одного из шести видах страданий).

других. Для обычных людей, не понимающих карму, это кажется таковым, но на самом деле все наоборот. В “Тридцати семи практиках бодхисаттвы” Тхогме Зангпо говорит:

Чувственные наслаждения – как соленая вода: чем больше потекаете себе, тем больше жаждете. Своевременно отпустить от себя все, что вызывает привязанность – это практика бодхисаттв.⁷³

Здесь этот великий бодхисаттва ясно объясняет недостатки следования желаниям. Вся энергия, которую мы, мирские существа тратим в нашей повседневной жизни, направлена на получение удовольствия. Мы ожидаем, что все, что мы делаем, принесет нам удовлетворение, но на самом деле этого никогда не происходит. Как бы много мы ни работали, чтобы обрести временные удовольствия, это желание никогда не оказывается утоленным. Поскольку нам не найти удовлетворение, если мы следуем привязанности, то работа, которую мы проделываем в поисках счастья, никогда не заканчивается. Вот так мы постоянно находимся в круговороте самсары, привязанные к поискам недостижимого удовлетворения. Поэтому это так похоже на питье соленой воды - чем больше выпиваем, тем больше испытываем жажду. Жажду никогда не утолить соленой водой. Мы следуем за привязанностью, пытаюсь получить удовлетворение своему желанию, но на деле наше желание только становится сильнее.

Покой ума, который и является истинным счастьем, приходит из противоположного. Снижая привязанность, мы снижаем неудовлетворенность, и, таким образом, мир и счастье возрастают; отпуская эгоизм, мы открываем сердца для других, и в результате настоящее счастье приходит к нам естественным образом и без усилий с нашей стороны.

Приравнивание счастья к материальным вещам - это ошибочное принятие вторичных условий за основную причину. Если мы понимаем карму, то видим, что приобретение вещей не приводит к счастью, а совершение добродетели приводит. Новая машина - это условие, а не причина для счастья, и если наша мотивация для покупки машины негативная, например, мы делаем это из-за привязанности, тогда мы создаем причину страданий, а не счастья. Рано или поздно эта машина подведет нас, потому что никогда не являлась причиной счастья. Но она также не будет и причиной несчастья - это наша привязанность предаст нас, обещая счастье там, где его не существует.

Если мы проверим материальные предметы собственности и даже своих друзей, то обнаружим внешнюю привлекательность, которая наделяет их фальшивым внешним проявлением “хорошести”, которой, кажется, они обладают сами по себе. Дорогая подруга представляется нам всегда прекрасной из-за нашей к ней привязанности, но на самом деле это не так. Даже для нашего заблуждающегося сознания она меняется, иногда оказываясь менее замечательной, а иногда, когда она делает что-то, что раздражает нас, очень непривлекательной. Особенности качества объектов наших страстей являются фантазией, созданием нашей собственной привязанности. У них нет силы принести нам счастье, в то время как наша привязанность к ним совершенно точно приведет нас к неудовлетворенности и разочарованию, и, в конце концов, перерождению в низших сферах.

До тех пор, пока мы не поняли этого, мы всегда буем гоняться за этими внешними объектами, ошибочно веря, что они сделают нас счастливыми. И, конечно, это не только про материальные вещи. Сила, репутация, хороший опыт, карьерный успех - все эти вещи являются фальшивыми друзьями, обещающими того, чего они не смогут дать. Ни одно из них не наполняет

⁷³ Стих 21. Стих взят из комментария Гарчена Ринпоче на “37 практик бодхисаттв”, перевод с английского Ольги Корнюшиной.

человеческую жизнь смыслом. Даже невероятная способность к концентрации - если, конечно, она не используется в качестве инструмента, чтобы стать лучше - это объект привязанности, который нас разочарует. У нас может быть удивительное ясновидение, обретенное благодаря непоколебимой концентрации, мы можем видеть прошлые и будущие жизни и обладать сверхъестественной способностью летать, но это все еще не будет составлять смысл жизни.

Мирские достижения не имеют смысла. У нас могут быть все эти сверхъестественные способности, но как это помогает остальным? Мы можем улететь на луну или быть первым человеком, высадившимся на Венере, но это пустое, если не служит какой-то значимой цели, если не служит другим. Подумайте о высочайших ученых мира: сколько энергии они потратили на упражнения ума, сколько денег было вложено в их образование, сколько средств потрачено на их исследования. И все же, за небольшим исключением, большинство работает только ради того, чтобы улучшить технологии в этом мире или понимание химических веществ; все это может принести пользу материальным вещам, но ничто из этого не сможет добавить ни капельки к нашему счастью.

Если мы успешны в своей карьере, и все вокруг хвалят нас и хотят быть нашими друзьями из-за власти, которую принес наш успех, - это результат нашей прошлой хорошей кармы. Как я упоминал ранее, внешние условия являются способствующими факторами, а не основными причинами. Карма - это все. Вот почему некоторые люди, имеющие высокие научные степени, все еще не в состоянии найти работу, а доходный бизнес с уникальной продукцией может провалиться. Если человек не создал карму для успеха, этого никогда не произойдет, каким бы выдающимся или изобретательным он ни был.

Мы настолько привыкли волноваться исключительно о краткосрочном эгоистическом интересе, что это практически стало нашим инстинктом. В результате мы игнорируем наш долгосрочный интерес - просветление. Если нас кусает змея, то в сознании поднимается очень реальный страх смерти, и мы рады пережить боль от укула противоядия, чтобы выжить; мы готовы смириться с небольшим страданием сейчас, чтобы избежать намного более сильного страдания в будущем. Однако мы не готовы к тому, чтобы мириться с трудностью отказа от привязанности к мирским удовольствиям - что намного хуже, чем укус самой ядовитой змеи, и приводит к гораздо худшему страданию - чтобы почувствовать настоящее счастье в будущем.

Отчаянно ища маленького счастья и избегая небольшого страдания в настоящем, мы выбираем отсутствие счастья и невыносимое страдание в будущем. Это совершенно невежественно, особенно когда с помощью практики Дхармы мы не только получаем гарантию счастья в будущем, но даже в настоящем испытываем счастье, выходящее за пределы того, которое могут нам дать материальные вещи.

Мы видели, что Дхарма означает то, что спасает нас от страдания. И наоборот: любое действие, совершенное с одним из трех ядов - привязанности, гнева или неведения - или с вторичными омрачениями, такими как зависть, злоба и так далее, является заблуждающимся, беспокойным состоянием сознания, которое само по себе есть страдание и приводит к страданию в будущем. Однако это не означает, что нам больше не стоит принимать пищу, потому что мы любим есть.

Как только мы обрели ясное понимание, как забота о мирском побуждает нас тратить жизнь впустую, очень хорошо постоянно проверять свою мотивацию, чтобы увидеть, какие из действий, совершенных за день, являются добродетелью, и какие - нет. Какие из них были сделаны с неведением, цепляющимся за счастье только этой жизни, и какие - с мыслью об освобождении или просветлении? Наверное, это должно стать нашим последним заданием в конце каждого дня перед тем как лечь спать: просмотреть заново все действия, совершенные с

момента утреннего подъема, и определить, являлись ли они добродетелью или нет. Какие были совершены с устремлением, ищущим только лишь счастья этой жизни? Выпивание первой чашки чая, завтрак, дорога на работу, разговор с коллегами, поход по магазинам - что из этого не было совершено ради эгоистического интереса?

Я подозреваю, если мы честно оценим свой день таким образом, то будем в шоке. Большинство наших действий совершается из-за привязанности и желания мирского счастья, инстинктивной нужды комфорта и заботы о своих собственных интересах. Эта тонкая, но всепоглощающая привязанность - это то, чему нам нужно посмотреть в лицо, и что необходимо разрушить. Но на это требуется время.

Восемь мирских дхарм

Иногда, когда мы оглядываемся на свою жизнь и понимаем, как много драгоценных возможностей упущено, это может быть очень удручающим. Однако, нам не стоит расстраиваться. Вместо этого необходимо обратить внимание на невероятный потенциал, который все еще есть в наших руках, и принять решение больше никогда, начиная с этого момента, не тратить зря ни секунды.

Как мы тратим свою жизнь впустую? Гоняясь за мирскими удовольствиями. Это объясняется в учении о восьми мирских дхармах, восьми объектах нашей привязанности: четыре, которые мы мечтаем иметь, и четыре, которых желаем избежать. В этих восьми и находится вся самсара. Очень полезно исследовать их и видеть, насколько они управляют нашей жизнью.⁷⁴ Вот эти восемь мирских дхарм:

- желание материальных вещей,
- желание не испытывать отсутствие материальных вещей,
- желание счастья и комфорта,
- желание не испытывать несчастье и дискомфорт,
- желание хорошей репутации,
- желание не иметь плохую репутацию,
- желание похвалы,
- желание не быть критикуемым.

Трата этой драгоценной человеческой жизни, желая только восьми мирских дхарм и работая ради наслаждения самсарическими удовольствиями, похожа на обмен вселенных, наполненных драгоценными камнями, на кашки. Но поскольку они могут быть использованы в качестве удобрения или послужить насекомым, даже эта очень грязная вещь намного полезнее, чем привязанность.

Мы хотим быть свободными от страдания, которым и является самсара, тем не менее, трудимся ради самсары, гарантируя себе укрепление привязанности и неведения, которые необходимы, чтобы остаться в самсаре навсегда. Мы не можем обладать самсарой и быть свободными от нее в одно и то же время. Действие либо является добродетелью и выводит нас из страдания к истинному счастью, или это недобродетельный поступок, ведущий к большему страданию без единого атома счастья. И, как мы видели, работа только ради этой жизни

⁷⁴ См. книгу Ринпоче “Как практиковать Дхарму: учения о восьми мирских дхармах” (*How to Practice Dharma: Teachings on the Eight Worldly Dharmas*).

сохраняет контроль привязанности над нашим сознанием, и поэтому является недобродетелью; если привязанность доминирует над нами, то нет никакого способа отречься от самсары. Когда мы посмотрим, к чему мы привязаны, то обнаружим, что это та или иная из этих восьми мирских дхарм.

Великий йогин Падмасамбхава⁷⁵ говорил:

Неважно, сколько усилий мы прикладываем к работе в самсаре, она никогда не закончится, но усилия, которые нужны нам для практики Дхармы, конечны. И хотя вначале труд ради самсарических [удовольствий] может принести какую-то пользу, это никогда не длится долго. [Однако] польза от практики Дхармы никогда не заканчивается.

Эти слова Падмасамбхавы очень точны. Во всех наших жизнях с безначальных времен мы работали ради удовольствий самсары, и до сих пор эта работа не закончена. Мы приобрели бесчисленное количество вещей, чтобы сделать свою жизнь счастливой, и нам все еще нужно больше. Мы тяжело трудились ради уважения людей и хорошей репутации, но нам надо продолжать эту работу. Мы организовали свою жизнь со всем возможным комфортом, но не можем расслабиться и наслаждаться этим. Нам все еще надо работать, чтобы поддерживать этот комфорт. Работа ради самсары не имеет начала и конца. Если мы следуем порочной мысли о мирских дхармах, наша работа никогда не закончится. Как это может случиться, если мы пытаемся удовлетворить ненасытное желание?

Вместо этого нам нужно приложить усилия к смене привязанности на не-привязанность, наш эгоизм на сострадание к другим. И хотя вначале практики Дхармы необходимо усилие, чем больше мы прогрессируем на пути, тем меньше требуется приложить усилий, и в конце концов, когда мы достигаем просветления, работа заканчивается, а счастье длится вечно. Это совершенно противоположно мирской работе.

Труд ради самсары может принести маленькую частичку удовольствия на короткий период, но это удовольствие совершенно точно заканчивается, и после этого нам нужно работать, чтобы получить еще больше удовольствия. Такова природа самсарического счастья. У нас есть отношения, но они заканчиваются; у нас есть доходный бизнес, но мы становимся банкротами; у нас есть хорошая репутация, но кто-то клеветает на нас, и мы теряем ее. Каким бы объектом привязанности мы ни владели, он покидает нас, оставляя за собой неудовлетворение. Это его работа. Дхарма же совершенно не такая. Счастье, получаемое в результате практики Дхармы, увеличивается по мере продвижения в практике и никогда не заканчивается.

Мирские дела бессмысленны. Каждый поступок, совершенный с ожиданием самсарического счастья, пуст, фальшив и обманчив. Необходимо проверить, чтобы увидеть, как восемь мирских дхарм управляют нами. Желаем ли мы похвалы? Ненавидим ли критику? Насколько для нас важны новые приобретения? Является ли успех на работе важным фактором в нашей жизни? Необходимо проверить каждую из восьми дхарм таким образом, чтобы увидеть, что в нашей жизни требует изменений.

Все перепады настроения, к которым мы склонны, - вина восьми мирских дхарм. Мы просыпаемся счастливыми, но малейшая вещь по дороге на работу вызывает депрессию. Кто-то не улыбается нам, или машина ломается. Постоянно нуждаясь в том, чтобы с нами происходили только “хорошие” вещи, мы не можем вынести ни малейшей неприятности. Такова наша жизнь:

⁷⁵ Индийский мастер тантры восьмого века, установивший буддизм в Тибете, высоко почитается всеми последователями тибетского буддизма, в особенности последователями традиции Ньингма, которую он основал.

вверх и вниз, вверх и вниз, от одной крайности к другой из-за мыслей о восьми мирских дхармах. Любая работа ради самсары выглядит так. Даже если вначале она кажется чем-то хорошим, даже если мы думаем, что выигрываем, например, ставя на самую быструю лошадь на скачках или болея за футбольную команду-победителя, это всегда заканчивается нашим поражением.

Когда мы наблюдаем на жизнь в самсаре с расстояния, она кажется очень странной. За небольшим исключением, практически все делают то же самое и с совершенно одинаковой мотивацией, что и летающие, шагающие на четырех лапах и ползающие существа - работают, заботясь только о комфорте этой жизни. Посмотрите на людей, идущих по магазинам, людей, ведущих машину: вверх и вниз, вперед и назад, постоянно занятых днем и ночью, днем и ночью. Что они все делают? Почему так тяжело трудятся? Что у них в сердцах? Все одно и то же: они пытаются обрести удовольствия этой жизни. Они так заняты! Когда Его Святейшество Далай Лама приезжает в какой-либо город, большинство людей слишком заняты, чтобы посетить его учения, но никогда - чтобы пойти по магазинам или в бар.

Когда я летаю на самолете, то иногда рассматриваю других пассажиров. Они заперты в кабине на много часов, но все же продолжают суетиться. Каждый из них пребывает в своем собственном мире, прямо там, в самолете. Они сидят и едят, или читают, или работают, однако кажется, что их сознания находятся где-то еще, занятые защитой каждого маленького кусочка самсарического счастья, которое они воспринимают "своим". Все они кажутся такими занятыми бессмысленными делами этой жизни. Никто из них не имеет ни малейшего представления о разнице между добродетелью и недобродетелью. Неважно, как бы хорошо они ни были одеты, какую бы вкусную еду ни ели, мне кажется, что им дискомфортно, как будто у них какое-то кожное заболевание, которое нужно почесать, но они не могут; они подобны козлам на очень крутой скале, которые не могут сделать шаг вперед из-за опасности падения в пропасть.

Очень грустно, но именно так и есть. Они стоят на обрыве и очень близки к падению. Если самсарические удовольствия так хороши, почему они не спокойны и счастливы, почему так нервничают? Мне становится очень грустно, когда я смотрю на них, как будто наблюдая, как друг переходит по очень опасному мосту, но не будучи способным помочь.

Нам нужно смотреть сквозь поверхностную привлекательность самсарических удовольствий и увидеть опасность, таящуюся под ними; нужно осознать, что это подобно меду на острие бритвы. Помню, меня однажды вдохновил фильм о путешествии в космос - но не на путешествие, а на практику Дхармы.

Совершенно невероятно, сколько усилий было приложено, чтобы отправить людей на луну - так много лет работы, так много денег, такое множество научных открытий. А когда космонавты высадились на луне, для них это было похоже на чудо. И все же, если подумать об этом хорошенько, то вы увидите, что они полетели туда, охваченные тремя ядами неведения, гнева и привязанности, и вернулись также в этом тремя ядами в сознании, поэтому что такого ценного случилось, пока они были на луне? Все эти исследования, все эти деньги, все усилия не дали никакого решения, чтобы уничтожить хотя бы один атом неведения, гнева и привязанности. Они не вернулись на землю с мудростью - только с несколькими камнями! Если бы они направили хотя бы фрагмент этих усилий на что-нибудь значимое, например, чтобы развить сострадание, то у них был бы фантастический прогресс, но они этого не сделали. Они потратили зря эту драгоценную возможность.

Нет ничего более губительного, чем мысль о восьми мирских дхармах. Это и есть то, что держит нас в ловушке самсары. Когда мы хотим сделать что-то важное, то мысль [о мирских дхармах] прокрадывается и отвлекает нас, показывая новое чувственное удовольствие, которое

лживо обещает нам счастье, и почему-то это важное дело никогда не оказывается осуществлено. Эта мысль отвлекает нас, когда мы пытаемся медитировать, отсылает нас к размышлениям о том, что ждет нас на работе, или к воспоминаниям о прекрасном отпуске, который только что прошел. Это та самая мысль, которая говорит нам, что мы слишком устали, чтобы читать книгу по Дхарме, и вместо этого нам следует немного посмотреть телевизор.

Желание комфорта, материальных вещей, друзей, похвалы и доброй славы, а также желание быть свободным от дискомфорта, бедности, одиночества, критики и плохой репутации загоняет нас в ловушку. Оно запирает нас в бесконечной работе и никогда не позволяет повернуть сознание в сторону Дхармы. Оно занимает нас настолько, что нам некогда посмотреть, насколько эта нужда разрушительна. Мысль о восьми мирских дхармах - это самый большой отвлекающий фактор в практике святой Дхармы. Именно это губит наше драгоценное человеческое рождение сильнее всего.

Мысль о восьми мирских дхармах даже вреднее, чем ложная концепция самостоятельно существующего "я". У нас может быть это базовое ложное воззрение, заключающееся в том, что мы видим свое "я" как нечто самостоятельно и независимо существующее, и все же быть способными отказаться от недобродетели. Даже с фальшивым ощущением "я" мы можем практиковать щедрость и прочие добродетели, благодаря которым нам гарантировано лучшее перерождение в будущем. Мы становимся свободны от тонкого ложного воззрения самостоятельно существующего "я" только когда достигаем просветления, поэтому это значит, что даже с таким неправильным воззрением можно достичь освобождения. Однако, с мыслью о восьми мирских дхармах мы не можем даже выйти из самсары, поэтому освобождение и просветление становятся совершенно невозможными. Просветление зависит от бодхичитты - самоотверженного устремления принести пользу всем живым существам; мысль о восьми мирских дхармах совершенно противоположна этому - она ищет счастья одной только этой жизни. Если мы привязаны к самсаре таким состоянием ума, то даже лучшее будущее перерождение становится невозможным.

Точно так же как там, где есть вода, не может быть огня, так и там, где есть поиск счастья этой жизни не может быть устремления к освобождению. Чтобы достичь освобождения и просветления, нам необходимо создать причины для этого, поэтому пока мы создаем причины, чтобы продолжать оставаться в самсаре, для нас закрыто достижение высочайших целей.

Мысль о восьми мирских дхармах разрушает даже те позитивные вещи, которые есть в этой жизни. Мы можем стараться быть щедрыми, давать деньги на благотворительность, например, но за этим действием лежит наша истинная мотивация: сделать так, чтобы другие подумали, что мы хорошие - жажда доброй славы - таким образом, потенциально позитивное действие становится недобродетелью из-за подлой неправильной мотивации.

Когда мы видим, как эта жажда счастья *для себя* управляет нашей жизнью и заставляет нас вредить окружающим, чтобы достать, чего нам хочется, то можем легко распространить это на всех остальных и увидеть, откуда берутся все проблемы общества. Здесь кроется причина всех конфликтов, всех войн; отсюда проистекают все экологические катастрофы - мы помещаем свои краткосрочные нужды вперед долгосрочных нужд - и своих, и других людей.

Не лучше животных

Если мы тратим зря свой человеческий потенциал, следуя мысли о восьми мирских дхармах, то оказываемся не лучше животных: глупые, заботящиеся о себе и неспособные избежать страданий. Животные не могут подняться над своим страданием - мы можем. Поэтому если мы

ленимся и не делаем ничего для этого - это шокирует. Нет ничего более невежественного, чем это.

На самом деле в том, чем мы обычно занимаемся, нет ничего “возвышенного”. Мы работаем исключительно для того, чтобы получить мирское удовольствие и избежать мирского страдания. То же самое делают и животные, нет никакой разницы. Если мы понаблюдаем за природой, то увидим, что это так. Все, что делает каждая рыбка, птичка, животное или насекомое, служит только достижению счастья этой жизни и избеганию страдания. Отличаемся ли мы от рыбы, плавающей в реке, или птицы, строящей гнездо? У нас может быть больше вещей в собственности, мы можем быть более утонченными, можем думать о себе как о превосходящих всех остальных, но на самом деле нет вообще никакой разницы между нами и существами, которые ползают по земле, или жуками, залезающими в нашу одежду.

По телевизору мы видим программы, воспевающие достижения человечества. Мы видим, что человек изобрел летательные средства, но птицы все же искуснее нас в этом деле, поэтому где же разница? Как животное берет то, чего ему хочется, от того, кто слабее, так и мы поступаем таким же образом. Как животное борется за свое жилище, так же делаем и мы. Многие животные убивают, но и многие из нас делают то же самое, и не просто из-за еды.

Животные искуснее людей в том, чтобы взять то, в чем нуждаются для выживания, и защитить себя. Мы полагаем, что можем легко достать то, что нам хочется, но тигр гораздо лучше охотится. Он выглядит очень милым, когда не охотится, но, убивая оленя, он выглядит ужасающим. Олени в Индии кажутся совсем беззащитными, когда гуляют в высокой траве, но они очень мастерски защищаются. Понаблюдайте, как они предупреждают друг друга, когда поблизости оказывается тигр, и насколько хорошо они бегают и уворачиваются, внезапно меняя направление, когда тигр готов атаковать. Они также могут быть довольно хитрыми. Я помню одного оленя, который постоянно воровал еду из птичьей кормушки у соседа рядом с нашим ретритным центром в Вашингтоне. Мама-олень научила своего детеныша перепрыгивать через ограду и добираться до кормушки с едой.

Существа везде ищут комфорта этой жизни, совершая действия, мотивированные жадностью, неведением и ненавистью. Сколько из нас может сказать, что мы свободны от этих трех ядов? Если мы сидим в офисе, летим на самолете или загораем на пляже, в чем разница между нами и рыбой в море, птицей в небе или червяком в земле? Форма отличается, но кроме этого по сути мы одинаковы.

Если мы служим в армии, то можем гордиться своей дисциплиной, но на самом деле у муравьев дисциплина гораздо лучше, чем у самого вышколенного солдата. Муравьи - удивительные создания. У них маленькое тело, но свирепая храбрость. Я однажды видел битву между армиями рыжих и черных муравьев по телевизору. Это была настоящая война. Если бы это сняли поближе, уверен, это было бы увлекательнее футбольного матча. Возможно, мы гордимся своей отвагой, но муравьи нападут даже на слона, если он угрожает их дому. Однако смелость не является смыслом жизни. На свете было множество храбрых людей, которые также были очень жестоки. Солдаты Гитлера, наверное, были смелыми, но они убили миллионы людей.

Возможно, мы думаем, что обладаем чудесной выносливостью и можем выполнять самую тяжелую работу хорошо, но это ничто по сравнению с выносливостью насекомых и белок, собирающих еду все лето, чтобы выжить зимой. Возможно, мы думаем, что можем воровать лучше животных, но существует множество животных, являющихся экспертами в этом деле. Животные также могут побеждать нас в неподобающем сексуальном поведении. У нас есть потрясающая способность чувствовать враждебность, но даже самое низшее насекомое может

делать это; существуют животные, которые настолько скупы и настолько мастерски собирают и прячут еду, что даже самый скупой человек будет казаться щедрым по сравнению с ними.

Есть очень много историй о мышах в Тибете. Для церемоний монахи делали большие, красиво украшенные *торма* из цампы и масла и ставили их на алтарь в качестве подношений. Несмотря на то, что они делали все, чтобы не дать мышам пролезть в комнату, мыши всегда оказывались хитрее. Они пролезали исподтишка и обгрызали *торма* с задней стороны, когда никого не было рядом, поэтому спереди подношения выглядели идеально, но фактически задняя половина была съедена. Люди гордятся своей смекалкой, но животные ни в чем не отстают. Они мастерски обманывают, и у них даже есть свои политики.

Геше Лангри Тангпа, мастер традиции Кадам, носил имя “Хмуроликий”, потому что его основной практикой было размышление о страданиях других. Говорят, он смеялся только трижды в своей жизни. Один из этих случаев произошел, когда он медитировал в своей пещере и увидел мышью, таскающую зернышки риса из его набора для подношения мандалы. Когда мышью добралась до большого куска бирюзы и не смогла поднять его, то убежала за подмогой. Одна мышью легла на спину, а остальные положили бирюзу ей на живот и потащили ее за лапки к своей мышьюной норе. Когда они добрались до нее, то обнаружили, что камень был слишком велик и не помещался в отверстие, поэтому им пришлось его оставить. Это заставило геше рассмеяться.

Мыши очень сообразительны в том, как достичь счастья в этой жизни. Они эксперты в воровстве, хоть и не ходили в школу. Сколько бы в здании ни было этажей, если там есть еда, мыши поймут, как им туда забраться и утащить ее. Они также прекрасно умеют обманывать других живых существ. И если кто-то вредит им, они знают, как отомстить.

Не уверен, было ли это мстью, но однажды мышью погрызла мою *зен* - что-то вроде шали, которую монахи носят, закрывая плечи. У нас в Копане были проблемы с мышьюми - они крали еду и оставляли какашки - и некоторые монахи попытались избавиться от мышьюми. После долгой борьбы монахи подумали, что мышьюи ушли. В то время у меня была особая *зен*, сделанная для меня Мамочкой Макс, одной из наших старейших учениц. Мы с Ламой Еше собирались поехать в Японию, где было очень жарко, и Макс сделала мне эту *зен* из очень легкого материала. Она аккуратно сложила ее и положила на шкаф, чтобы я взял ее с собой в поездку. Однако, когда я вытащил *зен* через несколько дней, то обнаружил, что ее погрызла мышью. Сначала нам показалось, что там всего одна маленькая дырочка, но когда мы расправили *зен*, то увидели, что там было четыре или пять дырок в ряд. Мы навредили мышьюми, и в ответ они навредили объекту моей привязанности.

В Тибете есть мышью, которые знают, как собирать маленькое сладкое растение наподобие изюма, которое они хранят в одном месте. Они очень изобретательны. К сожалению, люди знают, как распознать эти склады по мягкости почвы, и выкапывают их.

Весь мед, который мы так любим, приходит к нам благодаря тяжелому труду пчел. Мы просто ждем, пока они закончат, и затем крадем его. Они собирают его ради счастья этой жизни, и мы крадем ради счастья этой жизни.

Когда я был маленьким, у меня было двое учителей, которые учили меня тибетскому алфавиту. Мне приходилось проводить все время с раннего утра до вечера, учась читать тексты. Единственный реальный перерыв, который у меня был, - это перерыв на пописать, но иногда учитель также давал мне свободный час. Наш домик был очень простым, и внутри было много пауков, поэтому вместо чтения текстов я часто наблюдал за пауками. Я удивлялся, как мастерски они умели ловить мух. Они ждали не посередине паутины, а с краю, в трещине в стене или чем-то подобном, и оставались там до тех пор, пока муха не попадалась в ловушку. Затем они

выбегали и поедали муху, но всегда снизу, оставляя головы и крылья, которые они потом выкидывали, как будто сбрасывали что-то с самолета. Иногда я поддразнивал их, кидая что-нибудь в паутину, чтобы посмотреть, как они выбегают, но как только они видели, что это не еда, то снова убегали в свое убежище.

Мы стали настолько утонченными, что нам не нужно убивать, чтобы получить еду. Мы находим кого-то еще, чтобы это сделали за нас, пока мы работаем на бессмысленной работе, чтобы заработать деньги на покупку еды. Но даже в этом животные могут претендовать на равенство. Есть много животных, которые работают за еду, а не убивают напрямую. Например, животные на ферме и те, которые служат для транспорта, а также в цирках и зоопарках. Точно так же как некоторым людям приходится рассказывать шутки, чтобы заработать на жизнь, слоны и ослы в цирке делают трюки, чтобы рассмешить людей. Тигры, обычно такие свирепые, сидят на креслах и прыгают через обручи. Дельфины двигают доски для серфинга и машут хвостами, прощаясь. Поэтому не только люди выставляют себя дураками.

До тех пор пока мы не нашли высший смысл жизни, мы не будем отличаться от животных и во многом даже будем ниже их. Мы носим имя “человек” и отличаемся по форме, но на самом деле не стоим выше, чем самое низшее животное. Мы обладаем рациональным мышлением и вместе с этим - способностью понимать различие между добродетелью и недобродетелью, но если мы проводим свою жизнь исключительно в погоне за мирскими удовольствиями, то утрачиваем право называться человеком.

Однако есть одна вещь, в которой нам стоит подражать животным. Не их храбрость или смекалку нужно копировать, не способность защитить свою территорию или отомстить обидчику. А вот что. Собака схватит еду и съест ее сразу же, боясь потерять ее или больше никогда не найти. Если бы собака была уверена, что ей всегда удастся достать много еды, то смогла бы расслабиться, но ее страх потери чего-то драгоценного заставляет ее волноваться. Таким же образом нам нужно смотреть на это совершенное человеческое рождение как на нечто чрезвычайно драгоценное, что-то, что нужно внимательно охранять. Нам необходимо схватить эту уникальную возможность практиковать Дхарму, пока у нас она есть, никогда не отпускать ее и никогда не удовлетворяться маленьким кусочком, а всегда хотеть большего.

Наши прошлые, настоящие и будущие жизни потрачены зря

Пустая трата этого чрезвычайно драгоценного человеческого рождения во много миллионов раз хуже, чем потеря вселенных, полных драгоценных камней, по трем причинам:

- это означает потерю всей нашей работы в прошлом,
- это портит все наши перерождения в будущем,
- это приводит к бездарной растрате потенциала в настоящем.

Мы прикладывали так много усилий в течение бесчисленных жизней, практикуя мораль и щедрость, чтобы получить это драгоценное человеческое рождение, что если не используем правильно потенциал, который создали с таким трудом, пока имеем это человеческое тело, весь этот прошлый труд окажется напрасным. Кроме того, пустая трата этого драгоценного человеческого рождения также разрушает шансы на обретение лучшего перерождения в будущем. Это похоже на то как, выиграв в лотерею и даже не пытаясь получить свои деньги, мы разбазариваем весь этот удивительный потенциал и гарантируем себе несчетное страдание в будущих жизнях. И, наконец, это приводит к бесполезной трате этого момента в настоящем. Вместо того чтобы использовать каждый момент по максимуму, мы в буквальном смысле тратим время впустую. Это драгоценное человеческое рождение подобно очень плодородной

почве, и упущение возможностей, которые она предлагает, похоже на засевание ее бесплодными семенами - нашим усилиям нет адекватного ответа.

Например, отец трудится в поте лица, чтобы купить золотое кольцо своему сыну, откладывая каждую копейку из своей зарплаты в течение очень долгого времени и живя в лишениях на протяжении многих лет. Но когда он дарит это кольцо сыну, неблагодарный ребенок просто спускает кольцо в туалет. Что будет чувствовать отец? Конечно, этот пример показывает, как тратится впустую потенциал прошлого и настоящего времени; вдобавок к этому растрата нашего совершенного человеческого рождения также приводит к уничтожению бесчисленных будущих возможностей.

Понимание, как мы тратим свою жизнь в трех направлениях - прошлом, будущем и настоящем - очень помогает нам, потому что показывает, что поступать таким образом - это большая ошибка. Бессмысленное упущение настоящего момента само по себе является ужасной потерей, но обесценивание всей проделанной работы, которую мы совершили, чтобы оказаться в этой точке, намного хуже, и это, гарантированно принося нам невероятные страдания в будущем из-за потери потенциала этой жизни, делает это ужасно трагичным. Как мы можем даже подумать о том, чтобы совершить такую глупость?

Если бы мы только могли осознать, насколько огромное усилие нам было необходимо совершить, чтобы найти это драгоценное человеческое рождение, то могли бы ясно увидеть, как это по-детски - принимать эту жизнь как должное. Причина для этого совершенного человеческого рождения, наделенного восемью свободами и десятью дарованиями, была создана за многие наши предыдущие жизни благодаря преданной практике морали и щедрости вместе с безукоризненными молитвами, и она принесла нам именно тот результат, который мы сейчас имеем. Не время просто расслабляться.

Необходимо проверить свое отношение к этому драгоценному дару. Если мы видим, что просто пассивно приняли как должное это человеческое рождение, то совершенно точно поймем, что тратим его понапрасну. Живем ли мы в совершенной морали, как делали это в прошлом, чтобы обеспечить себе такое рождение? Практикуем ли мы щедрость, как мы, должно быть, делали это тогда в прошлом, чтобы создать причины для новой жизни, которую сейчас имеем? Посвящаем ли мы чистые молитвы, которые необходимы, чтобы получить такую жизнь снова? Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо очень тщательно проверить свое сознание, чтобы увидеть в каком оно состоянии.

Мы *получили* совершенное человеческое рождение, необходимо это осознать. Это то, о чем нужно постоянно помнить и всегда радоваться этому. В противном случае мы не сможем создать причины для счастья и вместо этого будем создавать причины страданий.

Мы все хотим счастья. Мы радуемся, когда нам предлагают чашку кофе или мороженое, или заработать доллар; нам кажется, что это замечательно. Из-за того, что нам не удается видеть, что действительно важно, то нам понятно удовольствие от чашки кофе, мороженого или заработанного доллара, но мы не в состоянии увидеть важность создания причин для совершенного человеческого рождения в будущем.

Только будучи способными отказаться от привязанности к чувственным удовольствиям, мы сможем обрести такое отношение, которое находим в замечательном четверостишии в Гуре Пудже:

*Оставив ум, который принимает эту невыносимую темницу
Круговорота существования за рошу удовольствия, я ищу твоих благословений,*

*Чтобы вкусить сокровище драгоценности арьев, практикуя три высших упражнения,
И, таким образом, понести знамя освобождения.⁷⁶*

Обладая сознанием отречения, то, что мирские существа воспринимают как удовольствие, мы видим как центр бушующего пламени, гнездо змей, сидение на острие иглы или обертывание себя колючей проволокой. Продолжать жить в галлюцинации означает совершенно бездарно растерять результаты всей прошлой тяжелой работы, которую мы проделали, чтобы прийти сюда. А тратя зря настоящее, мы обеспечиваем себе единственный возможный результат - вместо хорошего рождения мы получаем невыносимое страдание в низших сферах. Про это великий пандит Чандракирти говорил:

*Если у вас есть возможность и свобода, чтобы достичь просветления,
Но вы не следуете методам,
То когда упадете в пропасть низших сфер существования
И окажетесь под гнетом власти других, кто поднимет вас назад?*

В настоящее время мы не находимся в низших сферах, где были бы неспособны помочь самим себе. У нас есть идеальные наставники, показывающие путь, а также все нужные условия, чтобы воплотить то, чему они учат, на практике. Если мы не используем правильно эту редкую и удивительную возможность и окажемся в низших мирах, никто не сможет нам помочь, даже мы сами. Поэтому до того, как эта ужасная вещь произошла, нужно сделать все возможное, чтобы это предотвратить. Мы - нищие, нашедшие драгоценность; теперь необходимо воспользоваться этим, чтобы позаботиться о своем будущем счастье.

Величайшее безумие

В тексте “Вступая на путь бодхисаттвы” Шантидева говорит:

*И если, получив столь драгоценное рождение,
Я не совершаю благого,
Что может быть хуже подобного заблуждения?
Что может быть неразумнее?⁷⁷*

Нет ничего глупее, чем, обретя это совершенное человеческое рождение, потратить его впустую. Это самое величайшее предательство, ужаснейшее безрассудство. Так же как животное постоянно находится в ловушке своего неведения, если мы упустим этот шанс на счастье, то запрем себя в той же самой тюрьме неведения и лжи. Продолжая действовать в точности как животные и совершая лишь недобродетель, в то время как имеем выбор предотвратить все страдание, мы точно становимся величайшими безумцами.

В “Письме к ученику” Нагарджуна говорит:

*Тот же, кто, родившись человеком, творит зло,
Даже более глуп, чем некто,
Собирающий плевки в золотой сосуд,*

⁷⁶ “Lama Chöpa”, стих 88. Три высших упражнения: мораль, концентрация и мудрость.

⁷⁷ Глава 4, стих 23.

Здесь он говорит о том, что глупость использования изысканного золотого сосуда, украшенного драгоценностями, в качестве чаши для плевков - ничто по сравнению с использованием этого драгоценного человеческого тела, которое мы получаем лишь однажды, для создания негативной кармы.

Среди ошибок, которые мы совершаем каждый день, эта - самая глупая. Самая ужасная ошибка, которую мы только можем допустить, ошибка, которая приводит к перерождению в низших сферах, - это создание негативной кармы, когда мы так легко можем этого избежать. Неиспользование наилучшим образом этого совершенного человеческого рождения похоже на то, как торговец отправляется в опасное путешествие в далекую страну, рискуя своей жизнью, оказывается на острове, полном сокровищ, и затем уезжает оттуда с пустыми руками. Драгоценные камни повсюду: на земле, на деревьях, в воде - только протяни руку. Он может заполнить свой корабль самыми драгоценными сокровищами, какие только можно представить, взять их домой и стать самым богатым человеком в мире. Но вместо этого он не подбирает ни камушка, разворачивается и возвращается домой ни с чем.

Если это кажется сумасшествием, то это даже близко не лежит к той дурости, которую мы творим. У нас есть это совершенное человеческое рождение, но мы не используем его. И мы не просто не в состоянии ухватиться эту золотую возможность; то, что мы делаем, намного хуже. Мы не просто приезжаем домой с пустыми руками, а используем эту невероятную возможность, чтобы создать негативную карму и гарантировать себе кальпы нестерпимых страданий в низших сферах.

Конечно, мы создали намного больше причин, чтобы родиться крокодилом или черепахой, чем быть рожденным человеком с восемью свободами и десятью дарованиями. Судя по карме, которую мы создаем каждый день, возможно, нам стоит начать учить язык муравьев или тараканов, чтобы подготовиться к следующей жизни. У нас есть что-то настолько драгоценное - эти удивительное тело и ум со всеми их качествами - а мы используем их как туалетную бумагу.

Мы имеем возможность практиковать Дхарму, но не пользуемся ей, и это выглядит так, будто мы видим огромную дыру в земле, ведущую прямоком в огненные ямы ада, и прыгаем туда без промедления. Если мы видим человека, который без какой-либо явной причины падает в глубокую яму, то естественным образом задумаемся, почему это произошло. Был ли он пьян? Был ли он человеком с ограниченными возможностями? Было ли это вредом со стороны злых духов? Мы никогда не предположим, что он сделал это намеренно. Если невозможно представить намеренный прыжок в дыру, ведущую прямоком в ад, то насколько трудно понять то, что делаем мы: игнорируем возможности, которые дало нам это драгоценное человеческое рождение?

Возможно, люди смеются и называют нас глупыми, потому что мы так и не научились водить, или потому что безнадежны в бизнесе. Мирские люди считают это глупым и невежественным, но Шантидева говорит, что самая величайшая ложь, величайшее безрассудство - это обладать этой прекрасной возможностью и не использовать ее.

Он продолжает, говоря:

*Если, осознавая это,
Я все же по глупости продолжаю лениться,
Когда час моей смерти пробьет,*

⁷⁸ Стих 60.

Однажды - и мы понятия не имеем когда - смерть придет за нами. Если мы не готовимся к этому сейчас, пока имеем свободу для этого, то умрем с огромными муками, испытывая невообразимые страдания. В тот момент у нас не будет времени на практику Дхармы. Затем, как бы мы ни раскаивались, как бы ни сожалели об этом невероятно драгоценном времени, которое упустили, ничто не остановит нас от падения в ужасные страдания низших сфер. Только сейчас, только пока у нас есть это совершенное человеческое рождение, мы можем предотвратить перерождение в низших сферах и обеспечить себе счастливое следующее воплощение.

Извлекая суть

Отворачиваясь от мирских забот

Будучи людьми, мы обладаем великим множеством преимуществ, которых не имеют все остальные существа, а будучи людьми, *наделенными восемью свободами и десятью дарованиями*, мы обладаем великим множеством преимуществ, которых нет у остальных людей. Мы находимся в чрезвычайно привилегированном положении. Вот почему необходимо никогда не тратить впустую ни единой секунды, следуя за мыслью о восьми мирских дхармах.

Ценность материального богатства - ничто по сравнению с ценностью этого совершенного человеческого рождения. Все товары, которыми заполнены все магазины мира, все деньги в банке, все драгоценные камни и золото - это просто мусор по сравнению с совершенным человеческим рождением, они абсолютно ничего не стоят. Мирские люди используют свою жизнь, чтобы стать рабами своего имущества и мысли о восьми мирских дхармах, в то время как каждую секунду человек, практикующий Дхарму, создает намного большее богатство, чем бриллианты в количестве, равном числу атомов на земле.

Нам приходится пожертвовать многими из самсарических удовольствий, чтобы вести духовную жизнь. Другие люди могут воспринимать это, как будто мы поворачиваемся спиной к веселью. Даже если это так, даже если нам приходится выносить трудности ради Дхармы, это стоит того. И все же это ничто в сравнении с трудностями, с которыми сталкиваются живые существа ради самсарических удовольствий. Они работают всю свою жизнь - сорок, пятьдесят, шестьдесят лет - ради удовольствий, которые не длятся и нескольких лет. Любые трудности, через которые проходит практикующий Дхарму, служат не просто для счастья в этой жизни, а приносят вечное счастье, а также счастье в следующем воплощении и так далее - навсегда.

До тех пор, пока мы верим в миф, что самсарическое удовольствие - это единственное счастье, у нас всегда будут проблемы с практикой Дхармы. Чтобы отвернуться от жизни в самсаре, требуется огромная решимость, и именно здесь-то и необходимо отличное понимание лам-рим.

Все зависит от нашей мотивации. Я не могу выразить, насколько важна мотивация. Отпечатки, которые мы накапливаем в своем потоке сознания каждую секунду, возникают не из совершаемых нами действий, а из состояния сознания, стоящего за ними, мотивации, вызвавшей эти действия. Поэтому вначале каждого дня нам необходимо породить твердое устремление, что мы собираемся провести весь день, совершая только добродетель, в частности, действовать с бодхичиттой - решимостью достичь просветления ради блага всех живых существ. Это

⁷⁹ Глава 4, стих 24.

поможет настроиться на нужный лад и наполнить свой день смыслом. И затем, если возможно, нам нужно проверять перед каждым своим действием, сохраняем ли мы эту мотивацию. Именно так на самом деле мы и делаем этот важный выбор между добродетелью и недобродетелью.

Пабонгка Дэчен Ньингпо цитирует Ламу Цонкапу:

Если ты видишь, как велик смысл этого драгоценного человеческого рождения, и осознаешь, насколько сложно его обрести, то тебе невозможно жить без практики Дхармы. Пустая трата даже одного мгновения кажется огромной потерей. Размышляя о смерти, ты готовишься к путешествию в следующие жизни; размышляя о карме, ты меняешь отношение с легкомыслия на внимательность во всем, что делаешь.⁸⁰

Подобным образом, Геше Потова говорит:

Когда мы понимаем свободы и дарования, которыми обладаем благодаря этому совершенному человеческому рождению, а также насколько трудно обрести такую жизнь снова, то нам более невозможно жить в спокойствии без практики Дхармы.⁸¹

Есть множество историй, демонстрирующих необходимость практиковать только Дхарму и оставлять заботы об этой мирской жизни. Пабонгка Дэчен Ньингпо также говорит, что Геше Гонпава, мастер традиции Кадам, был настолько поглощен своей практикой медитации, что однажды, когда он вышел из своей хижины, и острая колючка от растения вонзилась в его тело, то вместо того, чтобы постараться вынуть ее, он просто продолжил свою практику.⁸²

Жил на свете старый мастер медитации, рядом с пещерой которого рос куст с колючками. Каждый раз, когда он выходил пописать, колючки рвали его одежду. В конце концов его монашеские одежды становились все более и более рваными, но, думая, что смерть может прийти в любой момент, он не видел смысла в потере времени, предназначенного для медитации, на то, чтобы срубить куст. С подобным состоянием сознания реализации о непостоянстве, смерти и драгоценном человеческом рождении приходят естественным образом.

В “Письме к другу” Нагарджуна говорит:

*Если пламя вдруг вспыхнет на голове или одежде,
То бросают все дела, чтобы погасить его.
Точно так же прилагают все силы, дабы покончить с мирскими интересами.
Нет цели более высокой, чем эта.⁸³*

Если бы наша одежда или волосы внезапно загорелись, то инстинктивно мы бы сразу сделали все, что необходимо для погашения огня. Ничто бы не было более экстренным. Но здесь Нагарджуна говорит, что намного важнее уничтожить [возможность] будущих рождений, возникающих из-за кармы и омрачений. Сгоревшие волосы и одежда - это мелочи по сравнению с огнем сферы ада, который нам придется испытать, если мы ничего не предпримем.

⁸⁰ “Освобождение на вашей ладони”, стр. 287 в англоязычном издании.

⁸¹ Там же.

⁸² Там же.

⁸³ Стих 104.

Поэтому нужно ясно различать между тем, что есть мирской поступок, и что является поступком Дхармы, и отказаться от первого в пользу того, чтобы всегда совершать исключительно второе. Мы должны понимать, что практика Дхармы значит гораздо больше, чем начитывание молитв или сидение в позе медитации - это наше отношение ко всему, что мы делаем. Принятие пищи может быть мирским действием или поступком Дхармы - в зависимости от нашей мотивации. Это же касается слушания музыки. И кажущиеся “хорошие” действия, такие как участие в пуджах или помощь соседям, могут стать мирскими поступками, если совершаются с мирской мотивацией. На самом деле любое действие, совершаемое с осознанностью и позитивной мотивацией, является медитацией, независимо от того, называем мы это медитацией или нет. Тибетский термин для медитации - *gom* - означает “создавать привычку в уме”, также это значит приучение сознания к добродетели.

В тексте “Украшение сутр Махаяны” (*Махаяна-сутра-ламкара-карика*) Майтрея определяет медитацию как приучение ума к объекту. Это и есть упражнение, которое нам так нужно. Например, действуя с любовью и щедростью, мы создаем в сознании привычку к любви и щедрости, и эти качества становятся все сильнее в нашем потоке сознания. Будь то в медитации или нашей ежедневной деятельности, делая это с мотивацией бодхичитты, мы понимаем бодхичитту лучше и привыкаем к ней. Затем потихоньку, по мере того как это великолепное качество становится в нас сильнее, мы переходим от теоретического желания к истинной реализации, в которой наше сознание становится единым с бодхичиттой. Но даже на той ступени, где мы находимся сейчас, когда наш ум все еще затуманен, если мы всегда будем действовать с чистой мотивацией, наши действия станут чистыми поступками Дхармы.

Вот как мы можем наполнить каждый момент нашего драгоценного человеческого рождения смыслом. Даже простое дыхание может стать таковым. Каждый вдох может стать шагом к просветлению; каждый выдох может стать шагом к просветлению. В дыхании нет никаких скрытых мотивов, мы дышим, чтобы жить. Поступая таким образом, мы никому не вредим, а кроме того, когда мы дышим с осознанностью и умом, устремленным к просветлению, мы создаем совершенный покой пробужденного сознания с каждым циклом дыхания.

Порождение твердой мотивации утром - важнейший фактор. Это то, что дает нам силу и чистоту на весь день. Его Святейшество Далай Лама часто говорит, что нам следует извлекать суть днем и ночью. Это означает создание сильной мотивации утром посредством медитации на такой объект как преданность учителю или смерть и непостоянство, и это должно приводить к порождению сильного сострадания, основанного на такой медитации. Тогда до конца дня и вечера все, что мы делаем наполнено этим чувством сострадания, и мы получаем пользу от медитации на протяжении всего дня.

Например, мы медитировали на непостоянство. Каждая ситуация, с которой мы сталкиваемся в этот день, имеет этот привкус. Мы смотрим сквозь обманчивую видимость постоянства и понимаем, что с чем бы мы ни столкнулись - объект, опыт, эмоция - не является постоянным; они не являются постоянными причинами для вечного счастья или страдания, они преходящи и всегда меняются. То же самое с остальными темами лам-рим. Когда мы объединяем это понимание с мотивацией бодхичитты, каждое действие начинает обладать большой силой.

Если извлечение сути из нашего драгоценного человеческого рождения означает практику Дхармы, тогда желание реализовать бодхичитту и достичь просветления - это самое сердце сути. Именно это нам и нужно делать “днем и ночью”. Нельзя тратить впустую ни секунды, а с бодхичиттой каждая секунда становится бесконечно ценной.

Мы сталкиваемся с ситуациями, требующими выбора тысячу раз за день. Раньше нам надо было бы выбирать между лучшей из двух самсарических ситуаций или между прибылью и

потерей на работе, но сейчас выбор очень прост. Выбираем ли мы делать что-то полезное или что-то разрушительное? Извлекаем ли мы суть своей драгоценной жизни или тратим ее впустую? Выбираем ли мы между тем, что пойдет на пользу нам и окружающим, и что гарантирует, что мы используем по максимуму это совершенное человеческое рождение и впредь будем иметь действительно ценные перерождения, или мы следуем эгоистическому интересу и обеспечиваем страдание для себя и остальных, а также делаем так, чтобы точно родиться в низших сферах? У нас есть свобода выбирать между просветлением или адом каждую секунду своего дня, даже в маленьких малозначительных делах. Выбор между прибылью и утратой - истинными пользой и потерей - полностью в наших руках.

Возможно, если бы мы знали, что у нас есть еще много времени, то можно было бы расслабиться. “Я знаю, что нужно упражняться в Дхарме, но мне сначала нужно разобраться с несколькими вещами, потом мне нужен хороший длинный отпуск, прежде чем я смогу начать думать об учебе и медитации. У меня есть эта замечательная возможность сейчас, но она никуда не убежит от меня, и, может быть, позже, когда я выйду на пенсию, я смогу посвятить этому больше времени”.

Конечно же, это не так. Я могу повторять миллион раз слова Ламы Цонкапы о том, что это драгоценное человеческое рождение сложно найти, оно краткосрочно и может закончиться в любой момент. Думать, что мы сможем начать свою практику Дхармы завтра, очень опасно, потому что завтра, когда мы проснемся, у нас совершенно точно возникнет какое-нибудь другое важное дело, с которым нужно будет разобраться, прежде чем мы начнем медитировать. А послезавтра возникнет еще какое-то. Затем нам становится шестьдесят, семьдесят, восемьдесят, и когда люди спрашивают, о чем мы жалеем в своей жизни, мы отвечаем, что раскаиваемся, что так никогда и не приступили к практике Дхармы.

Только обладая драгоценным человеческим телом, мы можем пройти весь путь

Только человеческие существа могут практиковать Дхарму, потому что только они способны отличать добродетель от недобродетели. Существа в других сферах могут жить на протяжении калпы, но у них нет способности к такому различению. А люди могут понять определение добродетели за секунды, как только слышат об этом. Это дает им уникальную и удивительную свободу выбора счастья вместо страдания.

Этот потенциал есть внутреннее условие, необходимое для достижения просветления. Внешним условием является существование всех учений Будды, а также всех обетов, которые мы, люди, можем принять, и все это благодаря милосердию нашего духовного друга, нашего учителя.

Истинный учитель - это наша внутренняя мудрость, но мы сможем добраться до внутреннего учителя только через внешнего - того, кто познакомит нас с Дхармой и умело поведет нас в соответствии с нашими склонностями. Учитель может прийти в различных формах в разных жизнях, или даже в этой жизни, но сущность учителя всегда остается одинаковой.

Только через учителя мы сможем встретиться со всем учением Будды целиком, особенно с высшими учениями и практиками Ваджраяны. Только через учителя мы имеем возможность принять обеты, необходимые, чтобы практиковать чистую мораль. Мы обрели это совершенное человеческое рождение, которым можем наслаждаться сейчас, благодаря доброте учителя. Вот почему самая первая тема в лам-рим - это развитие правильного отношения к своему учителю, и именно поэтому истинная преданность учителю зовется корнем пути.

С наставлениями нашего учителя весь путь лежит перед нами. Чего бы мы ни желали достичь, у нас есть безошибочный метод. Это не что-то отдаленно возможное в будущем, а то, что мы, несомненно, можем делать в этот самый час, эту минуту, эту секунду. Каждое действие, которое мы совершаем с этого момента, может стать причиной просветления. Это то, что наполняет таким огромным смыслом это драгоценное человеческое рождение. Весь путь к просветлению лежит перед нами, и у нас есть способность проследовать по нему до самого конца. Нам необходимо прибежище, [восприятие всех живых существ] равными, сострадание и мудрость. Все инструменты уже в нашем распоряжении, и мы можем обрести не просто малую часть этих драгоценных качеств, а сделать их обширными, целиком заполняющими наш поток сознания.

Простое начитывание молитвы прибежища и бодхичитты с мотивацией достичь просветления на благо всех живых существ создает бесконечные заслуги. Простое повторение молитвы четырех безграничных мыслей избавляет наш ум от пристрастности. Четыре короткие строки - и мы создали причину для полного просветления. С подобными практиками мы сможем легко породить в своем сознании сострадание, а из него великое сострадание и драгоценное сознание бодхичитты созреют в нас за короткое время. С бодхичиттой просветление будет легким.

Таков потенциал, которым обладаем мы, люди с совершенным человеческим рождением. Такова наша цель, проект, которым необходимо заняться. Будь то на работе, дома, в отпуске, с друзьями - когда бы то ни было - днем и ночью это становится главным.

Так же как успех в мирских проектах требует постоянного усилия и решимости, успех нашей работы по достижению просветления требует постоянных медитаций на все темы лам-рим. Кем бы мы ни были, что бы ни делали, мы встречаем учение Дхармы, если имеем достаточно мудрости, чтобы использовать каждую ситуацию таким образом. Постоянно находясь в осознанности относительно того, что происходит, и наблюдая за своими действиями тела, речи и ума, мы сможем повернуть свою жизнь так, что каждый момент становится Дхармой - мгновением, который приводит нас на шаг ближе к просветлению.

В противном случае это как попытки вскарабкаться на ледяную гору без снаряжения: с болью продвигаясь на несколько шагов вверх с помощью рук и коленей, пытаюсь удержаться на скользком льду одними только пальцами, и затем снова соскальзывая к подножию. Несмотря на все тяжкие усилия, нам не за что ухватиться, и мы всегда оказываемся у подножия горы. Наша практика Дхармы также может быть похожа на это. Мы пытаемся породить хорошую мотивацию для сессии медитации, сделать все правильно, но затем происходит откат назад, когда мы возвращаемся обратно во внешний мир.

У нас есть потенциал достичь полного просветления. Единственное, что останавливает - это отсутствие решимости. Но если мы действительно видим, насколько ценна эта возможность, то можем использовать каждую ситуацию в качестве ступеньки на пути к просветлению и всегда служить остальным самым наилучшим образом. Когда наше сознание наполнено бодхичиттой, каждое действие становится значимым. Только Махаяна может вывести нас на этот уровень сознания, и только будучи человеческими существами в этой системе мира в это самое время, мы имеем доступ к Махаяне.

Поэтому нам невероятно повезло иметь этот метод в свободном доступе, великих мастеров, способных умело объяснить его нам, а также потенциал и решимость извлечь пользу из этого замечательного дара.

8. Эта драгоценная жизнь

Ценность этой жизни

В тексте “Песнь духовного опыта”, о котором я упоминал ранее, Лама Цонкапа говорит, что наше тело, наделенное свободами и дарованиями, более ценно, чем драгоценность, исполняющая желания. Нам необходимо осознать этот важный факт. Нищий, копающийся в мусоре и ищущий что-нибудь поесть, может найти огромный бриллиант, но выкинуть его, поскольку он несъедобен, не понимая, что, продав камень, он мог бы жить в роскоши до конца своей жизни.

Представьте, что, когда вы были ребенком, ваш отец дал вам мешок бриллиантов, чтобы спасти от любых трудностей в жизни, но вы, будучи маленькими и не понимая, что это такое, выкинули мешок в реку. И только сейчас, во взрослом возрасте, вы поняли, что сделали. Как ужасно бы вы себя чувствовали! Вот это нам и нужно чувствовать каждый раз, когда мы осознаем, что потратили зря мгновение этого драгоценного человеческого рождения. Если бы мы могли по-настоящему понять, насколько драгоценна наша жизнь, то никогда бы не подумали о пустой трате даже секунды, а мысль о том, чтобы использовать ее для мимолетной недобродетели, вызывала бы ощущение большей потери, чем от выкинутого в реку мешка бриллиантов.

Необходимо увидеть ценность этого тела; нам нужно понять, что существуют цели выше, чем временное удовольствие. Мы думаем, что вор, выбрасывающий огромный бриллиант, ужасно глуп, но мы сами так же глупы, если не осознаем и не пользуемся возможностями, которые у нас сейчас есть.

Более ценно, чем драгоценность, исполняющая желания

Жизнь очень-очень ценна. В мире нет ничего, что было бы драгоценнее жизни, особенно той, которая характеризуется восемью свободами и десятью дарованиями. Мы очень ценим свои личные вещи и деньги, но едва ли думаем об истинном сокровище, принимая его как должное или даже злоупотребляя им.

Представьте выигрыш в лотерею сотен миллионов долларов, как это бывает в наше время. Конечно, мы были бы безумно счастливы. Нам бы казалось, что произошла самая невероятная вещь, которая только могла случиться в нашей жизни. Люди мечтают об этом все время, покупают билеты каждую неделю, надеясь и вознося молитвы, чтобы оказаться счастливыми победителями. И все же одна секунда этого драгоценного человеческого рождения бесконечно более ценна, чем все лотереи во всех странах мира.

Подумайте обо всех вещах, которые вы имеете: дом, машина, телевизор, компьютер, одежда, украшения, деньги и так далее - обо всем, что у вас есть сейчас, и что вы когда-либо имели. Подумайте, насколько все это важно для вас. Подумайте, как бы вы расстроились, если бы потеряли все это, или если бы все ваши деньги оказались украдены. И все же эти материальные вещи - ничто по сравнению с самой большой драгоценностью, человеческим рождением с его потенциалом достижения истинного счастья. Напрасная трата этой самой драгоценной вещи бесконечно хуже, чем потеря всех ваших мирских вещей.

Подумайте обо всех этих невероятно богатых людях в вашей стране, миллионерах и миллиардерах, и всех вещах, находящихся в их владении: поместьях, яхтах и драгоценностях, которых вы и представить не могли. Подумайте также обо всех состоятельных людях в других

странах, каждый из них имеет состояние, как маленькое государство. Представьте все эти деньги и предметы собственности собранные в одну кучу: огромные горы богатств - каждый драгоценный камень в мире, каждый кусочек золота, каждая драгоценная вещь, и все это сложено в огромные горы. Все это ничто по сравнению с [ценностью] нашего тела.

Все богатство, которое есть в настоящем и которое когда-либо существовало в этом мире, а также богатства в сфере богов - ничто. Невозможно даже описать роскошь мира богов. Как мы уже знаем, одна сережка существа из божественной сферы драгоценнее, чем все сокровища человеческого мира вместе взятые. И все же это тоже лишь мелочь по сравнению с этим совершенным человеческим рождением.

Есть одна вещь, которая считается даже более ценной, чем сокровища сферы богов - это драгоценность, исполняющая желания, она обладает силой осуществлять любые желания.

В прошлом во время благоприятных дней, таких как полнолуние, бодхисаттвы, накопившие большое количество заслуг, могли опуститься на дно океана, чтобы достать эти драгоценные камни. Эти сокровища были покрыты грязью, и чтобы полностью снять налет, их нужно было очищать трижды - в третий раз с помощью очень тонкого хлопка. Когда одна из таких драгоценностей помещалась на крышу дома в ночь полнолуния, то любые материальные желания людей - деньги, долгая жизнь, здоровье и так далее - незамедлительно исполнялись.

Но несмотря на то, что драгоценность, исполняющая желания, может материализовать мечты, она не обладает силой спасти кого-либо от перерождения в низших сферах. Материальные вещи сами по себе являются внешними условиями, но то, сможем ли мы получить от них пользу или нет, полностью зависит от нашей кармы. Спичка может гореть, но поджигает ли она поленья в костре, согревая нас, или поджигает дом, принося нам страдания, зависит от нашей кармы. Реакция в атомах может создать электричество и помочь многим людям, но также может взорвать бомбу и убить сотни тысяч людей. Материальный элемент может быть на месте, но результат зависит от сознания.

Даже если бы у нас была драгоценность, исполняющая желания, что хорошего она бы нам принесла? Наги - это существа из сферы животных, часто они невероятно богаты. Говорят, многие из них в прошлых жизнях практиковали великую щедрость, но не уделяли внимание практике морали, поэтому они переродились с большим богатством, но в сфере животных. Самые состоятельные из них имеют склады, заполненные драгоценностями, однако у них нет возможности практиковать Дхарму или избежать страданий сферы животных.

Если одна драгоценность, исполняющая желания, стоит намного больше, чем все богатство всех вселенных, то одна секунда этого драгоценного человеческого рождения стоит бесконечно больше, чем все пространство, заполненное драгоценностями, исполняющими желания. Ценность этого совершенного человеческого рождения вне всякого сравнения.

Мы сильно расстраиваемся, когда у нас что-то крадут, или когда теряем деньги, даже если это всего лишь десять долларов. Мы можем воспринимать это как огромную потерю, наш ум остается несчастным в течение многих дней. А если теряем сто долларов, это просто трагедия. И все же мы ничего не чувствуем в отношении пустой траты времени - минуты или часа; у нас нет ни малейшего ощущения потери из-за потраченных зря тридцати или сорока лет - сколько бы ни прошло с момента нашего рождения - пустой траты этого совершенного человеческого рождения.

Если бы мы обнаружили у себя рак, или что мы ненароком проглотили яд, то сделали бы все возможное, чтобы найти лекарство, отчаянно желая продлить себе жизнь. Однако, если бы мы не знали, то ничего бы не сделали. Мы активно заботимся о своей пенсии или о доме и сильно

беспокоимся о том, чтобы они не потеряли своей ценности, но нам не удается понять, что мы теряем нечто гораздо более важное. Не зная истинной ценности этой жизни, мы ничего не делаем, чтобы ее защитить.

Мы просто-напросто не понимаем, насколько драгоценна эта жизнь. Поместите немного грязи в ухо лошади, и она будет трясти головой, чтобы избавиться от раздражения; насыпьте немного золотой пыли, и она сделает то же самое. Она не думает, что одно ничего не стоит, а второе очень ценно, и грязь, и золото одинаковы для лошади. Так же и мы обрели драгоценное человеческое рождение, дающее возможность достижения всех этих результатов, имеющих огромный смысл, позволяющее нам достичь любого из уровней счастья, какого только пожелаем, но у нас не получается оценить его по достоинству; мы совершенно впустую разбазариваем его, как будто пытаемся вытряхнуть грязь из уха.

Рано или поздно материальные вещи разочаровывают нас, и если мы не имеем понимания о непостоянстве и карме, когда это происходит, то чувствуем себя очень несчастными. Когда некоторые богатые люди теряют свой бизнес, они прыгают с высокого моста, как будто потеря денег хуже потери жизни. И даже если не доходят до суицида, то испытывают нервный срыв и оказываются в психбольнице. Они придают слишком большое значение ценности денег. Они до последней копейки знают, каковы их прибыли и убытки, отслеживают курсы валют, знают, что именно им нужно приобрести для счастья, и все же понятия не имеют о ценности своей собственной жизни.

Я слышал о бизнесмене из Гонг-Конга, который потерял миллиард долларов из-за падения рынка. У него все еще оставалось четыре миллиарда, но это не помешало этому бедному человеку ужасно расстраиваться из-за потерянного миллиарда. Миллиард долларов - это ничто. Небеса, заполненные драгоценностями, исполняющими желания - ничто. Единственная по-настоящему драгоценная вещь - это совершенное человеческое рождение.

Люди думают, что торговаться - это здорово, и чувствуют большую радость, что купили что-то за меньшие деньги, чем другой человек. Они проходят километры, чтобы попасть на более дешевый рынок и сберечь несколько долларов, ждут распродаж и проходят через большие трудности, чтобы достать товары со скидкой; весь их день становится ярким и замечательным, если им удастся сэкономить несколько долларов. И все же они ничего не думают про добрые дела, которые могли бы совершить.

Обладая восемнадцатью качествами драгоценного человеческого рождения, мы можем делать все, что хотим, и все же мы не очень-то их ценим. Например, мы случайно заплатили за какую-то покупку восемнадцать долларов, вместо семнадцати. Позже, обнаружив свою потерю, мы в ужасе. Мы потеряли целый доллар из-за своей невнимательности и чувствуем, будто что-то ценное оторвали у нас от сердца. Один доллар из этих восемнадцати был потерян, это означает, что мы не сможем купить несколько конфеток. Будь у нас 10000\$ или полный ноль в банке, мы все же будем горевать из-за этого доллара. Почему у нас не возникает такого же чувства, когда теряем одну из свобод или дарований? Потому что мы ценим деньги намного-намного больше, чем это совершенное человеческое рождение.

Мы чувствуем себя разочарованными и раздраженными, если пропустили вечеринку из-за сломанной машины, но можем потратить целый день впустую и совсем не расстраиваться из-за пустой траты этой драгоценной жизни.

Представьте, что вы собираетесь поехать куда-то, но слишком устали и остаетесь дома вместо этого. Позже вы выясните, что каждому пришедшему выдали по миллиону долларов, а вы это пропустили. Уверен, вы были бы в ужасе. Вы бы сошли с ума, думая, что если бы не были так ленивы, то получили бы миллион долларов. Вы бы не спали в течение нескольких

дней, думая об этом. И все же не чувствуете никакой потери, проводя весь день в постели и тратя двадцать четыре часа из своей драгоценной человеческой жизни, что является намного большей потерей, чем не получение *миллиарда долларов*. Опять же, это потому что мы не видим ясно, насколько драгоценна эта жизнь.

Мы так привыкли верить в ценность денег, что счастье без них может казаться невозможным, но, конечно, это не так. Возьмите, например, великих йогов прошлого, у которых не было ничего, и все же они были невероятно счастливыми. Самый знаменитый пример - это Миларепа, великий тибетский мастер медитации, достигший просветления за одну короткую жизнь этого века упадка. У него не было ничего, кроме места для медитации и котелка для приготовления еды - ни копейки денег, и даже никакой одежды, кроме рваной хлопковой шали. День за днем он питался крапивной похлебкой; ему удавалось найти только крапиву, поэтому он ел только ее. В результате он стал очень худым, и его кожа приобрела синевато-зеленый оттенок.

Он жил в голой пещере в горах - это нельзя было даже назвать комнатой. Это пространство было его кухней, оно же было местом для медитации, оно же служило его спальней. Оно было совершенно простым и пустым. Однажды ночью к нему пробрался вор, чтобы найти, чем можно поживиться, но не нашел ничего. Миларепа удивился, что вору вообще удалось найти пещеру. "Как можно найти это место в темноте?" - спросил он. "Я и днем-то не могу его найти". Он показал вору свой единственный горшок для приготовления еды, в котором образовалась трещина, но из-за того, что внутри был толстый слой листьев крапивы, горшочек не разваливался, сохраняя свою форму. В тот момент он готовил себе еду и предложил немного вору.

Тот попросил немного соли, и Миларепа насыпал сухой крапивы, говоря: "Вот тебе соль". Затем вор попросил перца чили, и снова Миларепа добавил еще крапивы, приговаривая: "А вот и чили". Это все, что у него было.

И все же он был невероятно счастлив, поскольку обладал свободой практиковать Дхарму, а эту свободу он имел, потому что у него была - и он это ценил - драгоценная человеческая жизнь. Благодаря этому он смог достичь просветления за одну короткую жизнь.

По нашим мирским стандартам наги с их огромными складами, полными драгоценностей, исполняющих желания, должны быть намного более счастливыми, чем Миларепа. Но даже со всем этим богатством у них нет никакого шанса избежать кошмарных страданий низших сфер, в то время как счастье Миларепы все больше возрастало до тех пор, пока он не достиг полного и совершенного просветления.

Возможно, мы думаем, что Миларепа был особенным, или что в те времена достичь реализаций было проще, в то время как сейчас все это намного сложнее. Но у нас есть абсолютно такие же тело и сознание, какие были у Миларепы. Более того, он убил множество людей в первой половине своей жизни, поэтому ему пришлось очистить эту дурную карму. С телом, которое у нас есть прямо сейчас, мы можем достичь всего, чего пожелаем. Нам не нужны какие-либо специальные обстоятельства, кроме свобод и дарований, которые у нас уже есть. Прямо сейчас, в этом самый момент у нас есть все, что нужно. И то, что мы имеем, стоит гораздо больше, чем все богатства всех вселенных вместе взятых. Это совершенное человеческое рождение настолько драгоценно. У нас есть способность подняться над своими омрачающими заблуждениями, как это сделал Миларепа, и помочь всем остальным живым существам преодолеть страдание и тоже достичь несравненного счастья.

Какое богатство может быть великолепнее, чем отречение от источника страданий, понимание природы реальности и большая забота о других, чем о себе? Что может быть ценнее, чем обретение самого ценного из состояний сознания - бодхичитты - сознания, стремящегося к

просветлению, чтобы помочь всем остальным живым существам? Эти богатства намного важнее, чем небеса, полные драгоценностей, исполняющих желания.

Это совершенное человеческое рождение позволяет нам достаточно легко избежать перерождения в низших мирах страдальцев. Никакое количество денег не может этого сделать. Также они не могут принести нам освобождение и просветление. На самом деле богатство обычно имеет противоположный эффект, оно активизирует привязанность и отягощает наш ум негативом.

Очень важно размышлять об этих фактах снова и снова, поскольку, как я уже говорил, мы привыкли к ложной концепции, что деньги и вещи являются главным путем к счастью, в то время как это не так. Нам нужно ясно увидеть, что деньги - даже небеса, полные сокровищ - не принесут нам ни атома счастья; деньги не помогут нам развиваться на пути до достижения непревзойденного освобождения и не спасут от низших сфер. Деньги и вещи являются фальшивыми друзьями, поскольку обещают счастье, но приносят только страдание.

Нам нужно видеть, насколько это тело ценно. Мы рождались человеком и раньше, возможно, у нас даже были некоторые из свобод и дарований. Но у нас никогда не было их всех одновременно, поэтому наши попытки найти истинное счастье были тщетными и оказывались обречены на провал. Сейчас у нас есть все восемнадцать качеств, и если мы направим свои силы на освобождение и просветление, то это станет возможным. Только в это время, только с этим телом мы можем это сделать.

Также нам необходимо видеть, что мораль и щедрость намного более важны, чем богатство, в противном случае мы продолжим ошибаться относительно истинного источника счастья и придавать слишком большую важность материальным вещам. С одной стороны нам нужно видеть яд в мёде чувственных удовольствий и бояться его; с другой - необходимо понимать истинный смысл человеческой жизни и чувствовать большую радость, когда используем ее правильно.

То, что мы нашли драгоценное человеческое рождение, похоже на сон, это так же маловероятно, как и то, что нищий найдет бриллиант в мусоре. Каким-то образом сейчас мы имеем в своих руках это самое ценное из сокровищ. Это чудо, и мы не должны его потерять.

Ценность человеческого тела

Что такого было в Миларепе? Как он смог достичь полного и совершенного просветления за одну короткую жизнь этого века упадка? Дело было не в пещере или его диете. Во всей Азии Миларепу чтут как великого мастера медитации и высоко реализованного йогина, и даже люди на Западе слышали о нем и уважают его достижения. У него не было ничего, кроме маленького, почти полностью нагого тела и решимости использовать его, чтобы достичь своей цели, и именно это он и сделал. Совершенно не заботясь о комфорте, он сделал то, что было необходимо для достижения просветления.

Мы не можем даже подумать о том, чтобы не носить одежду, особенно в снегах Гималаев, но для Милареппы ношение одежды и хождение голым было одинаково, он ходил повсюду с клочком ткани, небрежно брошенным на плечо, оставляя все остальное открытым. Иногда его сестра навещала его, и всегда очень смущалась из-за его внешности. Она постоянно ругала его, жалуясь: “Братец, мне так стыдно за тебя: ты постоянно ходишь голым, и все видно”. Она работала на несколько семей, и однажды накопила достаточно денег, чтобы купить рулон белой ткани. Она поднесла его Миларепе, настаивая, чтобы он сделал себе одежду из нее: “Как ты сможешь достичь своей цели в работе своей жизни, оставаясь голым?”

Когда позже она вернулась, чтобы проверить, что ему удалось с этим сделать, то обнаружила, что вместо того чтобы сшить штаны или рубаху, он сделал перчатки и нечто, похожее на колпачок для пальца, который носил на пенисе. Естественно, она очень расстроилась, что он потратил ткань зря, и снова раскритиковала его внешность. Он же ответил: “Послушай, у каждого есть эта часть тела, и все знают, что я рожден с пенисом. Если я должен его стесняться, то тебе следует стесняться своей груди”, - она у нее была большой. Не знаю, правда, что сестра Миларепа на это ответила.

Единственная разница между Миларепой и нами - в том, что мы не обладаем такой степенью отречения. Мы думаем, что нам нужны комфорт и тепло, хорошее питание и все наилучшие внешние условия, нужно приобрести все необходимое, а также работать и зарабатывать деньги. Мы не понимаем, что на самом деле является важным. А Миларепа понимал. Кроме решимости, у нас есть абсолютно такой же потенциал, как у Миларепа. Как и он, мы имеем это драгоценное тело. Нет никаких причин, чтобы мы не могли стать такими, как он.

У всех существ есть потенциал к достижению просветления, все обладают природой будды. Но только с этим человеческим телом мы можем проявить этот потенциал; именно сейчас у нас есть шанс разрушить свои омрачения и развить позитивные качества. Только обладая этой драгоценной человеческой жизнью, мы сможем наполнить каждый момент смыслом, а также наслаждаться совершенным счастьем даже в этой жизни - счастьем практики Дхармы.

Другое важное преимущество обладания человеческим телом состоит в том, что только с человеческим телом, только на этом южном континенте - в этой системе мира - мы можем достичь чистой морали, которая нужна для устранения всех наших заблуждений. И мы сможем сделать это, только если примем различные виды обетов, которые даровал Будда. Мы не можем принять их, родившись в каком-либо другом теле. На этой основе мы будем способны породить три основных аспекта пути: отречение, бодхичитту и мудрость, постигающую пустоту. Отсюда нирвана - прекращение всех страданий - и просветление станут несложными для достижения.

Поскольку существует бесчисленное количество вселенных, есть также много других континентов, на которых живут человеческие существа. Земля - не единственное место. Но на других континентах люди отличаются; единственное человеческое тело, подходящее для обетов и монашеского посвящения - у тех, кто живет на этом континенте. Монашеское посвящение - это основание для отречения от самсары, поэтому сознание [человека], не желающего отречься от самсары не подходит для принятия монашества. Чтобы оставить привязанность, нам нужно хотеть это сделать. В других сферах, свободных от [грубых] страданий⁸⁴, природу страдания увидеть очень сложно, и существа в тех сферах остаются заперты в клетке страданий из-за следования на поводу у привязанности.

Поэтому нам очень повезло, что у нас нет ни нестерпимых мучений, ни слишком сильных чувственных удовольствий, и поэтому мы способны понимать недостатки привязанности и осознавать природу страданий. Соответственно, мы являемся подходящими сосудами для обетов и монашеского посвящения и способны держать эти обеты в чистоте. Это дает нам возможность развивать совершенную мораль. С чистой моралью мы можем развить совершенную концентрацию. До тех пор пока наше сознание разрознено из-за страстей и прочих омрачений, невозможно развить хорошую концентрацию; с чистой моралью это намного проще. Затем с сильной концентрацией мы сможем оттачивать упражнение в мудрости - постижение пустоты. Это, в свою очередь, становится основой для вступления на путь Ваджраяны и достижения просветления за короткую жизнь этого века дегенерации.

⁸⁴ Сферы богов.

Наполнение жизни истинным смыслом

У нас есть все восемнадцать качеств, которые нужны, чтобы сделать нашу жизнь невероятно полезной. Если одного или двух качеств не хватает, у нас есть способы их обрести; мы обладаем всеми условиями для практики Дхармы. Мы знаем об учениях Будды достаточно, чтобы понимать, что это философия, содержащая полный безошибочный путь, ведущий из этой точки вплоть до конечной цели - полного просветления. Мы знаем, как жить согласно срединному пути Будды, свободному от крайностей. Мы знаем ошибки и “крайних” действий - отрицания себя и потакания своему “я” - и “крайних” воззрений - отрицания существования чего-либо и веры, что все существует на самом деле.

Общество может пытаться внушить нам, какими мы должны быть, но нас невозможно подтолкнуть к этому. С мудростью мы можем видеть самый лучший способ жизни, даже если все говорят нам абсолютно противоположное. Существуют миллионы вариантов жизни - то, как живут итальянцы, американцы, непальцы, австралийские хиппи, французские бизнесмены - но нам показали только один вариант жизни, который приводит к прекращению всего страдания.

У нас есть возможность достичь полного просветления, но дорога впереди нас длинна, и смерть может прийти в любой момент. Поэтому нужно по крайней мере убедиться, что мы сможем продолжить путешествие в следующей жизни, а это означает, что необходимо создать причины для еще одного совершенного человеческого рождения. В противном случае это как если бы мы приложили неимоверные усилия и почти добрались до вершины горы Эверест, и вдруг, когда вершина уже видна, мы поскальзываемся и скатываемся вниз к подножию горы.

У нас все еще недостаточно мудрости, чтобы наслаждаться мирскими удовольствиями без привязанности к ним, поэтому мы страдаем. Это на самом деле достаточно логично. Если мы поместим руку в огонь, то получим ожог; если мы не хотим страдать, то не стоит держать руку над пламенем.

Если мы не привязаны к этой жизни, то все, что бы мы ни делали, будет Дхармой и приведет нас к счастью. Кем бы мы ни были - солдатом, президентом, неважно кем - если мы делаем свою работу без мысли о восьми мирских дхармах, то эта порочная мысль никогда не навредит нам; делая свою работу с мудростью, постигающей пустоту, и бодхичиттой, мы достигнем просветления и поможем в этом всем остальным живым существам.

Поэтому бóльшая часть нашей практики в настоящее время должна заключаться в том, чтобы распознать недостатки мысли о восьми мирских дхармах и избежать привязанности, цепляющейся за эту жизнь, которой способствует эта злобредная мысль. Это не значит, что нам нужно намеренно искать дискомфортных условий и бедности, плохой репутации и обвинений. Такие упражнения ума, скорее всего, находятся за пределами наших способностей на этой ступени развития.

Однако, недостаточно просто избегать привязанности. Точно так же как мы обнаруживаем себя в ловушке мирских забот, принимая страсти за счастье, точно так же как мы желаем избежать страданий любой ценой, так и все остальные живые существа попадают в эту ловушку и хотят того же. Все существа в бесконечных вселенных одинаковы в этом смысле. Но не все одинаково способны осознать свой потенциал к обретению абсолютного счастья. У нас есть все условия, а у них нет. Даже если они обладают человеческим телом, даже если имеют относительную свободу, возможно, у них нет доступа к учениям - верному пути, выводящему из страдания. И у них точно нет учителя, обладающего мудростью, чтобы обеспечить их надежными наставлениями, нужными им для достижения свободы от всех страданий.

Понимая природу страданий, мы можем видеть выход, а понимая карму и перерождение, способны осознать, что у нас были все виды взаимоотношений с каждым из живых существ. В частности, каждое живое существо во всех вселенных, во всех сферах было нашей матерью снова и снова, жертвующей собой точно так же, как это делала наша мать в этой жизни. Сейчас каждая из наших добрых матерей испытывает ужасные страдания и не в состоянии помочь себе, в то время как у нас есть совершенные инструменты, чтобы помочь не только себе, но и каждому из этих живых существ. Но чтобы это сделать, нам сначала необходимо достичь полного просветления самим. Затем мы окажемся в наилучшей позиции, чтобы помочь им. Но их страдание настолько невыносимо, что нужно сделать это как можно скорее.

Как это осуществить? Есть тысяча действий, которые мы можем предпринять; существуют позитивные дела, приносящие небольшую помощь, а также те, которые помогают в значительной степени. Нам нужно выбирать с умом. Помочь одному-двум людям в материальных вещах - замечательно, но помощь сотне людей лучше. Помочь целой общине выйти из бедности - это здорово, но лучше всего помочь всем живым существам - всем людям, богам, животным, голодным духам и существам ада - достичь совершенного и вечного счастья, приведя их к просветлению. Вот почему нам сначала нужно достичь просветления самим. Чтобы это произошло, наше сознание должно быть абсолютно чистым. Это значит никогда больше не совершать недобродетели и разрушать все ее семена, оставшиеся в нашем потоке сознания из-за прошлых негативных действий.

Обеты и очищение

Как мы уже видели, существ ада намного больше, чем голодных духов; голодных духов существенно больше, чем животных; а животных намного больше, чем людей. И среди людей на этой планете очень мало тех, кто живет в чистой морали, по сравнению с теми, кто этого не делает. Жить в чистой морали невероятно трудно, и все же это именно то, что нам необходимо, если мы хотим получить еще одно совершенное человеческое рождение и продолжить свое духовное путешествие.

Как сказано выше, для начала нам нужно избегать совершения негативных действий в будущем и в то же самое время нужно разрушить отпечатки прошлых негативных поступков в сознании. К счастью буддизм предоставляет нам великолепные инструменты именно для этого. Существуют различные уровни обетов, которые мы можем принять в присутствии духовного учителя, и которые защитят нас от совершения недобродетели. Кроме того, существуют обширные практики очищения, способные очистить наш ум от негативных привычек, досаждающих нам в настоящее время. Это не значит, что все это легко. Приняв обеты не убивать, не красть и так далее, мы должны приложить все усилия, чтобы не совершать этих действий, а это означает борьбу против привычки, созданной на протяжении множества жизней.

Некоторые из обетов мы можем принять, будучи мирянами, например, пять обетов мирян, восемь однодневных обетов Махаяны, обеты бодхисаттвы и тантрические обеты. Мы также можем стать монахом или монахиней и принять обеты новичка или полные монашеские обеты. Не у всех есть карма принять монашество, поэтому выше перечисленные обеты мирян служат важным шагом к обретению счастья. Какое бы количество обетов мы ни брали - будь то обеты мирян или монахов - мы гарантируем себе счастье в будущем.

Мы не только защищаем себя от совершения негативных действий, но также освобождаем себя от запутанности в этой жизни и создаем себе возможности для хороших перерождений на десятки тысяч жизней вперед - перерождений, когда мы сможем снова практиковать мораль и сделать свое движение к абсолютному счастью еще увереннее. Поскольку карма имеет свойство

расширяться, все это может произойти из-за хранения в чистоте всего лишь одного обета в течение одного дня; представьте, как может повлиять хранение всех обетов каждый день.

Принимая обеты, мы накапливаем заслуги все время. Очень важно, чтобы мы это знали. Мы накапливаем заслуги каждую секунду своей жизни до самой смерти, даже когда едим или спим. Даже в коме! И пока мы делаем все, чтобы обеспечить себе счастье в будущих жизнях, освобождение и просветление, эта жизнь естественным образом приходит в порядок. Практикуя Дхарму с мотивацией достижения освобождения или просветления, мы избегаем всего негатива и совершаем исключительно позитивные действия, поэтому препятствия для счастья в этой жизни автоматически исчезают.

Храня обеты, взятые в присутствии нашего учителя или Будды, мы создаем невероятно сильные позитивные отпечатки, которые нужны для продвижения по пути к просветлению. Но именно из-за того, что эти обеты настолько мощны и позитивны, их так опасно нарушить, и мы создаем значительную негативную карму, когда это происходит.

Обеты дают нам ответственность, они добавляют веса к нашей решимости. Ум становится намного сильнее - чтобы жить в дисциплине благодаря принятию обетов. Принятие обетов перед священным объектом или учителем - это огромная ответственность. Ее вес всегда с нами, и если ум склоняется в сторону совершения негативного поступка, мы можем чувствовать эту ответственность.

Различные уровни обетов, которые берутся монахами и монахинями, а также пять обетов мирян классифицированы как пратимокша, то есть обеты индивидуального освобождения. Мы принимаем пять обетов мирян на всю жизнь, и часто они даются как часть формальной церемонии прибежища. Мы можем выбрать один или больше из этих пяти, включающих в себя воздержание от убийства, воровства, неподобающего сексуального поведения, лжи и употребления токсических веществ.

Мы также можем принять восемь обетов Махаяны, которые похожи на пять обетов мирян, но принимаются только на двадцать четыре часа. Очень хорошо принимать эти обеты регулярно. Они включают в себя воздержание от убийства, воровства, сексуальной активности, лжи, употребления токсических веществ, принятия пищи больше одного раза в день, сидения на высоких или дорогих сидениях, ношения украшений, туалетной воды и макияжа, а также пения или музыки.

Обычно мы принимаем обеты бодхисаттвы во время специальной церемонии или определенных инициаций. Тантрические обеты даются, когда мы принимаем инициацию в высшей йога-тантре. [В тантрических обетах] существует четырнадцать коренных и восемь вторичных обетов. В обетах бодхисаттвы - восемнадцать коренных и сорок шесть вторичных. В обоих случаях нарушение коренного обета хуже, чем нарушение вторичного. Хотя обеты бодхисаттвы очень утонченны, и их легко нарушить, тактические обеты еще более глубоки, и их нарушить еще проще.

В одном из комментариев на текст “Колесо острых орудий”⁸⁵ говорится, что нам необходимы все три уровня обетов, чтобы обрести драгоценное человеческое рождение. Мы можем интерпретировать это так, что до тех пор, пока мы не храним тактические обеты - самый высший уровень обетов - в чистоте, у нас все еще будут тонкие омрачения, блокирующие полную реализацию на пути. С другой стороны, если мы способны хранить столько обетов, сколько можем с комфортом для себя принять, то должны чувствовать большую радость. Это не

⁸⁵ Этот текст, написанный Дхармаракшитой, известным учителем десятого века, бывшим одним из наставников Ламы Атиши, является одним из важнейших текстов на тему упражнения ума (лодзонг).

значит, что всем нужно принять тактические обеты прямо сейчас. Имея устремление принять и хранить высочайшие обеты в будущем для того, чтобы завершить путь как можно скорее, нам необходимо реалистично оценивать свои возможности в настоящем, принимать только те обеты, на которые чувствуем себя способными, и делать все, чтобы хранить их в чистоте.

Когда мы смотрим на принятые обеты и видим, что не нарушили ни один из них, то поистине можем радоваться. А если видим, что какие-то нарушили, то необходимо сразу же применить один из методов очищения нарушенных обетов. Не следует думать, что нарушение обетов по какой-либо причине неважно. Нарушение священных обетов создает огромное беспокойство в сознании и порождает много негатива. Пабонгка Дэчен Ньингпо говорит, что беспечно нарушить обет - намного серьезнее, чем убить сотню людей и сотню лошадей.

Избегание негатива благодаря принятию обетов - это один из аспектов буддийского пути; очищение негативных отпечатков, остающихся в нашем потоке сознания - это другой аспект. Существует множество мощных очистительных практик. Они включают в себя простирания вместе с начитыванием священных имен будд, например, в практике Тридцати Пяти Будд Покаяния; начитывание очищающих мантр, таких как мантра Ваджрасаттвы; создание священных объектов, таких как тханки, статуи и *ца-ца*⁸⁶; начитывание текстов “Превосходной мудрости” (*праджняпарамиты*), таких как “Сутра сердца” или “Алмазная утра”; медитация на пустоту, бодхичитту или другие подобные объекты; а также подношения Будде, Дхарме и Сангхе.

Любая добродетель является средством очищения. Изучение Дхармы, медитация, практика щедрости, даже уборка в святых местах - все вещи, которые составляют нашу практику Дхармы - способствуют освобождению нашего сознания от заблуждений, которые в настоящее время отягощают его. Однако есть и определенные действия, связанные с очищением. Создание статуй и ступ считается великолепным очищением, как и простое раскрашивание маленьких *ца-ца*.

Из особенных практик медитаций, созданных для быстрого очищения нашего потока сознания, самой лучшей считается практика Ваджрасаттвы, но есть и другие, также очень эффективные. Ретрит нюнг-нэ тоже является очень мощной практикой. Основанная на молитвах и простираниях Ченрези, Будде Сострадания, эта двухдневная практика голодания, сфокусированная на страданиях других, помогает очистить наше сознание от эгоизма.

Какую бы практику мы ни делали, ее нужно объединить с принятием прибежища, и чтобы она была действительно эффективной, она должна быть частью четырех противостоящих сил, в которых мы принимаем прибежище и порожаем бодхичитту, вспоминаем определенное негативное действие и сожалеем о его совершении, а также принимаем решение никогда не повторять этот поступок.

Чем больше очищения мы совершаем с мыслями о достижении просветления, тем ближе подходим к способности помогать живым существам самым наилучшим образом. Какое бы очищение мы ни делали, оно накапливается, высвобождая больше нашего потенциала. Если мы хотим накопить миллион долларов для благотворительности, то начинаем с одного доллара; таким же образом, если хотим разрушить заблуждения, омрачающие наше сознание, то начинаем с одного простирания. Даже одно простирание, выполненное чисто, имеет огромный эффект. И точно так же как накопление миллиона долларов кажется невозможным, когда у нас и одного доллара нет, это все же возможно, поэтому даже если мысль о полном очищении всего

⁸⁶ Тханка - это изображение божества, обычно написанное на холсте и оформленное в парчовую раму. Ца-ца - это маленький барельеф божества, выполненный из глины или гипса методом прессования.

негатива, накопленного нами за неисчислимые кальпы, вначале кажется невозможной задачей, мы все же способны на это. Многие-многие существа в прошлом сделали именно это.

Будда очень умело ведет живых существ. С великой любовью и состраданием он показал нам безошибочный путь, уводящий прочь от страданий к полному просветлению. Он создал различные уровни обетов для мирян и членов Сангхи, чтобы удовлетворить склонности разных существ. Основной пункт заключается в том, чтобы практиковать мораль как можно лучше, и принятие обетов - это наиболее мудрый способ для этого.

Медитация на лам-рим

У нас есть интеллект, чтобы понять, что необходимо сделать. Все, что нам нужно - это решимость. Когда мы по-настоящему понимаем преимущества практики Дхармы - очищения и хранения обетов - и недостатки отсутствия практики, то, несомненно, у нас будет энергия и усердие для быстрого прогресса на пути.

Возможно, в настоящее время все еще требуется усилие, чтобы вставать на полчаса раньше, чтобы помедитировать. В кровати так уютно, а снаружи так холодно. Поэтому мы остаемся в кровати до последнего, быстро съедаем завтрак и убегаем на работу. Однако, ощущение, что у нас нет времени на медитацию - это ложная концепция. У нас будет время, если мы его выделим. Сейчас комфорт и завтрак кажутся более важными, чем медитация, но когда мы поймем недостатки мысли о восьми мирских дхармах и безотлагательность изменения нашего отношения, медитация всегда будет побеждать сон и даже завтрак. Но, скорее всего, мы обнаружим, что у нас есть время для всего. Мы можем его создать.

В настоящий момент мы откладываем практику и впадаем в прокрастинацию, потому что думаем, что практика Дхармы - это слишком сложно или требует слишком много усилий. Мы хотим уйти в ретрит, но почему-то всегда что-то встает на нашем пути. Нам кажется, что нужны все подходящие условия, но как будто бы они никогда не материализуются для нас. Мы не можем найти достаточно удобное место или беспокоимся о качестве еды. Наш ум начинает все осложнять. Но на самом деле это всего лишь нежелание отпустить мирскую жизнь. Если бы мы по-настоящему могли увидеть преимущества ретрита, то не беспокоились бы о внешних условиях.

Преодоление лени всего лишь состоит в том, чтобы понять важность чего-либо. У нас нет проблем с тем, чтобы побольше поработать ради отпуска или большой прибыли, поскольку эти вещи важны для нас. Когда Дхарма приобретает такую же степень важности в нашей жизни, то мы больше не думаем о том, чтобы полежать в кровати, когда нужно очистить препятствия в сознании или медитировать на лам-рим. Сложности - это всего лишь наше отношение, которое мы можем изменить. Очень полезно это понимать.

Например, мы планируем взобраться на гору Эверест. Мы знаем, что следует ожидать множество опасностей, и проведем серьезную подготовку, чтобы их победить. Мы понимаем, что там не будет легких дорог или удобных кроватей; будет холодно и трудно. Несмотря на все эти ожидаемые трудности, мы все же планируем пойти в этот поход, потому что полны решимости завоевать самую высокую гору в мире. Нам нужна такая же решимость в своей практике Дхармы.

Если мы падаем духом из-за жары, боли в коленях или плохой еды, то, вероятнее всего, это наш мирской ум придумывает отговорки, почему следует отказаться от Дхармы. Это порочная мысль о восьми мирских дхармах говорит нам, что без коврика для медитации жизнь проще. Но с небольшим усилием сейчас и, возможно, с небольшим дискомфортом, у нас есть возможность

навсегда оставить необходимость делать усилия, и мы точно спасем себя не просто от крайнего дискомфорта, но и от страданий, которых даже и представить не можем. Как бы тяжела боль в коленях ни была, она ничтожна по сравнению с ужасом быть разрубленным на куски снова и снова на раскаленной земле в одном из адв. Мы терпели невообразимые страдания в течение бесчисленных жизней, сейчас пришло время потерпеть небольшой дискомфорт и неудобство, чтобы больше никогда не испытывать ничего подобного.

Поэтому настало время в эту самую секунду повернуть свою жизнь на сто восемьдесят градусов, отречься от заботы о мирском удовольствии, которая держит нас в ловушке страданий, и принять сознание, которое активно разрушает заблуждения, являющиеся причинами страданий. Сейчас настало время изучать и медитировать на лам-рим, воплощать в жизнь бодхичитту, практиковать шесть совершенств, медитировать на пустоту и понимать природу реальности. Сейчас пришло время начать практику Ваджраяны, являющуюся быстрым путем к просветлению, которая делает нас способными приносить пользу бесчисленным живым существам за очень короткое время.

Если мы не начнем сейчас, то когда? Никогда не настанет время, чтобы условия для практики Дхармы были лучше. Все уже ждет нас здесь и прямо сейчас.

Фундамент, на котором все основано - это лам-рим. Бодхичитта, пустота, специальные практики Ваджраяны невозможны без хорошего понимания лам-рим. Ваджраяна в особенности требует, чтобы все остальные аспекты пути были на месте, иначе она не просто будет бесполезной, а может стать даже опасной. Есть истории о практикующих медитацию, которые делали очень мощные тантрические практики без фундамента в виде уравнивания [статуса всех живых существ], сострадания и понимания пустоты, как этому учит лам-рим, и перерождались голодными духами в форме божества, практику которого они делали. Лам-рим - это главная дорога, прямое шоссе к просветлению. Идем ли мы пешком, едем на велосипеде или ведем машину, нам все же нужно ехать по дороге отсюда туда, и если мы поедем по какой-либо из боковых дорог, то это будет лишь пустой тратой времени.

Геше традиции Кадам, Ченгава,⁸⁷ спросил одного из учеников: “Если бы у тебя был выбор, что бы ты предпочел: все восемь мирских *сиддхи*⁸⁸ или одну реализацию лам-рим?” Конечно, ответом является то, что одна реализации лам-рим бесконечно предпочтительнее. У нас были все эти сверхъестественные способности бесчисленное количество раз в прошлом, мы также бывали богами сферы без форм множество раз, обладая совершенной концентрацией, приносящей все эти способности. Ничто из этого ничуть нам не помогло. Однако единственная реализация лам-рим имеет невероятную пользу.

Бодхичитта - это самая лучшая мотивация

Архаты, удивительные существа, совершенно освободившиеся от самсары благодаря разрушению всех иллюзий, все же неспособны создать бесконечные заслуги, которые можем создать мы за такое короткое время. Удивительно, правда? Это так, потому что у нас есть это драгоценное человеческое рождение, мы встретились с учениями Махаяны и понимаем важность бодхичитты. Во всем пространстве нет ничего такого же драгоценного, как бодхичитта. С каждым мгновением бодхичитты в нашем сознании мы создаем бесконечные заслуги.

⁸⁷ Один из главных учеников Дромтонпы.

⁸⁸ См. глоссарий.

Каждое действие, совершаемое с бодхичиттой, каким бы большим или маленьким оно ни было, помогает другим живым существам, потому что мы совершаем его с намерением очистить негатив в себе для того чтобы привести их к просветлению. Просветление невозможно с эгоистическим сознанием, его не достичь для себя одного, а только с целью помощи другим. Вот почему мы должны сделать все возможное, чтобы устранить все эгоистические мысли.

Вся цель нашей жизни, весь ее смысл состоит в том, чтобы заботиться о других и помогать им по мере своих возможностей. Чтобы освободить остальных от путаницы, которая приносит страдание, нам самим нужно быть свободными от заблуждений. Если мы все еще находимся в ловушке собственного замешательства, то у нас меньше времени на то, чтобы разобраться с проблемами остальных, и меньше возможности помочь им умело. Вот почему нам *необходимо* быть просветленными. Если мыть пол грязной шваброй, это только размазывает грязь по полу. Швабра должна быть чистой. Точно так же наше сознание нуждается в ясности и чистоте, если мы хотим увидеть, как лучше всего помочь другим, и быть способным это сделать. Вот почему бодхичитта так важна.

Практика Дхармы - это великолепный способ разрушения иллюзий, но избавление от них - не конечная цель практики. Мы очищаемся от иллюзий ради достижения просветления, чтобы наилучшим образом помочь всем живым существам. Истинная причина всех наших действий должна быть этой высшей мотивацией из всех существующих: освободить каждое живое существо от страданий и укрепить их в состоянии несравненного счастья просветления. В качестве побочного эффекта мы достигаем такого счастья сами, и, само собой разумеется, больше никогда не будем страдать в низших сферах.

У нас есть метод, и теперь нам нужно им воспользоваться, и не для своих собственных целей, а чтобы освободить всех существ от страданий. Без бодхичитты всегда будет чего-то не хватать; с бодхичиттой мы на безошибочной дороге к полному просветлению, и ничто не может нас увести с нее или замедлить наш путь.

Это совершенно особенное состояние сознания. Мы принимаем на себя полную ответственность освобождения всех живых существ в одиночку. Что-либо меньшее - например, ответственность за большинство живых существ, но не за всех, или за всех, но не за полное их освобождение - это неполный путь и является сознанием с ограничениями, поэтому мы никогда в этом случае не сможем пройти весь путь сами. Таким образом, нам нужно сознание без границ, а это приходит через мотивацию без границ. Тогда все, что бы мы ни делали, начиная с самых незначительных вещей до настолько значимых, насколько можем представить, наполняется огромным смыслом. Выпивание чашки чая, подношение миллиона долларов на благотворительность - все, что совершено с мотивацией бодхичитты, приносит самую большую выгоду из всех возможных.

Мы несем полную ответственность за освобождение всех существ. Мы встретились с Дхармой, осознали свою ситуацию, а также ситуацию всех существ вокруг нас, мы увидели, что нужно сделать. У нас бесконечное количество причин, почему необходимо достичь просветления, пройдя весь путь. Меньшая цель, чем эта, будет напрасной тратой нашей жизни.

Бодхичитта делает все прочее, что нам нужно совершить на пути, намного проще. Ум, устремленный к бодхичитте, наполняет практику морали смыслом, и поэтому достичь этого становится намного легче. Конечно, из-за того, что у нас есть любовь и сострадание, мы не имеем мыслей о вреде другим. Каждая секунда, в течение которой мы откладываем эту практику, означает страдание бесчисленных живых существ, поэтому бодхичитта является главной мотивацией, чтобы начать практику тантры - колесницы, которая домчит нас до просветления мгновенно, как вспышка молнии.

Существует подлинная бодхичитта - бодхичитта применения - сознание, которое полностью, спонтанно и постоянно сфокусировано исключительно на пользе для других, и есть бодхичитта устремления, сознание, желающее обладать этими качествами. Скорее всего, мы пока не достигли полной реализации бодхичитты, но даже бодхичитта устремления поистине прекрасна. Даже с таким сознанием мы создаем безграничные небеса заслуг с каждым своим действием. Однако даже бодхичитта устремления требует усилий, поэтому нам следует “перезаряжать” свою мотивацию так часто, как можем. Перед тем как совершить действие, нам нужно начать с мотивации бодхичитты; во время совершения действия необходимо напоминать себе о бодхичитте; а когда мы заканчиваем, нужно посвятить все, что сделали, с бодхичиттой. Таким образом все, что мы делаем, становится очень чистым и сильным.

После медитации на три великие цели, которых мы можем достичь с помощью этого драгоценного человеческого рождения, необходимо размышлять следующим образом: “Каждый день с самого рождения и до настоящего момента все, что я совершал с помощью моих тела, речи и ума, было сделано с эгоистическим отношением, следуя заботам о мирском. Никакое из этих действий не стало причиной для просветления, поэтому я потратил их впустую. Я совершенно зря потратил свое невероятно значимое и совершенное человеческое рождение”.

Чувствуя, что это бóльшая потеря, чем потеря бриллиантов в количестве, равном числу атомов на этой земле, необходимо думать так: “До сих пор все поступки моих тела, речи и ума не становились даже причиной для освобождения, потому что все это совершалось с привязанностью и неудовлетворенным умом. Я потратил такую большую часть такого значимого и совершенного человеческого рождения. До сих пор ни одно из моих ежедневных действий не стало священной Дхармой, причиной для счастья в будущих жизнях. Мои поступки не стали даже причиной для мирского счастья. Я потратил зря огромную часть моего драгоценного и значимого человеческого рождения”.

Необходимо медитировать таким образом на то, какую огромную часть нашей жизни мы потеряли, и что наши действия так и не стали Дхармой, и затем думать: “Если бы все эти годы - со времени встречи с моим духовным другом и получения учений лам-рим и до настоящего момента - я практиковал правильно и постоянно, я бы уже породил бодхичитту или, по крайней мере, отречение от самсары. Поэтому, начиная с этого самого момента, я всегда буду следить за своим сознанием и никогда не совершу ни одного действия без бодхичитты”.

Мы можем стирать с бодхичиттой, одеваться с бодхичиттой, готовить с бодхичиттой - ради блага всех живых существ. Мы можем съесть всего один маленький кусочек бутерброда, но с правильной мотивацией в нашем сознании это будет помогать бесчисленным живым существам. Все зависит от нашего отношения.

Мы можем упражнять свой ум, чтобы всегда иметь бодхичитту и осознание пустоты. Это не значит, что мы должны постоянно пребывать в состоянии медитации, но благодаря порождению правильной мотивации в начале дня весь наш день может стать пропитан бодхичиттой и пустотой, придавая этот вкус всем нашим действиям.

Дорога лежит прямо перед нами, и у нас есть все, что нужно для этого путешествия. У нас есть карта, запас провианта и транспортное средство, и сейчас пришло время начать путешествие, но оно будет долгим. Нужно мыслить стратегически. Нам необходимо будет очищать негатив и накапливать заслуги в течение долгого времени. Но однажды наступит момент, когда все негативные стороны будут совершенно очищены, а позитивные качества полностью развиты. Накопление заслуг закончится; очищение закончится. В отличие от работы

в самсаре, которая не заканчивается никогда, усилие, которое нам нужно приложить к своей практике Дхармы, имеет пределы.

Поэтому не стоит отчаиваться, сталкиваясь с трудностями на пути. И вместо того чтобы ограничиваться маленьким сердцем, необходимо расширить его до величины вселенной, чтобы оно было способным вынести все физические и ментальные трудности. Мы должны увидеть, что даже работа ради мирского всегда связана с трудностями, поэтому любые трудности, приходящие с практикой Дхармы, не неожиданны, но они ничто по сравнению со сложностями ради мирского и имеют границы.

С таким отношением мы трансформируем проблемы в счастье. Мы видим, почему возникает определенная проблема, и как она на самом деле помогает нам. Это приносит радость. Мы даже желаем проблем. Точно так же как мы приветствуем боль в ногах, когда приближаемся к вершине горы после целого дня восхождения, так мы счастливы, когда испытываем трудности как часть нашего развития; это всего лишь ступень, через которую сознание проходит в своем развитии на пути к полному просветлению. И точно так же как наивно взбираться на Эверест, не будучи подготовленным к серьезным трудностям, глупо не быть готовым к препятствиям на шоссе лам-рим, ведущем к просветлению. Таким образом, нам нужно сохранять внимание на конечной цели и не падать духом.

Мы полагаем, что человек, покоряющий Эверест, является героем, но *истинный* герой - это тот, кто практикует Дхарму. В западных фильмах много супергероев, но если хорошенько подумать, они довольно глупы, тратя всю эту энергию на драки и сгибание металла.

Когда я впервые приехал на Запад и увидел, как он материалистичен, то понял, как тибетцам повезло из-за того, что они постоянно окружены Дхармой и погружены в культуру, ценящую учения и великих учителей. Преданность естественна для большинства тибетцев, но для людей с Запада требуется большая смелость, чтобы отвернуться от такой сильной культуры. В Тибете есть отвлекающие факторы, но они ничто по сравнению с миром, полным отвлекающих факторов, созданным западной культурой. Отказ от наркотика удовольствия, который большинство людей принимает за счастье, и намеренное столкновение и победа над демоном заблуждений требуют от человека истинного героизма, и я по-настоящему восхищаюсь людьми Запада, способными практиковать Дхарму.

Как я говорил вначале, если вы серьезно задумаетесь, как сильно многие люди возбуждаются, говоря о героях футбола и других видов спорта, то увидите, что это сумасшествие. Так много усилий на что-то настолько незначительное. Истинные герои - это те, кто пытаются практиковать Дхарму.

Нет большего смысла в жизни, чем ведение всех живых существ к несравненному счастью, и совершенное человеческое рождение, которое у нас есть на этот краткий период времени, дает возможность делать именно это. Вот почему так важно понимать, насколько оно драгоценно, и решиться никогда не тратить впустую ни секунды этой редкой и удивительной возможности.

Приложение 1

Медитация на совершенное человеческое рождение

Как мы уже видели, цель учений на тему драгоценного человеческого рождения заключается в том, чтобы осознать, насколько невероятно редка и уникальна эта возможность. Так часто бывает, что, имея что-то драгоценное, мы принимаем это как должное до тех пор, пока не потеряем, и затем чувствуем глубокое раскаяние, потому что не смогли оценить по достоинству то, что имели. Нет ничего более драгоценного, чем совершенное человеческое рождение, и нет большей потери, чем неиспользование его для реализации своего человеческого потенциала. Таким образом, как только мы поняли эту тему разумом, нам нужно медитировать на нее снова и снова, пока не воплотим это на практике.

Если мы видим бриллиант стоимостью миллионы долларов, то понимаем его ценность; мы не думаем, что сможем купить его на свои десять долларов в кармане. Конечно, на эти десять долларов можно приобрести что-то еще, например, кока-колу, но не бриллиант, его покупка нам не по силам. Однако совершенное человеческое рождение, которое бесконечно ценнее, чем миллиард бриллиантов - это то, что мы уже имеем. Оно невероятно редко и драгоценно, и мы им обладаем. Точно так же как мы не будем принимать этот бриллиант как должное, необходимо проверить и увидеть, что мы имеем все восемь свобод и десять дарований, и решиться никогда не принимать эту жизнь как данность - ни на секунду. Чем больше мы понимаем, насколько удивительна эта возможность, тем меньше будем беспечно тратить даже одно мгновение.

Мы поймем, что действительно осознали ценность совершенного человеческого рождения, когда не будем более способны даже думать о том, чтобы потратить и секунду этой драгоценной жизни, и когда просто от одной мысли “у меня есть совершенное человеческое рождение” нас накрывает волна радости, как если бы мы выиграли миллионы долларов.

С помощью глубокой медитации на каждую из тем, связанных с драгоценным человеческим рождением, мы сможем сделать такое понимание частью нашей жизни. Поступая таким образом, мы становимся мягче и растем, становимся более открытыми к другим и менее затянутыми в мирские дела, мы начинаем принимать проблемы, когда они возникают. Короче говоря, мы становимся лучше.

Что важно, медитируя на темы, связанные с совершенным человеческим рождением, мы приходим к глубокому пониманию необходимости морали, щедрости и чистейших молитв, если хотим продолжить в следующей жизни работу, которую начинаем сейчас. Это дает нам решимость принять и хранить в чистоте различные уровни обетов, которые есть в буддизме. Они подобны ключам к двери к просветлению. Мы также способны развивать сострадание до тех пор, пока оно не станет бодхичиттой, что, в свою очередь, позволяет нам вступить на путь тантры и быстро достичь просветления.

Медитация на восемь свобод и десять дарований

Хороший способ медитации на совершенное человеческое рождение - это пройти по всем восьми свободам и десяти дарованиям индивидуально, глубоко размышляя над каждым пунктом и пытаясь увидеть, почему нам так повезло обладать этими восемнадцатью качествами.

Но не медитируйте на каждую из свобод и дарований с позиции наблюдателя. Поместите себя в ситуацию на самом деле, как если бы это были вы, и почувствуйте, как бы это было. Тогда вы сможете действительно начать ценить ситуацию, в которой находитесь в настоящий момент.

Если вы медитируете в ретрите, или это часть вашей ежедневной практики, и вы фокусируетесь исключительно на темах лам-рим, то можете брать одну свободу или дарование в день или на каждую из сессий, или оставаться на этой теме в течение нескольких дней, пока ощущения сильны. И, наоборот, можете сделать общую медитацию на несколько свобод или все из них, чтобы дать себе общее представление. Смысл в том, чтобы понять каждую тему на наиболее глубоком уровне, так, чтобы это действительно стало иметь для вас большое значение.

Медитация на каждое из восемнадцать качеств может быть объединена с практикой божества. Например, если вы делаете садхану Ченрези, то когда подходите к начитыванию мантры, через какое-то время можете вспомнить об этой теме и медитировать на нее как на часть развития сострадания. Его Святейшество Далай Лама говорит, что когда ум начинает скучать или больше не может концентрироваться на визуализации себя в качестве божества, медитация лам-рим помогает остановить мысли. Если бы вы продолжали просто начитывать мантру с отвлеченным сознанием, то возникли бы омрачения, такие как гнев, привязанность, зависть или гордыня, и час, который вы начитываете эту мантру, может стать часом создания негативной кармы в сознании. Соединение с медитацией лам-рим, как, например, на тему драгоценного человеческого рождения, может это предотвратить.

Проходя по всем свободам и дарованиям, начитывая мантру Ченрези, вы начинаете осознавать, что другие существа не имеют этих важных качеств, и естественным образом развиваете великое сострадание по отношению к ним. Вы также начинаете осознавать, как обладание этим качеством позволяет вам практиковать священную Дхарму, чтобы вы могли по-настоящему помочь этим существам. После размышления над каждым из качеств сделайте вывод: “Это человеческое тело чрезвычайно драгоценно, я не могу тратить время впустую. Мне необходимо воплотить бодхичитту на практике”.

Вы можете углубить опыт [медитации на] драгоценное человеческое рождение, если перейдете с аналитической медитации на эту свободу или дарование на однонаправленную медитацию на эту тему. Рано или поздно наступит время, когда вы будете анализировать тему и испытывать сильное чувство. Когда это произойдет, то вместо продолжения следующей части анализа, выполните однонаправленную медитацию на эту тему, думая снова и снова: “Это так драгоценно, это так драгоценно, это так драгоценно...” Можете либо повторять: “Это так драгоценно”, либо начитывать мантру, пока находитесь в однонаправленной медитации на том, как драгоценно это человеческое рождение. С сознанием, сконцентрированным на этом, начитайте на четках один круг или половину круга мантры. Это очень эффективно. Если сделать аналитическую медитацию и затем короткую однонаправленную медитацию, ваше понимание драгоценности человеческого рождения станет сильнее и более устойчивым.

Находитесь ли вы в ретрите, или медитируете на драгоценное человеческое рождение в качестве вашей ежедневной практики, очень хорошо перенести то, что вы осознали во время медитации, во внешний мир. Если вы медитировали на свободу отсутствия рождения животным, то, когда видите животных, думайте, как им не повезло, потому что они не способны понять ни единого слова Дхармы. Если вы медитировали она одну из свобод или дарований, связанных с человеческим телом, то, видя людей на улице, думайте, как мало из них имеют подходящие условия, чтобы услышать и принять Дхарму.

Большая часть того, что вы читаете в газетах или журналах или видите по телевизору - это реклама драгоценного человеческого рождения. Чтение новостей с таким отношением к этому очень полезно. Что бы ни происходило в мире, вы можете увидеть отсутствие свободы у людей и возникающее из-за этого страдание, и понять, насколько вам повезло, что вы не оказались в

этой ситуации. Все вокруг вас становится мощным учением о драгоценном человеческом рождении, великим вдохновением, чтобы использовать свою жизнь по максимуму.

Видя огромную ценность этой жизни, вы почувствуете невероятную радость, что защищаете ее, а не тратите попусту. Это совершенное человеческое тело является основой для всей вашей практики Дхармы, и без него у вас нет возможности следовать истинному пути. Именно благодаря основе - драгоценному человеческому рождению - такие великие йогины как Миларепа достигли просветления.

Не стоит делать медитацию на драгоценное человеческое рождение в спешке. Это не фастфуд, чтобы ее неосознанно проглотить, а великолепное блюдо, которое стоит готовить и вкушать медленно. Подобно приготовлению еды, для медитации нужно время. Необходимо видеть каждый из пунктов ясно и обращать внимание, что отсутствует, и что еще нуждается в развитии. Посмакуйте каждый пункт и постарайтесь прийти к полноценному пониманию.

Медитация на индивидуальные пункты восьми свобод и десяти дарований

Цель медитации на каждую из восьми свобод и десяти дарований отдельно состоит в том, чтобы полностью убедить себя, что нет никакой возможности практики Дхармы ни в одной из сфер существования, кроме мира людей, и что, даже будучи человеком, фактически нет возможности практиковать Дхарму, пока вы не свободны от рождения в нерелигиозной стране, ложных воззрений и так далее. Таким образом вы заключаете, что единственный шанс практиковать Дхарму - это обладать именно тем набором условий, которые есть у вас сейчас.

Если вы сделаете эту медитацию правильно, то придете к пониманию, что на самом деле есть только один путь к истинному счастью. И хотя все живые существа стараются найти счастье и избежать страданий, большинство из них считают, что счастье зависит от внешних вещей. Требуется глубокая и регулярная медитация на такие темы как драгоценное человеческое рождение, чтобы заменить это заблуждение на убежденность, что только практика Дхармы приносит счастье.

Вы можете сделать каждую медитацию настолько детальной или настолько простой, насколько это вам по душе. Это в действительности зависит от того, что более эффективно для вашего сознания, и сколько времени у вас есть.

Медитация на каждую из свобод и дарований имеет тот же формат. Например, в первой медитации на свободу отсутствия рождения существом ада пройдитесь по подробным описаниям каждого из горячих, холодных, окружающих и случайных адов, которые найдете в текстах лам-рим. Можете это сделать за одну сессию медитации или за несколько, но смысл в том, чтобы действительно почувствовать, насколько это страдание невыносимо, и насколько невозможно практиковать Дхарму в аду. Почувствуйте великую радость, что вам не приходится страдать так, как страдает существо ада: “Какая удача, как мне повезло, что я не родился существом ада”. Затем поразмышляйте о том, как свобода от такого рождения и обладание этим драгоценным человеческим телом позволяет вам полноценно практиковать Дхарму и достигать трех великих целей: лучшего перерождения в будущем, освобождения и просветления. В конце породите решимость никогда не тратить ни мгновения этой совершенной человеческой жизни попусту и использовать ее для достижения полного просветления ради того, чтобы освободить всех наших матерей-живых существ от невыносимого страдания, в ловушке которого они находятся.

Итак, каждая медитация состоит из четырех элементов:

- размышление о страдании и отсутствии свободы в каждой конкретной ситуации, а также о том, что, будь вы в этой ситуации, практика Дхармы была бы невозможна;
- размышление о том, что в данный момент вы свободны от этой ситуации, и радость, что в результате этой свободы вы можете практиковать Дхарму;
- размышление о том, как эта свобода позволяет вам достичь трех великих целей;
- решимость не тратить зря ни мгновения этого драгоценного человеческого рождения, начиная с этого момента.

Что касается дарований, то вместо того чтобы чувствовать радость из-за свободы от неблагоприятной ситуации, почувствуйте себя счастливым, потому что обрели это замечательное качество, и поразмышляйте, что те, у кого этого качества нет, не могут полноценно практиковать Дхарму. Работайте с каждой свободой и дарованием таким образом и думайте, насколько они значимы, и как будет сложно их найти снова. Также поразмышляйте над тем фактом, что ситуация, в которой вы сейчас находитесь, не будет длиться вечно. Эта жизнь очень коротка и может закончиться в любой момент, даже сегодня. Она может закончиться даже во время этой сессии медитации. Думая над каждой из свобод и дарований таким образом, вы понимаете, насколько невероятно драгоценно каждое из этих восемнадцати качеств.

После того как вы прошли аналитическую медитацию на все свободы и дарования таким образом, поразмышляйте о том, как невероятно сложно обрести все восемнадцать качеств драгоценного человеческого рождения. Понимая, что у вас это получилось, почувствуйте, насколько эта жизнь ценна, и от всего сердца порадитесь.

Как я объяснял выше, если у вас возникнет сильное чувство во время аналитической медитации, остановитесь и сделайте однонаправленную медитацию на это чувство, делая его сильнее, глубже и устойчивее. Здесь вы можете повторять снова и снова: “Это так драгоценно, это так драгоценно, это так драгоценно...”

Если натренировать свое сознание таким образом, то даже когда вы не медитируете, мысль о том, что ваше совершенное человеческое тело драгоценно, будет возникать без усилий, так же как и мысли о голоде или привязанности возникают без усилий. По мере того как растет понимание ценности вашего совершенного человеческого рождения, вы автоматически прекратите совершение бесполезных действий, даже вне сессии медитации.

Свобода отсутствия рождения существом ада

Думайте следующим образом: “Я нахожусь в ловушке самсары, переходя из одного состояния в другое - по большей части в низших сферах - с безначальных времен, но на этот раз я нашел совершенное человеческое рождение, дающее мне все возможности практиковать Дхарму. В моих прошлых жизнях в низших сферах большую часть времени я рождался в аду”.

Подумайте о страдании сферы ада; подробно пройдите по различным адам. Если вы находитесь в ретрите, то можете сконцентрироваться на каждом из адов в каждую из сессий, или на горячих адах в одну сессию, холодных - в другую, и так далее. Но не медитируйте на существ ада, как если бы смотрели телевизор. Поставьте себя на место каждого вида существ ада и постарайтесь почувствовать, что это такое, через что они на самом деле проходят, и как бы это было, если бы это были вы.

Подумайте, как невыносимо, когда искра от огня или палочки благовоний касается вашей кожи всего на одну секунду. Это так больно, что заполняет все ваше сознание целиком, и все, о чем вы можете думать - это о том, как бы от этого избавиться, как остановить боль. В этот момент у вас нет мыслей о Дхарме, никакого сострадания к другим, никакого понимания чего-либо, а только слепое желание освободиться от боли.

Подумайте, что если бы вы родились в любом из горячих адов, страдание было бы в миллиарды раз хуже, чем искра на коже, и не только интенсивность боли, но и сам факт, что вы чувствуете это по всему телу и на протяжении многих кальп. Если бы вы страдали таким образом, то, конечно, не смогли бы практиковать Дхарму. Подумайте, каково это было бы - оказаться в ловушке железного дома, охваченного огнем, который горячее пламени, возникающего в конце этого мира. Представьте, что вы рождаетесь в котле с кипящей водой. Подумайте об ужасе. Нет никаких шансов, чтобы у вас возникла какая-либо рациональная мысль; ваше сознание будет переполнено страданием.

Поразмышляйте о холодных, окружающих и случайных адах таким же образом.

Затем осознайте, что несмотря на то, что большинство живых существ находятся в этой ситуации, вы - нет. Более того, у вас есть драгоценное человеческое рождение, самое редкое из всех видов рождения. Порадуйтесь: “Как удачно, как мне повезло”. Подумайте о причинах рождения в сфере ада - ненависти и неведения - и решите никогда, даже на секунду, не создавать этих причин снова.

Подумайте о том, что свобода отсутствия рождения существом ада дает вам возможность практиковать Дхарму и наполнить огромным смыслом ваше драгоценное человеческое рождение в трех аспектах: создавая причины для следующего счастливого перерождения, достижения освобождения и просветления, а также наделяя пользой каждого момента этой жизни.⁸⁹ Итак, эта свобода очень важна в целом, но в особенности из-за того, что вы можете достичь полного просветления на благо всех живых существ. Однако эта значимая жизнь может подойти к концу в любой момент. Смерть неизбежна, но неизвестно, когда она наступит.

Завершите эту медитацию, породив решимость никогда не тратить ни секунды этого совершенного человеческого рождения впустую и использовать каждый ее момент, чтобы реализовать потенциал этой жизни ради развития бодхичитты и достижения просветления.

Свобода отсутствия рождения голодным духом

Как и с каждой последующей медитацией, начните с мысли: “С безначальных времен я находился в ловушке самсары, переходя из одного состояния в другое, в основном, в трех низших сферах, но на этот раз я нашел совершенное человеческое рождение, которое дает мне все возможности практиковать Дхарму. В моих предыдущих воплощениях с низших мирах большую часть времени я рождался в аду, а когда этого не происходило, то был голодным духом”.

⁸⁹ Или можете думать, что это позволяет вам достичь трех великих целей: лучшего перерождения, освобождения и просветления.

Поразмышляйте о свободе отсутствия рождения голодным духом, вспоминая о том, что успели узнать об условиях, в которых живут голодные духи. Подумайте о разных видах голодных духов, и о том, что их основное страдание - это ужасные голод и жажда, они вынуждены бродить в течение сотен лет, не получая ни крошечки еды - даже ни кусочка сухой сопли - и ни капельки прогнившей воды. Опять же, не делайте это как простой наблюдатель, а представьте себя голодным духом и постарайтесь прожить этот опыт.

Поразмышляйте о том, что вы всегда ожидаете иметь достаточно еды и питья, и даже больше - вы всегда ожидаете, что они будут вкусными и полезными. Вы и двух дней не протянете без еды. Вспомните о времени, когда чувствовали сильный голод (если это вообще с вами бывало), и как мысли о еде совершенно заполнили сознание. Вы не могли ни о чем больше думать и сделали бы все, чтобы достать хоть немного еды. Было ли у вас пространство в сознании, чтобы думать о Дхарме? Уверен, ответом будет “нет”; Дхарма - это последнее, что пришло бы вам в голову. Подумайте об этом и обратите внимание, как такие базовые нужды прогоняют все прочие мысли.

Поразмышляйте о том, что страдание голодных духов в миллиарды раз хуже самого ужасного голода, который вы только могли бы представить, и их шансы найти еду фактически равны нулю. Представьте бродящих голодных духов, сходящих с ума от отчаяния. Конечно, они не могут практиковать мораль или щедрость, они буквально убили бы за крошку еды. Как это ужасно. Медитируйте на различные внешние и внутренние препятствия, с которыми они сталкиваются, пока ищут еду и питье.

Затем подумайте, что хотя голодных духов гораздо больше, чем животных и людей, в этой жизни вы не родились голодным духом. У вас достаточно еды и питья, а также вы имеете роскошь свободы от постоянной траты времени на мысли о еде и воде или попытках их найти. Даже для людей это роскошь. Более того, у вас есть драгоценное человеческое рождение, самое редкое из всех. Радуйтесь: “Как мне повезло, какая же это удача”. Подумайте о причинах рождения голодным духом, таких как привязанность и неведение, и примите твердое решение, что никогда, ни на секунду не создадите эти причины снова.

Подумайте о том, что тот факт, что вы не родились голодным духом, дает вам свободу практиковать Дхарму и достигать трех аспектов, благодаря которым это совершенное человеческое рождение так значимо, поэтому эта свобода невероятно полезна. Однако эта жизнь, наполненная таким большим смыслом, может закончиться в любой момент.

Примите решение никогда не тратить впустую ни секунды этого драгоценного человеческого рождения, и использовать каждое его мгновение на реализацию великого потенциала этой жизни - развив бодхичитту и достигнув просветления.

Свобода отсутствия рождения животным

В этой медитации на свободу отсутствия рождения животным, как и в остальных, начните с мысли: “С безначальных времен я находился в ловушке самсары, переходя из одного состояния

в другое, по большей части в трех низших сферах, но на этот раз я обрел совершенное человеческое рождение, которое дает мне все возможности практиковать Дхарму. В моих предыдущих воплощениях в низших мирах большую часть времени я рождался в аду или голодным духом, но если этого не происходило, то в теле животного”.

Поразмышляйте о ситуации, в которой находятся существа сферы животных, которых вы можете видеть: млекопитающие, рептилии, птицы, рыбы, насекомые, черви. И хотя некоторые, например, домашние животные, избалованы, все же абсолютному большинству приходится сталкиваться с ужасным страданием каждый день. Для них нет ни мгновения покоя и счастья. Потратьте время на то, чтобы представить себя на месте различных видов животных, рыб, птиц и так далее, и увидеть, с чем они сталкиваются каждый день, и как их жизни находятся под контролем страдания и страха. Опять же, судите об их жизни не по тому, какие у них тела, а по тому, какие сознания. Постарайтесь прожить опыт сознания животного.

Подумайте, как бы это было, родись вы животным, хотя бы даже своей собакой. Будучи под властью глупости, у вас не было бы способности понимать что-либо, кроме самых элементарных команд хозяина. Даже если бы хозяин объяснял вам Дхарму на протяжении сотни лет, вы все равно ничего не поняли бы; вы даже не смогли бы произнести ни одного слога мантры. У вас не было бы шанса накопить ни малюсенького кусочка хорошей кармы. И здесь идет речь о самых привилегированных животных. Представьте себя на месте любого дикого животного или скота и попробуйте пожить его жизнью, видя, насколько они загнаны в ловушку страдания.

Вы родились не в сфере животных, а человеком, и, более того, получили совершенное человеческое рождение с восемью свободами и десятью дарованиями. Радуйтесь: “Как же мне повезло”. Подумайте о причинах рождения в сфере животных, таких как невежество и глупость, и примите решение, что больше никогда, даже ни на секунду, не будете создавать этих причин снова.

Поразмышляйте, насколько потрясающе драгоценна эта жизнь, какое огромное значение имеет каждый момент вашей жизни, в отличие от жизни бедных животных, и решите никогда больше не тратить впустую ни секунды.

Примите решение сделать все возможное, чтобы реализовать бодхичитту и достичь просветления.

Свобода отсутствия рождения богом-долгожителем

Думайте так: “С безначальных времен я нахожусь в ловушке самсары, переходя из одного состояния в другое, по большей части рождаясь в трех низших сферах, но на этот раз я нашел совершенное человеческое рождение, дающее мне все возможности практиковать Дхарму. Почти во всех моих предыдущих жизнях я рождался в низших сферах, но даже если этого не происходило, и я получал рождение в высших сферах, то большую часть времени я был богом-долгожителем”.

Размышляйте о различных видах богов в сфере желаний, сфере форм и сфере без форм. Подумайте о состоянии, подобном сну, которым является жизнь богов сферы форм и сферы без форм, и о том ошеломляющем потакании чувственным удовольствиям, в котором и заключается жизнь богов сферы желаний; думайте о том, что для них практика Дхармы невозможна.

Думайте о времени, когда вы находились под контролем привязанности, и страсти занимали все ваше сознание: желание иметь материальные ценности, друзей, успех в учебе или бизнесе. Было ли в тот момент пространство для чего-либо еще, например, для сострадания? Точно так же как боги-долгожители не имеют ни единого шанса практиковать Дхарму, так нет его и у людей, когда те находятся под контролем мысли о восьми мирских дхармах.

Подумайте о том, что несмотря на то, что вы еще не преодолели привязанность, вы все же можете видеть ее огромные недостатки, и поэтому имеете выбор не следовать за ней. Радуйтесь: “Как мне повезло, какая удача”. Размышляйте о причинах рождения богом и твердо решите, что никогда, ни на мгновение, не будете создавать эти причины снова.

Подумайте о том, как эта свобода от рождения богом дает вам возможность практиковать Дхарму и наполняет ваше драгоценное человеческое рождение смыслом в трех аспектах.

Решите больше никогда не тратить попусту ни секунды этого драгоценного человеческого рождения и использовать его, чтобы воплотить бодхичитту на практике и достичь просветления.

Свобода отсутствия рождения, когда будды не сходили на землю

Думайте следующим образом: “С безначальных времен я находился в ловушке самсары, переходя из одного состояния в другое, пребывая по большей части в трех низших сферах, но на этот раз я обрел совершенное человеческое рождение, дающее мне все возможности практиковать Дхарму. Почти во всех моих прошлых жизнях я рождался в низших сферах, но даже когда этого не происходило, и я обретал рождение в высших мирах, то чаще всего был богом-долгожителем, а если и рождался человеком, то это было в темные времена, когда учений будды не существовало”.

Однако, сейчас учения будды существуют. Даже несмотря на то, что сам Будда Шакьямуни ушел с земли, линия передачи его учений все еще жива в высоко реализованных учителях, и передача его святой Дхармы все еще чиста и сильна.

Представьте, если бы это было не так. Существуют определенные периоды времени, когда учения будды совершенно пропадают, и воцаряется абсолютная тьма, учения будды больше не существует - нет света Дхармы. Эти времена называются темными. Поэтому даже если вы рождались человеком, из-за вашей кармы это происходило в один из таких темных периодов, когда не было света Дхармы. Представьте мир, охваченный тьмой невежества, где не сияет свет Дхармы. Родившись в такое время, у вас не было бы шансов даже понять, что такое добродетель, не говоря уже о том, чтобы создать ее.

Радуйтесь: “Как мне повезло, как прекрасно, что я родился в то время, когда будда приходил на землю”. Поразмышляйте о том, что мы приближаемся к концу периода, когда существуют учения будды, и скоро наступит следующий темный век. Поэтому почувствуйте, что надо спешить сделать все возможное сейчас, чтобы оживить Дхарму в вашем сердце как можно скорее.

Подумайте о том, что вы можете умереть в любой момент, в то время как понятия не имеете, что лежит за пределами этой жизни. Будет ли у вас снова такая драгоценная возможность в следующем воплощении? Твердо решите в каждый момент развивать бодхичитту, чтобы достичь просветления ради блага всех живых существ.

Свобода отсутствия рождения варваром

Думайте следующим образом: “С безначальных времен я находился в ловушке самсары, переходя из одного состояния в другое, пребывая по большей части в трех низших сферах, но на этот раз я обрел совершенное человеческое рождение, дающее мне все возможности практиковать Дхарму. Почти во всех моих прошлых жизнях я рождался в низших сферах, но даже когда этого не происходило, и я обретал рождение в высших мирах, то чаще всего был богом-долгожителем. Даже когда я рождался человеком, это происходило в темные времена, когда учений будды не существовало, а если этого не случилось, то большую часть времени я был варваром”.

Подумайте о тех местах, где нет Дхармы, где люди не имеют никакого понимания о Дхарме, где религия подавляется или считается предрассудком. Подумайте о том, что люди, живущие так, всегда ищут счастья в неправильных местах, привлекаемые привязанностью к мирским удовольствиям. У них нет никакого понимания Дхармы и никакого желания ее практиковать.

Подумайте о том, каково было бы вам оказаться в такой ситуации: вы были бы совершенно неспособны создать причины для счастья и оказались бы в ловушке страдания навечно. Как бы это было ужасно! Но для вас это не так, у вас есть свобода, позволяющая понимать и ценить Дхарму.

Радуйтесь: “Как удивительно мне повезло!” Размышляйте о причинах рождения варваром и твердо решите больше никогда не создавать их снова. Будучи свободными от этого состояния, вы способны практиковать Дхарму и достичь трех великих целей совершенного человеческого рождения. Завершите медитацию намерением использовать каждую секунду этой жизни, чтобы развить бодхичитту и достичь просветления.

Свобода отсутствия рождения умственно неполноценным

Думайте следующим образом: “С безначальных времен я находился в ловушке самсары, переходя из одного состояния в другое, пребывая по большей части в трех низших сферах, но на этот раз я обрел совершенное человеческое рождение, дающее мне все возможности практиковать Дхарму. Почти во всех моих прошлых жизнях я рождался в низших сферах, но даже когда этого не происходило, и я обретал рождение в высших мирах, то чаще всего был богом-долгожителем. Даже когда я рождался человеком, по большей части это происходило в

темные времена, когда учений будды не существовало, а если этого не случилось, то большую часть времени я был варваром; когда я не рождался варваром, то обретал рождение глухим или умственно неполноценным”.

Многие люди с умственными ограничениями имеют достаточно способностей, чтобы выжить, но едва ли способны на что-то большее, поэтому у них, конечно, нет никаких возможностей понимать и практиковать Дхарму. Даже если им объясняют, у них нет возможности даже понимать слова, не говоря уже о глубоком значении этих слов. Как ужасно быть в таком состоянии.

Радуйтесь: “Как мне повезло, что я способен понимать и практиковать Дхарму”. Поразмышляйте над причиной рождения с умственными отклонениями - неведением - и твердо решите, что никогда больше не будете создавать эту причину ни на секунду. Подумайте, что обладание такой свободой означает, что вы можете достичь трех великих целей драгоценного человеческого рождения, наполняя огромным смыслом каждую секунду своей жизни. Решите никогда не тратить впустую ни мгновения этого совершенного человеческого рождения и использовать его для порождения бодхичитты и достижения просветления.

Свобода отсутствия рождения с ложными воззрениями

Думайте следующим образом: “С безначальных времен я находился в ловушке самсары, переходя из одного состояния в другое, пребывая по большей части в трех низших сферах, но на этот раз я обрел совершенное человеческое рождение, дающее мне все возможности практиковать Дхарму. Почти во всех моих прошлых жизнях я рождался в низших сферах, но даже когда этого не происходило, и я обретал рождение в высших мирах, то чаще всего был богом-долгожителем. Даже когда я рождался человеком, по большей части это происходило в темные времена, когда учений будды не существовало, а если этого не случилось, то большую часть времени я был варваром; когда я не рождался варваром, то обретал рождение глухим или умственно неполноценным, а в иное время я рождался еретиком”.

Вспомните, что быть еретиком означает иметь некорректные воззрения - те, которые противоречат реальности, например, ложные верования, что карма, реинкарнация и тому подобное не существует. Представьте, каково это - быть в ловушке таких ошибочных воззрений, веря, что причин и следствий не существует, как не существует и следующей жизни, думая, что Будды никогда не было, и что поэтому его учения являются ложью. Что остановит такого человека от падения в нигилизм, если у него нет какого-либо представления об абсолютной реальности? В такой ситуации не только нет возможности практиковать Дхарму - здесь вообще мало шансов на совершение чего-либо полезного.

Вы не находитесь в ловушке ложных взглядов. Радуйтесь: “Как же мне повезло!” Подумайте о самой главной причине рождения человеком с неверными воззрениями - неведении - и твердо решите никогда больше не создавать эту причину. Подумайте, насколько это совершенное человеческое рождение со свободой от ложных воззрений значимо, и как оно может закончиться в любой момент. Нет никакой гарантии, что в следующей жизни вы родитесь в такой же ситуации.

Решите сделать все возможное, чтобы обрести еще одно драгоценное человеческое тело в следующей жизни. Примите твердое решение использовать каждый оставшийся момент этой жизни для развития бодхичитты и достижения просветления.

В конце этой медитации или серии медитаций поразмышляйте обо всех восьми свободах, которые у вас есть, и порадитесь, насколько эта возможность драгоценна. В любой момент вы могли создать причины для рождения существом ада, голодным духом, животным или богом-долгожителем. В любой момент вы могли создать причины, чтобы вновь родиться человеком, но в нерелигиозной стране, с ложными воззрениями или с настолько сильными психическими отклонениями, что было бы невозможно понимать что-либо; в любой момент вы могли создать причины для рождения во времена, когда учений будды не существует.

Как прекрасно, что вместо рождения в любом из этих восьми несвободных состояний вы родились со всеми этими невероятными свободами. Однако осознайте, насколько легко создать причины для таких неблагоприятных состояний, и примите решение никогда не делать это снова, и вместо этого создавать исключительно причины для нового совершенного человеческого рождения.

Медитация на десять дарований

Медитация на десять дарований похожа на медитацию на восемь свобод, только здесь нам нужно думать не о нежеланных ситуациях, от которых мы свободны, а о счастливых ситуациях, в которых находимся. Существуют пять личных дарований, и пять дарований, зависящих от других.

Думайте так: “С безначальных времен я рождался в самсаре почти всегда в нечеловеческих состояниях, но на этот раз я имею великолепное дарование человеческого рождения, дающего мне все возможности для практики Дхармы”. Медитируйте на огромные преимущества человеческой жизни и из глубины своего сердца почувствуйте радость, что вам так повезло.

Думайте следующим образом: “В течение бесчисленных жизней я рождался человеком, однако не в религиозной стране, но сейчас у меня есть великолепное дарование рождения в религиозной стране, это дает мне все возможности для практики Дхармы”. Медитируйте на огромные преимущества человеческого рождения в религиозной стране и из глубины сердца почувствуйте радость, как вам повезло.

Думайте: “В течение бесчисленных жизней я рождался человеком в религиозной стране, но не был физически полноценным, однако сейчас у меня есть это великолепное дарование рождения в религиозной стране, я физически полноценный человек, и это дает мне все возможности практиковать Дхарму”. Медитируйте на огромные преимущества такого рождения и из глубины сердца почувствуйте радость от вашего везения.

Продолжайте медитацию, размышляя: “В течение бесчисленного множества жизней я рождался полноценным и здоровым человеком в религиозной стране, но находился под тяжестью негативной кармы из-за совершения одного из пяти неискупимых преступлений, но на этот раз у меня есть замечательное дарование рождения физически полноценным, в религиозной стране и свободным от совершения любого из пяти тяжелых преступлений, что дает мне все возможности для практики Дхармы”. Медитируйте на огромные преимущества такого рождения и из глубины сердца почувствуйте радость, как вам повезло.

Думайте следующим образом: “В течение бесчисленных жизней я рождался физически полноценным человеком, в религиозной стране и не был отягощен совершением одного из пяти тяжелых преступлений, но у меня не было преданности учениям. Однако на этот раз у меня есть все эти великолепные дарования: рождение физически полноценным, в религиозной стране, свобода от тяжелой негативной кармы, а также огромная вера в учения, и это дает мне все возможности практиковать Дхарму”. Медитируйте на огромные преимущества такого рождения и из глубины сердца почувствуйте радость, как вам повезло.

Думайте: “В течение бесчисленных жизней я рождался физически полноценным человеком в религиозной стране, не был отягощен совершением одного из пяти тяжелых преступлений и обладал сильной преданностью учениям, но не рождался во времена, когда будды сходили на землю. Однако на этот раз у меня есть все эти великолепные дарования: рождение здоровым человеком в религиозной стране, свобода от любого из пяти тяжелых преступлений, сильная вера в учения и рождение, когда будды сходили на землю, и это дает мне все возможности практиковать Дхарму”. Медитируйте на огромные преимущества такого рождения и из глубины сердца почувствуйте радость, как вам повезло.

Думайте: “В течение бесчисленных жизней я рождался физически полноценным человеком, в религиозной стране, не был отягощен совершением одного из пяти тяжелых преступлений и обладал сильной преданностью учениям, рождался во времена, когда будды сходили на землю - но не когда учения были раскрыты. Однако на этот раз у меня есть все эти великолепные дарования: рождение здоровым человеком в религиозной стране, свобода от любого из пяти тяжелых преступлений, сильная вера в учения и рождение, когда будды сходили на землю и открывали учения, и это дает мне все возможности практиковать Дхарму”. Медитируйте на огромные преимущества такого рождения и из глубины сердца почувствуйте радость, как вам повезло.

Думайте: “В течение бесчисленных жизней я рождался физически полноценным человеком в религиозной стране, не был отягощен совершением одного из пяти тяжелых преступлений и обладал сильной преданностью учениям, рождался во времена, когда будды сходили на землю и раскрывали учения, но не когда учения существовали во всей полноте. Однако на этот раз у меня есть все эти великолепные дарования: рождение здоровым человеком в религиозной стране, свобода от любого из пяти тяжелых преступлений, сильная вера в учения и рождение, когда будды сходили на землю и открывали учения, а также когда учения все еще существуют во всей полноте, и это дает мне все возможности практиковать Дхарму”. Медитируйте на огромные преимущества такого рождения и из глубины сердца почувствуйте радость, как вам повезло.

Думайте: “В течение бесчисленных жизней я рождался физически полноценным человеком в религиозной стране, не был отягощен совершением одного из пяти тяжелых преступлений и обладал сильной преданностью учениям, рождался во времена, когда будды сходили на землю и раскрывали учения, и когда учения существовали во всей полноте - однако никто не следовал этим учениям. Но на этот раз у меня есть все эти великолепные дарования: рождение здоровым человеком в религиозной стране, свобода от любого из пяти тяжелых преступлений, сильная вера в учения и рождение, когда будды сходили на землю и открывали учения, а также когда учения все еще существуют во всей полноте, и у них есть последователи; все это дает мне все возможности практиковать Дхарму”. Медитируйте на огромные преимущества такого рождения и из глубины сердца почувствуйте радость, как вам повезло.

Думайте: “В течение бесчисленных жизней я рождался физически полноценным человеком в религиозной стране, не был отягощен совершением одного из пяти тяжелых преступлений и обладал сильной преданностью учениям, рождался во времена, когда будды сходили на землю и раскрывали учения, когда учения существовали во всей полноте и имели последователей, но я никогда не получал помощи от добрых благодетелей или наставлений от милосердного учителя. Однако на этот раз у меня есть все эти великолепные дарования: рождение здоровым человеком в религиозной стране, свобода от любого из пяти тяжелых преступлений, сильная вера в учения и рождение, когда будды сходили на землю и открывали учения, а также когда учения все еще существуют во всей полноте и у них есть последователи, кроме того, я получаю помощь от благодетелей и сострадательного наставника, и это дает мне все возможности практиковать Дхарму”. Медитируйте на огромные преимущества такого рождения и из глубины сердца почувствуйте радость, как вам повезло.

Проходя каждое из дарований по очереди и надстраивая цепочку, можно увидеть, насколько уникально совершенное человеческое рождение. Обладание человеческим телом само по себе потрясающе, но обладать им и жить в стране, где уважается религия, еще более удивительно. И все же лучше всего быть человеком в религиозной стране и быть физически полноценным, что дает возможность практиковать высшую йога-тантру. Иметь всего одно из этих дарований - это большая редкость, а обладание несколькими из них и того реже. Но самая редчайшая из возможностей - это иметь все эти дарования вместе.

Постарайтесь по-настоящему почувствовать драгоценность каждой из свобод и дарований и используйте это чувство, чтобы мотивировать себя на практику Дхармы. Чем более ценным вы ощущаете свое рождение, тем больше радости испытываете. Как нищий, нашедший бриллиант в мусоре, будет вне себя от радости, так и вы должны себя чувствовать, когда вспоминаете: “Я обрел драгоценное человеческое рождение”. В этой обычной мирской жизни, полной труда и проблем, вы внезапно нашли бесценное сокровище. Когда это случается, и ваша практика Дхармы становится нескончаемой радостью, это знак, что вы используете ваше совершенное человеческое рождение как следует.

Медитация на другие аспекты драгоценного человеческого рождения⁹⁰

Вам также необходимо делать аналитическую и однонаправленную медитацию на другие темы, связанные с совершенным человеческим рождением, согласно учениям в этой книге. После глубокой медитации на свободы и дарования и порождения ощущения, насколько редко и драгоценно такое рождение, переходите к размышлению о его великой пользе в достижении временных и долговечных целей; наполните каждый момент этой жизни смыслом, пока не станете избегать даже *мыслей* о пустой трате и секунды этой невероятной возможности.

Затем, чтобы углубить ваше понимание редкости и ценности совершенного человеческого рождения и огромной сложности его повторного обретения, медитируйте на относительное количество живых существ в различных сферах существования, чтобы увидеть, насколько малочисленны человеческие существа, и насколько меньше людей, которые обладают совершенным человеческим рождением. Также постарайтесь почувствовать, насколько мала вероятность получить совершенное человеческое рождение, вспоминая различные аналогии, такие как про слепую черепаху, грязь под ногтем, рисовые зернышки, прилипающие к стеклу, и так далее.

Затем перейдите к следующей теме лам-рим про непостоянство и смерть, чтобы понять, что такая редкая и драгоценная возможность не будет длиться долго, и конец уже близок и может наступить в любой момент, даже сегодня⁹¹.

⁹⁰ См. также Приложение 2 “Как медитировать на Этапы Пути к Просветлению”.

⁹¹ См. следующую книгу Ринпоче из серии Линия Передачи ФПМТ “Good Life, Better Death” (пока не переведена на русский язык).

Приложение 2

Как медитировать на Этапы Пути к Просветлению⁹²

Наставления Пабонгки Дэчен Ньингпо

[Это часть подробного комментария Пабонгки Ринпоче о том, как медитировать на весь лам-рим.]

Наставления о развитии духовных реализаций, касающихся свобод и дарований

Разделите ежедневную медитацию на три части.

Во время первой части медитируйте только на служение своему духовному учителю;

Во время второй части последовательно добейтесь реализаций в ряде тем:

От свобод и дарований до драгоценного сознания просветления [бодхичитта];

Во время третьей части примените аналитическую медитацию глубокого воззрения.

Итак, когда вы разделяете медитацию на эти три части,

Метод, с помощью которого следует размышлять о служении духовному учителю, таков, как я объяснял ранее.

А метод обретения реализаций в темах, начиная со свобод и дарований,

Заключается в том, чтобы сперва определить, какова суть каждой из них.

Размышляйте о том, как это было бы для вас, будь вы рождены в любой из неблагоприятных ситуаций⁹³,

И насколько вам повезло, что не рождены в таких ситуациях в этой жизни.

Не думайте о качествах свобод и дарований поверхностно или обособленно;

Размышляйте снова и снова, применяя пронизательную аналитическую медитацию,

Чтобы наполниться глубоким осознанием, что в данный момент вы обладаете всеми ими.

Когда окажетесь переполнены радостью, как нищий, нашедший сокровища,

Это означает, что вы достигли реализации понимания свобод и дарований.

Затем перейдите к теме, включающей в себя видение великой ценности свобод и дарований,

И тщательно изучите ее, используя доскональный анализ с помощью текстов и логики.

⁹² Выдержка из книги “Освобождение в наших руках” (*Liberation in Our Hands*), часть 2, приложение F. Полный текст на английском языке на LamaYeshe.com.

⁹³ Восемь неблагоприятных ситуаций противоположны восьми свободам, то есть рождение существом ада, голодным духом и так далее.

Вы осознаете великую ценность свобод и дарований,
Когда будете чувствовать горе даже из-за мгновения, потраченного впустую.

Затем переходите к следующей теме для медитации - сложности обретения свобод и дарований -

И размышляйте над этим, используя мощную аналитическую медитацию.

Когда вы расстраиваетесь даже из-за мгновения безделья,

Подобно тому, как чувствовал бы кто-то другой, рассыпав мешок золотой пыли в реку,

Это значит, вы осознали трудность обретения свобод и дарований.

Глоссарий

(Санскр. = санскрит; Тиб. = тибетский)

Abhidharma (Санскр.; Тиб. *chos mngon pa*), *Абхидхарма*. Одна из Трех Корзин буддийского канона (Трипитака: Абхидхарма, Виная и Сутра); систематизированный философский и психологический анализ существования, являющийся основой буддийской системы философских школ, а также базой для упражнения ума.

Aggregates, skandha (Санскр.), *психофизические совокупности*. Пять психофизических составляющих, на основе которых сформировано большинство живых существ: форма (*рупа*), ощущение (*ведана*), различение (*самджня*), опыт (*самскара*) и сознание (*виджняна*).

Amitabha (Санскр.; Тиб.: *'od drag med*), *Амитабха*. Один из пяти дхьяни-будд, он красного цвета и представляет мудрость анализа и полностью очищенную психофизическую совокупность различения.

Anger, гнев. Грубый ум, который воспринимает свой объект внимания отвратительным, его функция - разрушение; одно из шести коренных омрачений и трех ядов ума.

Arhat (Санскр.), *архат*. Буквально: “истребитель врагов”, то есть тот, кто уничтожил своего внутреннего врага - иллюзии - и освободился от оков самсары.

Arya (Санскр.), (Тиб.: *'phags pa*), *арья*. Буквально: “возвышенный”. Тот, кто реализовал мудрость, постигающую пустоту напрямую.

Ashoka, Ашока. Индийский император из династии Маурья (около 250 г. до н.э.), обратившийся в буддизм и распространивший его по всей Азии.

Aspirational bodhicitta, бодхичитта намерения. Ум, желающий развить истинную бодхичитту - бодхичитту действия.

Asura (Санскр.), *асура*. Полубог.

Atisha Dipamkara Shrijñana, Атиша Дипамкара Шриджняна (982-1054). Известный индийский философ, уехавший в Тибет в 1042 году, чтобы помочь в восстановлении буддизма; основал традицию Кадам. Его текст “Светоч на Пути” был первым текстом жанра лам-рим - поэтапного пути к просветлению.

Attachment, привязанность. Заблуждающийся ум, который видит свой объект наблюдения привлекательным, он полностью поглощен им и не может отсоединиться. Привязанность является одним из шести коренных омрачений и трех ядов ума.

Avalokiteshvara (Санскр.), *Авалокитешвара*. См. **Chenrezig, Ченрезиг**.

Bardo (Тиб.), *бардо*. Промежуточное состояние; состояние между смертью и перерождением, длящееся от одного мгновения до сорока девяти дней.

Bhikshu (Санскр.; Тиб.: *dge slong*), *бхикуу*. Монах, получивший полное монашеское посвящение.

Bhikshuni (Санскр.; Тиб.: *dge slong ma*), *бхикууни*. Монахиня, получивший полное монашеское посвящение.

Bhumi (Санскр.), *бхуми*. Буквально: “ступень, земля”. Бодхисаттвы должны пройти десять бхуми на пути к просветлению; первая бхуми достигается с прямым постижением пустоты.

Bodhicitta (Санскр.), *бодхичитта*. Альтруистическое устремление достичь просветления ради того чтобы привести всех живых существ к тому же состоянию.

Bodhisattva (Санскр.), *бодхисаттва*. Существо, чья духовная практика направлена на достижение просветления. Бодхисаттва обладает бодхичиттой - устремлением к полному просветлению ради блага всех живых существ.

Bodhisattva vows, *обеты бодхисаттвы*. Обеты, которые берутся при вступлении на путь бодхисаттвы.

Boudhanath, *Бодданатх*. Деревня недалеко от Катманду, построенная вокруг Ступы Бодданатх, знаменитого места паломничества буддистов.

buddha (Санскр.), *будда*. Полностью пробужденное существо. Тот, кто устранил все заблуждения, омрачающие сознание и препятствующие раскрытию всеведения, а также в совершенстве развил все благие качества. Первая из Трех Драгоценностей, в которых принимается прибежище. См. также **enlightenment**, *просветление* и **Shakyamuni Buddha**, *Будда Шакьямуни*.

Buddha (Санскр.), *Будда*. Исторический Будда, Шакьямуни. См. также **enlightenment**, *просветление* и **Shakyamuni Buddha**, *Будда Шакьямуни*.

Buddhadharma (Санскр.), *дхарма*. Учение Будды. См. также **Dharma**, *дхарма*.

Buddhahood, *состояние будды*. Просветленное состояние сознания.

Buxa Duar, *Букса Дуар*. Лагерь беженцев в Западной Бенгалии, Индии, где Лама Зопа Ринпоче и многие другие ламы-перерожденцы и простые монахи жили после побега из Тибета в 1959г. Там же Ринпоче встретил Ламу Еше.

Capable being (lower, middle or higher), *существо, обладающее одним из трех видов способностей (низшими, средними или высшими)*. См. **three levels of practice**, *три уровня практики*.

Chakra (Санскр.), *чакра*. Буквально: “колесо”. Сформированы скоплениями ветвей каналов в различных местах центрального канала; шесть основных чакр включают в себя чакры в районе темени, третьего глаза, горла, сердца, пупка и интимных органов.

Chandrakirti (Санскр.; Тиб.: *zla ba gras pa*), *Чандракирти*. Буддийский философ седьмого века из Индии, написавший комментарии на философские трактаты Нагарджуны. Его наиболее известная работа - “Мадхьямака-аватара”, или “Введение в Мадхьямаку”.

Chandragomin, *Чандрагомин*. Знаменитый индийский практик-мирянин седьмого века, который вызвал Чандракирти на дебаты, длившиеся много лет. Среди его произведений - “Двадцать строф об обетах бодхисаттвы” и “Письмо к ученику”.

Chang (Тиб.), *чанг, пиво*. Алкогольный напиток, приготовленный засчет брожения зерна, как правило, ячменя.

Channel (Санскр.: *nadi*, Тиб.: *rtsa*), *каналы*. Составляющая ваджрного тела; каналы, по которым движутся энергетические ветра и капли. Основными являются центральный, правый и левый каналы.

Chengawa, Geshe Chengawa Tsultrim Bar, *Ченгава, Геше Ченгава Цульtrim Бар*, (1038-1103). Основатель традиции наставлений Кадам и один из трех основных учеников Дромтонпы.

Chenrezig (Тиб.), *Avalokiteshvara* (Санскр.), *Авалокитешвара* или *Ченрезиг*. Будда Сострадания, чьей эманацией считается Далай Лама. Его мантра: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Божество для медитации.

Chöd (Тиб.), *Чод*. Тантрическая практика, направленная на разрушение эгоистического ума, в которой практикующие визуализируют расчленение своего тела на куски и раздачу их духам и другим существам в качестве подношения.

Compassion, (Санскр. *karuṇa*), *сострадание*. Искреннее желание, чтобы другие существа были свободны от ментального и физического страдания, и ощущение, что их свобода от страдания важнее собственной. Является предварительным условием для развития бодхичитты.

Conventional bodhicitta, *относительная бодхичитта*. Альтруистическое сознание, устремленное к достижению просветления ради блага всех живых существ. Слово “относительная” использовано, чтобы разделить это понятие с “абсолютной” бодхичиттой - реализацией пустоты с мотивацией бодхичитты.

Daka (Санскр.), (Тиб.: *mkha' 'gro*), *дака*. Буквально: “идуший в пространстве”. Существо в мужском проявлении, помогающее пробудить энергию блаженства в квалифицированном практикующем тантру.

Dakini (Санскр.), (Тиб.: *mkha' 'gro ma*), *дакини*. Буквально: “идущая в пространстве”. Существо в женском проявлении, помогающее пробудить энергию блаженства в квалифицированном практикующем тантру.

Dalai Lama, His Holiness Gyalwa Tenzin Gyatso, *Его Святейшество Далай Лама, Гьялва Тензин Гьяцо* (год рождения - 1935). Высоко почитаемый духовный лидер тибетского народа и неутомимый работник ради мира во всем мире; лауреат Нобелевской премии мира 1989г., а также лауреат Темплтоновской премии; учитель Ламы Зопы Ринпоче.

Deity, (Тиб.: *yid dam*), *божество*. Проявление пробужденного сознания, обычно в определенном аспекте или качестве, например, сострадание, мудрость, сила и так далее, с которым практикующий отождествляется в процессе тантрической практики.

Delusion, *klesha* (Санскр.), *омрачение, заблуждение, клеши*. “Затмение” в сознании, закрывающее изначально чистую природу сознания, и, таким образом, служащее причиной страданий и неудовлетворенности. Существует шесть коренных и двадцать вторичных омрачений; основным омрачением является неведение, из которого прорастают привязанность, ненависть, зависть и все остальные.

Denma Lochö Rinpoche, *Денма Лочо Ринпоче* (1928-2014). Ученый лама традиции Гелуг, бывший настоятелем монастыря Намгьял, один из учителей Ламы Зопы Ринпоче.

Desire realm, *сфера желаний, мир желаний*. Одна из трех сфер бытия в самсаре, включающая в себя миры существ ада, голодных духов, животных, людей, полубогов и шести низших классов богов; существа в этой сфере бытия находятся под сильным влиянием страстей по отношению к объектам шести чувств.

Deva (Санскр.), *дэва*. Божественные существа, живущие в комфорте и удовольствии в мире желаний, мире форм или мире без форм.

Dharamsala, *Дхарамсала*. Городок на севере Индии в штате Химачал Прадеш. Является резиденцией Далай Ламы и тибетского правительства в изгнании.

Dharma (Санскр.), *дхарма*. Духовные учения, в частности учение Будды Шакьямуни. Буквально означает “то, что удерживает от страданий” (или с тибетского: “то, что обладает потенциалом налаживать, исправлять”). Вторая из Трех Драгоценностей.

Dromtönpa, Dromtön Gyalwai Jungne, *Дромтонпа, Дромтон Гьялвэй Чжунгнэ* (1005-1064). Ближайший (“сердечный”) ученик Ламы Атиши и главный переводчик в Тибете; активно распространял учения школы Кадам; основал монастырь Ретинг.

Eight common siddhis, (Санскр.: *astasadharanasiddhi*, Тиб.: *thun mong gi dngos grub brgyad*) *восемь обычных сиддхи - достижений*. В отличие от высших сиддхи (просветление), эти мирские, или обычные сиддхи часто перечислены следующим образом: меч непобедимости; снадобье для глаз, позволяющее видеть богов; быстроходность - способность покрывать огромные расстояния за невероятно короткий срок; невидимость; искусство извлечения сути (восстановление сил); путешествия по воздуху - способность летать; способность изготавливать пилюли [невидимости]; а также способность видеть сокровища под землей. Возможны небольшие расхождения с этим списком в других источниках.

Eight freedoms, *восемь свобод*. Восемь состояний, от которых драгоценное человеческое рождение свободно. См. **perfect human rebirth**, *драгоценное человеческое рождение*.

Eight Mahayana Precepts, *восемь обетов махаяны*. Однодневные обеты, включающие отказ от убийства, воровства, лжи, сексуального контакта, принятия токсических веществ, сидения на высоких сидениях или кроватях, принятия пищи в неправильное время, а также избегание пения, танцев и ношения туалетной воды и украшений.

Eight ripening qualities, *восемь качеств для созревания*. Сказано, что эти восемь качеств способствуют духовному развитию: долгая жизнь, красота, высокое происхождение, богатство, власть и слава, красноречие, рождение мужчиной и сильное тело и ум.

Eight worldly dharmas (Тиб.: *'jig rten gyi chos brgyad*), *восемь мирских дхарм*. Мирские заботы, которыми обычные существа, как правило, мотивируют свои действия: ощущение счастья от обладания подарками, комфортом, похвалой и хорошей репутацией и огорчения от обратного - отсутствия подарков и комфорта, а также из-за критики и плохой репутации.

Emptiness, *shunyata* (Санскр.), *пустота, шуньята*. Отсутствие всех ошибочных идей о том, как существуют вещи; в особенности отсутствие кажущегося независимо и реально существующим “я” феноменов.

Empowerment, *посвящение*. См. **initiation**.

Engaging bodhicitta, *бодхичитта действия*. Относительная бодхичитта, при которой сознание вышло за пределы желания развить бодхичитту и активно вовлечено в ее развитие посредством принятия обетов бодхисаттвы и практики шести совершенств.

Enlightenment, *bodhi* (Санскр.), *просветление, пробуждение*. Полное пробуждение - состояние будды. Конечная цель буддийской практики, которая достигается, когда все ограничения ума устранены, а его позитивный потенциал полностью и совершенно реализован. Это состояние, характеризующееся безграничным состраданием, мудростью и мастерством.

Ensapa, Gyalwa, *Гьялва Энсана* (1505-1566). Ученик Чокьи Дорже; достиг просветления за несколько лет без особых трудностей.

Eon (Санскр.: *kalpa*), *кальпа*. Непостижимо длинный период времени. Период существования вселенной разделен на четыре великих кальпы, каждая из которых, в свою очередь, состоит из двадцати малых кальп.

Eternalism, этернализм. Вера в то, что вещи существуют сами по себе, независимо от причин и условий; одно из двух крайних воззрений, противоположное нигилизму.

Faith, вера. Существуют три вида веры: 1) доверие, или чистосердечная вера; 2) ясная, или вера-понимание, основанная на убежденности посредством логического анализа; и 3) вера стремления.

Five degenerations, пять видов упадка. Пять видов дегенерации, возникающей по мере эволюции человечества в кальпу существования, они включают в себя: 1) упадок, характеризующийся усилением омрачений, 2) снижением продолжительности жизни и 3) падением воззрений, 4) упадок времени, а также 5) упадок живых существ.

Five precepts, five lay vows, пять обетов мирянина, пять обетов самоосвобождения. Обеты, принимаемые мирянами и предписывающие воздерживаться от убийства, воровства, лжи, сексуальной распущенности и принятия токсических веществ (в частности алкоголя).

Five uninterrupted negative karmas, five immediate negativities, пять негативных деяний, ведущих к перерождению в низших сферах сразу после смерти, (также часто переводится как *пять неискупимых грехов*, что не очень верно, поскольку искупление все же возможно). 1) Убийство собственного отца, 2) убийство собственной матери, 3) убийство архата, 4) пролитие крови будды с негативным намерением, 5) вызов разногласий в Сангхе.

Five near immediate negativities, пять негативных деяний, близких по силе эффекта к пяти неискупимым преступлениям. Включают в себя: сексуальное насилие собственной матери, являющейся архатом; убийство бодхисаттвы, которому предназначено стать буддой; убийство существа арья, не достигшего ступени архата; кража вещей, принадлежащих Сангхе; и разрушение ступы.

Five paths, пять путей, пять этапов. Пути, по которым прогрессируют существа на пути к освобождению и просветлению: этап накопления заслуг, подготовки, видения, медитации и этап не-обучения.

Form realm, сфера форм, мир форм. Вторая из трех сфер самсары, в которой пребывают семнадцать классов богов.

Formless realm, сфера без форм, мир без форм. Высшая из сфер самсары, в которой живут четыре класса богов, пребывающих в медитации без-форм.

Four great eons, четыре великих кальпы. Четыре периода, включающие в себя великую кальпу становления мира, существования, разрушения и пустоты.

Four Mahayana Dharma wheels, четыре колеса Дхармы Махаяны. Четыре внешних условия, способствующих духовному развитию: полагание на святых существ, пребывание в гармоничной среде, обладание семьей и друзьями, которые поддерживают ваш духовный путь, а также накопление заслуг и посвящение молитв.

Four means of drawing disciples to the Dharma, четыре способа привлечения учеников к Дхарме. Вторая из двух практик бодхисаттвы (первая - практика шести совершенств), включающая в себя щедрость, доброту в речи, наставления согласно уровню сознания ученика и применение на практике того, чему учишь.

Four noble truths, четыре благородные истины. Тема первого поворота колеса Учения Будды. Истина о страдании, причине страдания, прекращении страдания и пути, ведущем к достижению освобождения от страданий - с точки зрения арья.

Four opponent powers, *четыре противостоящие силы*. Четырехступенчатая практика, включающая в себя силу объекта (принятие прибежища и порождение бодхичитты); сила раскаяния (о конкретном негативном поступке); сила решимости (не совершать это действие снова); и сила противоядия (очищающие практики, такие как начитывание мантры и медитация на Ваджрасаттву, простирая тридцати пяти буддам и так далее).

Gelong, (Тиб.; Санскр.: *bhukshu*) *гелонг*. Монах, получивший полное монашеское посвящение.

Gelongma, (Тиб.; Санскр.: *bhukshuni*) *гелонг-ма*. Монахиня, получившая полное монашеское посвящение.

Gelug (Тиб. *dge lugs*), *школа Гелуг*. “Система/традиция добродетели”. Школа тибетского буддизма, основанная Ламой Цонкапой и его учениками в начале 15-го века, и поддерживаемая всеми реинкарнациями Далай Лам и Панчен Лам.

Gelugpa (Тиб.), *гелугпа*. Последователь традиции Гелуг.

Geshe (Тиб.), *геше*. Буквально: “благородный друг”, духовный наставник. Титул, присуждаемый монахам, закончившим длительный курс обучения и сдавшим выпускные экзамены в монастырских университетах традиции Гелуг.

Geshe Chengawa, *Геше Ченгава*. См. **Chengawa**, *Ченгава*.

Geshe Rabten, *Геше Рабтен*. См. **Rabten Rinpoche**, *Геше Рабтен Ринпоче*.

Geshe Potowa, *Геше Потова*. См. **Potowa**, *Геше Потова*.

God, *бог, божество*. См. **deva**, *дэва*.

Gompa (Тиб.), *гомпа*. Несмотря на то, что тибетцы используют это слово для монастыря, на западе принято считать гомпой зал для медитации или храм, находящийся на территории монастыря или Дхарма-центра.

Graduated path to enlightenment, *поэтапный путь к просветлению*. См. **lam-rim**, *лам-рим*.

Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment, *Большое руководство к этапам Пути Пробуждения*. См. **Lam-rim Chen-mo**, *Ламрим Ченмо*.

Guru (Санскр.; Тиб.: *bla ma*), *гуру, учитель, лама*. Буквально с санскрита: “весомый, имеющий вес”, то есть обладающий весомым знанием Дхармы; в переводе с тибетского несет оттенок значения “непревзойденный”. Духовный учитель, мастер.

Guru devotion, *преданность гуру*. Практика в учениях сутры и тантры, заключающаяся в том, чтобы видеть своего духовного учителя как будду и быть преданным ему в мыслях и действиях.

Guru Puja (Санскр.; Тиб.: *Lama Chöpa*), *Гуру-пуджа, Лама Чопа*. Специальная практика гуру-йоги в высшей йога тантре, написанная Панчен Ламой Чокьи Гьялценом.

Hearer (Санскр.: *shravaka*), *шравака*. Последователь Хинаяны, имеющий устремление достичь нирваны, полагаясь на слушание учений гуру.

Heart Sutra, Heart of Wisdom Sutra (Санскр.: *prajnaparamita-hrdaya*), *Сутра Сердца [Праджняпарамиты]*. Наиболее известная из серии сутр о пустоте, объединенных названием Сутры Пряджняпарамиты (Сутры Превосходной Мудрости).

Hell, *ад*. Одна из сфер существования в самсаре, в которой существа испытывают нестерпимые муки. Существует восемь горячих адов, восемь холодных и четыре окружающих ада.

Heresy, ересь. Общий термин, означающий негативные мысли по отношению к учителю и фундаментальным истинам буддийской философии, таким как закону кармы; противоположно преданности, приверженности.

Highest yoga tantra, anuttara-yoga tantra (Санскр.), ануттара йога тантра, высшая йога тантра. Четвертый и самый высший из разделов тантры, включающий в себя стадии порождения и завершения. Посредством этой практики можно достичь полного просветления за одну жизнь. В основном эта йога делает акцент на внутренней активности. Остальные разделы йоги: *крия, чарья и йога тантра.*

Hinayana (Санскр.), Хинаяна. Буквально: “Малая Колесница”, одно из двух основных направлений буддизма, путь архатов. Мотивация практикующих Хинаяну, в основном, состоит в достижении личного освобождения от обусловленного существования - самсары. Два типа практикующих Хинаяну: шраваки и пратьекабудды.

Hungry ghost (Санскр.: preta), голодный дух. Один из шести классов существ в самсаре; испытывают величайшие страдания голода и жажды.

Ignorance (Санскр.: avidya, Тиб.: ta rig pa), неведение. Буквально: “не-видение”, непостижение того, что существует, или того, каким образом это существует. Две основные категории неведения: неведение относительно кармы и неведение относительно абсолютной истины.

Impermanence (Тиб.: mi rtag pa), непостоянство. Невечность, непостоянство, изменчивость всех феноменов на грубом и тонком уровне. В момент, когда вещи и события начинают свое существование, одновременно начинается и их разрушение. Грубый и тонкий уровни изменчивости феноменов.

Imprints, отпечатки, следы, предрасположенность. Семена или потенциалы, оставшиеся в потоке сознания позитивными или негативными деяниями тела, речи и ума.

Individual liberation, индивидуальное освобождение. Освобождение, которого достигают последователи традиции Хинаяны - шраваки или пратьекабудды - в противовес просветлению, конечной цели практикующих путь Махаяны.

Individual liberation vows, обеты индивидуального освобождения. См. **pratimoksha vows, обеты пратимокши.**

Inherent (or intrinsic) existence, само-существование, независимое существование. То, чего лишены все феномены; объект опровержения. Для ума, находящегося в состоянии неведения, все феномены кажутся существующими независимо или самостоятельно. См. **true existence, истинное существование.**

Initiation/empowerment, инициация. Передача, полученная от тантрического мастера, дающая ученику полномочие делать практику медитации на определенное божество.

Kadampa geshe, геше традиции Кадам. Практикующий буддийской традиции, возникшей в Тибете в одиннадцатом веке благодаря учениям Ламы Атиши. Мастера традиции Кадам известны своей практикой трансформации ума.

Kagyü (Тиб.), Кагью. Одна из четырех традиций тибетского буддизма, происходящая от таких выдающихся лам как Марпа, Миларепа, Гампопа и Гьялва Кармапа.

Kanakamuni (Санскр.; Тиб. gser thub), Будда Канакамуни. Второй будда этой калпы.

Karma (Санскр.), (Тиб.: *las*), карма. Буквально: “действие”; работа закона причин и следствий. Таким образом, позитивные действия приносят в результате счастье, а негативные - страдания.

Kashyapa (Санскр.; Тиб. *'od srung*), Будда Кашьяпа. Третий будда этой кальпы.

Khunu Lama Tenzin Gyaltzen, Кхуну Лама Тензин Гьялцен (1894-1977). Известный бодхисаттва, рожденный в северной Индии; автор стихотворного текста “Самоцветный светоч: восхваление бодхичитты”; учитель Ламы Зопа Ринпоче.

Kirti Tsenshab Rinpoche, Кирти Ценжаб Ринпоче (1926-2006). Высоко реализованный мастер и получивший превосходное образование йогин-аскет, живший в Дарамсале, городке на севере Индии; был одним из учителей Ламы Зопа Ринпоче.

Kopan Monastery, монастырь Копан. Монастырь в долине Катманду в Непале, находящийся недалеко от Боуданатх; основан Ламой Еше и Ламой Зопой Ринпоче.

Lama (Тиб. *bla ma*), лама. См. **guru**, гуру.

Lama Atisha, Лама Атиша. См. **Atisha, Lama**, Лама Атиша.

Lama Chöpa, Лама Чона. См. **Guru Puja**, Гуру-пуджа.

Lama Tsongkhapa, Лама Цонкапа. См. **Tsongkhapa, Lama**, Лама Цонкапа.

Lama Yeshe, Лама Еше (1935-1984). Родился и получил образование в Тибете, затем уехал в Индию, где встретился со своим главным учеником Ламой Зопой Ринпоче. Они начали учить западных студентов в монастыре Копан в 1969г. и основали Фонд Поддержания Махаянской Традиции (ФПМТ) в 1975г.

Lam-rim (Тиб.), лам-рим, этапы пути к просветлению. Поэтапный путь. Изложение учений Будды Шакьямуни в форме, удобной для пошаговой тренировки ученика. Впервые учение Лам-рим было изложено великим индийским учителем Атишей (Атиша Дипамкара Шриджняна, 982-1055), когда он приехал в Тибет в 1042 году.

Lam-rim Chen-mo (Тиб.), **The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment**, Ламрим Ченмо, Большое руководство к этапам Пути Пробуждения. Наиболее значимая работа Ламы Цонкапы, является комментарием к тексту Атиши “Светоч на Пути Пробуждения”, основополагающему тексту лам-рим.

Langri Tangpa Dorje Senge, Geshe, Геше Лангри Тангпа Дорже Сенге (1054-1123). Геше традиции Кадам, ученик Геше Потовы, прозванный “Мрачноликий”, поскольку он постоянно медитировал на страдания всех живых существ. Автор текста “Восемь строф о преобразовании ума”.

Lawudo, Лавудо. Пещера в регионе Солу Кхумбу в Непале, где Лавудо-Лама медитировал более двадцати лет. Лама Зопа Ринпоче признан реинкарнацией Ламы из Лавудо.

Liberation (Санскр.: *nirvana*), (Тиб.: *thar pa*), нирвана, освобождение. Состояние совершенной свободы от самсары; цель искателей личного освобождения от страданий (см. также **Hinayana**, Хинаяна). “Малая нирвана” относится к этому состоянию личного освобождения, в то время как “Великая нирвана” является достижением полного просветления - состояния будды (см. также **Mahayana**, Махаяна).

Library of Tibetan Works and Archives, Библиотека Тибетских Трудов и Архивов. Издательство и исследовательский институт в Дарамсале, являющийся передовым в сохранении и издании тибетских текстов по буддизму.

Lineage lamas, *ламы линии передачи*. Духовные наставники прямой линии передачи знаний учений от учителя к ученику - от Будды до учителей современности.

Lo-jong (*Тиб.*), *лоджонг, тренировка ума*. См. **thought transformation**, *трансформация мышления*.

Loving kindness, *милосердие*. Желание, чтобы другие живые существа обладали счастьем и его причинами.

Lower realms, *нижние сферы*. Три сферы существования в самсаре, где их обитатели испытывают наибольшие страдания: мир ада, голодных духов и животных.

Madhyamaka (*Санскр.*), *Мадьямика*. Школа Срединного Пути, философская система, основанная Нагарджуной, за основу которой взяты наставления Будды Шакьямуни - Сутры Праджняпарамиты - и которая наиболее корректно излагает учения Будды о пустоте.

Mahayana (*Санскр.*), *Махаяна*. Буквально: “Великая Колесница”. Одно из двух основных направлений буддизма. Мотивация вступления на путь Дхармы у практикующих Махаяну состоит, главным образом, в сильном желании, чтобы все живые существа, бывшие когда-то нашими матерями, были свободны от обусловленного существования - самсары - и чтобы они достигли полного пробуждения в состоянии будды. Махаяна подразделяется на Парамитаяну (Сутраяну) и Ваджраяну (Тантраяна или Мантраяна). Для сравнения см. **Hinayana**, *Хинаяна*.

Maitreya Buddha (*Санскр.; Тиб. byams pa tgon po*), *Будда Майтрейя*. Буквально: “Любовь”. Следующий будда после Шакьямуни, пятый из тысячи будд этой счастливой эры, который придет на Землю, чтобы повернуть колесо Дхармы. В настоящее время пребывает в чистой земле Тушита. Майтрейя получил от Будды Шакьямуни учение о методе, которое позже мистическим образом передал Арья Асанге.

Mala (*Санскр.*), *мала*. Буддийские четки для начитывания мантр.

Mandala (*Санскр.; Тиб. dkyil 'khor*), *мандала*. Очищенное пространство-дворец, в котором обитает тантрическое божество; обычно - двух- или трехмерное изображение.

Mandala offering, *подношение мандалы*. Символическое подношение всей вселенной в очищенном и освященном виде.

Mantra (*Санскр.*), *мантра*. Буквально: “защита ума”. Мантры состоят из слогов на санскрите, которые обычно начитываются во время выполнения практики определенного божества. Заключает в себе качества этого божества.

Meditation, *медитация*. Приучение ума к объектам [созерцания]. С технической точки зрения существует два вида: аналитическая медитация и однонаправленная концентрация.

Merit, *заслуга*. Позитивная энергия в сознании, являющаяся результатом добродетельных поступков тела, речи и ума. Главная причина счастья.

Merit field, field of accumulation, *поле заслуг*. Визуализированные или реальные святые существа, по отношению к которым человек накапливает заслуги засчет принятия прибежища, подношений и так далее, и которым он возносит молитвы или направляет просьбы ради особенных целей.

Method, *метод*. Все аспекты пути к просветлению, кроме тех, которые связаны с [реализацией] пустоты; в первую очередь связаны с развитием милосердия, сострадания и бодхичитты.

Middle way, *Срединный Путь*. См. **Madhyamaka**, *Мадьямика*.

Milarepa, *Миларепа (1052-1135 или 1040-1123)*. Великий тибетский йогин и поэт, один из основателей школы тибетского буддизма Кагью. Миларепа - один из легендарных персонажей в истории Тибета, известен благодаря образцовым отношениям со своим учителем Марпой, а также его аскетизму и “песням реализации”.

Mind (*Санскр. citta; Тиб. sems*), ум. Синоним сознанию (**consciousness**, *Санскр.: vijñāna, Тиб.: rnam shes*) и способности ощущать (**sentience**, *Санскр.: manas, Тиб.: yid*). Определение: то, что является ясным и познающим. Не является материальным и обладает способностью воспринимать объекты. Сознание подразделяется на шесть видов основного сознания и пятьдесят один фактор сознания.

Mind training, *упражнение ума*. См. **thought transformation**, *трансформация мышления*.

Mount Meru, *гора Меру*. Мифический центр вселенной в буддийской космологии.

Mudra (*Санскр.*), *мудра*. Буквально: “печать”. Символические жесты руками, изображаемые на тханках просветленных существ или используемые в тантрических ритуалах.

Nadi (*Санскр.*), *энергетические каналы*. Энергетические каналы, проходящие по всему телу.

Naga (*Санскр.*), *нага*. Рептилеподобные существа из сферы животных, живущие в воде или поблизости с водоемами; обычно связаны с плодородием земли, но могут также выполнять функции защитников религии.

Nagarjuna (*Санскр.*), *Нагарджуна*. Буддийский философ из Индии и мастер тантры, живший во втором веке нашей эры. Основатель Мадьямики, философии Среднего Пути, учившей о пустоте всех явлений.

Nalanda, *Наланда*. Буддийский махаянский монастырский университет, основанный в начале первого тысячелетия на северо-западе Индии, недалеко от Бодхгаи; служил основным источником учений буддизма, которые позже распространились в Тибете. Разрушен в двенадцатом веке.

Negative karma, *негативная карма*. См. **nonvirtue**, *неблагодетель*.

Nirvana (*Санскр.*), *нирвана*. См. **liberation**, *освобождение*.

Nihilism, *нигилизм*. Философское воззрение о том, что ничего не существует в реальности; например, отрицающее причины и следствия или реинкарнацию.

Nonvirtue, *неблагодетель*. Негативная карма; результат страдания.

Nyingma (*Тиб.*), *Ньингма*. Старейшая из четырех традиций тибетского буддизма, ее учения пришли от Падмасамбхавы (Гуру Ринпоче).

Nyung-ne (*Тиб.*), *нюнг-нэ*. Двухдневный ретрит тысячерукого Ченрезига (Будды Сострадания), включающий в себя голодание, простирания и молчание.

Obscurations, *омрачения*. Негативные отпечатки, оставленные в сознании заблуждениями и негативной кармой, которые омрачают сознание. Омрачения негативных эмоций (*Тиб.: nyon sgrub*) препятствуют достижению освобождения, а омрачения к состоянию всеведения (*Тиб.: shes sgrub*) на более тонком уровне препятствуют достижению просветления.

Om mani padme hum, *ом мани падмэ хум*. Мани-мантра, мантра Ченрези, Будды Сострадания.

Omniscient mind, *всеведующее сознание*. См. **enlightenment**, *просветление*.

Pabongka Dechen Nyinpo, *Пабонгка Дэчен Ньинпо (1871-1941)*. Один из великих лам двадцатого века, очень влиятельный мастер тибетского буддизма и автор текста лам-рим “Освобождение на вашей ладони”, комментария на основополагающий труд Ламы Цонкапы “Ламрим Ченмо”. Также являлся коренным учителем старшего и младшего наставников Его Святейшества Далай Ламы 14-го, Кьябже Линга Ринпоче и Кьябже Триджанга Ринпоче.

Padmasambhava (*Санскр.*), *Guru Rinpoche (Тиб.)*, *Гуру Падмасамбхава*. Великий индийский мастер тантры восьмого века, которого король Трисонг Децен пригласил в Тибет, для устранения препятствий к установлению там буддизма. Уважаем во всех линиях тибетского буддизма, но в особенности почитается в линии Ньингма.

Palden Yeshe, *Пэлден Еше (1738-1780)*. Также известный как Лобсанг Пэлден Еше, шестой Панчен Лама.

Panchen Lama, *Панчен Лама*. Линия реинкарнирующих лам в традиции Гелуг, являющихся эманациями Будды Амитабхи; их главным монастырем является Таши Лхунпо в Шигадзе, Тибет. Далай Ламы и Панчен Ламы являются высочайшими духовными лидерами Тибета.

Pandit (*Санскр.*), *пандит*. Ученый и философ.

Paramita (*Санскр.*) *парамита*. См. **perfection**, *совершенство*.

Paramitayana (*Санскр.*), *Парамитаяна*. Колесница Парамит, первый из двух путей Махаяны. Это поэтапный путь к просветлению, состоящий из десяти ступеней (*bhumi*, *бхуми*), которому следуют бодхисаттвы, практикуя шесть парамит, перерождаясь в течение бесчисленных кальп в самсаре на благо всех живых существ. Также называется Сутраяной. См. также **Vajrayana**, *Ваджраяна*.

Parinirvana (*Санскр.*), *паринирвана*. Окончательная нирвана, которой достиг Будда, когда покинул человеческое тело в Кушинагаре, Индии.

Penpo, *Пенпо*. Местность в Тибете на востоке от Лхасы.

Perfect human rebirth, *драгоценное человеческое рождение*. Редкое человеческое рождение со всеми восемью свободами и десятью дарованиями, которое является идеальным условием для практики Дхармы и достижения просветления. Восемь свобод - это свободы от рождения: 1) в сфере ада, 2) в сфере голодных духов, 3) в сфере животных, 4) в сфере богов-долгожителей, 5) в нецивилизованном обществе, не имеющем религии, 6) с умственными недостатками, 7) с ложными воззрениями, 8) во времена, когда не появляются будды. Десять дарований: 1) рождение человеком, 2) рождение в “центральной”, т. е. цивилизованном месте, где процветает буддизм, 3) рождение физически и умственно полноценным, 4) не быть отягощенным тяжелой кармой, ведущей к последующему рождению в низших сферах, 5) обладание верой в Учение Будды, 6) рождение, когда Будда физически присутствует на Земле, 7) рождение, когда Будда повернул колесо Учения, 8) Учение живо, 9) Учение практикуется, 10) и в мире существуют те, кто, обладая любовью и состраданием по отношению к практикующим, поддерживают их материально.

Perfection (*Санскр.: paramita*), *совершенство, парамита*. Практика бодхисаттв. Зародив бодхичитту, бодхисаттва практикует шесть парамит: даяние, мораль, терпение, радостное усердие, концентрация и мудрость.

Pervasive compounding suffering, *всеохватное страдание*. Наиболее тонкое из трех видов страдания и потому трудное для понимания, оно относится к природе пяти психофизических совокупностей, которые загрязнены из-за омрачающих эмоций и кармы.

Potowa, Geshe Potowa Rinchen Sel, *Геше Потова Ринчен Сэл (1031-1105)*. Поступил в монастырь Ретинг в 1058 году, служил там настоятелем в течение короткого времени; один из трех великих учеников Дромтонпы, основатель линии Кадам.

Prajnaparamita (*Санскр.*), *Праджняпарамита, парамита мудрости*. Сутры Праджняпарамиты - это учения Будды Шакьямуни, в которых, главным образом, говорится о мудрости, постигающей пустоту, а также о пути бодхисаттвы. Являются основой философии Нагарджуны.

Pratimoksha (*Санскр.*), *пратимокша*. Обеты индивидуального освобождения, принимаемые монахами, монахинями и мирянами.

Preliminaries (*Тиб.: sngon 'gro*), *предварительные практики*. Предварительные практики, существующие во всех школах тибетского буддизма, обычно выполняемые 100,000 раз каждая; четыре основных включают в себя начитывание прибежища, подношение мандалы, простираания и начитывание мантры Ваджрасаттвы. В традиции Гелуг помимо четырех основных есть еще пять: гуру-йога, подношение чаш с водой, медитация Самаяяваджры (Дамциг Дорже), изготовление ца-ца (небольших священных изображений, обычно сделанных из глины) и огненное подношение Дорже Кхандро (Ваджрадака).

Preta (*Санскр.*), *прета*. См. **hungry ghost**, *голодный дух*.

Prostration, *простираание*. В буддизме - практика поклонов в почтении перед учителем, священным объектом или алтарем; существует множество способов совершения простирааний.

Puja (*Санскр.*), *пуджа*. Буквально: “подношение”; религиозная церемония подношений духовному наставнику.

Pure realm, *чистая земля*. Чистая земля будды, свободная от страданий; родившись в чистой земле, практикующий получает учения непосредственно от будды этой земли, реализовывает весь путь и становится просветленным.

Purification, *очищение*. Искоренение негативных отпечатков в сознании, оставленных недобродетельными поступками, которые в противном случае приведут к страданию. Наиболее эффективный способ очищения - это применить четыре противостоящие силы: сила сожаления о сделанном, сила полагания на Три Драгоценности, сила противоядия и сила обещания никогда не повторять негативное действие.

Rabten Rinpoche, Geshe, *Геше Рабтен Ринпоче (1920-1986)*. Ученый лама школы Гелуг, бывший помощником Его Святейшества Далай Ламы в религиозных вопросах до своего переезда в Швейцарию в 1975 г.; учитель Ламы Еше и Ламы Зопы Ринпоче.

Rajgir, *Раджгир*. Городок в штате Бихар на северо-востоке Индии, древняя столица королевства Магадха. Поблизости от нее находятся Гора Грифов, где Будда давал учения Сутры Сердца, а также монастырь Наланда.

Refuge, *прибежище*. Врата, открывающие путь Дхармы. Буддист принимает прибежище в Трех Драгоценностях, страшась страданий самсары и веря, что Будда, Дхарма и Сангха обладают силой вывести его/ее из страдания и привести к счастью, освобождению или просветлению.

Renunciation, (*Тиб.: nges 'byung*), *отречение*. Глубокое чувство отвращения к круговороту самсары, которое приводит к тому, что практикующий стремится к освобождению и делает практики, которые это гарантируют. Первый из трех основных аспектов пути к просветлению. См. также **bodhicitta**, *бодхичитта* и **emptiness**, *пустота*.

Rinpoche (Тиб.), *Ринпоче*. Буквально: “драгоценный”. Обычно - титул, который дается ламе, намеренно принявшему рождение в человеческом теле, чтобы продолжить помогать живым существам.

Sakya (Тиб.), *Сакья*. Одна из четырех основных традиций тибетского буддизма, была основана в 11 веке мастером Дрокми Шакья Еше (933-1047).

Samsara (Санскр.), *самсара*. Круговорот существования; шесть сфер: низшие миры существ ада, голодных духов и животных, а также высшие миры человеческих существ, полубогов и богов; повторяющийся цикл смерти и перерождения в той или другой из шести сфер. Также означает загрязненные психофизические совокупности живых существ.

Sangha (Санскр.), *Сангха*. Духовное сообщество; третья из Трех Драгоценностей прибежища. Истинная Сангха - это те, кто напрямую постиг пустоту; на относительном уровне Сангху представляет группа из двух монахов и двух монахинь, получивших полные монашеские обеты.

Sarnath, *Сарнатх*. Небольшой городок поблизости с Варанаси, Уттар Прадеш, Индия. Там находится Олений Парк, где Будда повернул первое колесо учения - о четырех благородных истинах.

Secret mantra, *секретная мантра*. См. **tantra**, *тантра*.

Self-cherishing, *эгоизм*. Эгоцентрическое отношение, идея, что свое личное счастье более важно, чем счастье других; главное препятствие в реализации бодхичитты.

Sentient being (Тиб.: *sems can*), *живое существо*. Любое непросветленное существо; существо, чье сознание не является полностью свободным от неведения на грубом и тонком уровнях.

Sera Monastery, *монастырь Сера*. Один из трех великих монастырей традиции Гелуг, находящийся рядом с Лхасой; основан в начале пятнадцатого века Чамченом Чодже, учеником Ламы Цонкапы; в настоящее время заново отстроен в южной Индии, куда бежали многие тибетцы после оккупации Тибета Китаем. В монастыре два колледжа: Сера Дже, к которому относится Лама Зопа Ринпоче, и Сера Мэ.

Shakyamuni Buddha, *Будда Шакьямуни (563-483 гг. до н.э.)*. Четвертый из тысячи будд этой эры. Рожденный на территории современного Непала как Сиддхартха Гаутама, принц из династии Шакья, он достиг просветления и оставил учения о путях к освобождению и просветлению, описанных в сутрах и тантрах. Основатель учения Буддизма. (*Buddha* на санскрите означает “полностью пробужденный”).

Shantideva, *Шантидева (685-763)*. Буддийский философ и бодхисаттва восьмого века, рожденный в Индии, продвигал воззрения школы Мадьямика Прасангика. Автор сущностного текста Махаяны “Бодхичарья-аватара” (“Вступление на путь бодхисаттвы”).

Sherpa, *шерпа*. Население окрестностей горы Эверест в Непале. Двое знаменитых шерпа: Шерпа Тензин, первым покоривший Эверест, и Лама Зопа Ринпоче.

Siddhi (Санскр.), *сиддхи*. Реализации, обычно в смысле психических сил (обычных и сверхъестественных), обретаемые по мере продвижения по духовному пути.

Single-pointed concentration, *однонаправленная концентрация*. Способность без усилий и столько, сколько практикующий пожелает, сохранять фокус на объекте медитации.

Six perfections, *шесть совершенств, шесть парамит*. См. **perfections**, *парамиты, совершенства*.

Six realms, *шесть сфер существования*. Общее деление самсары, круговорота существования, на шесть сфер: три низших сферы страдания (мир ада, голодных духов и животных) и три высших сферы (мир людей, полубогов и богов).

Spirits, *духи*. Существа, невидимые для обычных людей; могут принадлежать к классу голодных духов или приходить из мира богов; могут приносить благо, но также и вредить.

Stupa (*Санскр.*), *ступа*. Буддийский объект для хранения реликвий, может быть разного размера - от совсем небольшого до огромного. Символизирует просветленное сознание.

Subtle obscurations, *омрачения на тонком уровне*. См. **obscurations**, *омрачения*.

Sura (*Санскр.*), *сура*. Санскритский термин для дэвов или богов.

Sutra (*Санскр.*), *сутра*. Слова Будды Шакьямуни; подраздел учений Будды, в котором основной акцент ставится на развитии бодхичитты и практики шести совершенств.

Sutrayana, (*Санскр.*) *Сутраяна*. Раздел учений Махаяны, делающий акцент на порождении бодхичитты и практике шести совершенств. Также называется Парамитааяна или Боддхисаттваяана.

Tantra (*Санскр.*), *тантра*. Тайные учения Будды, тексты учений, а также сами учения и практики, которые в них описываются. Тантрические практики обычно включают видение практикующим себя в качестве полностью просветленного божества, для того чтобы трансформировать нечистые состояния тела, речи и ума в чистые, характерные просветленным существам. См. также **Vajrayana**, *Ваджраяна*.

Tantric vows, *тантрические обеты*. Обеты, принимаемые практикующими тантру.

Tara (*Санскр.; Тиб.: Drolma*), *Тара*. Божество для медитации в женской форме, являющееся олицетворением просветленных деяний всех будд; часто называется матерью будд прошлого, настоящего и будущего.

Ten nonvirtues, *десять неблагих деяний*. Три неблагих деяния тела: лишение жизни, воровство и неподобающее сексуальное поведение; четыре неблагих деяния речи: ложь, клевета, грубая речь и сплетни; три неблагих деяния ума: алчность, недоброжелательность и ложные воззрения.

Ten richnesses, *десять дарований*. Десять качеств, характеризующих драгоценное человеческое рождение. См. **perfect human rebirth**, *драгоценное человеческое рождение*.

Theravada, (*Санскр.*), *Тхеравада*. Традиция буддизма, следующая Палийскому Канону и благородному восьмеричному пути, который ведет к освобождению (нирване) - состоянию, свободному от страдания обусловленного существования; одна из восемнадцати школ, на которые была разделена Хинаяна вскоре после смерти Будды Шакьямуни. Является доминирующей школой Хинаяны на сегодняшний день, широко практикуется в Шри-Ланке и большинстве стран Юго-Западной Азии.

Thirty-three Realm, *Мир Тридцати Трех*. Мир богов в сфере желаний, место пребывания Индры.

Thogme Zangpo, Gyalse Ngulchu Thogme, *Тхогме Зангпо, Гьялсе Нгульчу Тхогме*, (около 1297-1371). Великий ученый и бодхисаттва, написавший “37 практик бодхисаттв” и знаменитый комментарий на текст Шантидевы “Вступление на путь бодхисаттвы”.

Thought transformation (Тиб.: blo sbyong), *трансформация мышления*. Раздел учений, объясняющий, как перенаправить ум с постоянной заботы только о своем счастье на заботу о благополучии других. В конце концов такая трансформация приводит к развитию бодхичитты.

Three baskets, *Три Корзины Учения*. См. **Tripitaka**, *Трипитака*.

Three doors, “*трое врат*”. Тело, речь и ум.

Three great meanings, *три великих цели*. Счастье в будущих жизнях, освобождение и просветление.

Three higher trainings, *три высших упражнения*. Упражнение в этике, концентрации и мудрости.

Three Jewels, *Три Драгоценности*. Объекты прибежища для буддиста: Будда, Дхарма и Сангха.

Three levels of practice, *три уровня практики*. Также известны как три уровня способностей практикующих Дхарму: низший, средний и высший. Деление основано на мотивации: желание достичь либо лучшего перерождения, либо освобождения от самсары, либо просветления.

Three poisons, *три яда*. Неведение, привязанность и гнев.

Three principal aspects of the path, *три основы пути*. Три основные пункта учений лам-рим: отречение от самсары, бодхичитта и правильное воззрение о пустоте.

Three ways a perfect human rebirth is highly meaningful, *три причины, по которым совершенное человеческое рождение так драгоценно*. 1) Оно позволяет нам достичь счастья в будущих жизнях, 2) достичь освобождения и просветления, а также 3) наполнить смыслом каждый момент этой жизни. См. также **three great meanings**, *три великих цели*.

Torma (Тиб.), *торма*. Подношение, сделанное из цампы, используемое в тантрических ритуалах.

Transmigratory beings, *скитальцы*. Живые существа, которые бродят из одной сферы бытия в другую, запертые в самсаре.

Tripitaka (Санскр.), *Трипитака*. Буквально: “Три Корзины”; традиционно учения Будды делятся на три раздела: Виная (монашеская дисциплина и этика), Сутра (изречения Будды) и Абхидхарма (логика и философия).

Triple Gem, *Три Высших Драгоценности*. Три объекта прибежища буддистов: Будда, Дхарма и Сангха.

True existence, *истинное и независимое существование*. Существование, характеризующееся конкретностью, самостоятельностью и независимостью - то, как нам представляются все объекты. В действительности же все феномены лишены истинного существования.

Tsampa (Тиб.), *цампа*. Обжаренная ячменная мука, основной продукт тибетской кухни.

Tsenshab Serkong Rinpoche, *Ценжаб Серконг Ринпоче (1914-1983)*. Один из мастеров линии передачи ФПМТ, рожденный в местности Лока на юге Тибета.

Tsonkhapa, *Лама Цонкапа (1357-1419)*. Основатель традиции тибетского буддизма Гелуг, вернул к жизни многие линии передачи сутры и тантры, а также монашеский орден.

Twelve deeds, *двенадцать деяний*. Двенадцать деяний, которые совершил Будда Шакьямуни, характерные также и для всех остальных будд: 1) рождение в чистой земле Тушита и сошествие на землю; 2) сошествие во чрево матери; 3) рождение; 4) совершенное овладение искусствами;

5) наслаждение царской жизнью; 6) отречение от престола; 7) аскеза; 8) близость просветления; 9) покорение мар; 10) достижение просветления; 11) вращение колеса учения; 12) уход в паринирвану.

Ultimate bodhicitta, *абсолютная бодхичитта*. Реализация пустоты с мотивацией бодхичитты. Слово “абсолютная” использовано как противопоставление “относительной” бодхичитте.

Vajra (*Санскр.; Тиб.: dorje*), *ваджра/дорже*. Буквально: “алмаз”, иногда переводится как “молния”, но обычно остается без перевода; также ваджра - это инструмент с четырьмя или пятью спицами, используемый в тантрической практике.

Vajrasattva (*Санскр.; Тиб.: rdo rje sems dra'*), *Ваджрасаттва*. Тантрическое божество в мужской форме, практика которого используется специально для очищения.

Vajrayana (*Санскр.*), *Ваджраяна*. Алмазная Колесница; второй из двух путей Махаяны. Также называется Тантраяна или Мантраяна. Является самым быстрым путем в буддизме, поскольку позволяет определенным практикующим достичь просветления за одну короткую жизнь этой эры дегенерации. См. также **tantra**, *мантра*.

Vinaya (*Санскр.*), *Виная*. Учение Будды об этике (моральной дисциплине), монашеском поведении и т. д. Одна из трех Корзин Учения (Трипитака).

Virtue, *благодетель*. Позитивная карма; то, что приносит счастье.

Virtuous friend, *духовный друг*. См. **guru**, *учитель*.

Vulture's Peak, *Гора Грифов*. Гора неподалеку от Раджгира, где Будда давал учения *Сутры Сердца*.

Wisdom, *мудрость*. Различные уровни проникающего видения природы реальности. Различают несколько категорий мудрости, например, три вида мудрости: слушания, размышления и медитации. В конечном счете существует мудрость, постигающая пустоту, которая освобождает живых существ из циклического существования в самсаре и приводит к просветлению.

Wish-granting jewel, *драгоценность, исполняющая желания*. Драгоценность, приносящая своим владельцам все, чего те желают.

Yoga (*Санскр.*), *йога*. Буквально: “обуздывать”. Духовная дисциплина, в которой человек обуздывает свои страсти, чтобы достичь просветления.

Yogi (*Санскр.*), *йогин*. Мастер медитации, достигший высоких реализаций.

Zen (*Тиб.*), *зен*. Верхняя часть монашеской одежды тибетских монахов или монахинь, напоминающая шаль.

Zina Rachevsky, *Зина Рачевски (1931-1973)*. Первая ученица Ламы Еше и Ламы Зопа с Запада, она помогла ламам основать монастырь Копан; умерла в ретрите в Солу Кхумбу.

Ранее переведенные на русский язык книги Архива Мудрости Ламы Еше

Лама Зопа Ринпоче [“Золотое солнце махаянской тренировки ума, исполняющее желания”](#)

Лама Зопа Ринпоче [“Как практиковать Дхарму”](#)

Лама Еше [“Универсальная любовь”](#)

Лама Еше [“Эго, привязанность и освобождение”](#)

Лама Еше [“Спокойствие безмолвного разума”](#)

Лама Зопа Ринпоче [“Сердце Пути”](#)

Лама Еше [“Стань своим собственным терапевтом”](#)

Сборник учений [“Фонарь, освещающий Путь. Наставления великих учителей тибетского буддизма”](#)

Лама Еше [“Сущность тибетского буддизма”](#)

Зонг Ринпоче [“Как начинать практику Дхармы”](#)

Шабкар Цогдрук Рангдрол [“Практика Вверения себя Гуру с девятью установками”](#)

Архив Мудрости Ламы Еше на русском языке постоянно пополняется, заглядывайте к нам на [сайт](#), чтобы получить доступ к новым материалам!

Архив Мудрости Ламы Еше

Архив Мудрости Ламы Еше (Lama Yeshe Wisdom Archive, LYWA) - это собрание работ Ламы Тубтена Еше и Ламы Тубтена Зопа Ринпоче. Лама Зопа Ринпоче, духовный директор организации, основал Архив в 1996 году.

Лама Еше и Лама Зопа Ринпоче начали давать учения в монастыре Копан в Непале в 1970 году. С тех пор все их учения были записаны и расшифрованы. В настоящее время у нас хранится более чем 12000 часов цифровых записей и около 90000 страниц необработанного текста, записанного с аудио. Множество записей, в основном лекции Ламы Зопа Ринпоче, все еще ждут своего часа, и, поскольку Ринпоче продолжает давать учения, количество записей в Архиве соответственно растет. Большинство из наших записей еще не проверены и не отредактированы для печати.

Здесь, в Архиве, мы очень стараемся организовывать расшифровку еще необработанных аудио-записей, редактировать то, что еще не было отредактировано, и в целом выполнять еще множество различных задач, которые описаны ниже.

Работа Архива Мудрости Ламы Еше делится на две категории: *архивизация* и *распространение*.

Архивизация подразумевает сохранение и обработку записей учений Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче, которые уже находятся в нашей коллекции; сбор записей тех учений, которые были прочитаны, но еще не посланы в Архив, а также тех учений, бесед и наставлений, которые Лама Зопа Ринпоче продолжает давать во время своих поездок по миру на благо всех живых существ. Вся входящая медиа-информация каталогизирована и отправлена на бережное хранение, будучи доступной для дальнейшей работы с ней.

Мы организуем расшифровку аудио-записей, добавляем расшифрованные тексты к уже существующей базе учений, проверяем их и делаем записи доступными для редакторов и тех, кто осуществляет исследование на данную тематику или практикует эти учения.

Другая деятельность Архива связана с работой с видео- и фотоматериалами и их оцифровкой.

Распространение включает в себя поддержание Архива в тренде с развивающимися технологиями и открытие доступа к учениям Лам через различные каналы, такие как книги на продажу и те, что предназначены для бесплатного распространения; электронные книги для широкого спектра носителей; слегка отредактированные тексты учений; ежемесячные рассылки (см. ниже); социальные медиа-ресурсы; DVD и видео онлайн; статьи в журнале *Mandala* и прочих журналах, а также на нашем сайте. Независимо от того, какой канал передачи мы выбираем, работа по подготовке учений для их распространения требует значительных усилий.

Это лишь краткое резюме о том, что мы делаем. Фактически Архив был основан без какого-либо начального финансирования и развивается исключительно благодаря доброте и поддержке множества людей, большинство из которых мы упоминаем с благодарностью на нашем сайте. Мы вам всем очень признательны.

Наше дальнейшее развитие также зависит от щедрости тех, кто видит пользу и необходимость этой работы, и мы бесконечно благодарны за помощь. Поэтому мы обращаемся здесь с просьбой о поддержке. Если Вы хотите сделать пожертвование, чтобы помочь нам

продолжать работу, которая описана выше, или финансировать издание книг для бесплатного распространения, свяжитесь с нами по адресу:

Lama Yeshe Wisdom Archive
PO Box 636, Lincoln, MA 01773, USA
Telephone (781) 259-4466
info@LamaYeshe.com
LamaYeshe.com

Архив Мудрости Ламы Еше - это некоммерческая организация, подлежащая обложению подоходным налогом. Наша деятельность посвящена на благо всех живых существ, и мы полностью зависим от Ваших пожертвований. Благодарим Вас от всего сердца за поддержку. Вы можете перевести пожертвования банковским чеком по почте, через банковскую тратту (bank draft) или почтовым денежным переводом на наш адрес в Линкольне, а также совершив подношение через безопасную систему переводов на нашем сайте, либо передав номер Вашей банковской карты по почте или по телефону, а также прямым переводом на наш банковский счет (свяжитесь с нами, чтобы узнать реквизиты).

Членство в Архиве Мудрости Ламы Еше

Для того чтобы найти средства для оплаты труда редакторов и сделать доступными тысячи часов учений, о которых говорилось выше, мы установили систему членства. Членство стоит US \$1,000; основная польза Вашего участия состоит в том, что Вы помогаете распространить потрясающие учения Лам для мировой аудитории. Более осязаемые и прямые преимущества для Вас лично состоят в том, что Вы получаете книги Ламы Еше и Ламы Зопы Ринпоче от Архива и издательства Wisdom Publications, годовую подписку на журнал *Mandala*, один год ежемесячных пудж, совершаемых монахами и монахинями в монастыре Копан, с посвящением лично Вам, а также доступ к разделу сайта, открытому только для членов Архива, в котором содержится все публикации в электронном формате. Более подробную информацию Вы можете узнать на нашем сайте LamaYeshe.com.

Ежемесячная рассылка и социальные сети

Подпишитесь на наши страницы в Facebook, Twitter, Instagram и Google Plus и каждый день читайте отрывки из наших онлайн-учений, любуйтесь замечательными снимками и следите за последними новостями наших предложений.

Также каждый месяц мы делаем бесплатную электронную рассылку, в которой делимся последними новостями и ранее неизданными учениями Ламы Еше или Ламы Зопы Ринпоче. Для более подробной информации загляните на наш [сайт](#).

Электронные и аудио-книги Архива

Все книги Архива Мудрости Ламы Еше доступны в электронном формате во всех главных онлайн-магазинах, таких как Amazon, Apple и других. Также на нашем сайте есть книги, выложенные в открытом доступе для чтения онлайн или скачивания в формате pdf.

Кроме того, мы предлагаем некоторые книги только в электронном формате, например, серию учений Ламы Зопа Ринпоче “Учения лам-рим в Копане 1991 года”.

В дополнение к сотням часов аудио-записей, которые Вы можете прослушать на нашем сайте, Архив Мудрости Ламы Еше также предлагает избранные аудиокниги на audible.com. Слушайте в любое время учения Дхармы из коллекции Архива.

Мультимедийные материалы Архива

Мы также приглашаем Вас исследовать нашу растущую коллекцию бесплатных мультимедийных материалов, представляющих учения по Дхарме Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче на обширную тематику. Эти материалы доступны во всех мультимедийных аспектах: отредактированные оригинальные транскрипты учений, дополненные фотографиями, аудио- и видеозаписями с тех учений, а также связанными с ними неформальными отрывками учений, советами и прочими актуальными для конкретного учения материалами из Архива.

Мы приглашаем Вас в онлайн-магазин Архива Мудрости Ламы Еше, www.LamaYeshe.com, где Вы сможете найти ссылки на бумажные и электронные издания, аудиокниги и мультимедийные материалы.

Фонд Поддержания Махаянской Традиции

Фонд Поддержания Махаянской Традиции (The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, FPMT) - это интернациональная организация, основанная в 1975 году Ламой Тубтеном Еше и Ламой Зопой Ринпоче, включающая в себя центры изучения буддийской медитации и ретритные центры - находящиеся и в больших городах, и в сельской местности - монастыри, издательства, целительские центры и прочее. В настоящее время в мире существует более 160 центров, проектов и подразделений ФПМТ в более чем 40 странах мира.

ФПМТ был учрежден, чтобы содействовать изучению и практике буддизма Махаяны в целом и традиции Гелуг в частности, основанной в пятнадцатом веке великим ученым, йогиним и святым, Ламой Дже Цонкапой.

Каждый квартал года ФПМТ издает в своем интернациональном офисе в США великолепный новостной журнал *Mandala*. Для подписки или ознакомления с предыдущими выпусками перейдите на сайт журнала, mandalamagazine.org, или свяжитесь с нами:

FPMT

1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214

Telephone (503) 808-1588; Fax (503) 808-1589

info@fpmt.org

fpmt.org

Сайт ФПМТ содержит учения Его Святейшества Далай Ламы, Ламы Еше, Ламы Зопы Ринпоче и многих других почитаемых учителей данной традиции, а также подробную информацию учебных программ ФПМТ, центр онлайн обучения, полный список центров, проектов и подразделений ФПМТ по всему миру, некоторые из них, наверняка, находятся недалеко от Вас. Кроме того, здесь вы найдете ссылки на наш замечательный магазин, а также на все сайты центров ФПМТ, где есть подробная информация о проводимых программах, и прочие интересные буддийские и тибетские веб-сайты

Что делать с учениями Дхармы

Учения Будды - это истинный источник счастья для всех живых существ. Книги, подобно этой, показывают, как приложить учения на практике и интегрировать их с вашей жизнью, чтобы Вы нашли счастье, которое ищете. Поэтому все, что содержит учения Дхармы, имена Ваших учителей или священные изображения, намного драгоценнее, чем какие-либо другие материальные объекты, и обращаться с ними нужно с уважением. Чтобы избежать кармы, не дающей Вам встретиться с Дхармой в будущих жизнях, не кладите книги (и прочие священные объекты) на пол или под какие-либо другие вещи, не переступайте через них и не сидите на них, не используйте для мирских целей, например, подкладывая под ножки качающихся столов или стульев. Они должны храниться в чистом и возвышенном месте, отдельно от обычной литературы; их следует обертывать в специальную ткань при переносе с места на место. Это всего лишь некоторые из советов.

Если Вы хотите избавиться любых материалов по Дхарме, их нельзя выбрасывать в мусорное ведро, а необходимо сжечь специальным способом. Вкратце: не сжигайте такие материалы с прочим мусором, а делайте это отдельно, и во время их сгорания начитывайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ. По мере того как дым поднимается вверх, представьте, что он заполняет собой все пространство, принося суть Дхармы всем живым существам в шести сферах самсары, очищая и облегчая сознания и принося всевозможное счастье - включая счастье просветления. Некоторые люди могут думать, что это практика немного необычна, но так полагается в соответствии с традицией. Благодарим Вас.

Посвящение заслуг

Пусть силой заслуг от подготовки, чтения, осмысления и распространения этой книги все учителя Дхармы живут долго и имеют превосходное здоровье, Учение распространяется в бесконечных просторах вселенной, и все живые существа быстро достигают просветления.

В какой бы реальности, стране или местности ни находилась эта книга, пусть это место будет свободно от войн, засухи, голода, болезней, вреда, дисгармонии и несчастья, и пусть там воцарится великое процветание. Пусть все необходимое легко обретается, и все живые существа следуют только лишь за безусловно квалифицированными Учителями, наслаждаются счастьем Дхармы, обладают любовью и состраданием ко всем и приносят исключительно пользу, никогда не вредя друг другу.

Лама Тхубтен Зопа Ринпоче родился в Непале, местности Тхангме в 1945г. Когда ему было три года, он был признан реинкарнацией Ламы, жившего поблизости в местечке Лавудо, в пешем расстоянии от дома Ринпоче. Описание ранних лет жизни Ринпоче можно прочесть в его книге “Дверь к состоянию удовлетворенности” (The Door to Satisfaction). В возрасте десяти лет Ринпоче уехал в Тибет, где учился и медитировал в монастыре Домо Геше Ринпоче недалеко от Пагри, пока оккупация Тибета Китаем в 1959г. не вынудила его покинуть Тибет и перебраться в Бутан ради своей безопасности. Затем Ринпоче переехал в лагерь тибетских беженцев в Букса Дуар, Западная Бенгалия, Индия, где он встретил Ламу Еше, ставшего впоследствии его ближайшим наставником. Ламы уехали в Непал в 1967г. и за следующие несколько лет построили монастыри Копан и Лавудо. В 1971г. Лама Зопа Ринпоче провел первый из своих знаменитых ежегодных курсов лам-рим, которые продолжают в монастыре Копан и по сей день. В 1974г. Ринпоче вместе с Ламой Еше начали путешествовать по миру, чтобы учить Дхарме и заложить основу для буддийских центров. После смерти Ламы Еше в 1984г. Ринпоче принял пост духовного главы организации ФПМТ, которая процветает благодаря его безукоризненному руководству. Подробности о жизни и работе Ринпоче можно найти в книге “Лама из Лавудо” (Lawudo Lama) и на сайтах Архива Мудрости Ламы Еше и ФПМТ. Опубликованные работы Ринпоче включают в себя такие как “Энергия мудрости” (Wisdom Energy) - совместно с Ламой Еше, “Трансформируя проблемы” (Transforming Problems), “Добродетель и реальность” (Virtue and Reality), “Настоящее исцеление” (Ultimate Healing), “Сердце Пути” (Heart of the Path) и “Как существуют вещи” (How Things Exist).

Гордон МакДугалл впервые встретился с тибетским буддизмом в Гонг-Конге в 1986г.; в течение двух лет служил директором центра ФПМТ Cham-Tse Ling там же и с тех пор тесно связан с различными центрами ФПМТ и проектами организации. В 2001г. он стал координатором духовной программы в буддийском центре Джамьянг в Лондоне, где работал с резидентным учителем Геше Таши Церингом, чтобы развить проект Основание Буддийской Мысли (Foundation of Buddhist Thought, FBT), двухгодичный очно-заочный курс, являющийся частью основной учебной программы ФПМТ. Он управлял курсом и работал в Джамьянг в течение семи лет, а также отредактировал шесть книг для FBT, которые сначала были учебниками для курса, и затем стали самостоятельными книгами, изданными в Wisdom Publications. Кроме того, он вел курсы лам-рим в Европе и Индии и работал над проектом Открытие Буддизма (Discovering Buddhism). После переезда в Бат он стал полноценным редактором Архива Мудрости Ламы Еше в 2008г., управляя проектом Публикация Линии Передачи ФПМТ и редактируя книги этой серии.

Анастасия Столярова, переводчик буддийских текстов и устных учений с тибетского и английского языков. Выпускница шестого потока школы переводчиков [Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program](#), с 2012 года сотрудничает с различными центрами ФПМТ и другими буддийскими организациями.