



གནས་གནས་མ་ཕྱེན་མཆོད་པའི་དབང་ལྷན་པ་འཇོག་པོ།

Джамьянг Кьенце Вангчук (1524–1568) Три явленности

Полное название произведения:

Краткое изложение пути, объяснённого как три явленности. По подробному объяснению драгоценного учения ламдре. Безупречная версия Кхау Драгцонгпы. Практика старого монаха Кьенце.

Перевод по:

'jam dbyangs mkhyen brtse'i dbang phyug gsung ngag rin po che lam 'bras bu dang bcas pa'i khrid kyi zin bris gsang chen bstan pa rgyas byed ces bya ba las / snang ba gsum du bstan pa'i lam gyi zin bris kha'u brag rdzong pa'i bzhed pa ma nor ba. В серии *sa skya lam 'bras*, т. 14, *pha*, 1а–46а (pp. 253–343). Dehra Dun: Sakya Centre, 1983.

Ламдре, Путь и плод, центральное учение школы Сакья — это цельная система пути к пробуждению, включающая учения сутры и тантры. Три явленности — это вводный раздел ламдре, содержащий учения, которые в современной тибетской классификации определяются как ламрим. Можно сказать, что именно на этой системе медитативных тренировок построил своё изложение ламрим основатель школы Гелуг Цонкапа. В то же время, Три явленности — это и мировоззренческий блок учения ламдре. Как сказано первым иерархом школы Сакья Саченом Кунга Ньингпо: «Основу пути образуют три явленности, а вся без исключения практика понимается через три потока». Три явленности и три потока — это два разных блока изложения ламдре, представленные в трактате йогина Вирупы «Ваджрные строки».

Книга предназначена для широкого круга читателей, интересующихся тибетским буддизмом, но имеет специфику литературы школы Сакья.

© Dharmabooks.ru 2025

Dharmabooks.ru

015ao09/2025

Оглавление

- Объяснение поведения при слушании Дхармы
- Объясняемая Дхарма, которая должна быть выслушана
- Принятие прибежища
- Порождение бодхичитты
- Нечистая явленность
 - Недостатки сансары
 - Размышление о страдании страдания
 - Ады
 - Страдания холодных адов
 - Ад волдырей
 - Ад разрывающихся волдырей
 - Горестные вопли
 - Стенания
 - Ад скрежета зубов
 - Распускание цветков утпалы
 - Распускание цветков лотоса
 - Великое распускание цветков лотоса
 - Страдания горячих адов
 - Ад оживления
 - Чёрные линии
 - Давящий ад
 - Вопли
 - Великие вопли
 - Жар
 - Великий жар
 - Величайшая пытка
 - Окружающие и малые ады
 - Размышление о страданиях окружающих адов
 - Пылающие угли
 - Болото гниющих трупов
 - Дорога лезвий
 - Неодолимая река
 - Размышление о страданиях малых адов

Размышления о страданиях голодных духов

Основная масса голодных духов

Голодные духи с внешними препятствиями

Голодные духи с внутренними препятствиями

Голодные духи с препятствиями препятствий

Голодные духи, рассеянные [в разных местах]

Размышления о страданиях животных

Животные, населяющие своё основное место обитания

Животные, рассеянные [в разных местах]

Размышление о страдании перемен

Размышление о непостоянстве всего составного

Размышление о переменах для богов, полубогов и людей

Размышление о всепронизывающем страдании

Нескончаемость действий

Невозможность удовлетворения объектами чувств

Неистошимость рождений и смертей

Трудность обретения свобод и благ

Размышление о трудности обретения свобод и благ

Трудность их обретения с точки зрения причины

Трудность их обретения с точки зрения сущности

Трудность их обретения с точки зрения примера

Трудность их обретения с точки зрения

количественного сравнения

Размышление о великой пользе обретения свобод и благ

Размышление о недолговечности столь полезных свобод

и благ

Размышление о законе кармы — причинах и плодах

Общая обманчивая явленность

Частная кармическая явленность

Дурные поступки

Пробуждение устремлённой бодхичитты

Практика преобразования неопределённых действий в

добродетели

Явленность опыта

Медитации обычного йогина вплоть до появления общего опыта

Взрачивание любви

Взрачивание сострадания

Взрачивание сострадания к живым существам

Сострадание в связи с явлениями

Сострадание без объекта

Взрачивание бодхичитты

Взрачивание условной бодхичитты

Пробуждение устремлённой бодхичитты

Пробуждение бодхичитты применения

Взрачивание равного отношения к себе и другим

Тренировка в обмене себя на других

Практическая тренировка устремлённой бодхичитты

и бодхичитты применения

Взрачивание окончательной бодхичитты

Пребывание в покое

Установление того, что явленности есть ум

Установление иллюзорности ума

Установление невыразимости иллюзорного

Порождение уверенности относительно переживаний в опыте необычного йогина

Чистая явленность

Непостижимая тайна пробуждённого тела

Вездесущность пробуждённого тела

Непостижимая тайна пробуждённой речи

Вездесущность пробуждённой речи

Непостижимая тайна пробуждённого ума

Вездесущность пробуждённого ума

Как передаются вспомогательные устные передачи текстов и объяснения

Во все времена я простираюсь и принимаю прибежище у ног всеведущего и несравненно доброго великого настоятеля, святого Лосела Гьяцо Дракпа Гьялцена Палсангпо¹, сущности всех будд прошлого, настоящего и будущего, прибежища для всего мира и также богов. Молю о благословении твоей великой любовью!

Пробуждёнными действиями,
Всепроникающими, благими и чистыми,
Ты умножаешь благо и счастье удачливых,
Распространяя великую тайную Дхарму
В сотне направлений.
О наставник, источник всех достижений,
Сотвори наши заслуги и добродетели!

Даруя драгоценное учение согласно традиции Объяснения для учеников, мой духовный отец и учитель, святой и великий повелитель победителей, Ваджрадхара, восседал на высоком величественном троне в окружении прекрасного и обильного убранства. Над его головой находился белый зонт, по правую сторону — победное знамя, по левую — флаг на трезубце, а перед ним были выставлены все надлежащие подношения от четырёх чаш с водой до кимвал.² Сказав, что собравшимся ученикам объяснение трёх явленностей будет сперва дано согласно традиции парамитаяны, он не выполнил подношения дхармовой тормы. Трижды провозгласив «Сутру сердца» и «Океан благих

¹ Учитель автора, Царчен Лосел Гьяцо (1502–1566).

² Если посвящение ваджрного наставника не даруется развёрнутым образом при причинном посвящении, зонт и прочее не используются. Если же даруется развёрнуто, тогда выполняется как описано во время молитв. Так учил мой наставник. По завершении объяснения ключевых положений руководства устраивается ритуальный пир. Прим. в тибетском тексте.

достоинств» и единожды — «Великое почтение» и подношение линии преемственности ламдре,³ он затем сказал:

«Чтобы принести благо всем живым существам, должно достичь твердыни совершенного состояния будды. Ради осуществления этой цели, слушайте глубокие наставления [по системе] драгоценного учения ламдре с намерением применить их на практике и определённо пробудить свой ум к состоянию высочайшего пробуждения.

Сперва необходимо выполнить подношения и вознести молитвы, чтобы почтить Дхарму и дарующего Дхарму дарами и почестями. С этой целью следует созерцать следующее: присутствующий ваджрный наставник не обычный человек, но проявлен ясно в образе сущности четырёх пробуждённых тел единения — повелителя, великого херуки с восемью ликами и шестнадцатью руками в соединении с супругой Ваджра Найратмьей. Он стоит на драгоценном троне, поддерживаемом восемью великими львами, на сиденьи из лотоса и солнца, попирая четырёх мар. Его окружают наставники линии преемственности, божественное собрание

³ Приступив к пути мантры вместо чтения «Сутры сердца» визуализируют защитную чакру, читают мантру бхаянаса и ученики, согласно строфам Сакья Пандиты, подносят внешнюю, внутреннюю и тайную мандалу. Наставник в это время выполняет краткое подношение торма Хеваджре. Прим. в тибетском тексте. См. Сакья Пандита Кунга Гьялцен (*sa skya pañdi ta kun dga' rgyal mtshan*). Три мандалы: внешняя, внутренняя и тайная. *phyi nang gsang gsum gyi mandal*. В серии Литература ламдре, школа Сакья (*sa skya lam 'bras*), vol. 13, pa, 25a–26b. Dehra Dun: Sakya Centre, 1983. «Океан благих достоинств» (*yon tan rgya mtsho ma*) — это восхваление Дракпа Гьялцена, составленное его племянником Сакья Пандитой. См. Сакья Пандита Кунга Гьялцен (*sa skya pañdi ta kun dga' rgyal mtshan*). Восхваление почитаемого владыки Дракпа Гьялцена. *rje btsun grags pa rgyal mtshan gyi bstod pa* в Собрании сочинений великих наставников тибетской школы Сакья (*sa skya pa'i bka' 'bum*), vol. 5, Collected Works na, 50a–51b. Tokyo: The Toyo Bunko, 1968.

трёх сидений⁴ во всей полноте, а также бесчисленные виры, дакини, защитники и дхармапалы.

Перед ним в качестве даров, [необходимых] чтобы испросить драгоценное учение ламдре, представляйте, что подносите невообразимые подношения, сделанные из своих тела, имущества и всех добродетелей трёх времён. Преподнесите надлежащие подношения, начиная с четырёх чаш воды».

Со слов «ом гуру будда бодхисаттва сапаривара...» выполняйте эти предписанные подношения — от четырёх чаш воды и до «шабда», и также подносите великую музыку⁵. Созерцая столько своих тел, сколько пылинок в поле, совершите всеми этими телами троекратное обхождение учителя.⁶

Пока раздают цветы, выполняйте подношение мандалы из семи горок. Единожды прочтите молитву из двух четверостиший со слов: «О всеведущий, воплощение мудрости...»⁷

Вновь совершите троекратное обхождение. Раздайте и соберите цветы, поднесите мандалу, вознесите молитву.

Вновь совершите троекратное обхождение. С чувством страстного стремления раздайте и соберите цветы и затем единожды выполните подношение мандалы из тридцати семи

⁴ Термин сиденье (*gdan*) в данном контексте означает вид (*rigs*) или место (*gnas*). Три сиденья — это 1) сиденье будд и бодхисаттв, 2) сиденье богинь и воплощений мудрости, а также 3) сиденье мужских и женских гневных божеств. Иначе иногда говорится, что это 1) сиденье будд, 2) сиденье бодхисаттв и 3) сиденье гневных божеств.

⁵ Ученики декламируют и выполняют мудры руками. Прим. в тибетском тексте.

⁶ Если помещение позволяет, это выполняется действительным образом; но, если места мало, достаточно вообразить это. Так учил мой наставник. Прим. в тибетском тексте.

⁷ Полностью эти четверостишия см. в серии «Литература ламдре, школа Сакья», том 13, ра, 107а.

горок со слов: «свои собственные предметы подношения...» до слов: «...да возрадуются всем этим подношениям», и от «ом гуру...» до «самайе хум»⁸.

Снова, с чувством страстного стремления и держа в руках пригоршню цветов, трижды произнесите: «О славный, святой и безупречный учитель, суть всех будд трёх времён! Своей добротой благослови нас, собравшихся здесь учеников, и даруй объяснение этапов чрезвычайно глубокого пути, тайные наставления [по системе] драгоценного учения ламдре!» Думайте, что вознесённая вами молитва была принята, и вы обрели рождение в духовном семействе этой Дхармы; почувствуйте огромную радость.

Все эти подношения, молитвы и прочее выполняются не потому, что учитель жаждет величия и признания. Все благоприятные связи пути ваджраяны устанавливаются на основании [того, что ученик] порадовал наставника. Учитель Нагарджуна так учил в «Пяти ступенях» со слов:

С желанием неисчерпаемой реальности...⁹

«Реальность» означает то, что необходимо реализовать. С таким желанием достичь превосходного блага для себя и других — равного пространству и неисчерпаемого —

⁸ Строки из текста подношения мандалы из тридцати семи горок, составленного Чёгьялом Пхакпа (*chos rgyal 'phags pa blo gros rgyal mtshan*, 1235–1280), в тибетском оригинале обозначены только первыми и последними слогами. См. Чёгьял Пхакпа Лодрё Гьялцен (*chos rgyal 'phags pa blo gros rgyal mtshan*). Тайные наставления о подношении мандалы и вознесении молитв наставнику. *bla ma la maṅḍal dbul zhing gsol ba gdab pa'i tan ngag*. В Собрании сочинений великих наставников тибетской школы Сакья (*sa skya pa'i bka' 'bum*), vol. 6, Collected Works pa, 195a–196a. Tokyo: The Toyo Bunko, 1968.

⁹ Нагарджуна, «Пять ступеней» Нагарджуна. Пять ступеней. Раṅsakraṃa. *rim pa lnga pa*. Toh 1802, rgyud ngi, 45a–57a. P2667, gi., 53b5.

необходимо преподносить наставнику дары. Что же касается подносимого:

Всё, всё должно быть чрезвычайно приятным.

Первое «всё» указывает на внешние подношения, начиная от четырёх чаш с водой. второе «всё» означает предметы внутреннего подношения, тайного подношения и так далее. Это не должно быть какими-то вещами низкого качества. Необходимо подносить те предметы, которые представляют ценность для вас — вожаденные и приносящие радость:

Исключительное, превосходное и прекрасное —
Такое подноси наставнику.¹⁰

Следует радовать учителя самыми исключительными и превосходными вещами, а также тем, от чего трудно отказаться — от жены и детей до собственной жизни.

Если даже жена и дети,
Даже собственная жизнь,
То, что так трудно отдать,
Должны быть оставлены,
Что говорить о таких эфемерных вещах,
Как имущество?¹¹

О том, почему это необходимо, сказано в «Драгоценных чётках», комментарии на «Пять ступеней»:

¹⁰ Там же.

¹¹ Ашвагоша, «Пятьдесят строф о почитании гуру» Ашвагоша. Пятьдесят строф о почитании гуру. Gurupañcāśikā. *bla ma lnga bcu pa*. Toh 3721, *rgyud tshu*, 10a–12a. P4544, *nu*, 10b4.

Прилежный уже в этой жизни срывает плод
Состояния будды, которого трудно достичь
Даже за сотню миллионов калып.¹²

Основной причиной обретения состояния будды являются два накопления. Накопление мудрости возникает из накопления заслуг, а главный способ накопления заслуг состоит в том, чтобы радовать учителя. В «Гухьясамадже» сказано:

Умащивание маслом даже одной поры на коже ваджрного наставника — это необычайно великая заслуга, превосходящая почитание стольких будд и бодхисаттв, сколько песчинок в Ганге, и столько калып, сколько песчинок в Ганге.¹³

Поэтому, если с намерением послужить, умащиваешь маслом даже одну пору на коже подлинного ваджрного наставника, то это превосходит совершение подношений и почитание такого количества будд и бодхисаттв столь продолжительное время. И подобных способов [накопления заслуг] существует невообразимое множество.

Что же касается препятствующего [накоплению заслуг], в «Ваджрапанджаре» сказано:

Кто не молится наставнику,

¹² В «Драгоценных чётках» *nor bu'i phreng ba*, Toh 1840 Нагабодхи таких слов нет, однако похожая строфа есть в «Пятидесяти строфах о почитании гуру» Ашвагоши 10b5.

¹³ Гухьясамаджа. *Sarvatathāgatakāyavākciitarahasyaguhyasamājanāmamahākalparāja. de bzhin gshegs pa thams cad kyi sku gsung thugs kyi gsang chen gsang ba 'dus pa zhes bya ba brtag pa'i rgyal po chen po*. Toh 442, *rgyud 'bum ca*, 90a–148a. P81, *ca*, 110b7–111a1.

Не родится в духовном семействе.¹⁴

Если не возносишь молитвы учителю или если учитель не принимает твоих молитв, то, как сказано, не родишься в духовном семействе этой Дхармы; какой медитативной практикой ни занимайся, сколько ни учишься и не давай объяснений, ничего хорошего из этого не выйдет. Но в данном случае молитвы были вознесены и подношения выполнены, и, когда наставник принимает их, рождаешься в духовном семействе этой Дхармы. Когда посвящение получено, при всякой практике слушания, обдумывания и медитации благоприятные связи для достижения совершенства легко устанавливаются. Так учил мой наставник.

Объяснение поведения при слушании Дхармы

После того, как учитель и ученики собрались, в качестве первой темы для наставления и слушания следует объяснять поведение слушающего Дхарму. Сказано:

Покойно сидит перед ним,
Умеренный в одежде и остальном.
Преклонив колени и соединив ладони,
Трижды просит,
Имея желание слушать и так далее.¹⁵

Вообще, на уровне тела поведение слушающего Дхарму состоит в том, чтобы сидеть прямо перед учителем, а не сзади, сбоку или каким-либо иным образом. В частности, если сидишь точно сбоку, будет много препятствий, так что этого следует избегать. Но если выбора нет, и оказываешься

¹⁴ Ваджрапанджара. *Āryaḍākinīvajrapañjaramahātantrarājakaḷpanāma*. 'phags pa mkha' 'gro ma rdo rje gur zhes bya ba'i rgyud kyi rgyal po chen po'i brtag pa. Toh 419, rgyud 'bum nga, 30a–65b. P11, ka, 49b3.

¹⁵ Ашвагоша, «Пятьдесят строф о почитании гуру», 11a7.

вынужден сесть сбоку и так далее, следует представлять, что сидишь спереди. В качестве надлежащей позы упоминается преклонение коленей; однако согласно словам «здесь, в ваджраяне, для буддистов восхваляется ваджрасана», наилучшей является ваджрная поза. Если она не подходит, прими удобную позу героя с прямым туловищем и небольшим прогибом. Следует избегать любых телесных проявлений непочтительности, таких как сидение прислонившись, накрывание головы, подпираание головы руками и сон. Также не следует иметь в руках зонта и оружия. Здесь, в мантраяне задействуются ключевые точки ваджрного тела. Так что, если усердно соблюдать ключевые положения в связи с телом при всяком таком действии, как испрашивание Дхармы или практика медитации, тогда установятся благоприятные связи для быстрого зарождения в потоке ума изначальной осознанности великого блаженства. Так учил мой наставник.

Что касается состояния ума, в сутре сказано:

Слушай внимательно и основательно, удерживай в уме услышанное.

Внимательное слушание есть избегание изъяна перевёрнутого сосуда. Так, если летом в сезон дождей оставить на открытом месте сосуд, перевёрнутый кверху дном, то хотя бы вода и лилась дни и ночи без напролёт в течение месяцев или даже лет, внутри сосуда не окажется ни капли. Подобным же образом, если сидишь в собрании и слушаешь Дхарму в состоянии дремоты, или позволяя своему вниманию блуждать, то, сколько бы объяснений не давалось, всё останется лишь журчащим звуком в ушах, и в уме не появится ни понимания, ни отпечатка. Если так слушать Дхарму в течение месяцев или лет, от этого не только не будет никакой пользы, но также возникнут многочисленные трудности при опоре на смысл этой Дхармы. Поэтому при слушании надо быть

сосредоточенным на словах и смысле учения, не позволяя вниманию блуждать и стараясь удержать в уме, что возможно, и, таким образом, избегать изъяна перевёрнутого сосуда.

Точно так же, указание слушать основательно означает избегание изъяна грязного сосуда. Лишь поставить сосуд отверстием вверх недостаточно, потому что, если внутри он загрязнён отравой, грязью, копотью, пеплом или чем-то подобным, до тех пор, пока он не будет очищен от этих дурных субстанций, последствия наливания в него чего-то полезного, будь то вода или нектар, будут дурными — такими как болезнь или потеря жизни, а сами полезные субстанции будут потрачены впустую. Но если очистить сосуд, тогда всякая налитая в него вода или нектар сможет безупречно выполнять свою полезную функцию. Так же и смысл слов учения недостаточно просто запоминать, овладевая им как неким интеллектуальным знанием. Что же касается мотивации при слушании Дхармы, то, когда думают: «Выслушав это учение, я смогу унижить неприятного мне человека», — это слушание от ненависти; когда думают: «Я продам это учение в такой-то местности и стану богат», — это слушание от алчности; а когда думают: «Превзойду своих соперников», — это слушание от гордыни и зависти. Вкратце, обо всех таких случаях, когда изучение, размышление или освоение мотивируются тремя ядами, сказано: «Деяния от страсти, гнева и неведения — неблагие».¹⁶

Хотя они и могут в какое-то время казаться добродетелью, в конечном счёте они приводят лишь в низшие миры. Поэтому полностью откажись от всякой дурной мотивации, держись альтруистического намерения обрести состояние будды на

¹⁶ Нагарджуна. Драгоценные чётки. *Rājarārikathāratnamālā. rgyal po la gtam bya ba rin po che'i phreng ba*. Toh 4158, *spring yig ge*, 107a–128a. P5658, nge, 1b5.

благо всех живых существ и избегай изъяна загрязнённого сосуда. Так учил мой наставник.

Подобным же образом, указание удерживать в уме услышанное означает избегание изъяна дырявого или треснувшего сосуда. Сколько ни наливай в сосуд с дырявым или треснувшим дном, всё вытечет наружу, и внутри ничего не останется. Так и смысл слов выслушанной Дхармы — если не понят и не удерживается в уме без забывания — тогда к середине изложения забудешь его начало, а к концу — середину. Покинув дхармовое собрание, останешься совершенно обычным человеком и не только не сможешь объяснить смысла услышанного, но даже и повторить слов. Поэтому очень важно с великим вниманием снова и снова повторять учение и непрестанно пребывать в ясном памятовании, пока не обретёшь опыта. Так учил мой наставник.

Также и учитель Васубандху в своей «Верности объяснения» говорит:

Гордыня, безверие, отсутствие воодушевления,
Внешние отвращения, поглощённость
И уныние — таковы изъяны слушания.¹⁷

Когда думают: «Хотя я выше учителя по роду, возрасту, познаниям и так далее, всё же послушаю его, чтобы получить учение», — это слушание с гордыней. Глубоко неверно слушать таким образом! Следует смотреть на учителя как на врачавателя, а на себя самого как на больного и слушать с величайшей почтительностью.

Безверие означает отсутствие даже малейшего следа веры в Дхарму и наставника. Вместо этого на ум приходят только мысли об их недостатках, и думают, например, так:

¹⁷ Васубандху. Правильность объяснения. *Vyākhyāyukti. rnam par bshad pa'i rigs pa. Toh 4061, sems tsam shi, 29a–134b. P5562, si, 65b4.*

«Ну, и что же он скажет? Что у него там за учение?» И ещё говорят: «Эти нынешние учителя шатаются где попало и слушают что не попадя. Вот то учение было слишком пространным. Это — слишком коротким. Этот учитель вообще не образован, не сведущий. Здесь у него было неверно, там неправильно». В афоризмах духовных друзей Кадампы говорится о человеке, который волочит за собой овчину. Если протащить за собой по улицам длинную накидку из овчины, то к ней не пристанет ни одного чистого предмета — скажем, из золота или серебра — но зато она соберёт на себя всю грязь и отбросы. Так и человек, который не видит ничего хорошего ни в учителе, ни в учении, но лишь придирается к малейшим их недостаткам — если он даже в течение кальпы будет слушать учение, то не получит от этого ни малейшей пользы, но лишь накопит невообразимо тяжкую дурную карму, пытаясь на него опираться. Поэтому следует возвращать в себе веру, думая так: «Что бы не являл учитель, это лишь моё нечистое восприятие. Разве может сам учитель быть плох?» И также, даётся ли обширное или сжатое учение, следует думать: «Сугата давал учение сообразно склонностям всех своих возможных учеников; с чего бы он стал учить, имея в виду меня одного? Так что, если мне и не нравится именно это учение, всё же существует множество других людей, которым оно подойдёт. Как прекрасно, что Будда дал это учение, сообразно склонностям учеников!» Так учил мой наставник.

Отсутствие воодушевления — это слушание Дхармы без душевного подъёма с отношением в этому как второстепенной или докучливой обязанности. Некоторые полагают Дхарму обыденным предметом, ставят сиюминутные дела выше неё, легко позволяют себе пропускать начало или конец учения, а то и вовсе на него не являться, отказываются от него безо всякого трепета — всё это неправильно. С самого начала учения и до его окончания

следует полностью оставить все прочие помыслы и не думать ни о чём, кроме этой Дхармы. Так учил мой наставник.

Внешние отвращения возникают, когда на дхармовом собрании позволяют своим шести чувствам устремляться к объектам, например, разглядывают балки на потолке. Кто-то может смеяться или шутить, либо даже без такого [внешнего проявления отвращений] соскользнуть в полубессознательное состояние и выйти из него лишь по окончании учения. Такие виды поведения неправильны. Нужно слушать, задействуя свои тело, речь и ум.

О погружённости в себя сказано в связи с такими людьми, которые не усердствуют в духовной практике постоянно, но на дхармовом собрании входят в хорошее медитативное состояние и покоятся в нём, не обращая своих ушей к Дхарме; а также в связи с теми, кто уходит в себя, будто проваливается в сон, и не обращает внимания на смысл слов Дхармы. И того, и другого надо избегать — раскрыть уши и слушать.

«...И уныние — таковы изъяны слушания». Уныние от непонимания — это чувство, которое испытывают некоторые новички, когда оказываются неспособны понять смысл слов, сколько бы усилий они ни прикладывали и как бы внимательно ни слушали. У них может возникнуть мысль: «Я просто не понимаю. Сколько ни слушаю, всё напрасно. Не оставить ли мне это?» Но разве это принесёт пользу? Ведь слушание нужно как раз тогда, когда нет понимания учения. А если понимание есть, слушать нет нужды — как нет нужды работать над тем, что уже сделано. Так что, если слушать снова и снова, понимание будет становиться всё лучше и лучше, и в конце концов в совершенстве овладеешь смыслом всех слов. Будь усерден и продолжай слушать.

Уныние по причине слишком продолжительного занятия возникает, когда некоторые люди не способны слушать в течение продолжительного изложения Дхармы, и у

них возникает мысль: «Что же делать? Хорошо бы это скорее закончилось!» Но что плохого в продолжительном объяснении? Владыка мудрецов Шакьямуни в одной из своих прошлых жизней родился царём в стране, где не произносилось ни единого слова Дхармы; но когда в нём пробудились прошлые склонности, он стал очень стремиться к учению и ради того, чтобы услышать единственное четверостишие, разместил тысячу светильников на собственном теле. Только в силу накопления заслуг в течение бесчисленных кальп мы легко можем слышать превосходную Дхарму, не предаваясь таким аскезам!

Как-то один монах давал учение на лугу, и лягушка, выскочившая из находившегося поблизости пруда, ясно слышала его слова. Пастух Нанда раздавил эту лягушку своим посохом. И в силу того, что она умерла, слыша Дхарму, она родилась в раю контролирующих волшебные творения других¹⁸.

Также один голубь умер, когда спал на чердаке в доме, где монах непрерывно декламировал краткую сутру праджняпарамиты. От слышания этой сутры он родился человеком и вступил во врата Дхармы. При этом он без всякого учения знал из этой сутры всё, что услышал, когда был голубем.

Если даже животные, которые не понимают смысла слов, могут обрести такую пользу единственно от слышания звука Дхармы, то как жаль, что человеческая жизнь, в которой мы можем слушать учения махаяны и даже ваджраяны — и в их числе драгоценное учение — так коротка! Поэтому думай: «Я множество кальп накапливал заслуги, чтобы только услышать это учение», — и будь внимателен.

Итак, следует избегать шести неверных установок и культивировать пять верных, а именно: (1) слушать Дхарму,

¹⁸ Боги, контролирующие волшебно сотворённое другими (*gzhan 'phrul dbang byed*) — один из шести классов богов мира желаний.

видя объясняющего её учителя как врача, (2) себя как больного, (3) саму Дхарму как лекарство, (4) практику как усердное следование прописанному режиму, (5) а друзей по Дхарме как сиделок. Так учил мой наставник.

Эти положения объясняются по коренному тексту «Врата, ведущие в учение» почитаемого владыки Сонома Цемо. Подобным же образом, классификация тантр и прочее объясняются согласно «Общей классификации тантр». Основные философские положения нашей школы следует знать безошибочно. Также прекрасно и порождает радость у сведущих людей, если можешь украсить объяснение изящными высказываниями других учителей, не противоречащими нашей системе, а равно избытком цитат из безупречных сутр, тантр и трактатов. Но если не разбираешься в основных положениях, что толку в смутных и многословных объяснениях, опирающихся на всевозможные случайные тексты? Так учил мой наставник.

Объясняемая Дхарма, которая должна быть выслушана

Теперь, когда стало ясно, каким должно быть поведение слушающего Дхарму, можно перейти к самой объясняемой и выслушиваемой Дхарме — тому несравненному пути, который проходят все будды трёх времён, избранная сущности всех сутр и тантр — глубоких учений будд, устным наставлениям великого Владыки Йогинов, великого и почитаемого владыки Вирупы, тропе для сведущих и светильнику, освещающему все без исключения сутры и тантры. Хотя без заслуг это учение понять трудно, оно есть лестница для вступления в твердыню нирваны, и в нём объясняется природа пустоты, превосходно украшенная всеми аспектами. Его называют драгоценным учением устных наставлений о пути вместе с плодом, устными наставлениями о плоде вместе с путём, устными наставлениями о понимании многого через понимание одного, устными наставлениями о

восприятию недостатков как достоинств, устными наставлениями о принятии препятствий как достижений, устными наставлениями об устранении препятствий к медитации через распознавание медитативного сосредоточения, устными наставлениями об устранении вредоносного влияния мар через распознавание препятствий, а также устными наставлениями, подобными философскому камню. Таким образом, объясняемая здесь Дхарма, которая должна быть выслушана — это коренной текст «Ваджрные строки», трактат малого размера, который освещает подлинную суть смысла трипитаки и подобен исполняющей желания драгоценности.

Изложение включает три основных темы: как объясняются тайные наставления, которые представляют собой способ изложения; практика согласно этому объяснению; и применение йогиним печати десяти тайн и добрый совет удачливому ученику.

Что касается первого, способа объяснения тайных наставлений, сказано:

Сомнения устраняются
Четырьмя качествами подлинности
И устными передачами.¹⁹

Поэтому большая часть сомнений в связи с устными наставлениями устраняется четырьмя качествами подлинности и четырьмя устными передачами. Что такое четыре качества подлинности? В «Сампуде» сказано:

¹⁹ Сачен Кунга Ньингпо (*sa chen kun dga' snying po*). Краткое изложение всего в стихах. *thams cad kyi don bsdu pa'i tshigs su bcad pa*. В серии Литература ламдре, школа Сакья (*sa skya lam 'bras*), vol. 11, da, 94b–96a. Dehra Dun: Sakya Centre, 1983, 95a4.

Качество подлинности трактата,
Наставника, следования писанию,
И постижения реальности.
Что же касается подлинного тайного смысла,
Знай, что он передаётся от одного к одному,
И получи напрямую от превосходного наставника.²⁰

В этом объяснении четыре темы: последовательность первого появления четырёх качеств подлинности, последовательность их упоминания в тантре, последовательность практики и последовательность опыта, или последовательность их становления качествами подлинности. Изложение этого согласно последовательности практики включает корень пути — объяснение способа полагания на духовного друга или применительно к качеству подлинности наставника — размышление жизнеописаниях учителей линии преемственности и вознесение молитв.

Вторая главная тема — практика согласно данному объяснению — охватывает йогу в соответствии с руководством, в результате которой в потоке ума зарождается качество подлинности опыта. Сюда относятся четыре основополагающих трактата-руководства для порождения опыта, который ещё не возникал; пять учений для достижения реализации, совершенствующей уже возникшее; а также четыре текста об устранении препятствий.²¹ Они объясняются последовательно.

Сперва идут четыре основополагающих трактата-руководства. Из числа этих четырёх, «Руководство в точном соответствии с Ваджрными строками» предназначено для

²⁰ Сампута. *Sampuṭanāmahātantra. yang dag par sbyor ba zhes bya ba'i rgyud chen po*. Toh 381, *rgyud 'bum ga*, 73b–158b. P26, *ga*, 104a1. Последняя строка в тантре отсутствует.

²¹ Все эти работы входят в Жёлтую Книгу в серии «Литература ламдре, школа Сакья», том 11, да.

низшей личности, ещё не вступившей в буддийское учение, но желающей вступить. Пример такого ученика — наставник Канха, который не был буддистом, однако, пожелав вступить в буддийское учение, вышел из числа пятисот длинноволосых садху Бхимесары и последовал за Вирупой. Подобным же образом осуществляется руководство в отношении тех, кто склонен к постепенному продвижению. Руководство для удачливых, годных для мгновенного достижения, осуществляется посредством шести ключевых положений и посредством одиннадцати ключевых положений. Руководство согласно подразделению на обладающих высшими, средними и низшими способностями применяется к обоим типам.²² Так учил мой наставник.

Некоторые полагают, что «руководство в точном соответствии с трактатом» означает руководство в точном соответствии со смыслом «Ваджрных строк». Но разве другие три руководства не следуют её смыслу? Поэтому, согласно нашей традиции, это означает точное соответствие последовательности изложения в трактате.

Что касается способа руководства, сказано:

Основу пути образуют три явленности, а вся без исключения практика понимается через три потока.²³

Соответственно, сюда относятся предварительный способ продвижения посредством формирования основы пути и собственно осуществление пути. Что касается первого, то Лама Дампа в своём «Прояснении скрытого смысла» говорит так:

²² Все тексты по данным вопросам можно найти в Жёлтой Книге, в серии «Литература ламдре, школа Сакья», том 11, да.

²³ Сачен Кунга Ньингпо, «Краткое изложение всего в стихах», 95а4.

Сперва даруй посвящение
И руководство посредством трёх явленностей.²⁴

Это согласуется с большинством [принятых] в Тибете систем руководства, таких как Пять ступеней, и данный подход определённо невозможно считать неподходящим. однако первым письменным руководством в этой традиции является «Руководство для Джочака», составленное великим и почитаемым владыкой Дракпа Гьялценом по просьбе Мона Ваджра Раджи, также известного под именем Картёна Чакьи Дордже. В этом тексте сказано:

Полному веры ученику,
Тому, кто слушает, что объясняет наставник.²⁵

О качествах наставляемого о трёх явленностях ученика сказано только это и ничего о получении посвящения и так далее. Подобное же замечание находим и у Дракпа Гьялцена в его «Ответе на просьбу Дратона»²⁶. И более того, в самих «Ваджрных строках» после перечисления трёх явленностей («для живых существ...» и далее) в связи с тремя потоками о посвящении сказано следующим образом:

²⁴ Лама Дампа Сонам Гьялцен (*bla ma dam pa bsod nams rgyal mtshan*). Совершенное прояснение скрытого смысла: руководство по ведению учеников в точном соответствии с Трактатом о пути и плоде. *lam 'bras bu dang bcas pa'i gzhung ji lta ba bzhin dkri ba'i khrid yig sbas don kun gsal*. В серии Литература ламдре, школа Сакья (*sa skya lam 'bras*), vol. 16, *ma*, 226a–272a. Dehra Dun: Sakya Centre, 1983. Цитированный фрагмент не локализован.

²⁵ Джецюн Дракпа Гьялцен (*rje btsun grags pa rgyal mtshan*). Руководство для Джочака / Основополагающий трактат по ведению учеников в точном соответствии с Трактатом. *khrid yig jo lcags ma / gzhung ji lta ba bzhin du dkri ba'i gzhung shing*. В серии Литература ламдре, школа Сакья (*sa skya lam 'bras*), vol. 11, *da*, 150b–157b. Dehra Dun: Sakya Centre, 1983, 150a5.

²⁶ Другое название «Ясного ответа» Джецюна Дракпа Гьялцена.

Для потока метода-тела и так далее есть посвящение основы с четырьмя тройками, сиденьями и прочим, и так далее.²⁷

И также в коренной тантре:

Когда поняты все ступени мантры —
После этого приступай к Хеваджре.²⁸

Поэтому данное изложение будет следовать «Руководству для Джочака», записанному великим и почитаемым владыкой Дракпа Гьялценом в точном соответствии с объяснениями почитаемого владыки Сачена. Те положения, которые представлены в нём лишь кратко, будут дополнены по руководству, составленному владыкой Ламой Дампой²⁹. А те положения, которые не согласуются с работой Дракпа Гьялцена, представлены не будут.

Говоря коротко, великий Дакчен Дорджечанг получил передачу этого учения от своего почитаемого отца; а тот получил её от Лачена Кунгьялвы и Тхекчена Чёдже. Также он получил передачу этого учения от Джамьянга Кончока Сангпо, который получил её от махасиддхи Кунга Лодрё, а тот от знатока Нья Она и от Якдепы Намкха Сонама. И ещё он получил передачу этого учения от владыки Семпа Ченпо.³⁰

²⁷ Вирупа, «Ваджрные строки» <https://dharmaBooks.ru/lamdre/lamdre>.

²⁸ Хеваджра. *Nevajratantrarājanāma. kye rdo rje zhes bya ba rgyud kyi rgyal po / kye'i rdo rje mkha' 'gro ma dra ba'i sdom pa'i rgyud kyi rgyal po / brtags pa gnyis pa*. Toh 417/418, *rgyud 'bum nga*, 1b–30a. P10, ka, 27b1.

²⁹ Лама Дампа Сонам Гьялцен, «Совершенное прояснение скрытого смысла».

³⁰ Дакчен Дорджечанг (*bdag chen rdo rje 'chang*) — Держатель трона Сакья Дакчен Лодрё Гьялцен (*bdag chen blo gros rgyal mtshan*, 1444–1495). Его отцом был держатель трона Сакья Джамьянг Намкха Гьялцен (*'jam dbyangs nam mkha' rgyal mtshan*, 1398–1472), который получил передачу от своего собственного отца, Лачена Кунга Гьялцена (*bla chen kun dga' rgyal mtshan*, 1344–1418), и от Тхекчена Чёдже (*theg chen chos rje kun dga' bkra shis*, 1349–1425), также принадлежавшего к роду Кхон ('khon). Джамьянг Кончок

Объединив, таким образом, эти три передачи посвящений и тайных наставлений, Дакчен Дорджечанг владел множеством содержащихся в них ключевых положений тайных наставлений. В частности, множество глубоких ключевых положений он получил от почитаемого владыки, своего отца. Но в дальнейшем он преимущественно использовал ту несравненную систему, которую получил от Семпа Ченпо. Так учил мой наставник.

Как сказано выше, ученик, наставляемый о трёх явленностях, характеризуется как «полный веры» и так далее. Есть четыре вида веры: ясная, устремлённая, вера как уверенность и абсолютная вера.

Первая из них, ясная вера — когда ум исполняется радости при одном только слышании имени учителя или названия устных наставлений. Возникает состояние ума, когда все помыслы устремляются исключительно к этому, подобно «погоне страстного за красавицей», когда влюблённый теряет голову при одном виде прекрасной женщины.

Вторая — устремлённая вера. Приложив множество усилий к тому, чтобы найти такого учителя и такие устные наставления, используют уже любые средства, чтобы обрести их и не страшатся при этом никаких трудностей, подобно жаждущему в поисках воды.

Третья — вера как уверенность. Когда встречаются учителя и получают от него наставления, то возникает исключительная уверенность во всех глубоких ключевых положениях того учения, подобная уверенности матери и её

Сангпо (*'jam dbyangs dkon mchog bzang po*, 1398–1475). Махасиддха Кунга Лодрё (*grub chen kun dga' blo gros*, 1365–1443). Нья Он (*nya dbon kun dga' dpa*, 1285–1379) был одним из главных учеников как Ламы Дампы (*bla ma dam pa*), так и наставника Долпопы Шераба Гьялцена (*dol po pa shes rab rgyal mtshan*, 1291–1361) традиции Джонанг. Якдепа Намкха Сонам (*g.yag sde pa nam mkha' bsod nams*, 1299–1378). Семпа Ченпо (*sems dpa' chen po*) — Мючен Кончок Гьялцен (*mus chen dkon mchog rgyal mtshan*, 1388–1469).

ребёнка при виде друг друга в отношении того, кем они друг другу приходятся.

Четвёртая — абсолютная вера. Если вера происходит от получения еды, питья и тому подобного, то она слабеет при недостатке этих вещей. Веру, родившуюся от одного лишь получения общих наставлений, без обретения опыта, может поколебать даже небольшая приязнь или неприязнь, и такая вера называется неустойчивой. Но, в отличие от этого, когда обретаются особые наставления и затем возникает опыт применения их в практике, такую веру уже не могут украсть другие и она подобна вхождению слона в озеро. Когда слон весной, страдая от жары, заходит в озеро, его не тревожит, есть ли там брёвна, растущие деревья или что-то ещё. Так и ученик, обретая устойчивое и уверенное понимание того, что объяснивший ему путь учитель — в действительности будда, в нём рождается такая вера, которую уже не подвержена переменам ни от каких воздействий. Так учил мой наставник.

Но даже имея такую веру, нельзя породить благих достоинств в потоке ума, не слушая учителя. Поэтому наставления должны даваться лишь тем, кто практикует в строгом согласии со словами своего наставника, ничего не меняя в них.

Следует выполнять практику, принимая прибежище и вознося молитвы, что благоприятно в начале всякой практики, медитируя на частных ключевых положениях, что благоприятно в середине, и применяя молитвенную печать, что благоприятно в конце, а остальное время осуществлять благое поведение, поддерживаемое бдительностью ума. В руководстве владыки Ламы Дампы замечания относительно девяти ветвей медитации и прочего совокупно представлены в разделе о предварительных практиках³¹. Однако не следует

³¹ Девять необычных предварительных практик применяются ко всем йогам пути. Вкратце, это три очищения — тела, речи и ума; три ключевых положения — тела, речи и ума; и три предварительных медитации.

понимать это так, что перед ключевыми положениями трёх явленностей выполняются все эти медитации, поскольку в таком случае ступени пути были бы спутаны — предварительные практики выполнялись бы прежде общих. Таким образом, в начале [изложения] выполняется только принятие прибежища и порождение бодхичитты, что благоприятно для начала [всякой практики].

Принятие прибежища

Что касается того, каким образом созерцать источники прибежища, есть мнение, что они должны заполнять собой всё пространство. Некоторые из традиции Нгор, основываясь на объяснениях, соответствующих представлению о том, что три явленности относятся к парамитаяне, говорят, что «будда — это совершенство отречений и реализаций, а Дхарма есть путь и прекращение» и так далее, и что вообще невозможно созерцать их как имеющие какую бы то ни было форму. Некоторые, опираясь на сходные объяснения, созерцают будду в форме Владыки Мудрецов Шакьямуни и так далее, а при принятии прибежища используют трёхчастную формулу³². Однако в нашей традиции это выполняется, как описано ниже, согласно устной передаче от великого Дакчена Дорджечанга.

Место, где находишься — берилловая земля, созданная проявлением изначальной осознанности. Она украшена на манер шахматной доски квадратами из золота реки Джамбу. Мягкая при нажатии на неё, отпружинивает при отпускании, а при касании её возникает приятное ощущение. При этом

³² Трёхчастная формула принятия прибежища в махаяне предполагает прибежание к Будде, Дхарме и Сангхе. В ваджраяне применяется четырёхчастная формула, куда входят также гуру, или духовные наставники. В тибетском оригинале здесь следующее примечание: «Три явленности объясняются в согласии с парамитаяной и тайной мантрой. И, поскольку здесь не одна только парамитаяна, используются соответствующие источники прибежища и прочее».

обширная и ровная как ладонь руки. Посередине этой земли — порождённое самопроявлением изначальной осознанности райское дерево с великолепными ветвями, листьями и плодами. На его верхушке полностью раскрытый четырёхлепестковый лотос, а в его центре поддерживаемый львами драгоценный трон, на нём сиденье из лотоса и солнца, на котором восседает сам добрый и возвышенный коренной учитель в форме великого Будды Ваджрадхары с телом цвета ясного осеннего неба. У него один лик и две руки, перекрещенные у сердца. В правой руке он держит пятиконечную золотую ваджру, в левой колокольчик из чистого серебра с золотой рукояткой в форме ваджры. Ноги скрещены в ваджрной позе, убран шелками и драгоценностями, украшен большими и малыми знаками и сияет как десять миллионов солнц. Спереди от него и далее вокруг по часовой стрелке, словно жемчужины на нити, восседают учителя линии преемственности от почитаемого владыки Вирупы до великого и почитаемого владыки Кунпангпы³³. Каждый выглядит точно так, каков его собственный облик.

На переднем лепестке — божественное собрание мандал йидамов, первейшая среди которых — мандала девяти божеств Хеваджры³⁴. На правом лепестке — Повелитель Мудрецов Шакьямуни, окружённый всеми буддами десяти сторон. На заднем лепестке — Дхарма пути и прекращения, имеющая вид целой горы книг в обложках из чудесных материалов, с украшениями из свисающих драгоценностей и так далее. На левом лепестке — собрание бодхисаттв, многие

³³ Почитаемый владыка Кунпангпа (*rje btsun kun spangs pa*) — это Кунпанг Дорингпа (*kun spangs rdo ring pa*, 1449–1524), коренной учитель Царчена. Выполняя эту практику теперь, следует продолжить визуализацию линии преемственности до её актуального состояния.

³⁴ Опорная мандала с поддерживаемыми божествами. Прим. в тибетском тексте.

из которых облачены в монашеские одежды, либо в убранство самбхогакаи. Над лотосом и повсюду вокруг него созерцай всех коренных учителей и учителей линии преемственности, а равно йидамов, будд, бодхисаттв, виров, йогинь, дакини, дхармапал и защитников. Вместе они подобны скупившимся облакам или раскрытому стручку кунжута.

На земле перед [деревом] ты сам, справа твой отец, слева мать, перед тобой все живые существа шести миров, возглавляемые твоим худшим врагом, а также все существа промежуточного состояния — все вместе они как толпа на огромном рынке.

Думай так: «Если взглянуть на наше положение — моё и всех прочих живых существ, таких как мои родители — то во всей неизмеримой и безначальной сансаре мы до сих пор испытывали лишь бесчисленные страдания, которые разве что становились легче или сильнее, но никогда не бывало так, чтобы было только одно какое-то страдание, а другого не было. Если я и теперь не обращусь к несравненному прибежищу, то в неизмеримой и безначальной сансаре меня будут ожидать лишь страдания. У меня просто нет другого выбора, кроме как искать несравненного прибежища, которое оградит меня от них.

И далее, я мог бы искать прибежища у мирских богов, шраваков, пратьекабудд и так далее. Но из них одни сами не свободны от сансары и также не испытывают ничего, кроме страданий, а другие даже в связи с собственным благом не достигли совершенства в отречении и реализации, и не являются сведущими в том, какие методы тренировки необходимы для обретения блага другими, — а потому опора на них не имеет смысла. Поэтому из всех источников прибежища высочайшие и безупречные — это наставник и три драгоценности. Они обладают мудростью, которая ясно и без смешения постигает малейшие страдания живых существ вместе с их причинами, так что они становятся видны

отчётливо, как плод миробалана на ладони. Однако и при таком постижении, не имея они любви, они не могли бы приносить пользу. Но посредством молитв о пробуждении бодхичитты, возносившихся ими во все времена упражнения на пути, они стали украшены таким состраданием ко всем живым существам, какое мать имеет к любимому ребёнку, когда он болеет. Однако и имея такую любовь, они не могли бы защитить, если бы не имели могущества, подобно безрукой матери, чей ребёнок упал в реку и уносится прочь её водами. Но они обладают могуществом, и способны привести к пробуждению множество существ, всего лишь сосредоточив внимание или испустив луч света.

Поэтому, сосредоточив свой ум лишь на стремлении просить прибежища от оков сансары для себя и других — для всех живых существ — не только ртом и словами, но от самой глубины своего сердца, от самого мозга костей, я и все живые существа почтительно склоняемся и высказываем это речью».

Говори так: «Я и все живые существа, беспредельные как пространство, первейшие среди которых — мои родители, от сего момента и до достижения сути пробуждения принимаем прибежище! Мы принимаем прибежище в возвышенных и превосходных наставниках! Мы принимаем прибежище в совершенных бхагаванах буддах! Мы принимаем прибежище в превосходной Дхарме! Мы принимаем прибежище в благородной сангхе!»

Так выполняй четырёхчастное обращение к прибежищу сто раз, тысячу раз или более, объединив ради единой цели свои тело и ум, пока волоски на твоём теле не затрепещут, слёзы не хлынут из глаз, и больше не сможешь переносить это телом и умом. В конце соедини ладони у сердца в ваджрном жесте [и скажи]: «Я простираюсь и принимаю прибежище в гуру и трёх драгоценностях. Молюсь вам, благословите поток моего ума!»

Если выполняешь практику более развёрнуто, читай молитву из «Отсечения четырёх привязанностей»:

Благословите меня обратить ум к Дхарме!

Благословите меня принять Дхарму как путь!

Благословите устранить заблуждения на пути!

Благословите, чтобы заблуждения предстали как мудрость!³⁵

А если ещё более развёрнуто, тогда читай: «Благословите, чтобы в потоке моего ума родились любовь, сострадание и неискusstvenная бодхичитта, чтобы в нём не осталось и следа мирских помыслов, и чтобы я достиг твердыни всеведения и совершенного состояния будды ради блага всех живых существ!»

Так читай от трёх до двадцати одного раза подходящую молитву — среднюю или обширную. Из источников прибежища исходят лучи света³⁶ и, лишь касаясь всех живых существ, очищают их от двух омрачений вместе с их отпечатками и приводят их к завершению двух накоплений. Обретя неконцептуализирующую дхармакаю как ум и безупречное пробуждённое тело великого блаженства как их тело, живые существа достигают состояния будды и во мгновение отправляются в свои чистые земли, подобно тому, как разлетается огромная стая птиц. Источники прибежища постепенно тают в свете по направлению снаружи внутрь и растворяются в возвышенном коренном учителе, который также плавно тает в синем свете, который обладает сущностью великого блаженства и сияет как десять миллионов солнц. Когда этот свет погружается в тебя через темя, чувствуй, что теперь твой ум нераздельно слит с тремя драгоценностями, и

³⁵ Приведённая молитва не является частью этого учения, но часто используется при его практике. В школе Кагью эти строки известны как «Четыре дхармы Гампопы».

³⁶ Различных цветов, как при восходе солнца. Прим. в тибетском тексте.

целиком сосредоточь на этом чистую осознанность. Затем расслабленно пребывай, не усердствуя в концентрации, в этом чуде естественного состояния. Если возникнут мысли, сосредоточься и ясно узри, что твой собственный ум и три драгоценности нераздельны. Вновь расслабься и чередуй так, сколько возможно. Таково высшее принятие прибежища. Так учил мой наставник.

Когда пожелаешь завершить занятие, подумай о том, что если беспредельную пользу приносит даже лишь высказывание названия трёх драгоценностей, то величину заслуг от принятия прибежища на благо всех живых существ, сосредоточения на смысле этого и так далее — просто невозможно измерить. Думая, что собираешь вместе все накопленные в трёх временах заслуги и посвящаешь их благу всех живых существ, запечатай это молитвой посвящения, такой как следующая:

Этой заслугой пусть обрету я всеведение,
Пусть одолею врагов — свои недостатки,
И освобожу живых существ из океана сансары,
Бурлящего волнами рождения, старости, болезни и смерти!

Во всякое время между занятиями храни в сердце искреннюю преданность и думай: «Гуру и три драгоценности! Помните обо мне!»

Так выполняй по четыре занятия ежедневно. Либо о том же в общем контексте трёх колесниц сказано и так:

Трижды в течение дня и ночи
Следует декламировать «Три груды».³⁷

³⁷ Шантидэва. Вступление на путь бодхисаттвы. *Bodhisattvacaryāvatāra. byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*. Toh 3871, *dbu ma la*, 1b–40a. P5272, *la*, 14a3. «Сутра трёх груд» (Aryatriskandhakanāma mahāyanasūtra, *'phags pa phung po gsum pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo*, Toh 284).

Поэтому можно выполнять и по три таких занятия. И также прекрасно выполнять это беспрестанно. Так учил мой наставник.

Порождение бодхичитты

За принятием прибежища следует порождение бодхичитты. Как уже говорилось, если исследовать положение живых существ, [то оказывается,] что они испытывают одни лишь причины и следствия [в виде] невыносимых страданий. И нет среди этих страдающих существ такого, которое бы не было тебе отцом или матерью. И не по одному разу были они твоими отцами и матерями, но бесчисленное множество раз. Всякий раз при этом они приносили тебе неисчислимую пользу, были для тебя добрыми родителями, бережно лелеяли и заботились о тебе. К примеру, если собрать уши всех твоих воплощений в форме овцы, их не смогло бы вместить даже трёхтысячное мироздание. И, подобным же образом, всякий раз, когда ты принимал физическое тело, кто-то из живых существ был для тебя отцом, кто-то матерью, а ты был их ребёнком. Но мы претерпели множество рождений и смертей. Не узнавая своих прошлых родителей, ныне мы принимаем некоторых из них за врагов. И, поскольку мы совершаем одни лишь бесчисленные неподобающие поступки, то не приносим им никакой пользы. И более того, можно видеть, что, если кто-либо в раннем возрасте разлучается со своей матерью и затем после долгой разлуки вновь встречается с ней, эти люди не узнают друг друга, не чувствуют между собой родства. И если даже при разлуке в течение одной этой жизни люди не узнают друг друга, что говорить о встречах в последующих жизнях!

Думай со страстным стремлением: «Как было бы чудесно, если бы все мои прошлые матери достигли твердыни состояния будды!»³⁸

Прочти следующее по меньшей мере трижды, осознавая смысл: «Я должен достичь твердыни совершенного состояния будды ради блага всех живых существ. Для этого я буду практиковать устные наставления [по системе] драгоценного учения ламдре».

Следующий раздел, о медитации на частных ключевых положениях, что благоприятно в середине, состоит из трёх частей: нечистая явленность, явленность опыта и чистая явленность.

Нечистая явленность

В «Ваджрных строках» сказано:

Для живых существ с омрачениями — нечистая явленность.

[Слова] «для живых существ» указывают на созерцание недостатков сансары; потому что, если изучить положение живого существа, то оказывается, что его сущность — это лишь страдание. [Слово] «омрачения» указывает на трудность обретения свобод и способностей, потому что живое существо, ослеплённое клешами и потакающее своим желанием, по большей части переживает [пребывание в] трёх низших мирах. Поэтому ему трудно достичь высших миров, а в тех высших мирах, трудно обрести человеческое тело — превосходную опору для практики Дхармы. [Выражение] «нечистая явленность» указывает на созерцание кармических причин и

³⁸ Также допустимо переходить к частным ключевым положениям сразу после молитв прибежища, не выполняя практики порождения бодхичитты. Прим. в тибетском тексте.

плодов. Поэтому прежде всего объясняются недостатки сансары.

Недостатки сансары

Для освобождения из сансары необходимо отринуть сансарические привязанности. Чтобы их отринуть, нужно постичь природу сансары. Поэтому и объясняется природа сансары. Так учил мой наставник.

Если говорить о страданиях сансары кратко, то все их можно свести к трём: страдание страдания, страдание перемен и всепроникающее страдание обусловленного существования.

Размышление о страдании страдания

Великим и почитаемым владыкой Дракпа Гьялценом сказано:

Сначала страдание страдания — страдание трёх низших миров.

Когда тщательно размышляешь о нём, по телу идут мурашки. Если же оно действительно случится, это будет невыносимо. Жаль тех существ, где бы они не находились, Которые не накапливают заслуг, чтобы избежать этого, Но лишь продолжают возвращать семена низших миров.³⁹

И также в «Ясном ответе» он говорит:

Страдание страдания — это области трёх низших миров, Подобные нарывам на язвах прокажённого.

³⁹ Джецон Дракпа Гьялцен (*rje btsun grags pa rgyal mtshan*). Наставления по Отсечению четырёх привязанностей». *zhen pa bzhi bral gyi gdams pa*. В Собрании сочинений великих наставников тибетской школы Сакья (*sa skya pa'i bka' 'bum*), vol. 4, Collected Works *ta*, 297a–299b. Tokyo: The Toyo Bunko, 1968, 298b2.

Размышляй о нём тщательно: как его вынести?
Поэтому отвратись от недобродетели!⁴⁰

Таким образом, под страданием страдания понимаются страдания трёх низших миров — адов и остальных. Хотя вся сансара обладает природой страдания, там оно к тому же чрезвычайно тягостно. Потому и называется «страданием страдания» — потому что как бы удваивается. Можно сравнить это, например, с нарывами и язвами на теле при тяжёлой проказе.

О страдании страдания три темы: ады, голодные духи и животные.

Ады

В первую очередь следует размышлять о страданиях следующих миров: холодных адов, горячих адов и [затем] окружающих и малых адов.

Страдания холодных адов

Сначала излагаются страдания холодных адов. Начинать изложение с холодных адов принято в собственной традиции практиков ламдре. Причина тому в том, что в «Руководстве для Джочака» о них сказано в первую очередь, а также в том, что если сразу объяснять более сильные страдания горячих адов, то кто-то может начать задыхаться, у кого-то может извергнуться изо рта кровь или возникнуть другая неконтролируемая реакция. Поэтому, чтобы не испугать таких людей, ады объясняют последовательно,

⁴⁰ Джецон Дракпа Гьялцен (*rje btsun drags pa rgyal mtshan*). Ясный ответ / Стихотворное руководство по ведению учеников в точном соответствии с трактатом о пути и плоде. *zhus lan gsal ba / lam 'bras gzhung ji lta ba bzhin tu dkri ba'i khrid yig tshigs bcad ma*. В серии Литература ламдре, школа Сакья (*sa skya lam 'bras*), vol. 13, *pa*, 8a–10a. Dehra Dun: Sakya Centre, 1983 8b.

начиная от меньших страданий холодных адов; а также, поскольку окружающие и малые ады расположены в четырёх направлениях от каждого из горячих, о них рассказывают в связи с последними. Так учил мой наставник.

Таких миров холодных адов восемь. Для объяснения каждого из них есть четыре темы: место рождения, приводящие к рождению там поступки, порождаемые этими поступками страдания и продолжительность жизни, в которой испытываются такие страдания.

Сперва о месте рождения. Согласно общим колесницам, в которых ады рассматриваются как реальные сущности, ад под названием Величайшая пытка находится в двадцати тысячах йоджан вниз от Джамбудвипы и к югу от неё, а выше него один над другим расположены остальные семь горячих адов. К северу от них один над другим расположены восемь холодных адов. Что касается их сущности, сказано:

Кто создал твердь из раскалённого железа?

Откуда возникает тот огонь?

Учил Мудрец, что все эти явления

[По сути] есть порочный ум.⁴¹

Таким образом, всё это есть проявления недобродетельного ума; так что ад возникнет везде, где бы не находилось живое существо. Так учил мой наставник.

Ад волдырей

Первый из холодных адов известен как Ад волдырей. Земля здесь — огромная ледяная бездна, со всех сторон окружённая непрерывной чередой ледяных гор, а внутри мрачная твердь в крошечной тьме. Сверху отовсюду вихрями налетает снежный буран и завывающий ураганный ветер.

⁴¹ Шантидэва, «Вступление на путь бодхисаттвы», 10b1.

Никакого убежища нет — даже такого, куда могла бы втиснуться хотя бы маленькая птичка. Невозможно найти ничего похожего на одежду, даже заплатанной тряпки, и нет никакого источника света — даже звёзды не светят. Там очень холодно, и непроглядная тьма.

В связи с тремя драгоценностями, к рождению в первом холодном аду, приводят такие действия как поедание подношений, выставленных для гуру и трёх драгоценностей, гашение поднесённых светильников, снятие облачений с изображений божеств, парчовых покровов с рисованных изображений и так далее, кража дров у сангхи, кража одежды у членов сангхи, отказ от даяния тёплого чая, сваренных овощей и так далее. И, кроме того, бросание в воду живых существ — от таких крупных как люди, лошади и быки и до таких маленьких как вошки и блохи, а равно сжигание их жилищ и тому подобное. Вкратце, что касается вообще деяний, приводящих к страданиям холода, сказано: «подобное по форме действия подобно и по результату». Коротко говоря, то же относится ко всем дурным поступкам, происходящим от большой силы трёх ядов.

Путь рождения здесь таков, что, когда жизненный срок, заслуги и карма индивида истощаются, он умирает в тупости, подобно [угасанию] светильника, в котором выгорело всё масло, и его уже не поправить. Лишившись чувств, он не распознаёт ясного света смерти, а затем последовательно проявляются четыре элемента, и возникает существо промежуточного состояния, которое течение сорока девяти дней испытывает невообразимые страдания и прочее, и при этом во вторую половину этого периода видит то место, в котором примет рождение. Когда предстоит родиться в адах, это место представляется совершенно чёрным, словно кусок угля или одеяло из ячьей шерсти. Поскольку захватывается

чёрным светом-запахом⁴², посреди всех этих чёрных и мрачных видений ему являются Яма, вмesteroждённые духи и так далее — одни тащат, другие подгоняют сзади угрозами, и, наконец, ввергают во тьму вниз головой, словно в великую бездну. Оказавшись на месте, оно лишается чувств, будто умирает, а очнувшись, в силу своей кармы сразу же рождается с большим телом, которое имеет плоть как у младенца и чрезвычайно чувствительно к холоду. Твердь внизу — сплошной лёд. Неспособный это вынести, обитатель ада пытается бежать и мечется во всех направлениях, но везде наталкивается на ледяные скалы. Отовсюду сверху налетают снежные бури, воеет пронизывающий холодный ветер. Нет ни защитника, ни убежища. Измученный страданиями и бегом, он, оступившись, падает в этом ужасном холоде, и тогда всё его тело сплошь покрывается белыми выпуклыми волдырями размерами от [больших] как кулак или голова до [маленьких словно] горчичное зерно. От этого он испытывает невыносимые страдания.

Что касается продолжительности его жизни, сказано:

Если раз в сотню лет вынимать кунжутное семечко
Из кунжутного ларя, пока он не опустеет —
Такова продолжительность жизни в Аду волдырей.
В других же продолжительность жизни
Умножается на двадцать.⁴³

Ёмкость с восемьюдесятью поклажами кунжута в больших мерах Магадхи⁴⁴—называется кунжутным ларем.

⁴² Термин свет-запах (*bsnam bya'i 'od*) указывает на особое переживание в промежуточном состоянии.

⁴³ Васубандху. Сокровищница абхидхармы. *Abhidharmakośakārikā. chos mngon pa'i mdzod kyi tshig le'ur byas pa*. Toh 4089, *mngon pa ku*, 1b–25a. P5591, *gu*, 10a3.

⁴⁴ Мера (*bre*) составляет 1,35 фунта, или одну двадцатую поклажи (*khal*), что составляет около 25-30 фунтов.

Когда при извлечении по одному зёрнышку раз в сотню лет, согласно хиньяне, или один раз за человеческий год, согласно учителю Асанге, кунжутный ларь опустошается, тогда истощается карма Ада волдырей и жизнь там заканчивается. Но также сказано:

Умолчу о совершенном конце жизни в Аду волдырей.⁴⁵

Думай с полной искренностью: «Я не имею ни малейшей уверенности в том, что не приму такого рождения и не буду испытывать нестерпимых страданий, от которых невозможно укрыться, в течение столь долгой жизни, что её невозможно измерить. Те действия, которые я ежедневно совершал, повинувшись силе трёх ядов, непременно повлекут за собой новое рождение. Поскольку я действовал беспечно, я, несомненно, приму новое рождение. Родившись, то я не смогу выносить эти страдания, и избежать их также не смогу. Поэтому мне совершенно необходимо действовать так, чтобы не родиться снова! Я должен практиковать возвышенную Дхарму. И в частности, я буду практиковать устные наставления глубочайшего драгоценного учения ламдре и непременно обрету опыт».

Для остальных адов местоположение, тело и прочее подобны описанным выше, но поскольку соответствующая карма мотивации и действия всякий раз увеличивается двадцатикратно, сила страданий и продолжительность жизни в них также возрастают в двадцать раз.

Ад разрывающихся волдырей

Из-за чрезвычайного холода те волдыри разрываются, издавая звуки хлопков и щелчков. Вытекающие из них капли крови и гноя тут же леденеют, а в самих волдырях появляются

⁴⁵ Васубандху, «Объяснение Сокровищницы абхидхармы», 154b3.

железные черви с острыми клыками, которые пробираются к самым костям и вгрызаются в них. И такое страдание приходится переносить в течение всей нескончаемой жизни в этом аду.

Горестные вопли

Поскольку мучения чрезвычайно сильны, существа издают пронзительные горестные вопли: «Ах! Увы!» — так как более ничего сделать не могут.

Стенания

Здесь замерзают так сильно, что могут только стонать: «О, горе!», — и не способны даже вскрикнуть.

Ад скрежета зубов

Поскольку не могут даже стонать, скрежещут зубами, опустив голову.

Распускание цветков утпалы

От мороза и ветра заледеневшие капли крови и гноя во мгновение опадают, обнажая посиневшую кожу. Та с хрустом растрескивается на восемь, шестнадцать или более лоскутов. Поскольку из-за синевы кожи это похоже на цветок утпалы, то и сам ад называется Адом распускания цветков утпалы.

Распускание цветков лотоса

Ледяной ветер налетает с такой силой, что срывает посиневшую кожу, обнажая беззащитную плоть, красную, словно полированная медь. Она также растрескивается на шестнадцать, двадцать четыре или более лоскутов.

Великое распускание цветков лотоса

Те лоскуты также растрескиваются на бесчётные части. Внутренние органы с треском лопаются. Но, хотя уже

всё тело будто вывернуто наизнанку, умереть невозможно, поскольку карма не истощена.

Вкратце, касаясь истощения кармы объясняются истощение через проживание и истощение через очищение. Истощение через проживание подобно тому, что было сказано выше о кунжутном ларе, причём время жизни умножается двадцатикратно, и нет никакого определённого времени, за которое наступает истощение, никаких определённых границ. Что же касается истощения через очищение, то оно подобно тому, что случилось с Владыкой Мудрецов Шакьямуни, когда он родился в аду, где должен был возить телегу. Породив сильное чувство любви к окружающим, он истощил свою карму, покинул ады и родился на Небесах тридцати трёх богов. Когда возникает исключительная альтруистическая мотивации бодхичитты, или же в силу совершенного ритуала, который для очищения грехов умершего выполнит кто-то из покинутых им или такой человек как наставник, тогда в момент истощения кармы можно освободиться через преждевременную смерть, хотя бы даже жизненный срок и не был ещё завершён. В противном же случае придётся переносить нестерпимые страдания в течение бесконечно долгой жизни обитателя ада.

Поразмысли об этом, как прежде, рассуждая приблизительно так: «Никто не может переносить подобное. Сейчас я не смогу продержаться в зимнем снегу даже одну ногу или кулак в течение всего лишь одного дня; ведь насколько это было бы больно! Но, тогда как же я смогу вынести такие мучения как пребывание в мрачной и беспросветной ледяной местности, где всё моё тело будет трескаться на куски — притом не месяц и даже не год, а целую бесконечную адскую жизнь. Без сомнения, мне нужно действовать так, чтобы ни в коем случае там не родиться!»

Подытоживая, сядь в своём помещении на удобное сиденье, расслабь тело, речь и ум, и позволь им пребывать в естественном состоянии. Когда закончишь с этим, выполни принятие прибежища и вознеси молитвы, что благоприятно в начале, и также, если пожелаешь, выполни порождение бодхичитты. В любом случае, далее, сколько возможно, покойся в невыразимом состоянии, где источники прибежища и твой собственный ум нераздельно слиты.

Когда внезапно возникнет мысль, думай: «О нет! То место, в котором я принял рождение, называется тремя мирами сансары, и нет таких страданий и обманчивых явленностей, с которыми бы я здесь не столкнулся. Все эти страдания можно свести к трём видам. Из их числа, мне придётся испытывать страдание страдания, то есть страдания адов, из которых страдания холодных адов относительно малы и выглядят следующим образом...» Здесь поочерёдно вспомни все холодные ады от Ада волдырей и до Ада великого распускания цветков лотоса. Размышляй о каждом из них до тех пор, пока в потоке ума не возникнет ясная мысль, что ты уже рождался в таком месте и испытывал такие страдания.

Далее размышляй следующим образом, пока эта мысль не проберёт тебя до самого нутра и не достигнет костного мозга: «Это будет невозможно выносить! И, однако, у меня не только нет никакой уверенности, что я не приму такого рождения, но напротив, поскольку я совершал бесчисленные тяжкие дурные поступки, и нет таких прегрешений, которые не накапливались бы мной ежедневно, мне непременно придётся принять рождение, происходящее от таких грехов. Определённо, мне придётся принять такое рождение. Но если я приму его, то ведь никоим образом не смогу переносить эти страдания! Поэтому мне совершенно необходимо действовать так, чтобы не родиться в подобном месте. Единственное, что мне может помочь — это практика возвышенной Дхармы. А именно, я должен получить ясный опыт устных наставлений

[по системе] драгоценного учения ламдре — избранной сущности смысла всех сутр и тантр, посредством которой за одну жизнь и в одном теле непременно обретается состояние будды».

Когда ум устанет, пусть покоится в невыразимой ясной осознанности, сколько возможно. А когда проскользнёт случайная мысль, думай: «О нет! То место, в котором я принял рождение, называется тремя мирами сансары, океаном страданий...»

И далее всевозможными способами размышляй о восьми холодных адах: размышляй о них в прямом порядке, в обратном порядке и вовсе без порядка. Медитируй до тех пор, пока с определённой ясностью не возникнут отречение и отвращение. Если породить отвращение к страданиям, то желание освобождения возникнет естественно. Поэтому медитируй с глубоким чувством, думая: «Я практикую путь». Когда тело и ум устанут медитировать, покойся в невыразимой ясной осознанности. Такова медитация на частных ключевых положениях, благоприятная в середине.

Когда пожелаешь завершить занятие, думай так: «От принятия прибежища в гуру и трёх драгоценностях происходят невообразимые заслуги, благодаря чему рождаются такие добродетели, как разочарование в сансаре и стремление к освобождению. Силой всех добродетелей сансары и нирваны пусть я и все живые существ вместе обретём состояние будды!» С этой мыслью примени печать посвящения заслуг и вознесения молитв, таких как следующая:

Этой заслугой да обрету я всеведение,
Да одолею врагов — свои пороки,
И да освобожу живых существ от океана сансары,
Бурлящего волнами рождения, старости, болезни и смерти.

Если во всякое время между занятиями не будешь искренне применять бдительность и устремление, думая: «О нет! Я нахожусь в трёх мирах сансары! Когда же я освобожусь отсюда?» — и, если вместо этого будешь посвящать их чему попало, слушание учений будет бесполезно. Потому между занятиями очень важно постоянно хранить бдительность и осознанность. Так учил мой наставник.

Эти практики благоприятны в конце, и именно такими они должны быть для всех занятий. Так учил мой наставник.

Если умеешь подробно объяснять данные темы по подлинным сутрам и таким трактатам, как «Сокровищница абхидхармы» и «Основная ступень практики»⁴⁶, а также, если присутствуют сведущие ученики, то превосходно, если дашь объяснение весьма обширно. Если же не имеешь достаточно обширных познаний, или же если твои ученики относятся к низшему или среднему уровню, и для них столь подробное объяснение будет избыточным, то за многословностью будет утеряна суть. Поэтому полезнее будет краткое объяснение ключевых положений медитации. Так учил мой наставник.

Страдания горячих адов

Горячих адов восемь. Для каждого из них объясняется местоположение, попадание туда, страдания и продолжительность жизни.

Ад оживления

Первый горячий ад называется Адом оживления. Относительно его местоположения сложились две традиционные точки зрения. Согласно одной из них, это сплошь твердь из пылающего раскалённого железа, со всех сторон окружённая цепью красных, пылающих железных гор.

⁴⁶ «Сокровищница абхидхармы» индийского учителя Васубандху и Bhūmivastu (*sa 'i dngos gzhi*) или Yogacaryābhūmi (*rnal 'byor spyod pa 'i sa, Toh 4035, тенгьюр, sems tsam tshi*) его брата Асанги.

Согласно другой, все горячие ады находятся в квадратном железном строении.

Рождение там происходит в точности следующим образом. Того, кто накопил карму для рождения в таком месте, в промежуточном состоянии ведут устрашающие посланцы Ямы, [а затем] он низвергается головой во тьму. Прибыв к месту своего рождения, он впадает в невыразимое беспомощество и когда восстаёт из этого ясного света, форма адского тела и прочее — такие, как описано выше, только рождается он с огромным и очень чувствительным, как у ребёнка, телом, которое подобно только что затянувшейся ране и особенно уязвимо для жара.

Родившегося там сразу же опалает и приводит в ужас пламя, исходящее от раскалённой железной тверди, которой нет конца. Желая куда-нибудь убежать, он мечется пожираемый пламенем в поисках защиты или убежища, но сбежать некуда, укрыться или защититься невозможно. Вокруг множество ужасных мясников, похожих на худших врагов [прошлой жизни]. Свирепо рыча: «Рази! Убей!» — издалека они стреляют раскалёнными железными стрелами и мечут копьё; те, что ближе, колют обитателя ада пиками, острогами и другим подобным оружием; а те, что совсем рядом, разят его топорами, мечами и прочим, прорубая его тело насквозь. Чувствуя к ним сильную ненависть, он и сам разит их всем, что подвернётся под руку, а в руках его оказывается пылающее, раскалённое железное оружие. Когда уже всё его тело сожжено и обуглено, он лишаешься чувств, но с неба раздаётся голос, который ясно провозглашает: «Восстань!» В то же мгновение налетает шелестящий холодный ветер, и от этого он возрождается с таким же телом, как прежде. Затем всё то же самое повторяется, и так день и ночь без отдыха он испытывает страдания в этом месте великой и непроглядной тьмы.

Что касается продолжительности жизни, сравнение строится на пятидесяти человеческих годах. У богов четырёх

родов великих царей⁴⁷ один день жизни равен пятидесяти человеческим годам, а живут они пятьсот собственных лет. Эта продолжительность жизни равна одному дню в Аду оживления, и живут там пятьсот собственных лет. Коротко говоря, страдания в аду приходится переносить в течение необозримо долгой жизни.

Чёрные линии

В горячем аду под названием Чёрные линии существа мечутся в ужасе, а стражники ада ловят их и чёрными линиями размечают их тела для разделки, расчерчивая по длине, ширине и так далее на восемь, шестнадцать, тридцать две или более частей. Затем они пылающими, раскалёнными железными пилами принимаются рассекать их по этим линиям, но если начинают с головы, то, пока добираются до живота, первые раны уже успевают зажить без следа, и то же самое, если начинают снизу. Сколько бы не рубили обитателей ада пылающими топорами без какой-либо передышки, сколько бы не протыкали клинками и так далее, они не могут умереть, пока их карма не истощится.

Давящий ад

Когда обитатель ада бежит по раскалённой железной тверди, он достигает места, где огромные красные горы раскалённого железа с очертаниями морд всех козлов, баранов, яков и прочих, которых он убивал, стремительно движутся взад-вперёд. Думая: «Не затеряюсь ли между ними?» — устремляется туда, и тогда две горы сходятся вместе, сдавливая его тело. Желудок, кишки и прочие органы вываливаются наружу, и затем всё тело обугливается и сгорает, так что остаётся лишь пепел. Но как только горы

⁴⁷ Тиб. *rgyal chen ris bzhi pa'i lha* — один из шести видов богов мира желаний.

расходятся, тело воссоздаётся заново, и тогда снова приходится испытывать страдания его сдавливания.

Или же тело оказывается целиком завернуто в пылающее железное одеяло, которое сжигает его до углей. Когда одеяло разворачивается, тело восстанавливается. И затем одеяло снова оборачивается вокруг него.

В отдельных сутрах также сказано о таких адских страданиях, как рождение в пылающей железной корзине, избиение и растирание пылающими железными пестами и так далее. Так учил мой наставник.

Вопли

Когда страдания от пылающей железной тверди и прочего повергают обитателя ада в ужас, он мчится прочь, и достигает белого строения. Думая: «Хорошо бы зайти туда», — он входит внутрь, но оказывается, что внутри сплошь пылающее раскалённое железо. Дверь тут же сама собой запечатывается, и от страданий он издаёт вопли и завывания.

Великие вопли

Пылающий дом из раскалённого железа расположен внутри другого строения. Физические страдания здесь те же самые, но от мысли: «Если бы я и спасся из внутреннего дома, то из внешнего мне нипочём не убежать», — ум здесь испытывает ещё больше мучений, и называется это Великими воплями. Так учил мой наставник.

Жар

Кол из раскалённого железа, похожий на пылающий обоюдоострый меч пронзает тело обитателя ада от заднего прохода до темени, сжигая все внутренние органы, так что изо рта и носа у него идёт дым и вырывается пламя, а голова дымится, распространяя запах горелого мяса. Когда кол

убирается, тело восстанавливается, и затем кол вновь пронзает его, и так повторяется без малейшей передышки.

Великий жар

Трезубец из раскалённого железа пронзает тело через задний проход и ягодицы, выходя сквозь плечи и голову и сжигая его, как выше.

В «Сутре сотни притч о поступках»⁴⁸ о последних двух адах ещё сказано, что в первом обитателя ада варят в железном котле, а во втором — в трёхуровневом котле.

Величайшая пытка

В железной печи размером в двадцать тысяч йоджан в центре и во всех десяти направлениях пылает великое ревущее пламя, так что сжигающее и сжигаемое сливаются воедино. Даже живого существа здесь не остаётся, помимо ужасного крика, а страдание невообразимо.

Вкратце, этот ад называется Величайшей пыткой, потому что нигде в трёх мирах нет страдания, большего чем это. Здесь рождаются те, кто вредил телу ваджрного наставника или совершил какое-либо из пяти преступлений неотложного возмездия. В некоторых традициях считается, что сюда попадают напрямую, минуя промежуточное состояние — либо без оставления тела через дыру, разверзшуюся в земле, либо сразу по завершении переживания ясного света смерти. Однако в традиции ламдре считается, что промежуточное состояние всё же испытывают.

Как бы то ни было, срок жизни для первых шести горячих адов исчисляется от жизней шести видов богов мира желания. Так учил мой наставник. В седьмом горячем аду

⁴⁸ «Сутра сотни притч о поступках», *Karmaśataka, las brgya pa*, Toh 340. Указанные описания в тексте сутры не обнаружены, однако подобные им можно найти в «Письме к другу» Нагарджуны.

жизнь длится половину промежуточной кальпы, в восьмом — целую промежуточную кальпу. Так учил мой наставник.

Относительно последнего в «Сутре освобождения Маудгальяяной своей матери из ада» сказано о квадратном железном камне, достигающем четырёхсот йоджан в высоту и ширину, по которому обитатели ада ходят вверх-вниз, покуда не сотрут его своими ногами. Это происходит за половину промежуточной кальпы. А за целую промежуточную кальпу стирается два таких камня. Так долго приходится подвергаться мучениям. Поэтому, как уже было сказано выше, следует быть усердным и так далее, чтобы избежать рождения в таком месте. Так учил мой наставник.

Окружающие и малые ады

Здесь две темы: размышление о страданиях окружающих адов и размышление о страданиях малых адов.

Размышление о страданиях окружающих адов

Сказано: «Для всех восьми существует ещё шестнадцать». Снаружи каждого из восьми горячих адов один за другим располагаются четыре окружающих, такие как Яма. Всего их шестнадцать, потому что четыре должны быть [с необходимостью] испытаны в каждом из четырёх направлений. Эти четыре таковы:

Пылающие угли, Болото гниющих трупов,
Дорога лезвий и так далее, а также Река.⁴⁹

Пылающие угли

Когда истощается карма пребывания в основных горячих адах, обитатель ада, гонимый стражниками и бегущий в ужасе, вдруг видит на востоке открытый проход, которого прежде не было. И также он видит бесплодную равнину,

⁴⁹ Васубандху, «Сокровищница абхидхармы», 9а4.

покрытую пеплом. Ранее он не видел ничего, кроме пылающего раскалённого железа, но теперь ему открывается проход и усеянная пеплом равнина. Окрылённый надеждой и подгоняемый сзади, он бежит туда, но лишь затем, чтобы оказаться на краю ямы, полной пылающих углей, прикрытых белёсым пеплом. [Ступая на эти угли,] он погружается [в них], и вся плоть на его ногах [сгорает,] обнажая белые кости. Неспособный выносить эту боль, он теряет сознание, и пылающие угли сжигают всю его плоть, так что остаётся лишь скелет. Но в силу своей злой кармы он не может умереть и снова поднимается на поверхность. Там его тело снова становится таким, как было, невердимым. Он снова тонет и снова сгорает. А поскольку по краю ямы вышагивают грозные стражники ада, сбежать оттуда невозможно, и приходится испытывать эти невыносимые страдания в течение приблизительно сотни человеческих лет.

Болото гниющих трупов

Бежав, наконец, оттуда, обитатель ада думает: «О, там протекает чудесная голубая река», — и устремляется к ней с большой надеждой. Стражники открывают ему путь и гонят сзади. Болото гниющих трупов по большей части состоит из разложившихся и обратившихся в слизь трупов умерших в аду существ. Эта слизь очень горячая при прикосновении к ней, отвратительная и грязная по своей сущности, а зловоние от неё такое, что только лишь испытав его, теряешь сознание и погибаешь. Совокупными заслугами существ Джамбудвипы сотворена внешняя железная ограда, без которой, они, без сомнения, тут же умерли бы от зловония ада гниющих трупов. Но обитатель ада по причине своей злой кармы тонет в этом болоте и не может умереть. Все отверстия его органов чувств, включая рот и ноздри, забиваются нечистотами, и обитающие в том болоте бесчисленные железные черви с острыми зубами буравят его ноги, вгрызаясь в самые кости. От нетерпимой

боли он лишается чувств и падает лицом вниз, и тогда его тело сгорает и разлагается. Так продолжается около сотни человеческих лет.

Дорога лезвий

Когда карма, заставляющая испытывать эти мучения, истощается, стражники вновь гонят обитателя ада на восток по открывшемуся пути, а впереди ему видится обширный зелёный луг. Думая: «Как хорошо там!» — он устремляется туда, но попадает на равнину, которая сплошь заполнена лезвиями всевозможных размеров без малейших зазоров между ними. Некоторые из них огромны, как деревянные балки, а иные величиной с ладонь или палец. Как только он ступает на эту равнину, лезвия рассекают ему ногу на куски. Не способный выносить боль, он лишается чувств и падает на эти огромные лезвия, и тогда всё его тело оказывается разрублено на сотни и тысячи кусков. Когда приходит в себя, тело восстанавливается, но затем лезвия рассекают его снова. И так повторяется непрерывно около сотни человеческих лет. Так учил мой наставник.

Когда удаётся покинуть эту равнину, впереди видится красивый, густой и тенистый зелёный лес. Устремившись туда, обитатель ада хочет устроиться в прохладной тени, но внезапно налетает свирепый воющий ветер, раскачивает деревья, и все ветви и листья на этих деревьях обращаются острым оружием — мечами, топорами и прочим — которое дождём сыплется вниз, рассекая его тело на бесчисленные сотни и тысячи кусков. Умереть он не может и должен оставаться там около сотни человеческих лет.⁵⁰ Так учил мой наставник.

⁵⁰ В тибетском оригинале здесь следующее примечание: «Также это называется лесом листьев-мечей».

Когда карма, заставляющая испытывать эти мучения, истощается, обитатель ада спасается и бежит оттуда, видя впереди красивую лесистую гору. Устремившись к ней, он достигает её подножия, и там на него нападают огромные, свирепые и невообразимо ужасные кровожадные хищники, такие как стервятники и пёстрые псы, которые поедают его заживо. Вгрызаясь во все части тела, они вырывают из него желудок и кишки, что вызывает страшные мучения. Затем с вершины горы слышится голос его родственника или любимого человека, который зовёт его наверх, называя по имени. Испытывая одновременно влечение к этому человеку и ужас перед кровожадными чудовищами, он принимаешься быстро карабкаться вверх. Но склон горы без малейших промежутков усеян острыми железными шипами в шестнадцать пальцев длиной. Все они направлены остриями вниз и впиваются в тело, дырявя его как решето. Истекая кровью, он в агонии добирается до вершины, но не находит не только того, кто его звал, но и вообще никакого следа пребывания человека. Подавленный и полный отчаяния, он ничего не может с этим поделать.

И затем во множестве, застилая небо, налетают свирепые птицы, такие как поедательница грязи, размах крыльев которой достигает шестнадцати йоджан. Они выклёвывают глаза и мозг, рвут на куски всё тело съедают его. Но затем тело постепенно вновь восстанавливается, как прежде, и всё это вызывает неопишуемые страдания.

Снова слышится зов — на этот раз с подножия горы. Прыгая и спотыкаясь, охваченный влечением и страхом, обитатель ада устремляется вниз, и всё его тело вновь протыкают железные шипы, которые теперь направлены остриями вверх. А у подножия, снова не оказывается и следа звавшего его человека, и пёстрые собаки вместе с другими кровожадными чудовищами набрасываются на него и пожирают.

Потом зов снова доносится с вершины горы, он карабкается вверх и так далее. Так сотню лет он непрерывно поднимается на гору и спускается с неё. Этот ад называется Деревьями шаламали. *Шала* означает оружие, а *мали* — гирлянда. Таким образом, это название означает Деревья гирлянд оружия.

Неодолимая река

Когда удаётся покинуть то место, впереди видится нечто похожее на песчаную равнину. Но, устремившись туда, [обитатель ада обнаруживает] Непреодолимую солёную реку, которая похожа на пылающую долину. Она шипит и брызжет языками пламени, словно гигантский костёр, когда в него плещут воду. Вода в ней невыносимо горячая, и пересечь эту реку невозможно. Едва попав в неё, плоть сгорает без следа, и остаются лишь белые кости. Но умереть он не может, а берега реки охраняют ужасные стражники ада, так что нельзя выбраться и убежать. Когда [от тела] остаются лишь остатки костей, стражники вытаскивают их железными крюками на берег, и тело мгновенно восстанавливается, но чрезвычайно чувствительным и уязвимым, как едва затянувшаяся рана. Затем оно снова сгорает. И так продолжается около сотни человеческих лет.

После этого стражники гонят [обитателя ада] обратно внутрь, и он в ужасе мечется по тверди из раскалённого железа, пока его не выгоняют к югу, где вновь приходится испытывать страдания окружающих адов, начиная от Пылающих углей и заканчивая Непреодолимой рекой. То же повторяется на западе и на севере. Мучения, таким образом, длятся по шестьсот человеческих лет — по сто лет в Пылающих углях, в Болоте гниющих трупов, на Дороге лезвий и её отделениях Листьев-мечей и Шаламали и также в Реке горячего пепла. После этого происходит рождение в другом

аду, либо переселение в какой-либо другой из шести миров. Так учил мой наставник.

Размышление о страданиях малых адов

Все описанные выше ады являются общими для всех обитающих в них существ. Малые же ады обладают большим многообразием форм, и многие из них расположены в высших мирах людей и небожителей. В сравнении с общими адами страдания здесь почти и нет, поэтому и называются малыми. Так учил мой наставник.

Есть ли какая-то определённая в отношении их количества? Как бы то ни было, сын победителей Шантидэва, опираясь на избранный смысл порядка восьмидесяти сутр, говорит в своём «Собрании уроков»⁵¹ о восемнадцати малых адах. О трёх из этих восемнадцати известно из истории почитаемого Шримада, о двенадцати из истории Сангхаракшиты и ещё о трёх из истории Наваджевы Ньишупы.

Описание первых трёх следующее. Когда почитаемый Шримад поднимался на Гридхакуту, Гору грифов, а благородный Маудгальяяна спускался с неё, они встретились на пол пути, и Маудгальяяна, посмотрев на небо, улыбнулся. Шримад спросил его о причине этой улыбки. В ответ Маудгальяяна магическим образом проявил малые ады, и вот что узрел Шримад.

В пространстве на некотором отдалении от Гридхакуты висел человек размером с два дома, которого изнутри и снаружи жгло пламя. В прошлом он был мясником, забившим много скота, и теперь принял такое рождение.

Несколько ближе находился ещё один человек, чьи плоть и кожа были вывернуты наизнанку, и у которого ниже талии были лишь голые кости, удерживаемые вместе несколькими связками. То был мясник-надсмотрщик, передававший скот в руки других мясников.

⁵¹ Śikṣāsamuccaya, *bslab pa kun las btus pa*, Toh 3939/3940.

И ещё несколько ближе был третий человек. Он и сам был огромен, но яички его были размером с целую гору, а с телом их соединяла полоска плоти величиной с лошадиный хвост, что причиняло ему неопишуемые страдания. Таков был созревший плод того, что в прошлом он охолощал животных — лошадей, обезьян и прочих.

Из двенадцати малых адов, упомянутых в истории Сангхаракшиты, четыре — Подобный котлу (1), Подобный горшку (2), Подобный метле (3) и Подобный песту (4) — представляют собой созревание плодов порчи котлов и прочего, принадлежащих сангхе, использования их в личных целях и так далее. Следующие три — Подобный колонне (5), Подобный стене (6) и Подобный верёвке (7) — созревшие плоды размазывания грязи в храме по колоннам, стенам и прочему. Если же покровитель сангхи по скардности откладывает дела, которые необходимо выполнить в течение дня, то рождается в чрезвычайно жалком человеческом теле, которое едва не переламывается пополам (8). А если отдавать родным и прочим мелкие вещи и иное, что было посвящено сангхе, то за этим следует рождение в адах, известных как Подобный стволу дерева (9), Подобный ветке (10), Подобный цветку (11) и Подобный плоду (12).

Вкратце, хотя и проявляются в высших мирах в таких формах как колонна или стена, но по сути своей это живые существа, вынужденные до истощения своей кармы пребывать в таком состоянии, испытывая невыразимые мучения от необходимости удерживать то, что невозможно удерживать, и так далее.

Ещё три малых ада описано в истории Наваджевы Ньишупы. Некая куртизанка днём соблюдала обеты мирянки, ночью же потакала плотским страстям. Плод этого созрел таким образом, что днём ей прислуживало множество детей небожителей, и она вкушала беспредельное счастье в драгоценном небесном дворце, но на закате дворец

превращался в пылающий дом из раскалённого железа, а прислуживавшие ей мальчики и девочки становились пылающими железными волками. Её жёг огонь, и она испытывала невообразимые страдания, будучи пожираемой, разрываемой на куски и так далее. С восходом солнца всё опять становилось по-прежнему, и она вновь могла наслаждаться в небесном дворце. А некий мясник днём отнимал жизни, ночью же соблюдал обеты мирянина, в результате чего потом испытывал такие же страдания, но чередовавшиеся обратным образом.

И также, Наваджева Ньишупа однажды пришёл в некий монастырь на берегу моря. Когда послышался полуденный гонг, и собралось множество существ, имевших вид членов сангхи, Наваджеве Ньишупе дали пищу до наступления полудня, а затем прогнали, сказав ему, чтобы шёл прочь и не смотрел на то дурное, что произойдёт. Однако он [затаился и] стал внимательно смотреть. И вот, когда пища была роздана, собравшиеся начали сердиться друг на друга, ссориться, бить друг друга патрами и так далее, так что в конце концов не осталось никого, кто не был бы ранен. Каждый принимал участие в ссорах и драках, и все испытывали великие мучения. А затем, спустя некоторое время, они пропали. И когда Наваджева Ньишупа спросил о них, ему объяснили, что то были монахи, позволившие себе драться во время совместного приёма пищи. Плод этого созрел таким образом, что они родились в малом аду, где вынуждены ежедневно испытывать такие мучения, пока их карма не будет исчерпана.

Подобным же образом, мать пандита Смрити⁵² после смерти родилась червём в очаге богача из Центрального Тибета, который поддерживал огонь днём и ночью. Пандит

⁵² Индийский учитель Смритиджняна приходил в Тибет в конце десятого — начале одиннадцатого вв. и перевёл большое число текстов на тибетский язык. До тех пор, пока он не изучил тибетский язык и не был распознан как индийский пандит, он выполнял чёрную работу.

много лет прислуживал тому богачу, но не забирал в положенное время платы за труд. Когда же он однажды подсчитал, сколько ему задолжал богач, сумма оказалась большой. И он сказал богачу, что простит весь долг за камень из основания его очага. Однако богач сказал на это: «Те, кого называют нищими — большие хитрецы. Уж не драгоценный ли это камень?» И, поскольку карма матери пандита ещё не была истощена, он не пожелал отдать камень. Так что Смрити забрал заработанные им деньги и затем много сделал для очищения своей матери от грехов. В конце концов, он выкопал тот камень и сбежал с ним.

Также и теперь есть черви, которые не могут погибнуть в огне и мучительно страдают от жара в горячих источниках и иных подобных местах. Будь они кем-то другим, они умерли бы там во мгновение. Но поскольку это обитатели малых адах, они не могут умереть.

Вкратце, следует размышлять, как прежде, что, если и такие наименьшие из адских страданий уже невозможно переносить, необходимо действовать так, чтобы никогда не родиться в адах, и так далее.

Размышления о страданиях голодных духов

Здесь две темы: основная масса и рассеянные в разных местах.

Основная масса голодных духов

Вообще, голодные духи бывают трёх типов: с внешними препятствиями, с внутренними препятствиями и с препятствиями препятствий, или иначе, с препятствиями пищи.

Место их обитания расположено пятьюстами йоджанами ниже Раджагрихи, или области Вайшали⁵³. Их город, известный как Сергья, чрезвычайно невзрачен, и одного взгляда на него достаточно, чтобы впасть в смертную тоску. Он подобен потускневшему от солнца медному горшку. Невообразимое множество различных голодных духов обитает там, но если их классифицировать, то можно выделить тридцать шесть их видов. А если эти тридцать шесть видов группировать по типам, то выделяют три указанных типа.

Голодные духи с внешними препятствиями

Некоторые из голодных духов с внешними препятствиями рождаются из утробы, другие спонтанным образом. От рождения у них огромная голова, как гора Меру, рот размером с игольное ушко, шея толщиной с тетиву лука, в желудок поместилась бы гора, а живот размером с долину. Руки и ноги у них тонкие, как иглы у дикобраза. Непрестанно мучимые голодом и жаждой, они мечутся в поисках еды и питья, не зная покоя. Временами им видится гора риса или какой-то иной пищи. Тогда множество голодных духов бросается к этой горе, хотя на всех её и не хватило бы, и в толчее более крупные сбивают с ног и затаптывают более мелких. Поскольку их тонкие шеи не способны держать головы, а тонкие руки и ноги не могут держать тела, они падают и разбиваются, разваливаясь на куски. Если же, вынеся столько страданий, они всё-таки добиваются до той горы, она оказывается просто кучей земли или глины, и даже следа чего-то съедобного найти на ней невозможно. Тогда, охваченные невообразимым горем и мукой, они плачут, бросаются оземь, бьют себя в грудь и так далее.

⁵³ Из тибетского текста можно заключить, что Раджагриха (*rgyal po khab*) находится в Вайшали (*yangs pa can*), что не соответствует действительности.

И также, если они видят впереди великую, неспешно текущую реку и устремляются к ней, на её месте оказывается лишь пересохшее русло. А если видят зелёное дерево, ветви которого увешаны плодами, добравшись до него, они находят лишь навевающий тоску сухой мёртвый ствол. И ничего иного, кроме подобных неудач, с ними не происходит. Как сказано:

Тело голодного духа
Подобно иссохшей верхушке пальмы.⁵⁴

Голодные духи с внутренними препятствиями

Как и голодные духи с внешними препятствиями, голодные духи с внутренними препятствиями постоянно заняты безрезультатным поиском пищи и питья. Порой им удаётся найти лишь небольшое количество таких субстанций как моча, экскременты и слизь, но, схватив это руками, они не могут это съесть, а от яда на их руках всё немедленно высыхает. Но даже съедая какую-то малость, они сперва не могут протолкнуть это в рот, который размером с игольное ушко, и разрывают его. Затем во рту это бесследно теряется за их огромными щеками, а когда бывает проглочено, едва проходит по пищеводу, потому что он слишком узок. Но попав в желудок, который размером с долину, и наполнить его невозможно, это лишь разжигает их аппетит, и они вновь испытывают сильнейший голод и жажду. От невообразимых страданий они рыдают и воют. Так учил мой наставник.

Голодные духи с препятствиями препятствий

Что касается голодных духов с препятствиями препятствий, когда пища или какая-то другая полезная субстанция попадает внутрь их тела, она тотчас же вспыхивает

⁵⁴ Нагарджуна. Письмо другу. *Suhṛllekha. bshes pa'i spring yig*. Toh 4182, *spring yig nge*, 40b–46b. P5622, *nge*, 45a2.

и сжигает им все внутренние органы. Дым и огонь вырываются из их ртов и ноздрей. Они бьются всем телом оземь и рыдают.

Некоторые из голодных духов обладают таким огромным зубом, что кажется, будто это тело приставлено к зубу. Они питаются лишь гноем и кровью из этого зуба.

Как сказано о них в целом:

Для голодного духа
Летом даже луна горяча,
А зимой даже солнце холодное.
От одного его взгляда
Деревья становятся бесплодны
И даже реки пересыхают.⁵⁵

Так, в тёплое время, такое как летнее, [для них] даже луна горяча как огонь. А в холодное время, например, зимой даже солнце [для них] холодное как вода. Поэтому они испытывают невообразимые страдания от боли, страха, голода, жажды, истощения и прочего.

Что же касается продолжительности их жизни, сказано:

Не умирают ни за пять,
Ни даже за десять тысяч.⁵⁶

Такие голодные духи живут пятьсот собственных лет, а один их день равен месяцу человеческой жизни. Но если человек или другое существо без пищи может погибнуть всего за неделю, то голодные духи из-за своей исключительно дурной кармы не могут умереть, хотя бы даже не слышали о еде и питье сотни и тысячи лет. Так учил мой наставник.

Голодные духи, рассеянные [в разных местах]

⁵⁵ Там же, 45а3.

⁵⁶ Там же, 45а4.

К рассеянным [в разных местах] голодным духам относятся восемь племён небожителей, духи цен, духи гьялпо и прочие, которые обитают на разных небесах и среди людей. Если добродетельный и восприимчивый человек или кто-то иной видит их, они до смерти пугаются. Им некуда скрыться, они мучимы голодом и жаждой и не смогут насытиться, даже если пища, пиво и другие субстанции станут непрерывным потоком низвергаться к ним в рот. Жаждущие жизни и дыхания живых существ, такие духи вредят им всеми возможными способами. Если при подходящем случае не выполнить ритуал, к примеру, обряд изгнания препятствующих духов, тогда, измученные собственным ужасом, они будут творить только зло, и, помимо прочего, при всяком случае отнимать жизни. В конечном итоге они родятся в аду, откуда нет спасения, и будут там мучаться и страдать.

Так что подумай об этом, как прежде, приблизительно следующим образом: «Как сильно мы страдаем, оставшись хотя бы на один день без еды! Но если родиться в таком месте, где за многие сотни и тысячи лет можно ни разу даже и не услышать о еде и питье, то страдания будут просто непереносимы. Однако у меня нет уверенности, что я не рожусь в таком месте. Все те недобродетельные поступки, которые я по своей небрежности совершал ежедневно, будучи скаредным и сдерживая свою щедрость, непременно приведут к принятию нового рождения. Поэтому теперь мне совершенно необходимо действовать так, чтобы не родиться в подобном месте!»

Размышления о страданиях животных

Здесь также две темы согласно следующему описанию.

Животные, населяющие своё основное место обитания

Эти животные обитают в великом океане в беспорядочном смешении, подобно остаткам зёрен после приготовления ячменного пива. От огромных китов до мельчайших рыбок и головастиков — их так много, что и не передать словами. Они страдают от того, что называется неопределённостью места и спутников: влекомые океанскими волнами и течениями, они беспорядочно переносятся с востока на запад и с запада на восток, с севера на юг и с юга на север.

Во тьме между континентами — зловещих, погружённых во мрак местах, куда не достигает свет солнца, — обитают животные большие и малые, не знающие ничего, кроме этой тьмы. Они рождаются в ней, живут в ней и в ней же умирают. Они толпятся и давят друг друга, поедают друг друга — и всё в этой тьме, где им не видно даже самих себя. Они испытывают невообразимые страдания, например, от того, что им приходится обонять вонь от гниющих трупов погибших существ. И в основном они так тупы, будто их придавило горой. Без принятия подобающего и отвержения неподобающего они вынуждены страдать от беспорядка такой жизни во тьме. Так учил мой наставник.

Животные, рассеянные [в разных местах]

Животные, рассеянные [в разных местах], живут в мирах богов и людей. Те из них, кем владеют их хозяева, подвергаются страданиям от того, что их используют и заставляют работать — по самой меньшей мере, доят и стригут. А те, что не имеют хозяев, постоянно пребывают в ужасе, и даже наименее измученные страхом, тем не менее, не могут расслабиться, даже когда останавливаются, чтобы съесть несколько травинок. И они едят друг друга — крупные пожирают мелких, а мелкие собираются вместе и пожирают крупных, вгрызаясь в их тела, и так далее. Вкратце, суть такой жизни есть страдание и ничто иное.

Продолжительность их жизни неопределённая и различается от кальпы до кратчайшего времени, когда она составляет несколько лет или месяцев, либо когда они рождаются и умирают каждое мгновение. Так учил мой наставник.

Коротко говоря, в любом из таких мест обитания приходится испытывать одни лишь страдания и ничего более. Когда же страдание распознано, возникает исключительное стремление освободиться от него, поскольку ни одно живое существо не желает страдать. А поскольку кроме Дхармы нет никакого иного средства освобождения, возникает исключительное желание практиковать Дхарму. Поэтому это и называется «руководством, обращающим ум к Дхарме». Так учил мой наставник.

Размышление о страдании перемен

В этом втором разделе две темы: размышление вообще о непостоянстве всего составного и размышление о переменах для богов, полубогов и людей.

Размышление о непостоянстве всего составного
Сказано:

Три мира непостоянны,
Словно осенние облака.
Рождения и смерти живых существ
Выглядят так, будто смотришь на танец.
Жизни существ подобны пронзающей небо молнии.
Они проходят так же быстро,
Как падает поток водопада.⁵⁷

⁵⁷ Лалитавистара. Āryalalitavistarānāmamahāyānasūtra. *'phags pa rgya cher rol pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo*. Toh 95, *mdo sde kha*, 1b–216b. P763, *ku*.

Таким образом, всё составное непостоянно, и перемены заключены в самой его природе. Даже чакравартин рождается как раб, и также Брахма и Шакра рождаются как обычные существа, а богам солнца и луны приходится принимать рождение в такой темноте, где им не видно и собственного носа. И, точно так же, в кальпу разрушения от всех таких прочных вещей как четыре континента, гора Меру и прочее не останется и следа. Не существует вообще ничего вечного и постоянного.

Размышление о переменах для богов, полубогов и людей

Если даже и родишься в силу совершения небезупречных добродетельных поступков богом, полубогом или человеком, то и в этом случае не придётся испытывать ничего, кроме страдания. Для богов мира желания в силу накопленных ими заслуг объекты чувств проявляются без усилий. Гордые и захваченные этим, они беспечно потакают себе днём и ночью, ни на мгновение не останавливаясь, чтобы задуматься о совершении добродетели. И хотя великий барабан богов, провозглашающий четыре печати, непрестанно грохочет с неба: «Всё составное непостоянно...» — и так далее⁵⁸, но поскольку боги пребывают под властью только лишь объектов чувств, эти слова нисколько не затрагивают их ума. В таком состоянии они живут, пока не истощится их карма. А затем они ясно слышат, как из пустого пространства раздаются слова: «Через столько-то и столько-то дней ты умрёшь», — и от этого у них начинаются невыразимые муки. Также сказано:

⁵⁸ Четыре печати (*sdom bzhi*): 1) всё составное непостоянно (*'dus byas thams cad mi rtag pa*), 2) все загрязнённое есть страдание (*zag bcas thams cad sdug bsngal ba*), 3) все явления бессамостны (*chos thams cad bdag med pa*) и 4) нирвана есть покой (*mya ngan las 'das pa zhi ba*).

Тело становится гадкого цвета,
Сиденье перестаёт нравиться,
Цветочные гирлянды вянут,
Одежды пачкаются,
Кожа увлажняется потом —
Таковы пять знамений,
Которые в высших мирах
Возвещают смерть и переселение в иной мир.⁵⁹

Так проявляются пять признаков умирания. Тело, прежде исключительно привлекательное и прекрасное, изменяется, приобретая отталкивающий оттенок. И, если ранее небожитель всюду был расслаблен, увлечённый объектами чувств, то теперь он не может усидеть на месте, и ему не хочется сидеть на его собственном троне. Украшающие его тело цветочные гирлянды, которые прежде были яркими и блестящими от росы, теперь, будучи надеты утром, увядают к полудню, а будучи надеты в полдень, увядают к вечеру. Тело начинает потеть. И от этого на одеждах, которые всегда были безупречно чистыми, проступают тёмные пятна. Таковы пять признаков умирания.

Когда становятся заметны пять знаков умирания, или пять приближающихся знаков (блеск тела тускнеет, вода остаётся на теле после купания, и так далее), даже родные того небожителя, его свита и прочие дорогие ему существа уже не могут находиться с ним рядом и лишь издалека бросают в его сторону цветы, словно бы демонстрируя скорбь от расставания. Используя свои ущербные чудесные способности, небожитель видит, что прежде накопленные им заслуги истощены, а плод беспечного потакания себе в чувственных удовольствиях в силу подверженности трём ядам созрел таким образом, что придётся принять рождение в таком месте, как ад. От этого знания небожитель испытывает

⁵⁹ Нагарджуна, «Письмо к другу», 45аб.

душевные страдания, которые в сто тысяч раз тяжелее, чем телесные страдания в Аду оживления. Потом он умирает, рождается в аду, где испытывает адские муки, и так далее. Так учил мой наставник.

Боги высших миров длительное время пребывают в соответствующем [их виду] медитативном сосредоточении. А когда выходят из него, с гордостью думают: «Я так долго возвращал медитативное сосредоточение, что теперь свободен от сансары». Однако затем посредством своих чудесных способностей они видят, что рождаются в аду и так далее. И тогда они впадают в великое заблуждение, думая: «О нет! Хотя я так долго пребывал в медитативном сосредоточении, я так и не освободился от сансары. Верно, нет в этом мире никакого освобождения и никакой свободы!» С этой мыслью они низвергаются в низшие миры, где вынуждены вновь испытывать их страдания, которые нельзя ни описать, ни измерить. Так учил мой наставник.

Те, кто рождаются полубогами, уже от одного этого пребывают в сильном раздражении и злобе, дни и ночи напролёт проводя лишь в сражениях, безо всякого отдыха. Они нападают на богов поскольку завидуют их богатству и особенно таким их сокровищам как дерево исполнения желаний и дочери богов. Но, поскольку у богов много заслуг, а у полубогов мало, обычно полубоги терпят поражения, и вся их жизнь проходит в убийствах, ужасе и разрушении. Также, в их мире есть озеро, где всё проявляется, словно бы отражённое зеркалом. И когда женщины-полубоги смотрят туда, они видят творящиеся в мире богов убийства и разрушения, и от этого зрелища плачут, бьют себя в грудь и так далее, и их жизнь также проходит в сплошных муках. Так проходит их жизнь, пока не истощится карма, которая привела их к этому рождению. А затем они рождаются в Аду оживления и так далее и страдают там.

Что касается тех, кто рождён человеком, великие мучимы душевными страданиями, малые — физическими страданиями, и все без исключения подвержены четырём великим потокам страдания — рождению, старости, болезни и смерти — не имея ни мгновения передышки. Сперва происходит зачатие. Затем пребываешь в утробе матери; и, если та плотно поела, испытываешь мучения, словно тебя зажало между огромными валунами, а если она голодна — то словно тебя болтают в пустом ведре. Если мать ест что-то горячее или даже тёплое — мучения, словно тебя лижет огонь, а если ест или пьёт что-то холодное — словно вмерзаешь в лёд. Если она тяжко трудится — страдание, словно низвергаешься в пропасть. И всё это время ты вынужден пребывать во мраке, зловонии и тесноте.

При рождении испытываешь такие страдания, будто тебя продавливают сквозь ячейку сита или сдирают кожу. Когда выходишь наружу и падаешь на подушку, страдаешь, словно бы упал в яму с шипами. А когда мать сажает тебя на колени, то это как цыплёнку быть схваченным и унесённым ястребом. И так далее. Коротко говоря, не испытываешь ничего, кроме страданий. Так учил мой наставник.

Не иначе и в старости. Твоё тело теряет всю силу. Твои собственные дети и близкие гнушаются и смеются над тобой. Становишься подавленным и угнетённым. Тебя мучат болезни, злые духи и тому подобное. Когда, наконец, приходит время смерти, её невозможно ни отодвинуть силой, ни подкупить золотом, ни отвратить ритуалами, и умираешь во тьме и тупости, цепляясь за своих родных, имущество и прочее. И так далее. Вкратце, и здесь нет ничего, кроме непрерывных страданий.

Из многих остаётся один, богатые становятся попрошайками, влиятельные — бессильными. [Всё] сменяется на противоположное и так далее. Коротко говоря, смысл в том, что перемены происходят с каждым мгновением, и нет

никакой возможности для постоянства, что мы и видим всякий месяц и всякий год. Так учил мой наставник.

Размышление о всепронизывающем страдании обусловленного существования

Здесь три темы: нескончаемость действий, невозможность удовлетворения объектами чувств и неистоцимость рождений и смертей.

Нескончаемость действий

Где бы ни родился в сансаре, нет конца и края смущающим ум действиям всех сортов; день и ночь без отдыха совершаешь различные действия и умираешь, не завершив всех дел. А затем нужно вновь начинать приготовления к следующей жизни. Коротко говоря, до сих пор ты был безрассуден в действиях своих тела, речи и ума. Все твои усилия не только не приносили пользы, но, главным образом, влекли за собой одни лишь дурные последствия, и из-за этого ты должен будешь скитаться в сансаре. Потому медитируй, думая так: «Я совершенно отрину эти бесполезные действия и буду практиковать Дхарму!»

Невозможность удовлетворения объектами чувств

Странствуя в различных формах по безмерной и безначальной сансаре, нет такого, чего мы не употребляли бы в качестве пищи и питья: рождаясь богами, вкушали нектар, рождаясь в аду, поедали раскалённое железо, рождаясь насекомыми, пожирали экскременты. Даже и в этой самой жизни от рождения и до настоящего момента нам приходилось принимать худшую, среднюю и наилучшую пищу, а равно питьё, но ничто из съеденного и выпитого нами не принесло нам и мгновения полной удовлетворённости. Таков смысл.

Неистошимость рождений и смертей

Кружась в шести мирах сансары, словно глина на гончарном круге, мы без разбору принимали всевозможные тела. И если бы, к примеру, собрать все уши, которые были у нас, когда мы были рождены овцами, то и трёхтысячного мироздания бы не хватило, чтобы их вместить. И также без разбору мы рождались во всевозможных местах и всякий раз умирали, а затем в силу своей кармы и клеш были вынуждены рождаться снова и не могли этому помешать. И, однако, накопили мы лишь причины для дальнейших скитаний в сансаре, и всё это не утомило нас, и мы не осознали это как страдание.

Но теперь мы должны приложить усилия и использовать все возможные средства, чтобы спастись из этой сансары — как птица из горящего леса, как лебедь из замерзающего водоёма, как ребёнок из рук плотоядной ведьмы. Так учил мой наставник.

Трудность обретения свобод и благ

В тексте «Ваджрных строк» слово «омрачения» косвенным образом указывает на трудность обретения свобод и благ. Поскольку живые существа слепо потакают своим омрачениям, они неизбежно рождаются в трёх низших мирах. Попасть в высшие миры вообще трудно, но особенно трудно обрести человеческое тело, наделённое свободами и благами. Поэтому страдание сансары необходимо понимать в связи с любыми формами жизни и следует искать способ освобождения от этих страданий. Но, кроме возвышенной Дхармы, иного метода для этого не существует. А поскольку практиковать Дхарму можно единственно на основе человеческого тела, вслед за размышлениями о страданиях сансары далее размышляют о трудности обретения свобод и благ. Так учил мой наставник.

В этом размышлении три части: размышление о трудности обретения свобод и благ, размышление о великой пользе обретения свобод и благ и размышление о недолговечности столь полезных свобод и благ.

Размышление о трудности обретения свобод и благ

Здесь четыре темы: трудность их обретения с точки зрения причины, трудность их обретения с точки зрения сущности, трудность их обретения с точки зрения примера и трудность их обретения с точки зрения количественного сравнения.

Трудность их обретения с точки зрения причины

Вообще, как объясняется, причиной является добродетель, и, в частности, человеческое тело обретается на основании совершенного соблюдения нравственной дисциплины. Но добродетель редка и в целом, и, в частности, нравственная дисциплина тоже редко соблюдается в чистоте. Поскольку во времена упадка живые существа слепо потакают своим омрачениям, по большей части они отправляются в низшие миры, как высыпается песок из опрокинутого кожаного мешка. Так учил мой наставник.

Трудность их обретения с точки зрения сущности

Сказано, что избегание восьми мест, где невозможно практиковать Дхарму, и обладание десятью благами, необходимыми для практики Дхармы, вместе составляют восемнадцать свобод и благ. Каковы же эти восемнадцать?

Четыре из тех восьми — это несвободные состояния без человеческого тела, и ещё четыре — несвободные состояния человека. Прежде всего, сказано:

Обитатели ада, голодные духи, животные,
Варвары и боги-долгожители,

Жизнь с ложными воззрениями,
При отсутствии Будды и тупым —
Таковы восемь несвобод.

Поскольку обитатели трёх низших миров испытывают чрезвычайно сильные страдания, у них нет ни малейшей возможности для практики Дхармы. Но даже если бы такая возможность и появилась, из-за дурной кармы им не посчастливилось бы даже услышать звука Дхармы. Если же некоторые животные даже и слышат звук, из-за своей глупости, которая подобна придавившей их горе, они не способны понять, как следует и как не следует действовать. И поскольку ничего не понимают, то и не имеют заслуг. Боги-долгожители привязаны к объектам чувств и в своей гордыне думают: «Нет никого выше меня». Поэтому, если и слышат Дхарму, способности практиковать её не имеют. Так учил мой наставник.

«Варвары» — это рождённые в тех странах, где не распространилось учение Будды. Однако, даже и родившись в центральной стране или где-то ещё, где существует Дхарма, из-за дурной кармы человек может придерживаться совершенно ошибочных воззрений, полагая ложными три драгоценности, закон кармы и прочее. «При отсутствии Будды» означает времена, когда Будда не являлся в мир. «Тупой» в данном случае означает не дефект речевой способности, но недостаток ума в силу ущербной умственной способности. Коротко говоря, если Дхарму не удаётся понять, хотя она и излагается, и если совершенно ничего не усваивается, тогда также имеет место препятствие к практике Дхармы. Так учил мой наставник.

Что касается десяти благ, первые пять из них характеризуют самого индивида и описаны следующими строками:

Быть человеком,
Рождённым в центральной стране,
При полноте чувственных способностей,
Не совершающим отвратительных поступков,
Имеющим веру в источники прибежища.

Если такие блага отсутствуют, практиковать Дхарму невозможно. Говоря в общем, необходимо родиться в человеческом теле. При этом нужно родиться в такой стране, где присутствует Дхарма. То есть в центральной стране, где Дхарма сосредоточена, а не в окраинных землях, где её нет. Но и для рождённого в центральной стране глухота, слепота, тупость и так далее — станут препятствиями для практики Дхармы. Поэтому его пять чувственных способностей не должны быть ущербными. «Не совершающим отвратительных поступков» означает не совершение ничего из неискупимого или близкого к неискупимому и так далее. «Вера в источники» — это вера в источники прибежища, а именно три драгоценности. Это называется обладанием пятью благами, характеризующими самого индивида.

Однако даже имея эти блага, но при отсутствии благ извне, практиковать Дхарму нельзя. Эти блага, зависимые от других, в настоящее время также представлены в достаточной полноте. Сказано:

Явление Будды,
Даяние Дхармы Буддой,
Учение не утрачено,
Наличие последователей,
А также искренняя любовь
С желанием блага другим.

Так, Будда явился в мир, учил Дхарме, это драгоценное учение не исчезло, но сохранилось, и также остаются последователи

этого учения, считая и тех, кто придерживается лишь внешней его стороны. Каждый из этих пунктов обладает большой важностью. Если не иметь друзей в практике Дхармы, то даже и при созревшей карме и желании практиковать чрезвычайно трудно приступить к практике. Другие люди, такие как покровители, обеспечивают благоприятные условия для Дхармы. Таким образом, пять.

В связи с теми физическими телами, которые у нас есть теперь, имеется достаточная полнота благ. Как не взгляни, обрести такую их полноту исключительно трудно. Так учил мой наставник.

Трудность их обретения с точки зрения примера
Даётся воображаемый пример:

Ярмо носится по поверхности великого океана...⁶⁰

Если предположить, что золотое ярмо с единственным отверстием плавает по поверхности великого океана, гонимое ветром в случайных направлениях, а на дне океана живёт слепая черепаха, которая раз в сто лет выплывает на поверхность, то почти невозможно, чтобы эта черепаха попала головой в отверстие ярма. И столь же маловероятно счастливое обретение всех свобод и благ.

Подобное же высказывание есть и в «Сутре букета цветов»⁶¹, где сказано, что если даже высыпать на воткнутую остриём вверх иглу множество поклаж семени белой горчицы, то почти всё упадёт на землю, поскольку едва ли возможно, чтобы горчичное семя удержалось на острие иголки. И, аналогично, если бросать бобы о стену. В таком примере те

⁶⁰ Шантидэва, «Вступление на путь бодхисаттвы», 8бб.

⁶¹ «Сутра букета цветов» (Āryakusumasañcayanāma mahāyānasūtra, *phags pa mdo sde me tog gi tshogs shes bya ba theg pa chen po 'i mdo*, Toh 266, кангьюр, *mdo sde* 'a).

зёрна, что упадут вниз, подобны тем, кто рождается в низших мирах, а зёрна на острие иглы — тем, кто обретает человеческое тело. Так учил мой наставник.

Трудность их обретения с точки зрения количественного сравнения

Если думаешь: «Может быть, рождение человеком на деле не такая уж и редкость? Сколько людей живёт в одном только Тибете!» — тогда ты не изучил этой темы как следует. Кто сочтёт цветы полыни и валерианы на склонах гор вокруг лишь одной небольшой долины? Количество же населяющих её малых живых существ — птичек и прочих — не то, что подсчитать, но даже вообразить невозможно. А скольким большим и малым живым существам служат пристанищем верхнее, среднее и нижнее помещения дома в одно только лето или иной сезон? Как бы много не жило в этом доме людей, их во всяком случае можно пересчитать. Но кто сочтёт всех прочих обитателей дома? Если даже говорить о такой вещи, как наша собственная одежда, сколько в ней живёт вшей и гнид? Внутри нашего живота, как сказано, обитает восемьдесят четыре тысячи мельчайших существ, и поверхность нашего тела кишит всевозможными существами, такими как вши и гниды. Но среди всего этого множества существ человек только один — ты сам.

Вкратце, когда бы не задумался об этом, размышляй так:

Это тело, которое теперь есть у меня, обрести чрезвычайно трудно. Потому я непременно должен действовать так, чтобы извлечь из него пользу!

Размышление о великой пользе обретения свобод и благ

Могут сказать: что с того, что обрести их весьма трудно? Рога у зайца, ребёнок у бесплодной женщины и тому подобное — это тоже редкости.

Но такие вещи редки лишь по той причине, что они не существуют, что называется определённой несуществования. У них нет какой бы то ни было сущности. Что же до этого тела, то оно более исключительно и полезно, чем даже исполняющая желания драгоценность. Если найти такую драгоценность и вознести молитвы, то все неблагоприятные условия устранятся и появится всё желаемое из богатств, пищи и прочего, но все подобные действия и даже более того способно осуществлять именно это тело. Польза от него чрезвычайно огромна, потому что именно на его основе можно обрести все преходящие и непреходящие блага и добродетели — от будущего рождения в теле бога или человека до таких плодов, как нирвана шраваков и пратьекабудд, и самого великого недвойственного состояния ваджрадхары. Ничто иное не может дать этого, включая и исполняющую желания драгоценность. Так учил мой наставник.

Размышление о недолговечности столь полезных свобод и
благ

Можно подумать: теперь, столь трудное для обретения обретено, и этого достаточно.

Но это обретение недолговечно. И здесь надлежит применить на практике четыре размышления: об определённости смерти, о неотвратимости смерти, о неизвестности времени смерти, а также о том, что умирающему не помогает ничего, кроме Дхармы. Так учил мой наставник.

Коротко говоря, Кадампа и некоторые другие [школы] рассматривают смерть и непостоянство по отдельности. Но в

традиции ламдре и то, и другое относят к теме трудности обретения свобод и благ. Так учил мой наставник.

Размышление о законе кармы — причинах и плодах

В «Ваджрных строках» сказано: «нечистая явленность». Объяснение смысла этих слов содержит две темы: общая обманчивая явленность и частная кармическая явленность.

Общая обманчивая явленность

Разнообразные явления — такие как ты сам и другие, сансара и нирвана, места обитания и обитатели — хотя и не существуют реально, тем не менее, проявляются в силу двойственности субъекта и объекта. Такова общая обманчивая явленность.

Частная кармическая явленность

Её дальнейшая определённая возникает в силу хорошей и плохой кармы, накопленной каждым из существ. Так, например, если существа шести миров одновременно посмотрят на одну и ту же, положим, миску с водой, воспринимаемые ими явленности будут различными — от нектара, который увидят боги, до расплавленного металла, который увидят обитатели горячих адов. Такие различия восприятия определяются добродетельной и недобродетельной кармой этих существ.

Итак, сосредоточь ум на размышлении о причинах и их плодах, которое включает три темы: дурные поступки, добродетели и неопределённые действия.

Дурные поступки

Здесь, в свою очередь, три темы: размышление о дурных поступках, размышление о плодах дурных поступков и наставление об избегании дурных поступков.

Размышление о дурных поступках

Сказано:

Действия от страсти, гнева и неведения недобродетельны.⁶²

Какой бы ни была внешняя форма мотивированных этими тремя ядами действий, результаты их, по сути своей, могут быть только дурными. Многие из таких поступков полностью недобродетельны и по замыслу, и по исполнению. Если классифицировать последние, можно выделить десять дурных поступков: три действия тела, четыре действия речи и три действия ума.

Три действия тела

Отнятие жизни, то есть лишение жизни другого существа или понуждение кого-либо к такому действию — любым способом от яда, оружия, огня, воды и так далее до магии и зловредных мантр; а также и радость по такому поводу. Взятие не отданного — присвоение чужих ценных предметов или того, чем не владел прежде, посредством грабежа, кражи или даже лести и намёков. Прелюбодеяние — половой акт с любой женщиной, кроме той, которая тебе принадлежит, независимо от того, принадлежит ли она кому-то другому.

Четыре действия речи

Ложь — это речь, которая вводит в заблуждение другого. Клевета — слова, сеющие рознь, независимо от правдивости этих слов; высказывания с намерением посеять рознь между другими, независимо от того, состоят ли они во взаимно дружественных отношениях. Грубые слова —

⁶² Нагарджуна, «Драгоценные чётки», 1б5. В самом тексте формулировка несколько отличается.

энергичная речь, задевающая уязвимые места другого. Пустословие — это любая бесцельная и бесплодная речь, начиная от изучения и анализа дурных трактатов небуддистов и заканчивая разговорами о делах, войне, продажных девках и прочем.

Три действия ума

Алчность — это порождение таких мыслей, как: «Если бы я имел то, да если бы ко мне пришло это», — при виде чего-либо от чужой земли или замка до разных мелочей. Злонамеренность — отсутствие сострадания к страдающим и совершение всевозможных действий, заставляющих других страдать. Ложное воззрение — это последовательные ложные помыслы, полагающие отсутствие даже малейшей доли истины в трёх драгоценностях, законе кармы и прочем.

Размышление о плодах дурных поступков

Для каждого из тех видов действий есть три плода: созревший плод, соответствующий причине и преобладающий плод.

Созревший плод

Это определённая созревания [плода] в виде тела обитателя низших миров. При этом в зависимости от силы помыслов, большого или малого количества [таких действий] и прочего, наибольшие из таких поступков низвергают в ады, средние — в мир голодных духов, меньшие — в мир животных. Как объяснялось, страдания там приходится претерпевать в течение сотен, тысяч и миллионов лет. Что же касается малых и средних поступков, то, когда удаётся покинуть те низшие миры, если и рождаешься в подходящем мире из числа высших, и там продолжаешь страдать, пока не освободишься от той кармы.

Плод, соответствующий причине

Здесь две темы: опыт, соответствующий причине, и действия, соответствующие причине.

Опыт, соответствующий причине

Если отнимал жизни, будешь иметь короткую жизнь и страдать множеством недугов. Если брал не отданное, будешь нищим и обездоленным. Если прелюбодействовал, будешь иметь много врагов и жену со скверным характером. Если лгал, то, где бы не родился, непременно будешь ужасно оклеветан. Если клеветал, разлучишься с любимыми и будешь иметь мало друзей. Если произносил грубые слова, будешь слышать одни лишь неприятные речи. Если пустословил, твои слова не будут иметь силы. Если был алчен, ничто из твоих чаяний не осуществится. Если желал зла другим, испытаешь страх. От ложных воззрений уверуешь в злое учение и будешь ему привержен.

Действия, соответствующие причине

Будешь испытывать сильную потребность совершать те или иные действия снова и снова. От совершения этих действий вновь родишься в низших мирах. Так учил мой наставник.

Преобладающий плод

Преобладающий плод созревает как то место обитания, где принимаешь рождение. Сказано:

В бесславной местности,
Где часто идёт град,
Повсюду пыль и зловоние,
Земля неровная, с солончаками,
Времена года спутаны,
Плоды малы, горьки или не рождаются.

Таким образом, всякий поступок порождает три плода. Почему так? Можно пояснить это на примере какого-либо одного поступка, такого как отнятие жизни. Когда поражаешь другого оружием или чем-то иным, вызываешь боль и страдания тела и ума, и поэтому сам будешь много болеть. В силу собственно отнятия жизни будешь претерпевать мучения в адах и так далее. А поскольку жертва умирает бесславно и в жалком состоянии, родишься в земле, презираемой тобой самим и всеми прочими — отвратительной и бесславной местности. Так учил мой наставник.

Наставление об избегании дурных поступков

Размышляй так. Если бы все эти страдания — от мучений в адах и до малейшего неудобства ума, какое можно испытать в высших мирах, не существовали, о них можно было бы не думать. Но все страдания, какие только существуют, это лишь плоды соответствующих причин — дурных поступков. Поэтому отныне и до самой смерти... или до завтрашнего рассвета... или хотя бы до конца этого занятия — я не совершу ни малейшего дурного действия, не говоря уже о величайших грехах!

Добродетели

Здесь также три соответствующие темы для размышления.

Размышление о добродетелях

Сказано:

Действия, совершаемые без страсти,
Без ненависти и неведения — добродетельны.⁶³

⁶³ Нагарджуна, «Драгоценные чётки», 1b5.

Добродетельно всё, что совершается не от тех трёх ядов. Если классифицировать, такие поступки можно свести к десяти добродетелям, которые в точности противоположны указанным десяти дурным поступкам.

Размышление о плодах добродетелей

Как и в случае дурных поступков, плод троичен и подразделяется на созревший плод, соответствующий причине и преобладающий плод. Созревший плод есть плод в виде сообразного божественного или человеческого тела обитателя высших миров. Соответствующие причинам действия означают удовольствие от совершения тех или иных добродетелей в силу привычки к ним. Совершая их снова и снова, впоследствии переходят из одного высокого мира в другой, пока не достигают пробуждения. Опыт, соответствующий причине, здесь противоположен тому [что описан в связи с дурными поступками] от крепкого здоровья и долгой жизни до приверженности совершенному воззрению. Преобладающий же плод — это рождение в исключительно славной, прекрасной и обладающей прочими достоинствами стране.

Наставление о возвращении добродетелей

Размышляй так. Коротко говоря, всякое переживание счастья или удовольствия в сансаре и нирване — от надежды на дуновение ветра у обитателя горячего ада и до обретения совершенного состояния будды — происходит от добродетелей. Поэтому отныне и до самой смерти и так далее, я буду возвращать добродетели и усердствовать в совершении всевозможных благих дел, не упуская и самых малых!

Неопределённые действия

Здесь три темы: размышление о неопределённых действиях, размышление о плодах неопределённых действий и

практика преобразования неопределённых действий в добродетели.

Размышление о неопределённых действиях

Неопределённые — это любые действия, совершаемые без какой-либо добродетельной или дурной мотивации, такие как еда, сон, сидение на месте или передвижение.

Размышление о плодах неопределённых действий

Неопределённые действия не таковы, как дурные, усердие в которых не приносит полезных плодов, но лишь страдания. Не подобны они и добродетелям, приносящим радостные плоды. От неопределённых действий не бывает никакого определённого плода.

Практика преобразования неопределённых действий в добродетели

Укрепись в мысли: с сегодняшнего дня я непременно должен преобразовать все неопределённые действия в добродетели, не оставляя их бесполезными!

Начиная занятие, прими прибежище и вознеси молитвы. Затем усердно медитируй на частных ключевых положениях основной практики в надлежащей последовательности. В завершение выполни посвящение заслуг и прочее, как описано выше.

Во всякое же время, когда не занят формальной практикой, избегай даже малейших дурных поступков и усердствуй во всех добродетелях вплоть до самых малых. Ведь если, к примеру, мельчайшая искра упадёт в большом строении, полном сена, таком как амбар, то постепенно пламя распространится и охватит его полностью, так что оно сгорит дотла. И так же, если думать: «От такого малого проступка мне ведь ничего не сделается», — тогда дурное станет возрастать и будет расти с каждым днём, пока не станет великой

недобродетелью, если только не уничтожить его могучим противоядием. Но при надлежащей бдительности от дурного можно легко избавиться, пока оно ещё мало. И, даже если и не применяешь противоядие, следует проявлять усердие в раскаянии, используя четыре силы и так далее. Так учил мой наставник.

Равным образом, было бы неверно и отвергать малые добродетели, думая: «Может ли что-то подобное и вправду принести пользу?» — ибо каждая из капель воды в сосуде служит его наполнению, а гора Меру слагается каждой из составляющих её песчинок. Поэтому не следует пренебрегать возвращением даже самых малых добродетелей. А поскольку сказано, что они подвержены разрушению ложными воззрениями, сильным гневом и прочим, будь прилежен и применяй печать чистого посвящения заслуг и так далее до того, как такое разрушение произошло.

Вкратце, сказано:

Мудрецы не смывают грехи водой
И не убирают руками страданий живых существ.
Они не вкладывают свои реализации в других,
Но освобождают их, являя истину
Подлинной природы всех явлений.⁶⁴

Как сказано, будды постепенно устраняют страдания, являя истину подлинной природы явлений, но не смывают страдания водой, как можно смыть грязь, и не извлекают его из существ своими руками, как можно было бы извлечь шип.

Поэтому закон кармы — это корень изложения истины подлинной природы явлений.

⁶⁴ Праджняварман. Комментарий на Уданаваргу. *Udanavargavivarāṇa. che du brjod pa 'i tshoms kyi rnam par 'grel pa*. Toh 4100, *mngon pa tu*, 45b–223a. P5601, *du*, 72b5.

Подводя итог, на этом завершается изложение путей малой и средней личности, или иначе, практики шраваков и пратьекабудд. Так учил мой наставник.

Явленность опыта

Сказано:

Для обладающего медитативным сосредоточением йогина — явленность опыта.⁶⁵

Смысл этого объясняется в двух разделах: медитации обычного йогина вплоть до появления общего опыта и порождение уверенности относительно переживаний в опыте необычного йогина.

Медитации обычного йогина вплоть до появления общего
опыта

Обычный йогин — это последователь пути парамитаяны. Он медитирует, пока не обретёт переживаний, соответствующих общему пути любви, сострадания и бодхичитты. Неискусственная бодхичитта возникает на основе сострадания. И далее, сказано:

Любовь есть корень сострадания.⁶⁶

Таким образом, сострадание возникает на основе любви. Поэтому эти три существуют как причины и следствия, либо как опора и то, что на неё опирается. Так учил мой наставник.

Взрачивание любви

⁶⁵ Вирупа, «Ваджрные строки».

⁶⁶ Майтрея. Украшение сутр. *Sūtrālamkāra. theg pa chen po mdo sde'i rgyan zhes bya ba'i tshig le'ur byas pa*. Toh 4020, *sems tsam phi*, 1b–39a. P5521, *phi*, 26b7.

О сущности любви сказано:

Бережная забота о благе живых существ —
Это великая любовь.⁶⁷

Таким образом, любовь — это сильное желание счастья для живых существ. Так учил мой наставник.

Для возвращивания любви есть четыре темы: возвращивание любви к своей матери, возвращивание любви к друзьям, возвращивание любви к врагам и возвращивание любви к бесчисленным живым существам. По каждой из них необходимо проводить размышление по трём темам возвращивания любви: через узнавание своей матери, через памятование о её доброте и через намерение отплатить ей за доброту.

Первое из этого — возвращивание любви к своей матери. Завершив обращение к прибежищу и молитвы, ясно узри перед собой свою теперешнюю мать, неважно, жива ли она ещё или нет, соблюдая точность в размерах, форме и цвете её тела, украшениях, одежде и прочем. Если не помнишь, как она выглядит, поскольку лишился её в раннем возрасте, или по другой подобной причине, ясно созерцай, что она подлинно находится перед тобой в виде обычной женщины. Породи сильное чувство, что это и есть твоя мать.

Далее идёт памятование о её доброте. Размышляй следующим образом: «Как необычайно добра ко мне была моя мать! Сперва, когда я был только зачат в её утробе, и моё тело с превеликой лёгкостью могло быть разрушено, моя мать, нисколько не помышляя о собственных удовольствиях и страданиях, заботилась лишь о благе моего тела. Она усердствовала во всём полезном и избегала всего неблагоприятного, лелеяла меня более, чем саму себя.

⁶⁷ Чандракирти. Введение в мадхьямаку. *Madhyamakāvātāranāma. dbu ma la 'jug pa shes bya ba*. Toh 3861, *dbu ma 'a*, 201b–219a. P5262, 'a, 214b3.

Родившись, я был слабым и уязвимым, подобно червю на пашне. Если бы меня не согреть или опоздать помазать мне нёбо маслом⁶⁸, я бы во мгновение мог расстаться с жизнью; однако она прижала меня к своему тёплому телу, помазала маслом нёбо, напоила молоком, и так далее, и я не умер. Таким образом, она проявила ко мне исключительную доброту — ведь она произвела тело, которое я имею, и даровала мне самую мою жизнь.

И далее, когда я ещё ничего не способен был делать, она смотрела на меня любящими глазами, называла ласковыми именами, давала питьё и пищу из собственного рта, мыла собственными руками и ни о чём ином не думала, кроме как обо мне — своём младенце. Наряжая меня и так далее, она учила меня о чистом и грязном, когда я ещё не знал о чистом и грязном. Поддерживая меня за руку, она учила меня ходить, когда я ещё не умел ходить. Прося меня сказать: «папа» или «мама», она учила меня говорить, когда я ещё не умел говорить. Коротко говоря, обращаясь ко мне словами «мама идёт!», «о, нет!», «ты сейчас упадёшь!» и прочими, она терпеливо учила меня всему о принятии и отбрасывании. Если мне удавалось хотя бы даже сказать: «А!» — она преисполнялась радости и спешила похвалиться моими успехами. И также всю наилучшую пищу она не ела сама, но заботливо отдавала мне; и она давала мне всё, чего не дала бы другим. Говоря: «Я знаю о себе и о нём. Это нужно ребёнку», — она не знала ни минуты отдыха днём, не спала ночами и работала до тех пор, пока у неё не открывались раны на руках и ногах. Она так заботилась обо мне, что могла бы даже солгать и украсть ради меня. Таким образом, она проявила ко мне исключительную доброту — ведь она, когда я стал старше, научила меня отличать одно от другого.

⁶⁸ В Тибете новорожденным традиционно помещают на нёбо кусочек мягкого нёбного масла (*rkan mar*), чтобы им было что пососать.

Так, окружённый заботой, я рос, возмужал, вступил во врата учения, встретил превосходных наставников и получил наставления для практики, такие как это драгоценное учение и так далее. Так что мать проявила ко мне исключительную доброту — ведь это её заслуга, что я в конце концов встретился с Дхармой!»

Для возвращения любви в сочетании с устремлением снова и снова медитируй с глубоким чувством от самого сердца: «Как бы я был рад, если бы моя мать, проявившая ко мне такую доброту, обладала счастьем и причиной для счастья; была бы избавлена от страдания и причин страдания! Но сейчас всё не так; а как было бы замечательно, если бы моя мать обрела счастье и все те добродетели, которые есть причины счастья!» Мысленно пообещай: «Неприменно стану причиной того, чтобы моя мать обрела все добродетели, которые есть причины счастья!» Полностью отстранившись от всех своих заслуг, тел, имущества и прочего, накопленных тобой в трёх временах, созерцай, что посвящаешь их благу своей матери. Молись, думая и говоря так: «Да обретёт эта моя мать счастье и все причины для счастья!»

Добиться незамедлительной пользы от такого устремления и так далее нелегко, но если молиться гуру и трём драгоценностям, то всё, о чём просишь их, непременно осуществится. Поэтому ясно визуализируй перед собой учителей и три драгоценности — так, чтобы всё пространство было заполнено ими, — и молись им, повторяя сотню раз, тысячу или более: «О гуру и три драгоценности, прошу вас, помните о моей матери! Благословите её, чтобы она обрела счастье и все причины для счастья!» Или молись так: «О Гуру и три драгоценности, прошу, помните о моей матери! Позвольте ей обрести все причины для счастья!» Подобным же образом, созерцай своего отца, словно бы он в действительности перед тобой. Думая: «Вот мой отец!» — осознай его как своего отца. Вспомни о той доброте, которую

он проявил к тебе. Думай: «За исключением того, что он не носил меня в собственном теле, в остальном он заботился обо мне так же, как и моя мать». Породи к нему любовь, и так далее, как выше.

Подобным же образом, вообрази перед собой тех, к кому испытываешь привязанность: начиная от близких и заканчивая теми, кто хотя бы благосклонно взирал на тебя. Размышляй о них так: «Эти люди пеклись о моём благе, смотрели на меня любящими глазами, ласково говорили со мной, дарили мне ценные вещи, и так далее. Таким образом, я не видел от них ничего, кроме доброй заботы. И более того, с безначальных времён существования сансары они были мне матерями и были ими множество раз и всякий раз проявляли ко мне лишь доброту, и заботились обо мне с той же совершенно нежностью, что и моя теперешняя мать».

Затем припомни всех, кто вызывал у тебя ненависть; созерцай их в образе своего худшего врага. После того созерцай всех бесчисленных живых существ. Выполняй практику, как описано выше, применяя четыре элемента: устремление, обещание, молитву и просьбу.

Взрачивание сострадания

Сказано:

Совершенная защита страждущих —
Это великое сострадание.⁶⁹

Итак, очень сильное желание избавить живых существ от страданий — это сострадание. Касаемо него три темы: взращивание сострадания к живым существам, сострадание в связи с явлениями и сострадание без объекта.

Взрачивание сострадания к живым существам

⁶⁹ Чандракирти, «Введение в мадхьямаку», 214b2.

Здесь четыре темы: возвращение сострадания к своей матери и так далее.

Сначала возвращение сострадания к своей матери. Первый и второй шаги [этой медитации], а именно, распознавание матери и памятование о её доброте — такие же, как выше. Что касается третьего, возвращения сострадания к ней, то выполняй практику с устремлением, обещанием, молитвой и просьбой, думая так: «Моя мать лишена счастья и причин для счастья, она испытывает страдания и причины страданий. Как было бы прекрасно, если бы она избавилась от страданий и всех недобродетелей, которые есть причины страданий!»

Большинство практиков Пути и плода из устремления и остального использовали не более трёх. Применение просьбы — это обычай Дакчена Дорджечанга⁷⁰. В любом случае, допустимо усердствовать во всех четырёх [элементах практики] последовательно, либо сводить их к какому бы то ни было, который покажется наиболее вдохновляющим, например, к просьбе, и медитировать так. Так учил мой наставник.

После этого, возвращение сострадания и так далее к своему отцу выполняется таким же образом.

Затем возвращение сострадания к врагам. Думай так: «Этот враг — моя мать, но уже не узнаёт меня из-за множества случившихся смертей и рождений. Не понимая, что я её дитя, а она моя мать, и не владея собой, она, будто безумная, вредила мне и так далее. Совершив также множество других дурных поступков, она накопила причины для страдания и из-за этого должна будет испытывать лишь страдания в трёх низших мирах — в адах и остальных — без какой-либо возможности бежать оттуда. Как горестно! Если бы та мать, которую я имею теперь, внезапно обезумела и набросилась на меня с оружием

⁷⁰ Дакчен Дорджечанг (*bdag chen rdo rje 'chang*) — Дакчен Лодрё Гьялцен (*bdag chen Blo gros rgyal mtshan*, 1444–1495).

и так далее, разве стал бы я её ненавидеть? Мне невыносимо было бы думать, что моя мать лишилась рассудка и пребывает в таком состоянии. Я стал бы искать лекарства, выполнять ритуалы и прочее. Подобным же образом, разве следует мне гневаться на этого человека? Когда я найду способ отвратить эту мою мать от причин и плодов страданий, разве не будет замечательно, если она освободится от страданий и всех причин страданий?»

Остальное — как выше.

Четвёртая тема — возвращение сострадания к живым существам. Выполняется как описано выше, за исключением того, что необходимо сосредоточиться на тех существах, чьи страдания наиболее сильны, на таких как обитатели ада. Так учил мой наставник.

Сострадание в связи с явлениями

Живым существам приходится испытывать невыносимые страдания, и всё по причине неведения, не узнавания своей собственной природы, в котором коренится двенадцатизвенная цепь зависимого возникновения. Итак, повтори любое количество раз: «Как было бы прекрасно, если бы мои прежние матери, живые существа, беспредельные как пространство, были избавлены от неведения — той причины, из которой возникает страдание!»

Повтори любое количество раз: «Да будут они избавлены от неведения — той причины, из которой возникает страдание!»

Повтори любое количество раз: «О гуру, о три драгоценности, прошу, помните о живых существах! Благословите их, чтобы они избавились от неведения — причины страдания!»

Сострадание без объекта

Размышляя так: «Никакое из явлений не за пределами пустоты вне мысленных построений. Но, не постигая этого, ум подвержен субъект-объектному мышлению, ложное принимает за истинное, несуществующее за существующее и так далее. Из-за такой ложной явленности живым существам приходится испытывать бездну страданий трёх низших миров. Как было бы прекрасно, если бы они обрели воззрение за пределами мысленных построений! Да обретут они воззрение за пределами мысленных построений! О гуру и три драгоценности, прошу, помните о живых существах! Благословите их обрести воззрение за пределами мысленных построений!» Так применяй устремление, молитву и просьбу к объектам прибежища, как было изложено. Так учил мой наставник.

Есть множество методов последовательной медитации по трём темам в связи с состраданием, а также методов, когда три сводятся к одной, потому что каждая последующая выводится из предыдущей. Но в данном случае практика выполняется так, как уже описано. В «Руководстве для Джочака» сказано:

Сделай объектом мучимых страданием живых существ и возвращай сострадание к живым существам, думая: «Да освободятся они от причин страдания!»

Поскольку причина страдания — неведение, породил сострадание в связи с явлениями, думая: «Да освободятся они от неведения!»

Все живые существа не устанавливаются совершенным образом по природе своей, но, сосредотачивая ум на них как на точке отсчёта, возвращивай сострадание без объекта.⁷¹

Этот особый раздел о сострадании был переписан в руководство по драгоценному учению, составленное Джамгоном Кьенце, из собственноручных рукописных заметок Дорджечанга Ванграпа.⁷²

Вращивание бодхичитты

Это включает две темы: условная бодхичитта и окончательная бодхичитта.

Вращивание условной бодхичитты

Здесь три темы: пробуждение устремлённой бодхичитты, пробуждение бодхичитты применения и практическая тренировка устремлённой бодхичитты и бодхичитты применения.

Пробуждение устремлённой бодхичитты

Размышляй следующим образом, так чтобы это пробрало тебя до костей и проникло в самый их мозг: «Итак, сколько бы усилий я не вкладывал в обеты, молитвы и прочее, я не могу сейчас же освободить живых существ от страданий. Также, ни высшие существа этого мира, которые превосходят меня, ни превосходящие их шраваки и пратьекабудды, ни даже бодхисаттвы, намного превосходящие тех и других, не

⁷¹ Джецюн Дракпа Гьялцен, «Руководство для Джочака», 153а3. Если сравнить приведённую цитату с сохранившимся текстом комментария, можно обнаружить существенные различия в формулировках.

⁷² Эта фраза была добавлена уже после смерти автора, Джамьянга Кьенце Вангчука (*'jam dbyangs mkhyen brtse'i dbang phyug*, 1524–1568), который здесь упоминается как Джамгон Кьенце (*'jam mgon mkhyen brtse*). Дорджечанг Ванграп (*rdo rje 'chang dbang rab*) — это Вангчук Раптен (*dbang phyug rab brtan*, 1558–1636), ученик Царчена и Кьенце.

обладают совершенством достоинств отречения и реализации, что относится к собственному благу, и не являются совершенно сведущими в обширных методах заботы об учениках, что относится к благу других. Поэтому никто из них не способен уберечь живых существ от страданий. Кто же обладает такой способностью? Ей обладает будда, который довёл до окончательного совершенства все достоинства отречения и реализации. Как было бы замечательно, если бы я достиг твердыни совершенного состояния будды ради быстрого освобождения всех живых существ из сансары, этого великого океана страданий! Я непременно достигну этой твердыни!»

Громко произнеси сто раз, тысячу раз или более: «Ради блага всех живых существ я достигну твердыни всеведения, совершенного состояния будды!»

Практик Пути и плода, известный под именем Джатон Сенге Сангпо, сто тысяч раз выполнил пробуждение бодхичитты перед владыкой в Къиرونге⁷³. При этом использовал именно этот метод. Так учил мой наставник.

Пробуждение бодхичитты применения

Это также включает две темы, как описано ниже.

Взрачивание равного отношения к себе и другим

Снова и снова медитируй, размышляя так: «Все живые существа, как и я сам, хотят быть счастливыми. Поэтому пусть все живые существа обретут счастье!»

И также думай: «Как и я сам, никакое живое существо не желает страдать. Поэтому пусть все живые существа избавятся от страданий!»

⁷³ Владыка в Къиرونге (*skyid grong jo bo*) — древний почитаемый образ Авалокитешвары в городе Къиرونг (*skyid grong*) вблизи границы Тибета с Непалом.

Тренировка в обмене себя на других

Размышляй так: «Как не желаю страдать я сам, не желает этого и никакое живое существо. Поэтому пусть все страдания всех живых существ — как причины, так и плоды — созреют для меня одного!»

Представляй, что все эти страдания собираются вместе в чёрную массу, словно срезанные волосы, а затем всё это без остатка втягивается в твой сердечный центр и обращается в пустоту. [Вслед за этим] из твоего сердца, подобно солнечному свету, излучается всё твоё счастье и все добродетели. Достигая живых существ, они наделяют их высочайшей радостью и счастьем, и те в сиянии света отправляются напрямиком в великое блаженство. Повторяй это снова и снова с той же сильной устремлённостью.

Что касается молитвы, упражняйся, читая вслух сотню раз, тысячу раз и более: «Да созреют для меня страдания всех живых существ! Да обретут все они счастье от моих заслуг!»⁷⁴

Практическая тренировка устремлённой бодхичитты и бодхичитты применения

Эту тему следует понимать согласно тому, как она изложена в «Утончённом пути бодхисатв»⁷⁵ и других подобных текстах.

Взрачивание окончательной бодхичитты

Здесь две темы: пребывание в покое и проникновение в суть.

⁷⁴ Бхурипа. Обширное раскаяние Шри Чакрасамваре. *dpal 'khor lo bde mchog gi rgyun bshags rgyas pa*. Toh 1533, *rgyud za*, 93b–95b. P2244, *phi*, 95a4.

⁷⁵ «Утончённый путь бодхисатв» (*rgyal sras lam bzang*) — это другое название «Разъяснения мысли Муни» (*thub pa'i dgongs gsal*), одной из важнейших работ Сакья Пандиты. Оно заимствовано из открывающих её стихов. См. Сакья Пандита Кунга Гьялцен, «Разъяснение мысли Муни», 2b.

Пребывание в покое

Для этой практики есть четыре ключевых положения: неподвижная опора, неподвижное тело, неморгающие глаза и неотвлечённый ум.

Опора

В качестве опоры советуют использовать деревяшку, небольшой камень и подобное, а в Сутре «Царь самадхи»⁷⁶ для сосредоточения ума рекомендуется образ Будды. Однако в традиции Вирупы, Владыки Йогинов для сосредоточения ума используется синий цветок. На шёлке, хлопке или чём-то подобном нарисуй синий цветок размером с четыре ширины пальца — с чёрно-синим центром и четырьмя синими лепестками, постепенно бледнеющими у края. Помести это изображение на расстоянии семи ладоней от себя на высоте кончика своего носа, укрепив его на прямой тростинке или какой-либо иной совершенно неподвижной опоре. Смысл здесь в том, что цветок легко воспринимается умом, а синий цвет не утомителен для глаз. Так учил мой наставник.

Тело

Прими правильную шестичленную или семичленную позу Вайрочаны с руками в жесте медитативного равновесия, большие пальцы соприкасаются у пупка и так далее.

Глаза

С полуприкрытыми глазами — не слишком широко открытыми и не слишком закрытыми — смотри на точку в семи ладонях от кончика твоего носа. Таков смысл наставления: «Смотри на расстояние приблизительно с деревянное ярмо». Поскольку деревянное ярмо составляет семь ладоней в длину, то и сказано о таком же расстоянии для созерцания — не более и не менее. Так учил мой наставник.

⁷⁶ Samādhirāja Sutra. Toh 127, кангьюр, *mdo sde da*.

Так созерцай, соблюдая ключевые положения в связи с телом и взглядом, не позволяя себе ни на самую малость наклоняться или раскачиваться вплоть до самого конца занятия. Поскольку, в частности, каналы мыслей расположены в глазах, если глаза подвижны, ум не может успокоиться. Поэтому не допускай никакого моргания и вращения глазами. Пребывай в покое, устремив взгляд на находящуюся перед тобой опору созерцания — синий цветок.

Ум

Так, пусть твой ум безмятежно покоится на цветке. Покойся в равновесии, не занимаясь исследованием формы цветка, его цвета и прочего. Эта практика имеет три части: начальное сосредоточение, расслабление в середине и результативное узнавание естественного состояния. Сперва о сосредоточении. Полностью сосредоточив тело и ум, позволь своему уму без усилия покоиться на синем цветке, объединяя ум, глаза и ветры. Затем расслабление в середине. Намеренное удерживание приведёт к мыслям, поэтому, когда ум устойчиво упокоится на цветке, просто расслабь его. Наконец, результативное узнавание естественного состояния: когда покоишься так, если ум и цветок безмятежно и свободно слились, это и называется узнаванием естественного состояния. В этом состоянии и покойся, не привнося ничего искусственно.

Если ум соскальзывает на что-либо другое, верни его и выполняй, как до этого — через сосредоточение, расслабление и естественное состояние. Если же от такой практики возникает ещё больше мыслей, их следует полностью устранить. Как только возникнет мысль, полностью устрани её, не позволяя уму следовать за ней. И вновь упокой ум на синем цветке. Или же взглядишь в самую сущность мысли: если целенаправленно рассматривать сущность мысли как таковой, она исчезнет без следа. В этом состоянии расслабься.

Применяй тот из двух методов, который окажется предпочтительнее. Так учил мой наставник.

При устранении тех или иных препятствий тупости или возбуждения, возникающих при такой практике, и продолжении медитации могут возникнуть пять переживаний: движение, достижение, знакомство, устойчивость и совершенство — последовательно или, как сказано: «могут возникать последовательно или без последовательности — позволяй их естественное проявление». Поэтому они могут возникать также и без порядка. Следует хорошо узнать суть этих переживаний и усердно применять методы приведения ума в состояние покоя.

Вообще, для ваджраяны наиболее важна медитация. В частности, это драгоценное учение превосходит другие, поскольку обладает четырьмя качествами подлинности, но если не медитировать, тогда качества подлинности опыта не возникнет. А если не возникнет этого, откуда же тогда взяться остальным трём качествам подлинности? Как утверждает, из практиков Пути и плода обладатели четырёх качеств подлинности редки, и поэтому необходимо медитировать! Если теперь достигнешь хорошего пребывания в покое, последующие пути легко проявятся в надлежащей последовательности. Поэтому будь усерден и медитируй! Так учил мой наставник.

Проникновение в суть

Владыка Сакья Пандита сказал:

Ограничиваться указанием на природу ума — традиция небуддистов. Чтобы продвигаться по буддийскому пути, необходимо указание на то, что ум есть природа явленностей.⁷⁷

⁷⁷ Сакья Пандита Кунга Гьялцен (*sa skya pañdi ta kun dga' rgyal mtshan*). Разъяснение мысли Муни / Утончённый путь бодхисаттв. *thub pa'i dgongs*

Соответственно, здесь три темы: установление того, что явленности есть ум, установление иллюзорности ума и установление невыразимости иллюзорного.

Установление того, что явленности есть ум

Итак, когда твой ум покоится в ясности, размышляй так: «Явленности наблюдаемого мира, сансары и нирваны — всё, что проявляется как я и другие, места и тела — это не что иное как мой собственный ум, который лишь проявляется так по причине заблуждения. Нет совершенно ничего внешнего, что можно было бы установить как истинное. Всё это проявления моего собственного ума». Достигни полной убеждённости и, как и ранее, покойся в этом состоянии, не цепляясь за него.

Установление иллюзорности ума

Можно подумать: а обладает ли истинной реальностью ум, который проявляется так?

Ни в малейшей степени. Если, к примеру, чародей провозгласит наводящую морок мантру, такую как JAṄ или HŪM, над каким-нибудь ничтожным предметом, вроде козлиных рогов или обезьяньего хвоста, то зачарованным этими мантрами людям покажется, будто перед ними поистине находятся кони, скот и подобное, и они будут испытывать страсть и ненависть, горе и удовольствие. Но когда они освободятся от действия чар и оглянутся вокруг, то увидят лишь те ничтожные вещи, а от коней, скота и прочего не останется и следа. Хотя этого и не существовало в

pa rab tu gsal ba / rgyal sras lam bzang. В Собрании сочинений великих наставников тибетской школы Сакья (*sa skya pa'i bka' 'bum*), vol. 5, *Collected Works tha*, 1a–99a. Токио: The Toyo Bunko, 1968, 57b6. В оригинальном тексте использована несколько иная формулировка.

действительности, введённые в заблуждение люди подлинно испытывали те радость и боль.

Подобным же образом, наш ум всегда был подвержен влиянию всевозможных привычных склонностей, и, когда сталкивался с обстоятельствами, пробуждавшими эти склонности, он воспринимал их как разнообразные явления — места, тела, имущество, врагов, друзей и так далее — хотя они не существуют и с самого момента своего проявления не устанавливались как истинные. Вкратце, они подобны иллюзии или сну. Размышляй над этим, достигни полной убеждённости и затем покойся в этом расслабленном состоянии без цепляния.

Установление невыразимости иллюзорного

Так, никто кроме будды не способен знать, почему те или иные обманчивые явления проявляются для ума так, как они проявляются. Сказано:

Никто, кроме всеведущего,
Не способен постичь всю сложность причин
Одного лишь глаза
В хвосте павлина.⁷⁸

Таким образом, поскольку не можешь сказать: «Вот причина», — поэтому невыразимо. И в этом без цепляния покойся.

Коротко говоря, Генденпа⁷⁹ учит так: пребывание в покое подобно океану, а проникновение в суть — маленькой рыбке. То есть, в сердцевине пребывающего в покое ума должна быть твёрдая убеждённость: это не реально. Но, согласно нашей традиции, если при проникновении в суть ума

⁷⁸ Яшомитра. Комментарий на Сокровищницу абхидхармы. *Abhidharmakośaṭkā. chos mngon pa mdzod kyi 'grel bshad*. Toh 4092, mngon pa gu, 1b–330a. P5593, cu, 5a3.

⁷⁹ Генденпа — другое название школы Гелуг.

нет пребывания в покое, тогда будет обретоено лишь простое интеллектуальное понимание, и в этом состоянии не удержишься. Таким образом, принято считать, что проникновение в суть подобно светильнику, а пребывание в покое — стеклу, которое защищает огонь светильника от ветра. Коротко говоря, надлежит покоиться именно в этом проникновении в суть ума без цепляния. Если присутствует цепляние, практика недействена. Сказано:

При цеплянии — это не воззрение.⁸⁰

В изложенных темах дано объяснение всех без исключения практик махаяны вплоть до мадхьямаки. Так учил мой наставник.

Порождение уверенности относительно переживаний в опыте необычного йогина

Итак, йогин общей колесницы знает, что вся сансара обладает природой страдания, и понимает, что скитающиеся в ней существа — это его собственные родители. Вращивая любовь, сострадание и так далее — те состояния ума, в которых он желает освободить живых существ от страданий — он может задаться вопросом: когда же будет достигнуто состояние будды?

В писаниях его традиции сказано, что скорейшему потребуется три неисчислимых кальпы. Услышав это, можно подумать: «Что ж, хоть это и прекрасно, если сравнивать с вечным блужданием в сансаре, однако это большой срок, и невозможно исчислить, сколько мучений придётся претерпеть

⁸⁰ Джецон Драпа Гьялцен, Наставления по «Отсечению четырёх привязанностей», 297b2. Это четвёртая и последняя строка «Отсечения четырёх привязанностей» (*zhen pa bzhi bral*), данного бодхисаттвой Манджушри Сачену Кунга Ньингпо. В приведённой цитате вместо «возникает» (*byung*), как в оригинале, написано «происходит» (*zhugs*).

в каждую из этих неисчислимых кальп. Нашим родителям придётся испытать слишком много страданий, поскольку этот срок слишком велик. Не существует ли несомненно подлинного метода, преподанного Буддой в его великом сострадании, который приводил бы к состоянию будды значительно быстрее?»

Тогда возникает мысль обратиться к обширным сутрам, и, исследовав их, узнаёшь, что в учении самой парамитаы не содержится указаний на методы, [позволяющие достичь состояния будды] быстрее, чем за три неисчислимых кальпы. Однако в сутре, известной как «Исчерпывающее объяснение смысла» или «Царь, дарующий устные наставления», есть высказывание, которое начинается со следующих слов:

Причинная Дхарма — для имеющих склонность к причине, однако...⁸¹

Как только видишь это, думаешь: «Всё же существуют указания на прямой путь — метод быстрого достижения состояния будды, называемый ваджраяной, который, несомненно, не требует трёх неисчислимых кальп». Таким образом, убеждённость обретается на основании писаний собственной традиции [общей колесницы].

Когда затем спрашиваешь ваджрного наставника, как это объясняется согласно учению ваджраяны, слышишь вот что: «Если практиковать то, что называется ваджраяной, то, в зависимости от удачи и усердия, наилучший ученик может достичь твердыни состояния Будды за годы или даже месяцы, посредственный может достичь её в этой же жизни или в момент смерти, а низший — в промежуточном состоянии, или за семь жизней, или за шестнадцать. Этот путь включает приводящее к созреванию посвящение и освобождающее

⁸¹ Сутра исчерпывающего объяснения смысла (Samdhinirmocana). Toh 106, кангьюр, *mdo sde ca*, 11b4 и 21a5.

руководство. Когда практикуешь его, возникают разнообразные переживания, и необходимо упорно продолжать, не принимая и не отвергая их».

Слыша это, обычный йогин думает: «Мне непременно нужно практиковать этот путь! В потоке моего ума непременно возникнут переживания, и я буду освобождать их без отвержения и привязанности». И ещё он думает: «Здесь я также практикую драгоценное учение. Когда возникнут пятнадцать переживаний — пять троек, таких как три зависимо возникшие связи — и также в отношении всех прочих опытов сансары и нирваны — я буду позволять их естественное проявление без привязанности к хорошему и без видения беспокоящего как дурного, и я непременно смогу освободить их на пути».

Необходимость или польза такого размышления состоит в том, что какие бы приятные или беспокоящие переживания ни возникли в ходе выполнения основной практики, ты сможешь отпустить их без привязанности и отвержения. Поскольку настоятель Дхармамитра не объяснил Владыке Йогонов этого ключевого положения, Владыка Йогонов был вынужден явить путь не-распознавания опыта. Так учил мой наставник.

Чистая явленность

Сказано:

Для украшенного колесом неистошимых тела, речи и ума сугаты — чистая явленность.⁸²

Можно спросить: каковы особые качества при достижении совершенного состояния будды в результате такой практики?

⁸² Вирупа, «Ваджрные строки».

Ушедший в блаженство сугата — плод в виде четырёх тел пробуждения — посредством блаженного пути собирания двух накоплений обретает невообразимые достоинства неисчерпаемых тела, речи и ума. Поскольку это прекрасно и является объектом устремлений, это «украшает». А поскольку не прекращается, это «колесо».

Обладающий такими достоинствами обладает непостижимой тайной пробуждённого тела и вездесущностью пробуждённого тела, и то же самое в отношении пробуждённой речи и пробуждённого ума.

Непостижимая тайна пробуждённого тела

Пробуждённое тело того будды есть лишь явленность для каждого отдельного ученика и не поддаётся определению как имеющее определённый размер. Так сказано в сутре о том, как бодхисаттва Вегадхара пытался исчислить размер возвышения на макушке Будды.

Вездесущность пробуждённого тела

Коротко говоря, будда действует на благо живых существ, являя разнообразные формы, подходящие для различных учеников — от таких высочайших нирманакай как Хеваджра и Чакрасамвара до таких живых существ как львы или куртизанки и таких предметов окружающего мира как лодки и мосты.

Непостижимая тайна пробуждённой речи

Никто не способен указать границ пробуждённой речи будды, сказав: «Она такова», — как объясняется в сутре, описывающей поиски пределов пробуждённой речи Будды Маудгальяной.

Вездесущность пробуждённой речи

Будда способен учить Дхарме на любом языке существ от языка богов до языка глистов.

Непостижимая тайна пробуждённого ума

Когда будда покоится в равновесии мирского самадхи, он выглядит мирским человеком и так далее. Безграничность пробуждённого ума доступна опыту лишь будд, но не кого-либо иного.

Вездесущность пробуждённого ума

Словно плод миробалана на своей ладони, будда знает причины и условия всех грубых и тонких явлений окружающего мира и его обитателей — вплоть до округлости горошины и острия рога — в точности как они есть, не смешивая их между собой.

И таких достоинств, превосходящих пределы воображения, у будды великое множество. Так что думай снова и снова: «Скорейшим образом достигну твердыни состояния будды, наделённого такими достоинствами!» Так учил мой наставник.

Как передаются вспомогательные устные передачи текстов и объяснения

В ходе учений о трёх явленностях даруются устные передачи жизнеописаний наставников линии преемственности и подробное объяснение истории излагаемой Дхармы. А по завершении учения о трёх явленностях, даруется пробуждение бодхичитты.

После этого даётся устная передача и объяснение коренного текста «Двадцать строф об обетах»⁸³ и комментария

⁸³ Коренной текст — это *Samvaraviṃśaka (sdom pa nyi shu pa)*, сочинение из двадцати строф об обете бодхисаттвы, составленное индийским учителем Чандрагомином. Комментарий на него Дракпа Гьялцена носит название *byang chub sems dpa'i sdom pa gsal bar ston pa shlo ka nyi shu pa'i rnam par*

на него. Немедленно после этого происходит принятие в ученики. Затем ученики медитируют на накоплении и очищении, а наставник восполняет чтение и готовит воду для сосуда.

Что касается восполнения чтения, «Период пути» выполняется в четыре занятия, а сосуд готовится в завершение этих занятий. Сосуд, раковина Дхармы, нить дхарани и внутренние субстанции располагаются перед собой. Сразу после начала этого затворничества, как только завершишь первое занятие по чтению «Периода пути», готовится сосуд победы для дарования посвящения и остальное. Сосуд действия необязателен. Держа нить дхарани и созерцая, как из пробуждённого тела божества в сосуде истекает нектар, выполни некоторый объём чтения, подношения и вознеси хвалебные молитвы. Растворять божество не нужно. В остальные занятия, кроме этого, просто ясно визуализируй божество в сосуде — ни в ритуале порождения, ни в чтении необходимости нет. В завершение затворничества выполни подношения и вознеси хвалебные молитвы божеству в сосуде. Вслед за подношением воды из раковины Дхармы, божество растворяется. Данная жидкость сосуда используется для наполнения сосуда при посвящении водой, [то есть посвящении] Акшобхьи, в ходе причинного посвящения.

По завершении причинного посвящения начинается путь мантры. Когда ученики собрались, и надлежащее количество раз прочитана стослоговая мантра, читай раскаяние и обещание со слов: «я невежественен и туп...»

Затем трижды повтори:

Вплоть до пробуждения я обращаюсь к прибежищу
В Будде, Дхарме и превосходном собрании!

bshad pa. Его можно найти в четвёртом томе «Собрания сочинений великих наставников тибетской школы Сакья», та, 249а–277а.

Силой даяния и других добродетелей,
Да достигну я пробуждения ради блага живых существ.⁸⁴

Вслед за этим [выполняется возвращение] четырёх безмерных, порождение охранного круга ушници посредством чтения угрожающих предостережений бхаяна-мантры, вознесение молитв к наставникам линии преемственности и подношение мандалы из семи горок, сопровождаемое внутренней, внешней и тайной мандалами, как изложено Сакья Пандитой⁸⁵. Здесь учитель выполняет подношение тормы защитникам Дхармы.

Далее даруется устная передача Книги, в сколь возможно большем объёме. За ней объяснение «Пятидесяти строф о преданности»⁸⁶ — сколь можно более обширно, если учение даётся по памяти, в противном же случае в виде устной передачи. Затем объяснение коренных падений — также обширно, насколько возможно. Наконец, последовательно объясняются ключевые положения руководства по нераздельности сансары и нирваны.

Когда завершено сосредоточение ума на внешней мандале, даруется посвящение пути. По завершении объяснения коренных падений даётся объяснение этапа порождения и вместе с ним — сосредоточения ума на мандале тела. Когда закончено посвящение сосуда, следует даровать посвящение-благословение Найратмьи. Затем излагаются йогические упражнения и последовательно передаются ключевые положения тайного посвящения. Когда завершено объяснение этапа порождения, даётся объяснение внутренней мандалы. В ходе посвящения изначальной осознанности с

⁸⁴ В тибетском оригинале на эти известные стихи индийского учителя Атиши (982–1055) лишь указано их коротким названием. В переводе они приведены полностью.

⁸⁵ См. Сакья Пандита Кунга Гьялцен, «Три мандалы: внешняя, внутренняя и тайная».

⁸⁶ Ашвагоша, «Пятьдесят строф о почитании гуру».

опорой на воплощение мудрости и в ходе четвёртого посвящения сколь возможно более обширно даются благословение глубокого пути, руководство по ключевым положениям медитации на нём, благословение Наро Кхечари, благословения внутренней и внешней защиты Вирупы, Гуру Ратнасамбхава, трёхчастное повторение и так далее. Дается предсказание о практике и применяется печать десяти тайн. Далее выполняется обширное ритуальное пиршество. На следующий день устраивается обширное подношение торм для Панджаранатхи и Чатурмукхи, в знак благодарности выполняется щедрый ритуал подношения тормы.

Эти заметки о том, как давать устную передачу самай и объяснений, были составлены согласно устным наставлениям великого почитаемого владыки Кангюрвы⁸⁷.

⁸⁷ Почитаемый владыка Кангюрва (*rje btsun bka' 'gyur ba*) — Сонам Чокден (*bsod nams mchog ldan*, 1603–1659). Данное приложение с объяснением того, как даруются вспомогательные п и объяснения, было составлено Пятым Далай-ламой Нгавангом Лосангом Гьяцо (*ngag dbang blo bzang rgya mtsho*, 1617–1682). Выражение «устная передача самай» (*sa ma ya'i lung*) означает дарование комментария о самаях.