



КАЛУ
РИНПОЧЕ



МНОГОГРАННЫЙ БУДДИЗМ

ЭМОЦИИ, СМЕРТЬ,
ПЕРЕРОЖДЕНИЕ, ПОСТИЖЕНИЕ

Калу Ринпоче
Многогранный буддизм.
Том VI. Эмоции, смерть,
перерождение, постижение
Серия «Устные наставления»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57334221

*Многогранный буддизм. Том VI. Эмоции, смерть, перерождение,
постижение: Ориенталия; М.; 2017
ISBN 978-5-91994-088-3*

Аннотация

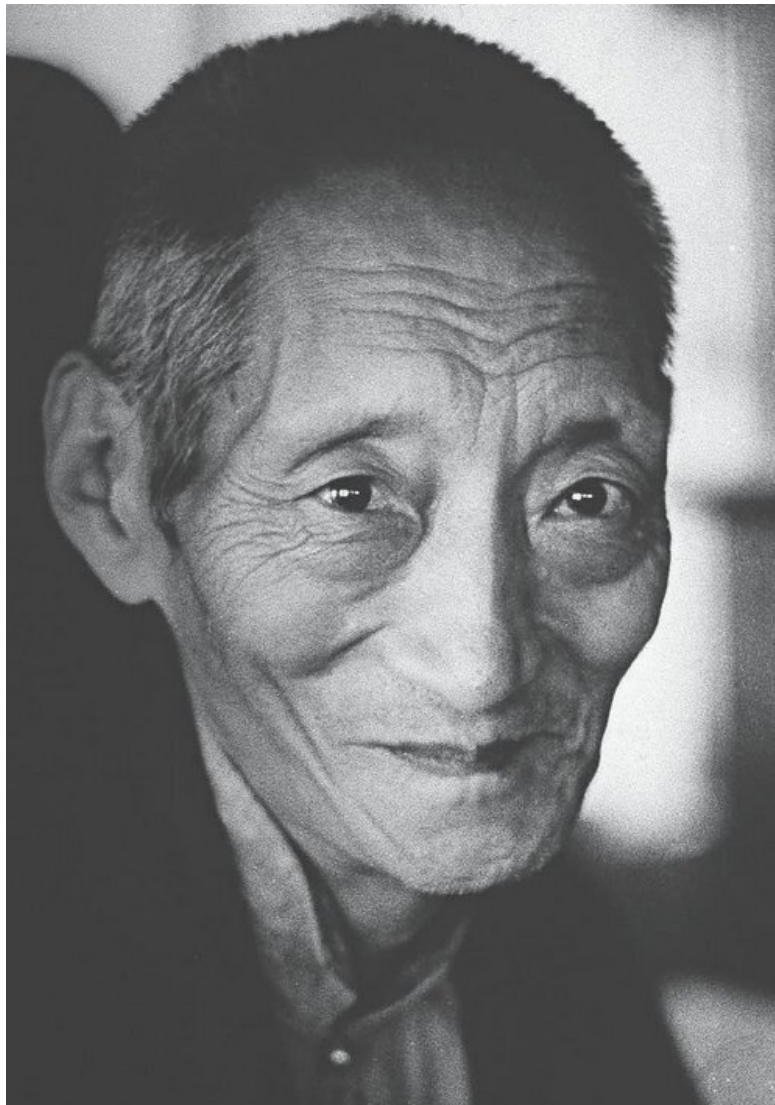
Калу Ринпоче – мастер медитации традиций Карма Кагью и Шангпа Кагью тибетского буддизма, известный лама, неоднократно учивший в Европе и Америке. Настоящее издание – четвертая книга серии – включает четыре работы Ринпоче, ранее изданные по отдельности. И начинающие, и опытные практикующие найдут в этой книге множество бесценных наставлений по базовым буддийским категориям – Прибежище, закон кармы, мешающие эмоции и другие, – а также по более глубоким темам буддизма Ваджраяны: обет Бодхисаттвы, взгляд и ступени Махамудры, различные аспекты медитаций Алмазного пути.

Содержание

Вступая на буддийский путь	6
Вступление	7
Четыре основных размышления	9
Прибежище – первый шаг к цели	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Калу Ринпоче
Многогранный буддизм.
Том VI. Эмоции, смерть,
перерождение, постижение

© ООО «Ориенталия», 2017.



Вступая на буддийский путь



Здесь подробно объясняются важнейшие основы буддийской практики – Четыре мысли, обращающие ум к Освобождению и Просветлению, и понятие Прибежища

Вступление



В этом пособии излагаются четыре поучения, направляющие ум к практике, и приводятся качества Трех драгоценностей. Полностью осознав смысл этих поучений, вы навсегда отвернетесь от цикла существования – сансары – и будете стремиться к Освобождению, полагаясь на закон причины и следствия (карму). Возможно, уже в этой жизни вы достигнете состояния Будды или как минимум освободитесь от страданий. Возвращая положительные качества, вы укрепите основания святой Дхармы. Так что, пожалуйста, не ограничивайтесь попытками осмыслить значимость буддийских истин, но стремитесь также применять их в жизни.

Эта книга написана мною, Калу Ринпоче (Карма Друбгю Тензином), для пользы тех, кто занимается практикой Дхармы. Кен Маклеод из Канады перевел ее с тибетского на английский, а Кунго Лосанг Лхалунгпа проверил и отредактировал его перевод.

Пусть благодаря этой работе существа освободятся из океана страданий, свойственных циклу существования, и достигнут Дворца Будды.

Калу Ринпоче

Четыре основных размышления

В самом начале практики важно осознать, насколько трудно в этой жизни обрести необходимые условия и благословение, – это понимание может стать своего рода якорем для ума и поможет обратиться к Учению. Затем благодаря размышлению над непостоянством вы перестанете лениться и устремитесь к практике.

Уверенность во взаимосвязи «семени» и его результата позволит отказаться от зла, а затем решительно следовать путем добрых дел, совершать уместные и обоснованные поступки. Понимание, что циклическое существование исполнено страданий, приведет к глубокому изменению мироощущения, и вы захотите добиваться свободы от этих страданий.

О драгоценном человеческом теле

Первое, что нам нужно для того, чтобы в этой жизни встретиться с Учением Будды, – это восемь благоприятных условий. Мы должны избежать рождения в восьми бесприютных состояниях: в адских мирах, в мирах голодных духов и животных; среди долгоживущих богов, плывущих по течению своих желаний; в странах, куда еще не дошло Учение; среди людей, исповедующих ложные взгляды; в темные времена, когда еще не появлялся Будда; а также с умственными

и телесными нарушениями, препятствующими пониманию и применению Дхармы.

Если восемь благоприятных условий сошлись и мы обрели такое человеческое тело, для встречи с Учением Будды необходимы еще десять благословений. Пять из них связаны с другими людьми: мы родились в эпоху, отмеченную появлением Будды; Будда давал Учение; оно передается по сей день; есть последователи Дхармы; они обладают достаточной преданностью и добротой, чтобы делиться Учением. Другие пять благословений связаны с нами самими: нужно иметь полноценное, женское или мужское, человеческое тело; родиться в центральной стране, в которой известно Учение Будды; иметь пять неповрежденных органов чувств; повернуть вспять течение кармы; иметь доверие к Трем драгоценностям – Будде, Учению и друзьям на пути.

Десять этих благословений и восемь возможностей – это и есть 18 условий получения драгоценного человеческого тела, они определяют нашу способность следовать пути к Просветлению.

Трудность встречи с 18 условиями можно пояснить тремя способами: вспомнив о причине, обратившись к цифрам или приведя пример. Кармическая причина драгоценного человеческого тела – это неуклонное совершенствование чистого поведения. Людей, которые это делают, очень мало. О цифрах говорится так: адских существ много, как пылинок на земле; прет – как песчинок в Ганге (священная река в Ин-

дии); животных — как снежинок; тех, кто рожден в сферах богов и полубогов, столько, сколько звезд на ночном небе; те же, кто обрел драгоценное человеческое рождение с необходимыми условиями и благословениями, немногочисленны, как звезды днем. В пример приводится такое поучение. представим себе, что весь мир — это океан, по волнам которого носится деревянный обруч, подгоняемый ветром. В океане живет слепая черепаха, которая раз в сто лет всплывает на поверхность. Этой черепахе легче продеть шею в обруч, чем получить драгоценное человеческое рождение.

Поэтому, если вы родились в таком человеческом теле и не встали на путь к свободе, чтобы полностью избавиться от страданий сансары и достичь неисчерпаемого покоя состояния Будды, вы более расточительны, чем тот бедняк, который находит столько драгоценностей, что ими можно было бы наполнить дом, но не использует их и теряет все.

Решитесь же теперь отказаться от привязанности ко всяким мирским делам — ведь они не что иное, как большая суета ради малой цели, и не обманывайте себя, не притворяйтесь знатоком Дхармы или мастером медитации. Добывайте нектар Учения под руководством опытного наставника и, всецело осознав значение святой Дхармы, никогда не отказывайтесь от принятого решения. Доведите практику до конца, накапливая заслуги и устраняя завесы, осуществляя глубокие преобразования и достигая духовного совершенства посредством медитации.

О непостоянстве

Если задумываться о непостоянстве, то цепляние за эту жизнь ослабевает, и мы можем осознанно совершать все больше добрых поступков.

Что такое непостоянство? Все накопленное – вся роскошь и богатство – в конце концов рассеивается. Все построенное разрушается. Все, кто встречаются, расстаются. Всякий, кто родился, умирает. Каждая вещь являет собой непостоянство.

Сам внешний мир, такой надежный и прочный на первый взгляд, тоже непостоянен: одна за другой его разрушают стихии – огонь, вода и ветер. Силой весны земля становится мягкой и красновато-коричневой, растения выбрасывают побеги и почки. Но это непостоянно, поскольку затем наступает лето, земля приобретает сине-зеленый оттенок, а на деревьях появляются листья и соцветия. С приходом осени почва желтеет и затвердевает, повсюду созревают плоды. Наконец, зимой земля выглядит жесткой и серой, а растительность – сухой и безжизненной. И времена года без конца продолжают сменять друг друга. Солнце и луна восходят и садятся, это тоже непостоянство. Днем светло и ясно, ночью мрачно и темно. Часы и минуты – преходящи, время непрерывно утекает прочь. Непостоянство подобно вечно льющемуся водопаду.

Все существа, «внутреннее» содержимое «внешнего» мира, непостоянны. Все, кто когда-либо рождались, умерли; ныне живущие приближаются к смерти; и всякий, кто придет позже, непременно тоже покинет этот мир. С каждым годом, месяцем, днем, часом и минутой мы все ближе к своей кончине. Ни решительность, ни величайшая отвага не могут отвлечь от смерти. Крепость и быстрота ног не дают нам убежать от нее. Умные и красноречивые ученые рассуждения бессильны перед ней. Могучие войска, острое оружие, сила и влияние, хитрые планы, здоровье и богатство, прекрасное девичье тело – ничто не остановит ее. Когда солнце садится за гору, никто не может повернуть его движение вспять или отсрочить закат.

Нельзя быть уверенным и в продолжительности жизни. Смерть может застать человека еще в материнской утробе, при рождении, в раннем детстве, когда ребенок только начинает ползать или ходить, в молодости или в старости. Время смерти неопределенно. Ее могут вызвать огонь и вода, ветер и молния, землетрясения, обвалы, падающие строения, оружие, яды, демоны, плохая еда и т. д. От чего придет смерть – неизвестно. Жизнь подобна пламени свечи во время урагана, пузырям на воде или капле росы на тонком стебельке травы.

Не бывает жадности смерти, как и радости по поводу ее прихода. Смерть ненавистна. Ибо после того, как она отбирает землю и дом, хозяйство, собственность и имущество, родственников и близких друзей, отца, мать и детей, брата и

супруга, вместе с вашим собственным телом вы вынуждены погружаться, бессильно и одиноко, в неведомую сферу ужасающего бардо (состояние между смертью и рождением). Основание для такого ухода, раннего или позднего, заложено во всем, поэтому каждый раз, когда вы видите, слышите или вспоминаете о чьей-либо смерти, думайте в этот момент и о себе.

Имея здоровое тело, хороший цвет лица, чувствуя себя счастливо и комфортно, мы вообще не помним о смерти. Но с приходом смертельной болезни телесная сила убывает, и человек не может сидеть, даже согнувшись. Румянец здоровья блекнет, больной выглядит как труп. Он страдает, поражаемый шипами боли. Медицина, ритуалы или церемонии – ничто не приносит облегчения, и человек сознает, что умирает. Его страдания и страх усиливаются, он приходит в отчаяние от того, что оставляет все и должен идти дальше в одиночестве. Каждый раз, как съедена пища и произнесены последние слова, думайте: «Такова и моя природа».

Когда смерть приходит к человеку, даже тот, кто любил его очень сильно, не захочет держать его труп у себя дольше одного-двух дней, каждый чувствует отвращение и страх. Носильщики трупов уносят его за порог, прочь, чтобы похоронить на кладбище, кремировать, спрятать в расщелину, отдать на съедение птицам или собакам и т. д. После этого ничьи глаза не увидят его снова. Думайте: «Я приду к такому же концу».

В такие времена Три драгоценности и Лама – единственные друзья, способные дать Прибежище. Поскольку только добрые и злые поступки приносят пользу или вред, стремитесь к чистой и совершенной практике!

Итак, тело, состоящее из различных компонентов – черной и белой кармы, генов от отца и матери, четырех элементов, пространства-сознания и т. д., – так же непостоянно, как и все вещи, составленные из частей. К тому же высокое становится низким, низкое – высоким, могущественный становится нищим, бедный – богатым, враги превращаются в друзей, друзья – во врагов: во всех этих изменениях проявляется все то же непостоянство, присущее всем явлениям. Поэтому принимать непостоянное за неизменное – значит пребывать в иллюзии, уподобляясь сумасшедшему.

В этом драгоценном человеческом теле, обретенном сейчас, мы можем выражать и понимать идеи, обладать необходимыми способностями, встречать духовных учителей и друзей и осознавать выводы, к которым приводит Учение. Если даже после многих жизней, проведенных в интенсивных страданиях, мы не станем использовать это благоприятное рождение, то такую опору можно не обрести вновь. Так что с этой минуты ваша жизнь должна стать подобной солнцу, проглядывающему сквозь облака. Неустанно думайте о применении Учения и дайте обет делать это максимально энергично.

Размышление над непостоянством ведет к пониманию из-

менчивости всего составного. Привязанность к этой жизни уменьшается, сила омрачений ума (желание, отвращение и т. д.) идет на убыль, доверие к Учению возрастает, а прилежание и усердие помогают в работе. Тот, кто применяет Учение Будды, никогда не расстраивается, не утомляется и в конце концов реализует весь потенциал нерожденной и неумирающей природы ума – он достигает совершенства Великой печати (Махамудры).

О недостатках сансары

В-третьих, необходимо все лучше понимать недостатки циклического существования – сансары. Если бы непостоянство не имело последствий, а со смертью исчезало все, как гаснет огонь или испаряется вода, было бы слишком просто. Но ум, чья природа пустотна, никогда не умирает. Соединение ума и тела, которое образовалось из-за сильного цепляния и по сути своей иллюзорно, в момент смерти разбивается и рассеивается. Затем снова различные возможности и причины – карма, наклонности и загрязнения – приводят к рождению существа в одном из шести миров сансары.

Личность, состоящая из скандх, включает в себе сущностную природу цикла существования, а именно – страдание.

Если существуют скандхи, существует и потенциальное «всепронизывающее» страдание, которое распространяется

на все образования и формации. Несмотря на все усилия, мы не в состоянии видеть, что все состоит из условий, является составным. Поэтому мы почти не можем влиять на свою жизнь. Мы думаем, что счастливы, однако по сравнению с состоянием Будды даже величайшее счастье – страдание.

Когда потенциальное страдание по различным причинам превращается в боль, это страдание перемен.

Сама же боль, когда она переживается на самом деле, называется страданием страдания.

Невозможно быть свободным ни от одного из этих трех видов страдания, пока мы не начинаем практиковать Учение.

Все существа в шести мирах испытывают множество различных неприятностей. Во-первых, мучаются все, кто родился в восьми горячих адах, называемых «Приводящий в чувство» или «Оживляющий», «Чернолинейный», «Давящий и разрушающий», «Плач в агонии», «Горячий», «Очень горячий» и «Самый мучительный». Их обитатели непрерывно испытывают боль от смерти, убийств, жара и пламени. Длительность пребывания в этих мирах и степень страдания увеличиваются четырехкратно от ада к аду. В четырех направлениях от каждого из этих состояний находятся другие четыре ада, называемые «Ров огня и горячей грязи», «Выгребная яма гниющих трупов», «Дорога, полная лезвий» и «Река горячего пепла». Эти сферы образуют в целом шестнадцать соседствующих адов. Страдания, пережи-

ваемые здесь, отчасти описаны в названиях, а время, проводимое там, неопределенно. Восемь холодных адов называются «Покрывающий пузырями», «Стучащие зубы», «Звучащий Аху», «Звучащий Къеху», «Трещины в форме цветка», «Трещины в форме лотоса» и «Трещины в форме большого лотоса». В этих местах все горы и долины покрыты льдом и снегом, там властвует невообразимый холод. О продолжительности жизни, например, обитателей ада «Покрывающего пузырями» сказано: если из 80 мер семян кунжута удалять по одному семечку каждый год, то все семена исчерпаются за срок, равный длительности пребывания в этом аду. В других холодных адах это время последовательно увеличивается в 20 раз – так же, как и сами мучения.

Наконец, случайные ады могут находиться над или под землей в не обозначенных точно местах. Там нет строго определенного вида мучений, как и времени пребывания, но попадают туда только для того, чтобы страдать.

Многие преты, или голодные духи, изнывают от жажды: они вынуждены есть только сухую пищу, вокруг них не найдешь и капли воды за 12 лет. Их рты не больше игольного ушка, глаза узкие, как конский волос, руки и ноги хрупкие, как травинки, а желудки огромны, как горы. Все преты не способны искать еду и питье, они страдают оттого, что никакая пища не попадает в их рты и глотки. Есть такие, у которых препятствия возникают во время трапезы – пища и жидкости становятся грязью и расплавленным металлом.

Внутри у голодных духов с особенно тяжелой кармой живет множество других прет, поедающих их тела, и каждая мать в том мире рождает 500 голодных детей. Непрерывно подверженные страданиям от ссор, нужды, жары, холода, голода и жажды, они живут до 500 лет, а один день там равен одному месяцу у людей.

Обитатели животного мира, наги и им подобные живут изолированно в океане или под землей; другие рассеяны по земле и водятся в местах, населенных людьми: антилопы, коровы, олени, плотоядные, насекомые, черви и т. д. Размеры, форма тела и продолжительность жизни у них разные. Глупые и недалекие, испытывающие голод и жажду, жару и холод, пугливые, вечно пожирающие друг друга, они страдают неизмеримо. На всех нагов по семь раз на день падает дождем обжигающий песок и сдирает кожу и мясо с костей. Их постоянно терзает страх перед опасными Гарудами. Исследовав жизнь обитателей этого мира, вы поймете, что все животные, каких только можно увидеть глазами, испытывают страдания, кажушиеся неисчерпаемыми. Помимо этих великих мучений они подвластны желаниям, привязанностям и другим загрязнениям ума и совершают вредные действия, такие как насилия и убийства, не обладая знаниями или воспоминаниями о корнях заслуги, то есть о преданности, сочувствии и прочих положительных качествах. Вы же развивайте сострадание и всемерно старайтесь избежать рождения среди животных. Таковы обстоятельства в трех низших

мирах.



Калу Ринпоче на ритуальном троне

Из трех высших миров, в которых есть свои условия, первый может быть объяснен как царство людей. Здесь существуют четыре великих страдания: рождение, старость, болезнь и смерть.

Первое – страдание рождения. После того как предыдущее тело отброшено, в иллюзорном теле Бардо мы проходим период бессилия в страхе и боли. Затем вдали нам открывается прекрасный дом, или хижина из травы или листьев, или трещина в скале – это зависит от суммы накопленных прежде заслуг, и мы устремляемся туда. В зависимости от того, родитесь вы мужчиной или женщиной, вы чувствуете привязанность к матери и антипатию к отцу или наоборот; затем, в момент зачатия, секрция от матери, жидкость от отца и ваше собственное сознание смешиваются. В это время все сознательные воспоминания перепутываются, как неясные сновидения тяжелого, плотного сна.

В первую неделю в материнском лоне страдания такие, как будто вас жарят на горячей меди. В это время вы выглядите как мягкий рис, эта стадия называется «Мермер». Во вторую неделю Все Трогающий Ветер вызывает рождение четырех элементов; внешний вид становится как сливочное масло, и это называется «Нур-нур». В третью неделю Все Хранящий Ветер заставляет четыре элемента проявиться сильнее: форма теперь напоминает насекомое и называ-

ется «Тар-тар». Подобные изменения происходят ступень за ступенью до седьмой недели, когда под действием Скручивающего Ветра появляются руки и ноги. Мучения в этот момент такие, как будто какой-то сильный человек оттягивает ваши конечности и закрепляет палкой в растянутом положении. Стадия за стадией складываются формы, причиняя боль. На восьмой неделе приходит Ветер, Формирующий Отверстие, и образуются девять отверстий; при этом переживается такое страдание, как если бы пальцем трогали открытую рану.

Когда мать ест или пьет что-то холодное, существо в ее утробе чувствует себя так, будто его заковывают в лед; когда она переедает, на него словно обрушивается камнепад. Если беременная голодна, ребенок будто повисает в воздухе; когда она бежит или делает что-то особенно энергично, ему кажется, что он катится вниз в большую пропасть; когда она занимается любовью, ребенка словно протыкают железными иглами.

На 37-й неделе после вхождения в матку возникает осознание, что матка подобна тюрьме: темная, зловонная и грязная. Это полностью подавляет – очень хочется бежать из нее. На 38-й неделе вас уносит в направлении ворот рождения Ветром, Срывающим Цветы. В это время страдание ощущается как вращение на железном колесе. Так с первой минуты оплодотворения вас беспокоят 28 различных ветров, и вы страдаете, будто варились в расплавленной меди и тушились

в подливке материнской крови до тех пор, пока тело полностью не сформировалось. Теперь Ветер Нижних Уст поворачивает тело вверх ногами, руки вытягиваются вперед, и вы выходите наружу, страдая так, словно вас протаскивают сквозь железную сеть. В момент рождения и выхода боль переживается оттого, что оказываешься выброшенным в гущу жизни. Позднее приходят другие мучения: во время первого купания кажется, что с вас сдирают кожу, и т. д. Если подумать обо всех этих испытаниях, найдется ли хоть кто-нибудь, кто пожелал бы снова войти в материнскую утробу?

Страдания старости тоже неизмеримы. Тело, которое было прямым и крепким, сгибается и нуждается в палке для опоры; волосы меняют цвет, лицо становится некрасивым. Кожа, прежде тонкая и мягкая, как китайский шелк, превращается в плотное нагромождение морщин – так свежий цветущий лотос с приходом осени засыхает и съеживается. Подъемная сила тела уменьшается. Сидеть и передвигаться – равно утомительно. В упадке и сила ума, и желания. Способности органов чувств истощаются: глаза не могут видеть формы ясно, уши не слышат звуков, нос не чувствует запахов, язык не ощущает особенностей вкуса, прикосновения тела приносят мало удовольствия; память подводит: то помнишь, то забываешь. Все беспорядочно и хаотично, и человек несчастлив и раздражителен. Здоровье истощается, и испытывается множество страданий от бессилия. Осознание, что не остается ничего, кроме смерти, приводит к глубокой

подавленности. Когда отпущенное время проходит, достигается предел жизни. Входящее и выходящее дыхание издает хрипящий звук. Части составного тела, стареющие вместе, вместе же и разрушаются.

Страдания недуга происходят от действия жара, и на ложе болезни становится трудно. Нижняя половина не может терпеть верхнюю. Нет желания есть и пить, как и сил делать то, что хочется. Вы – во власти докторов, имущество и богатства растрачиваются. Вас должны тщательно осматривать; проходит день, но впереди еще ночь и т. д. В таких мучениях течет время.

Боль умирания поражает всех обычных смертных, как только они приближаются к одному из великих перекрестков дорог в цикле существования. Это страдание отрывает от счастья; человека изводит немощь; в горле пересыхает; все привычное изменяется; руки и ноги беспорядочно двигаются; тело неудержимо трясется. Слюна, слезы, моча и кал пачкают его. Он дышит хрипло, врачи отказываются его лечить; все средства исчерпаны. Яркие видения пробуждают страх и панику. Дыхание прекращается, рот не закрывается, нос течет. Этот мир отброшен в сторону. Приходит великое изменение, и умирающий движется к другому миру: вступает в великую темноту, падает в бездну, уносимый великим океаном. Его преследуют ветры кармы, и он блуждает бесцельно. Дом, хозяйство и поля, драгоценности, богатство и имущество, удача и власть, близкие люди и даже тело, столь

любимое, – все осталось на том берегу.

Слезы струятся в момент кончины. Сначала земля всасывается водой, и дрожащее тело ощущает это так, будто горы безжалостно давят его. Затем вода поглощается огнем, жидкость неконтролируемо течет изо рта и из носа, и вас будто бы уносит волна прилива. Когда огонь растворяется в ветре, рот и нос высыхают и глаза закатываются. Теплота тела начинает покидать его члены, и это воспринимается так, будто великий огонь с ревом сжигает ваши внутренности. Когда ветер растворяется в сознании, дыхание останавливается, и мощный вихрь, порывистый и воющий, осознается как сильное предчувствие беды и страха. Затем сознание поглощается неведением, возникает сияние, сначала белое, затем красное и черное; вся умственная деятельность прекращается, и вы впадаете в беспамятство. По прошествии трех-четырех дней активность сознания возобновляется, и наступает период различных проявлений бардо. И снова сила кармы приносит рождение в соответствующем месте в одном из шести миров сансары.

Эти четыре великие скорби человеческой жизни – не единственные. Существуют еще и другие печали. Мы вынуждены еще при жизни расставаться с теми, кто нам дорог: родителями, братьями и сестрами, супругами и друзьями. Смерть разлучает навсегда. Такое горе незабываемо. Велико страдание, причиняемое злыми врагами, а также боль от побоев, убийства, ущемления, поражения, оскорбления. Все

это способно отравить существование так, что невозможно будет есть днем и спать ночью. Существует страдание безрезультатных поисков, погони за тем, чего нет, и страдание от невозможности удержать то, что имеешь. В эти времена упадка можно проводить все время, день и ночь, страдая от беспокойств, депрессий, привязанности и отвращения.

Так будьте же всегда бдительны. Осознавайте свои назойливые желания и знайте, что все дхармы цикла обусловленных существований всегда пребывают в беспорядочном движении, будто рябь на воде. Это сравнимо с иллюзиями, возникающими как волшебство или сны. Но когда разочаровываешься в сансарической суете и ощущаешь удовлетворенность от своего положения, ты можешь медитировать безмятежно с умом счастливым и спокойным.

В мире полубогов свои трудности. Хотя эти существа обычно не уступают богам в богатстве и могуществе, сила зависти заставляет их ссориться со своими и чужими, с кем угодно – и особенно жестокие мучения они испытывают от соперничества с богами.

В сфере желаний боги страдают от ссор с полубогами, от сильных неудовлетворенных желаний, от изоляции и смерти. На приближение смерти указывают пять признаков: одежды бога приобретают неприятный запах, гирлянды украшающих его тело цветов вянут, в подмышках выступает пот, тело тоже начинает дурно пахнуть, и сиденье становится неудобным. Тогда все другие боги и богини убегают прочь, и бог в

одиноким очень несчастен. Умирая, он приходит в ужас, поскольку видит место своего следующего рождения. Это тяжелое испытание длится семь дней. Хотя в мире богов формы и мире бесформенных богов таких страданий нет, все же невозможность остановить приближающуюся смерть вызывает боль – ведь падающий бог перенесется в худшую ситуацию.

Итак, обитатели ада страдают от жары и холода; преты – от голода и жажды; животные – от тупости и необходимости поедать друг друга; для людей болезненны рождение, старость, болезнь и смерть; полубоги терпят мучения от ссор с богами, а боги – от смерти и последующего падения. Зная это, стремитесь к освобождению, пересекайте океан страданий и достигайте полного блаженства, священного и совершенного Состояния Будд.

О причине и следствии

В-четвертых, необходимо понимать суть причинности, кармической взаимосвязи наших действий и их последствий. Существа подвержены различным иллюзиям комфорта и дискомфорта в шести мирах и трех сферах именно из-за силы кармы.

К негативным переживаниям приводят вредные поступки. Это прежде всего десять действий, приносящих страдания, они происходят от загрязненности ума.

Часть из них совершается через врата тела.

Первое негативное действие тела – убийство. Кто-то губит существ из желания – истребляя животных ради мяса, шкуры, костей, мускуса и т. д.; лишая жизни людей ради денег; защищая себя и друзей. Другие убивают из злости – на войне или в ссоре. Бывает, что существ уничтожают из глупости – например, чтобы совершить жертвоприношение или сделать подарок; а кто-то может даже считать убийство добродетелью. Полностью созревший результат этих действий – рождение в аду. Если наступает рождение в человеческом теле, то результат, совпадающий с причиной, – это тенденция отнимать жизнь и испытывать при этом удовольствие. Результат, соответствующий опыту, – это череда коротких жизней, полных болезней и заканчивающихся гибелью от руки убийцы. Такие люди обычно рождаются в каменистой местности с резкими неровностями рельефа, где существует множество опасностей для жизни.

Второе из действий, приносящих страдание, – это воровство, то есть присвоение того, что не было дано. Сюда относятся насильственная кража или грабеж; тайное воровство, когда никто не видит; кража путем обмана в договорах, сознательных неточностей в измерениях, плутовство и мошенничество. Последствия таких действий проявляются в рождении голодным духом. Если такое существо родится человеком, оно будет испытывать горе и нужду, обладать страстью к воровству и жить в стране, где много снега и града.

Третье негативное действие – это неправильная реализация сексуального желания, то есть половая связь с человеком, который связан с нами родством (инцест), защищен обязательствами (если половая связь разрушает любящую пару) или религией (например, секс в храме, в жилище Ламы, возле ступы или перед большим скоплением людей, а также при соблюдении временного обета целомудрия).

Четыре результата таких действий проявляются в рождении среди голодных духов, в жизни с непривлекательным и сварливым партнером, в неудовлетворенности своим супругом и неодолимой склонности к измене. При этом рождение произойдет в очень пыльной местности.

Другая часть вредных поступков совершается через врата речи.

Первый из них – ложь. Кто-то преувеличивает свои духовные достижения, другие лгут из желания причинить вред, а кто-то просто привык постоянно искажать истину. У всех этих действий есть четыре результата. Самый трудный – рождение в мире животных. Можно родиться и среди людей, но у такого человека будет неприятный запах изо рта и тенденция говорить неправду. Он будет часто становиться жертвой клеветы и жить в стране с большими перепадами температуры и рельефа.

Другой вид вредной речи разобщает людей – вызывает ссоры, провоцирует разлад посредством клеветы, сплетен и обличающих разговоров. В результате можно родиться в аду;

если кто-то становится человеком, то ему нравятся интриги и ссоры, у него нет друзей и он живет в обрывистой и гористой местности.

К негативным действиям речи относятся резкие, грубые слова. Насмешки, сплетни, едкие суждения о других также ведут к рождению в аду. Тот, кто появляется в человеческом теле, страдает от неприятных слов в свой адрес и резких звуков, находит удовольствие в грубой и злой речи, живет в стране с сухим и жарким климатом, среди скал и колючих растений.

Пустая болтовня подразумевает неправильное повторение мантр, неверное объяснение священных текстов, бесполезные разговоры и объяснение Дхармы тем, кто не питает к ней должного уважения. В результате можно оказаться в мире животных. Если рождаешься человеком, то тебя никто не слушает, твоя речь звучит низменно, а в стране лето и зима хаотично сменяют друг друга.

Теперь перейдем к негативным действиям ума. Одно из них – это жадность в сочетании с жаждой чужого. Например, человек так привязан к своему происхождению, телу, личности, характеру, имуществу, что не выносит и мысли о том, что ими мог бы наслаждаться кто-нибудь еще. Некоторые полагают, что в их владение должны перейти блага, принадлежащие другому. Такие омрачения ума ведут в мир голодных духов; если же рождаешься человеком, твои замыслы никогда не исполняются, ты полон нестерпимых желаний, а

в твоей стране созревает крайне скудный урожай.

Недоброжелательность, злая воля – это такая сильная злоба, из-за которой люди готовы драться или воевать; это также означает лелеять подлые мысли из ревности или намерение вредить другим из враждебности. В результате рождаешься адским существом или человеком, злым от природы. Люди без причины относятся к тебе как к врагу, а страна рождения сурова, гориста и изъедена глубокими ущельями.

Неправильные взгляды – это неприятие закона причины и следствия, уверенность, что абсолютная и относительная истины ошибочны, а Будды и Бодхисаттвы несовершенны. Это ведет к перерождению в теле животного. Родившись человеком, будешь настолько глупым, что ничего не сможешь понять, не захочешь учиться и будешь жить в бедной и неплодородной стране.

Из всех действий, приносящих страдание, хуже всего – отнять жизнь у собственных родителей или духовного наставника, самовольно присвоить собственность Драгоценностей, склонить кого-либо к нарушению обета целомудрия или безбрачия; обмануть Ламу или принизить значимость Будды (Татхагаты); создать раскол внутри общины монахов или друзей в Дхарме; грубить матери, отцу или пробудившимся святым; праздно болтать, отвлекая того, кто желает заняться духовной практикой; жаждать дорогих вещей, подаренных Трем драгоценностям; порождать враждебность, достаточно сильную для свершения тягчайшего действия; и упорство-

вать в ложных взглядах из-за приверженности противоречивым мнениям.

Рассмотрев загрязнения ума, мы заключаем, что гнев, жадность, глупость, желание, ревность и гордость приносят рождение в теле адского существа, голодного духа, животного, человека, полубога и бога. Совершая множество вредных поступков, стремишься к рождению среди адских существ, среднее количество ведет в мир голодных духов, а относительно малое – в мир животных.

Сочетание благих и неблагих действий созревает в виде жизни в трех верхних мирах – среди людей или небесных существ. Затем, в зависимости от степени зла, совершенного когда-то в прошлом, снова переносишься в один из нижних миров. Учение гласит: пока мы полностью не откажемся от вредных поступков, их масштабы будут лишь возрастать.

Кроме того, существует и благая карма, которая возникает из компонентов добродетели, непривязанной любви, готовности помогать, скромности в желаниях, удовлетворенности и т. д.

Если перестанешь убивать и будешь защищать жизнь, полностью созревшим результатом будет появление в мире богов. Если же придешь в человеческом теле, проживешь долго и богато, без болезней, и на протяжении океана жизней будешь счастливым и радостным, никогда не думая об убийстве.

Отбросив привязанность к своей стране и практикуя щед-

рость, накопишь могущество короля. Можно родиться и человеком – тогда будешь наслаждаться всевозможными богатствами и с удовольствием делиться ими, проживая в богатой стране с прекрасной едой.

Тот, кто отбросил вредные желания и ведет себя достойно и разумно, окажется среди небесных существ. Если появишься в мире людей, проживешь в гармонии с прекрасной супругой, в окружении преданных друзей, в местности удобной и приятной.

Приятны также и плоды полезной речи. Тот, кто навсегда оставил ложь и говорит правдиво, рождается среди богов или людей; его слова все считают правдивыми, он честно высказывает свои взгляды и живет на равнинной местности, всегда плодородной.

Отказавшись от разобщающей речи и став миротворцем, тоже приходишь в теле бога или человека; все сказанное тобой признают правдой и одобряют; ты всем приносишь согласие. В твоей стране не бывает града и дождя со снегом и всегда легко найти пропитание и прочие блага.

Прекратив грубую речь и высказываясь мягко и деликатно, тоже рождаешься богом или человеком, постоянно слышишь похвалы и приятные слова в свой адрес и находишь удовольствие в благородных высказываниях. Климат в твоей стране мягкий, с умеренной температурой.

Перестав бессмысленно болтать и оглашая лишь значительные вести, рождаешься человеком. Твои слова всегда

благородны и приятны окружающим, тебе нравятся лаконичные высказывания и ты проживаешь в стране, ровной по рельефу и климату.

Тот, кто навсегда позабыл алчность и зависть, кто научился быть довольным жизнью и скромным в желаниях, появится на свет в мире богов или людей. Он будет счастливым, способным выполнить все, что задумает, и удовлетворенным всем, что имеет. Его родина будет очень приятным местом.

Если ты преодолел злую волю и всегда готов помогать, рождаешься среди богов или людей. Тебя все любят, всякое твоё намерение осуществляется, а желание помогать существам растёт.

В краю, где ты живешь, у всех появляется все необходимое и желанное.

Когда преодолены неправильные взгляды, рождаешься богом или всеми почитаемым человеком с превосходным интеллектом и мудростью, с развитой любовью к познанию. В твоей стране земля плодородна, а еда полезна и вкусна.

Кроме отрицательной и положительной, существует также карма неподвижная. Её семенем является практика концентрации в медитативных погружениях, а результат – появление на свет в таком же состоянии. Обычно эти погружения основаны на практике десяти добрых деяний.

Действительной концентрации предшествуют восемь приготовлений. Когда в различные периоды сосредоточения появляются рассмотрение, исследование, радость и блажен-

ство, достигается первая стадия погружения. На том этапе, когда в практике уже нет рассмотрения и исследования, однако возникают радость и блаженство, говорят, что достигнута вторая стадия погружения. Наконец прекращается радость и остается только блаженство – это третья стадия. На четвертой же растворяются все четыре переживания. Когда погруженность углубляется за пределы этих четырех состояний, вы испытываете Безграничность пространства. Практикующий такую медитацию затем рождается в восприятии именно этого состояния – Безграничности пространства. Выйдя за ее пределы, он воспринимает Безграничность сознания, Ничто и Пик циклического существования. В этом состоянии тонкое различие не присутствует и не отсутствует, и можно затем родиться в форме небесного существа на таких ступенях восприятия.

Достигая очередного уровня, ум все больше отдаляется от привязанности, обретает независимость и затем проникает на следующую ступень. Все восемь видов погружения представляют собой однонаправленный ум, полный добрых намерений.

Таким образом, фактор, производящий сущность сансары, – не что иное, как эти три типа загрязняющей кармы.

Подводя итог, можно сказать, что корень обусловленного существования – это неведение, порождающее цепляние за двойственность. От пристрастного сознания происходят загрязнения ума, а от ясного осознания – мудрость, доверие,

сострадание и щедрость.

Хорошая и плохая карма приносят рождение в более высоких или низких мирах и счастье или страдание, которые им соответствуют. Смешанные кармы созревают в виде неопределенных, непредсказуемо чередующихся удобств и неудобств. Из-за разнообразия действий и их кармических отпечатков появляется такое множество существ.

Даже если эта жизнь – результат добрых дел, которые практиковались непосредственно в предшествующем рождении, в ней может переживаться и несчастье. Его причиной становятся другие кармические условия – воровство в прошлых существованиях и др. Из-за этого мы, например, сегодня бедны. И наоборот, даже если эта жизнь определена злом, совершенным непосредственно в предшествующем рождении, она может проживаться в великом достатке благодаря другим кармическим условиям – таким как щедрость в более далеком прошлом. Пример подобного сочетания причин и следствий – рождение богатым богом-змеем (нага). Если и карма тенденций, и карма условий хорошая, вы можете стать даже Вселенским Монархом; если же обе плохие, то не исключено и рождение в аду.

Бывает карма настоящего, плоды которой испытываются уже в текущей жизни. Это, например, тягчайшее действие, подготовленное и совершенное по отношению к Будде (или другому Просветленному мудрецу) – так, Лха Джин испытал жар адского огня в той же жизни. С такой же быстротой мо-

жет созреть и добрый поступок, совершенный с чистым намерением по отношению к чистому объекту – так, муж и жена, угостившие Шарипутру обедом, позднее собрали урожай золотых колосьев.

Некоторые результаты называются «Те, что испытываются после рождения». Они включают пять тягчайших и пять близких к ним деяний, последствия которых ощущаются непосредственно после этой жизни. Другие плоды появятся позже – в одной из трех или четырех более поздних жизней.

Накапливают карму по-разному – кто-то из преданности приносит дары Трем драгоценностям, а кто-то в гневе убивает человека. Иногда мы создаем карму, даже не действуя, а только радуясь плохим или хорошим поступкам других. Можно и вовсе ничего не творить ни действиями, ни радостью, но, например, просто позволять своему уму блуждать в медитации.

Говорят также о «черной мысли в соединении с белым действием» – например, богач сооружает монастырь или ступу ради славы. «Белая мысль в соединении с черным действием» может проявляться как строгое наказание человека с целью ему помочь.

Коллективная карма – это скопление сходных индивидуальных карм, порождающее сходные следствия. Так, все чувствующие существа воспринимают вселенную похожим образом. В то же время каждое из этих существ переживает собственную карму, то есть свое сочетание счастья и горя, в

особенной окружающей обстановке, теле и имущественном положении. После того как плоды благой кармы исчерпываются, проявляются трудные впечатления. Счастье в начале жизни может обернуться несчастьем позже.

Если мы защищали чужую жизнь, результатом будет наше долголетие; если же мы кого-нибудь били и калечили, мы родимся крайне болезненными. Проявление щедрости оборачивается изобилием, а гнев и злые намерения – возрастающим числом врагов.

Благодаря отказу от причинения сексуального вреда мы можем обрести прекрасную, идеальную подругу, но из-за раздоров, которые мы вызывали в прошлом, мы будем с ней часто ссориться. Оставившие грубую, резкую речь наслаждаются всеобщей любовью. Те, кто жадничают, всегда будут нуждаться. Благодаря своей прошлой щедрости мы можем родиться в доме состоятельных родителей, но это не убережет нас от лишений в будущем, если сегодня мы завидуем великодушию других людей. Прижимистость приводит нас в бедную семью, однако благодаря служению всем старшим и родителям можно стать уважаемым гражданином, тогда нас будут хвалить и почитать. Родившись богатым вследствие прошлых заслуг, человек при этом может не иметь доверия к Учению, тогда плоды созреют в виде неправильных взглядов. Даже если когда-то мы практиковали добрые дела и приносили дары, сила зависти и прочих загрязнений исказит наши благопожелания. В результате мы родимся весьма могу-

щественными, но наша мощь проявится во вредных кармических действиях. В то же время даже небольшая предшествующая добрая карма будет многократно умножена, если стойко сохранять доверие к методам в момент смерти. Тогда мы родимся в семье, где Дхарму уважают и практикуют.

В прошлом вы следовали Учению из преданности и сочувствия, а в настоящее время обрели благополучную семью, способное тело и необходимое имущество; так вы и впредь беспрепятственно сможете применять Дхарму и продвигаться вперед по пути к Просветлению. Убеждаясь в неизбежности кармических плодов и взаимозависимости причины и следствия, вы действительно постигаете суть учения Будды.

Неприятие цикла существования и стремление к Освобождению подобны корню дерева, доверие и сочувствие – стволу, практика добрых дел и отказ от вредных – ветвям, заслуга без границ – листьям. Цветы этого дерева обладают сущностью преобразования и совершенствования (как гласят тайные поучения), и, наконец, сам плод есть достижение Дворца полного Просветления, состояния Будды.



Ступа в Карма-Гёне, Испания

Как следует применять Учение, когда цикл существования (сансара) начинает внушать отвращение? Прежде всего, зная качества Трех редких и драгоценных, ученик принимает Прибежище, а затем узнает, почему необходимо очистить ум от омрачений и накопить духовные заслуги посредством преданности. Не зная собственную мотивацию к практике Учения – все равно что стрелять из лука в густом тумане.

Поэтому сам Будда, будучи вначале обычным человеком, породил Просветленный настрой, а затем три неизмеримых эона, собирал духовные заслуги и очищал омрачения. Он совершал просветляющие деяния, обширные, как море, и, когда были пройдены пять путей и десять ступеней, достиг Полностью совершенного Просветления. Истинная природа Пробужденности – это обладание тремя качествами. Это великое прекращение, то есть полное устранение двух завес вместе с привычками, которые из-за них возникли; великое постижение осознания, то есть точное видение, без помех двойственности; и великий смелый ум – активность, проявляющаяся непрерывно и всеобъемлюще из спонтанного сочувствия для блага всех существ. После пробуждения от сна неведения ум просветлен и обладает двумя аспектами знания того, как все возникает. Это состояние называется бодрствующим Просветлением (Будда).

Каждая причина имеет свое следствие. Овладение сочув-

ствующим мышлением и последовательное совершенствование двух накоплений путем Шести освобождающих действий становятся основой для возможного достижения двойной мудрости Просветления. Более того, если всю карму составляют только сочувственные действия, продиктованные доверием к священным объектам, то накапливается великая заслуга – ее полностью созревшим плодом будут два Состояния формы. Практика погружения в медитацию без концепций позволяет накапливать мудрость, а ее безупречный результат есть достижение Состояния истины. Оно целиком пронизывает сансару и нирвану, оно вне всяческих интеллектуальных постулатов, вне возникновения, существования и прекращения.

Прибежище – первый шаг к цели

В Чистой стране Огмин, силовом поле Будды вне трех сфер сансары, Тело совершенного проявления возникает перед всеми Бодхисаттвами десятого уровня. Такая встреча Будды и Бодхисаттв называется Телом взаимного проявления.

Обучение существ с помощью различных видов искусств и наук – это Излучение мастерства. Когда просветленный умирят существ, появляясь в различных формах, таких как король, олень и т. д., – это Телесное излучение. Есть также Совершенные излучения, приносящие благо всем существам с помощью двенадцати великих деяний.

Из внутренней силы и благословения Состояния истины возникают два Состояния формы Будды – результат его предшествующих устремлений и обещаний проявиться в мире для помощи существам.

Состояние истины осуществляется, когда очищены загрязнения неточного знания, Состояние радости – когда исчезли завесы ума, а Состояние излучения – когда растворились омрачения кармы.

В великом знании Будды все явления сансары, нирваны и пути видятся совершенно отчетливо, будто лежат на ладони. Карма трех времен (прошлого, настоящего и будущего), ее семена и результаты – все осознается ясно, без запут-

танности и омрачений. Это называется высшим знанием. Великая спонтанная доброта, струящаяся ко всем существам независимо от их удаленности или близости к ее неиссякаемому потоку, – это любовь и сочувствие. Подвиги, или деяния Будд, – это активные действия, которые никогда не прекращаются, но всегда осуществляются различными способами, соответствуя потенциалу существ, их склонности к желанию или гневу. Эти деяния открывают двери для временного блага, для высших миров и затем для окончательного Освобождения. Они совершаются непрерывно, пока весь цикл существования не опустеет.

Силой вдохновения и благословения этих качеств человек развивает доверие, преданность, уважение, любовь и сочувствие, а также понимание пустотности всех дхарм (субъективных и объективных явлений). Осознавая, что все они подобны миражу, он уничтожает все цепляние за реальность сансары. Погружаясь полностью в Успокоение ума (шинэ) и Проникающее видение (лхагтонг), проходя Пять путей и Десять ступеней, совершенствуя шесть и десять Освобождающих действий, он обретает защиту от великого страха и страданий, свойственных обусловленному существованию, и направляется к Просветлению. Такова сила Прибежища, оберегающего нас от власти сансары.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.