

автор-плагиатор

Дзонгсар Джамьянг Кхьенце

НЕ СЧАСТЬЯ РАДИ



РУКОВОДСТВО ПО **ТАК НАЗЫВАЕМЫМ** ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМ
ПРАКТИКАМ ТИБЕТСКОГО БУДДИЗМА

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Дзонгсар Кхьенце

**Не счастья ради. Руководство по
так называемым предварительным
практикам тибетского буддизма**

«Ориенталия»

2012

Кхьенце Д. Д.

Не счастья ради. Руководство по так называемым предварительным практикам тибетского буддизма / Д. Д. Кхьенце — «Ориенталия», 2012 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-91994-051-7

В этой книге содержатся общие сведения о предварительных практиках тибетского буддизма, а в качестве главного ориентира взяты нёндро традиции Лонгчен ньингтиг и комментарии Джамьянга Кхьенце Вангпо, в основном использующие терминологию и толкования, принятые в тибетской школе ньингма.

ISBN 978-5-91994-051-7

© Кхьенце Д. Д., 2012

© Ориенталия, 2012

Содержание

Предисловие	6
Насколько полезна культурная атрибутика?	8
Об этой книге	10
Введение	12
Настройте свой ум	12
Духовная практика постоянно изменяется	14
Наставления о Дхарме	16
«Сердце печали»	18
Неизбежность смерти	19
Выход за пределы рассудочных представлений	20
Часть первая	21
1. Для чего полезна Дхарма	22
Сделает ли Дхарма меня счастливым	22
Развивайте «ум отречения»	23
Развитие готовности встретиться с истиной	25
Как понять истинную ценность Дхармы	25
Преодоление менталитета нищего	26
Жажда «благородного богатства»	27
Слушание и обдумывание Дхармы	27
Практика в соответствии со своими способностями	28
Обеты	28
Освобождение от иллюзии и заблуждения	29
Непрерывность существования	30
Природа Будды. Развивать в себе уверенность в том, что самую худшую разновидность загрязнений можно смыть	30
Полнота внимания	31
Нравственная дисциплинированность, медитация и мудрость	32
2. Путь причины и путь плода	34
Путь причины	34
Путь плода	34
Путь есть цель	35
Использование материального тела в качестве пути	36
3. Введение в практики нёндро	39
Нёндро: неправильное название?	39
Структура нёндро	39
Несколько советов перед началом практики	40
Место и время для практики	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Дзонгсар Джамьянг Кхьенце
Не счастья ради. Руководство по
так называемым предварительным
практикам тибетского буддизма

By arrangement with Shambhala Publications, Inc., P.O. Box 308, Boston, Massachusetts, 02115, USA

Публикуется по согласованию с издательством «Шамбала Паббликейшнз», США, и литературным агентством Александра Корженевского

Издательство «Ориенталия» выражает глубокую благодарность Илье Ольшанецкому, Татьяне Исаевой, Юлии Локковой и Евгению Данилову за их бескорыстную помощь в издании этой книги.

Перевод с английского: Фариды Маликова

Предисловие

С почтением приветствую Таши Палджора!

Поспеши!

Широко раскинь сеть

бесконечного сострадания.

Заклучи в свои нежные объятия всех

страждущих существ,

Чьё беспрестанное стремление к счастью

Не приносит ничего,

кроме страдания и печали.

Прежде чем приступить к какому-либо новому делу, например к изучению нового языка, полезно отчётливо понимать, *зачем* это вам нужно, и быть уверенным в том, что его действительно стоит довести до конца. Если такая основа имеется, возникает естественный вопрос: «С чего начать?» Это хороший вопрос, и на него совсем нетрудно ответить, если вы собираетесь, например, освоить новый язык.

Ясно, что начинающие сначала знакомятся с алфавитом. Однако если речь идёт о чём-то более амбициозном и масштабном, например о полном освоении духовного пути, всё становится несколько сложнее. Хотя вопрос ставится один и тот же, выяснение ответа на него – это гораздо более рискованное занятие для целеустремлённого буддиста, чем оно могло бы быть для человека, решившего изучить новый язык. Почему? Потому что в буддийском мире и сам вопрос, и ответ на него имеют вполне утвердившуюся, стандартизированную форму.

Теоретически, поскольку духовный путь каждого человека, конечно же, имеет свои особенности, вопрос «с чего начать?» может иметь какое угодно количество ответов. Однако, к сожалению, только полностью просветлённый будда или бодхисаттва высокого уровня может дать каждому человеку ясные, наиболее индивидуально подходящие указания о том, что ему нужно делать сначала, однако вероятность встречи с такими высокими существами в нашей повседневной жизни крайне мала. Так как же нам действовать? Что нам нужно делать и когда? И есть ли что-то такое, чему можно не придавать значения?

Если мы не получили персонального, специально для нас предназначенного ответа от самого Будды, нам остаётся лишь полагаться на существующие в Дхарме общие для всех правила, которые сложились в результате многовекового опыта проб и ошибок. Хоть это не слишком обнадеживающие известия, не отчаивайтесь. Пусть этот опыт накапливался сотни лет, первоначально он был получен одним из величайших учёных и практиков, когда-либо ступавших по этой земле. Так что будьте уверены в том, что, если на ваш вопрос: «Что мне делать, если я хочу следовать пути Дхармы?», вам скажут заниматься практикой шаматхи или четырьмя основами, ответы эти не уведут вас в неверном направлении.

Одна из трудностей, с которыми мы сталкиваемся в наши дни, – то, что *нёдро*, или предварительные практики, всё более воспринимаются как некий культурный обычай. Это явление не ново. Духовные методы всегда обрастали обычаями и традициями. Трудно даже представить, каким образом этого можно избежать, да и следует ли к этому стремиться. В таких странах, как Бирма, Япония и Таиланд, местный колорит, ныне украшающий мудрость Будды, способствовал успешному укоренению и процветанию учений. Но в наши дни, едва ученик или ученица решатся приступить к учению ваджраяны, им тут же говорят, что, прежде чем что-либо делать, необходимо выполнить *нёдро*. Однако же суть всего учения Будды заключается в том, чтобы выйти за пределы созданных людьми обычаев и культуры, изменяющихся в зависимости от времени, в котором мы живём, от географического положения страны и принятых

в ней взглядов. Появись учение *винаи* там, где часты пыльные бури, Будда наверняка посоветовал бы монахам защищать лица чем-то вроде того, что сейчас мы называем паранджой. Если бы эту традицию перенесли во влажные и совершенно безветренные тропические леса, вряд ли монахи, живущие там, восприняли бы её с энтузиазмом.

По мере того как ваши знания станут углубляться, вы начнёте понимать, что именно нёндро – отличительная особенность ваджраяны. Однако, как это ни печально, в наше время стало модным отделяться от нёндро как можно быстрее. Начинающие ученики ваджраяны приучаются рассматривать нёндро как преграду, которую они должны преодолеть, чтобы получить допуск к более высоким учениям. Как же они ошибаются! К тому же ошибка эта потенциально опасна, потому что в данном случае практически невозможно доказать кому-то, что он заблуждается. Однако ошибку эту совершают многие, и последствия начинают выходить из-под контроля, подобно катящемуся с горы снежному кому. Например, в буддийских кругах, где принята своего рода духовная «политкорректность», даже самое тактичное упоминание о том, что, вероятно, не всем необходимо совершать сто тысяч простираций, считается совершенно нежелательным. Чем больше людей так думают, тем больше опасность того, что эта драгоценная практика будет сведена к бессмысленному ритуалу.

Разумеется, проходить путь шаг за шагом может быть и полезным, и плодотворным, но трудность в том, что современные ученики склонны слишком рабски следовать предписанным практикам. У каждого ученика есть свои потребности, и одно из умений, которое должен развивать в себе учитель, – это способность выбирать тот метод, который наиболее соответствует способностям каждого ученика.

Например, представьте, что вам поручили научить своего соседа по дому кататься на велосипеде. Первое, что вы обнаруживаете, – ему трудно быть собранным ранним утром, именно тогда, когда нужно ехать на работу на велосипеде. Как учитель вы советуете взбодриться, выпив на дорогу чашку кофе. Случается чудо, и через пару дней ваш ученик по утрам благополучно ездит на работу на велосипеде.

Вскоре его двоюродная сестра просит его научить её кататься, и поскольку ваш совет выпивать чашку кофе так повлиял на его собственный опыт езды на велосипеде, он передаёт и его, не задумываясь, действительно в нём нуждаются или нет. Затем сестра передаёт те же сведения своему брату, а тот – своей дочери и так далее и далее, пока через пятьсот лет не образуется сплочённый культ поклонников велосипедной езды, которые не пускаются в путь, не выпив кофе.

Насколько полезна культурная атрибутика?

Духовные пути, зародившиеся в Азии, такие как буддизм и индуизм, впитали в себя всевозможные культурные особенности и используют ритуалы, приспособленные к потребностям усвоивших их этнических групп. Азиаты любят пышные церемонии, сопряженные с Дхармой Будды (эти театрализованные представления продолжают приносить пользу практикам до сих пор); однако теперь, когда буддийская философия изучается за пределами Азии, мы сталкиваемся с некоторыми трудностями. Хотя многие древние буддийские ритуалы прекрасно подходят для азиатов, они не так легко принимаются европейцами, американцами и австралийцами. Даже молодёжи, родившейся в традиционных буддийских странах – Непале, Бутане и Тибете, – трудно понять некоторые наиболее ритуальные стороны Дхармы.

Однако только на том основании, что в современном изменяющемся мире многие вековые восточные традиции кажутся несколько старомодными, мы не должны приходить к скоропалительному выводу о том, что они уже отжили своё. Хотя, возможно, некоторые аспекты уже не приносят пользы, так называемая религиозная сторона Дхармы Будды во многом и до сих пор чрезвычайно значима. Поскольку культура не бывает ни независима, ни незыблема, всё ещё возможно и преподавать, и применять на практике ритуальную сторону вещей, а это значит, что элементы древних культур, являющиеся неотъемлемой частью буддийской практики, несомненно, необходимо передавать современным людям.

Мудра *анджали* – сложенные вместе ладони – широко известна как красивый знак уважительного приветствия, а в сочетании с простирающими – как общепринятая форма практики. Только представьте, что эту практику обновили и теперь вместо неё вам приходится сто тысяч раз пожимать руки. Едва ли это имело бы тот же самый результат, хотя теоретически нет никакого логического обоснования, почему бы и нет. Однако сильные, давние и глубоко укоренившиеся привычки почти всегда берут верх над логикой, и зачастую старые способы на деле оказываются лучшими, подтверждая необычайную интуицию и проницательность мастеров прошлого, которые предложили так много универсальных приёмов – например сидеть с прямой спиной во время практики медитации, – продолжающих оставаться приемлемыми для всех людей независимо от их происхождения и подготовки.

Разумеется, обычаи и традиции, связанные с выполнением нёндро, остаются важными и для современных практиков. Например, для таких людей, как я, уже готовая структура и умеренная, реалистичная цель являются и обнадёживающими, и вдохновляющими – как та морковка, что подвешивается перед мордой осла. Но мы живём во времена упадка, и не так легко определить, какой из множества существующих искусных методов будет работать и для современных людей. Логика подсказывает, что в такие трудные времена каждый элемент нёндро следует повторять не только обычные сто тысяч раз, но триста тысяч раз, а то и больше. Однако многие ратуют за уменьшение числа повторений до десяти тысяч раз, чтобы воодушевить тех, кто боится таких больших чисел.

Лама Шанг Ринпоче сказал, что те, кто хочет практиковать махамудру, не должны придавать слишком большое значение первоначальному накоплению практик нёндро: и нёндро, и так называемую главную практику следует практиковать всегда. Главное здесь то, что цель нёндро – не просто достичь определённого количества повторений, но проникнуть в наш ум, подвергнуть испытанию нашу гордость и сделать заметную зарубку на нашем эго.

Нёндро *Лонгчен ньингтиг*

Великое множество так называемых предварительных практик Дхармы Будды включают в себя уникальные и глубокие учения, в которых используется особая терминология. Взять, например, нёндро *Лонгчен ньингтиг*. Оно хорошо известно как «предварительная практика»,

но содержит некоторые самые глубокие термины Дхармы. Такие слова, как *прана*, *бинду* и *нади*, появляются прямо в начале текста и повторяются вновь и вновь. Большое влияние на нёндру *Лонгчен нынгтиг* оказала традиция *махасандхи*, или *дзогчен*, которая включает в себя некоторые из самых древних, ясных и прямых учений тибетского буддизма. Например, в практике гуру-йоги, в её разделе о посвящении, есть упоминания о «четырёх уровнях видьядхары», и для многих людей просто прочесть названия видьядхар – уже источник огромного вдохновения.

Какими бы замысловатыми эти понятия ни показались новичку, их не приберегают до конца пути, но знакомят с ними с самого начала, на уровне нёндру, чтобы помочь ученикам познакомиться и с терминами, и с теми революционными представлениями, которые они обозначают. Преданные и усердные практики повторяют эти слова ежедневно в течение десяти, а то и двадцати лет, пока постепенно не обнаружат, к своей великой радости, глубокий смысл, который они выражают. Например, слово *бодхичитта* знакомо большинству практиков Дхармы. Почти все мы вполне уверены, что оно подразумевает хорошие, добрые мысли, которые мы стараемся укоренить в своём уме, но на самом деле истинный смысл бодхичитты прояснится только через многие годы, посвящённые практике.

Об этой книге

Эта книга написана не для тех, кто является полным новичком в буддизме. Она предназначена для тех, у кого есть хотя бы какое-то представление о Дхарме Будды, кто полон решимости понять её язык, сколько бы времени это ни заняло, или имеет сильное желание практиковать. Мне хотелось бы, чтобы книга «Не счастья ради» была полезна для *всех*, кто стремится практиковать путь ваджраяны традиции тибетского буддизма. Но как вы увидите, хотя эти страницы полны обобщений, я взял нёндро *Лонгчен ньингтиг* в качестве своего главного ориентира и широко использовал терминологию и толкования, разработанные школой ньингма.

Однако должен признать: отчасти я обеспокоен тем, что, поступая так, я ущемляю другие глубокие традиции ваджраяны, каждая из которых обладает своим собственным неповторимым лексиконом, состоящим из тщательно подобранных и отточенных слов и выражений. Почему же тогда я не воспользовался языком этих других линий передачи, особенно имея в виду, что нам всегда советуют развивать в себе несектарное отношение и воспринимать все традиции беспристрастно? Собирая вместе термины, используемые разными традициями, устранивая из них некую словесную мешанину, – это так далеко от «несектарности», что дальше некуда, и пользы от этого не будет никакой. Например, выражение «обычный ум» для практика махамудры означает одно, а для практика махасандхи нечто другое; точно так же принятое в традиции *шраваков* выражение «не отвлекаться» имеет совсем иной смысл в контексте ваджраяны. Вот почему я старался придерживаться объяснений этих практик с точки зрения школы ньингма и должен призвать вас тоже относиться серьёзно к любой терминологии, которая отсутствует в этой книге, но может встретиться вам в будущем.

Хотя чаще всего я обращаюсь или к комментарию Джамьянга Кхьенце Вангпо к нёндро *Лонгчен ньингтиг*, или к нёндро *Чагчен* из традиции кагью, для любой традиции нёндро имеется очень много превосходной вспомогательной литературы. Те, кто практикует нёндро *Лонгчен ньингтиг*, могут обратиться к одному из самых замечательных комментариев к нёндро – к знаменитым «Словам моего всеблаготворного учителя», которые представляют собой свод ясных глубинных наставлений, основанных на личном опыте. Те, кто практикует нёндро махамудры, могут обогатить себя «Драгоценным украшением освобождения» Гампопы и многими другими текстами. Те, кто практикует *Лам дре* (Путь и Плод), могут обратиться к различным учениям «Трёх Заветов» из традиции сакья. Также мы не должны забывать превосходные учения *Ламрим* («Постепенный путь») ламы Цонкапы.

Стоит также почитать такие тексты, как «Ланкаватара-сутра», «Бодхичарья-аватара» Шантидевы, «Стадии медитации мадхьямики» Камалашилы и «Светоч на пути к просветлению» Атиши Дипанкары.

Как вы заметите, я перефразировал большинство цитат, включённых в этот текст. Я предпочёл сделать это исключительно от лени, и с тех пор иногда испытываю от этого угрызения совести. Однако по большому счёту та информация, которую мы передаём другим, всегда основывается только на нашей собственной интерпретации того, что мы узнали. Так что для меня имеет смысл перефразировать великих учителей, а не биться месяцами над точным переводом, потому что, как бы ни были хороши переводы, они правильны только с моей точки зрения.

Одному Бёгу карме известно, почему современный человек просто одержим «гендерными вопросами». Поэтому я должен предупредить, что употребление мной того или иного рода может показаться вам неправильным с точки зрения ваших представлений о «корректности», политической или какой угодно. Однако я не делал никакого сознательного выбора между тем, будет ли личное местоимение «он» или «она» более уместным в том или ином примере.

Что касается описания подробностей различных визуализаций, то некоторым они могут показаться излишними, а другим слишком беглыми. Так что я порекомендовал бы, вместо

того чтобы целиком полагаться на информацию, почерпнутую из этой книги, обратиться к оригиналам комментариев учителей именно вашей традиции.

Если же вы захотите больше узнать об учителях или учениях, упомянутых в этой книге, или об употребляемых в ней терминах, я предлагаю воспользоваться прекрасными ресурсами, которые доступны теперь в Интернете, а также в словарях и биографиях, выпускаемых, например, переводческой группой «Падмакара», Центром тибетских буддийских ресурсов (TBRC), «Ригпа транслейшнс» и Ригпавики, переводческим комитетом «Наланда», издательством «Рангджунг Еше» и многими другими организациями.

Майтрея говорил, что слушать Дхарму – значит открыть врата к освобождению, и многие ученики воображают, что для практики Дхармы достаточно изучать её путём слушания и обдумывания. Верно, что для тех, кто собирается приступить к духовной практике, слушать Дхарму и читать о ней чрезвычайно полезно. Не следует забывать делать это и более опытным практикам Дхармы, но слова представляют собой абстракции, опирающиеся на многовековой давности положения, что делает язык, который мы вынуждены использовать, неясным и нечётким. В конечном счёте только лишь слушать и обдумывать Дхарму недостаточно – её необходимо практиковать. Итак, слушать, обдумывать Дхарму и медитировать – всё это жизненно важно для нашего духовного пути, самую основу которого составляет медитация.

Дзонгсар Кхьенце Ринпоче

Индия, Бир, октябрь 2011 г.

Введение

Настройте свой ум

Сердце Дхармы заключается в повседневной деятельности

Многие современные практики Дхармы, включая и меня самого, занимаются учениями Дхармы бог знает сколько лет, но ум у нас остаётся твёрдым, как полено. Когда нам кажется, что жизнь складывается удачно, мы счастливы, но когда наши планы идут наперекосяк, мы страдаем и зачастую даём волю целой буре эмоций, а это тревожный знак того, что учение нам в одно ухо вошло и в другое вышло. Мы оказываемся в растерянности: «Разве можно на самом деле искоренить все свои привычки? Или хотя бы как-то поправить их? Можно ли хотя бы представить, что я когда-то достигну такого уровня, где каждое моё движение будет практикой Дхармы?» Мы похожи на учеников автошколы, которые, наблюдая, как их инструктор то и дело быстро переключает передачи, смотрит в зеркало заднего вида и жмёт на тормоз, думают: «Неужели я когда-нибудь научусь водить?»

В махаяне есть текст «Сутра, испрошенная Матисагарой», в которой Будде задают интересный вопрос. Если действительно «истина» и «просветление» идеи невыразимые, как могут обычные заблуждающиеся существа вроде нас даже надеяться стать учениками на пути к просветлению? Будда ответил: «Проявляя почтение к тем, кто учит нас этому невыразимому пути. Стойте, когда они стоят; воздавайте им почести и приветствуйте вежливыми и учтивыми словами; защищайте их; подражайте им; предлагайте им одежду, еду, кров, лекарства и другие материальные блага или просто восхищайтесь их делами, радуйтесь их достоинствам и не замечайте их недостатки». Так он объяснил, как нужно «выполнять практику невыразимого», и указал, что сердце практики Дхармы заключается не в количестве произносимых нами мантр и не в длительности медитации, но просто в повседневных действиях.

Посмотрите, например, как мы поступаем с людьми, которых недолюбливаем. Хотя немногие из нас нажили настоящих заклятых врагов, всем нам приходится регулярно иметь дело с людьми, которые нас раздражают. Для новичков можно считать практикой, если они спокойно избегают конфронтаций. Но если вы связались с самым несносным человеком на земле, то возьмите пример с Атиши. Когда Атиша отправился в Тибет, он взял с собой самого невыносимого человека, который был способен вывести из себя кого угодно. Атиша держал его при себе, чтобы обеспечить себе богатые возможности для практики терпения. Допустим, мы неспособны заходить так далеко, но, столкнувшись с раздражающим спутником, от которого невозможно уклониться, мы по крайней мере можем воспользоваться возможностью сделать раздражение предметом своей практики.

Однако главное, что хотел сказать Будда: состояние нашего ума обязательно отражается в наших повседневных реакциях. Например, как быстро меняется ваше настроение, когда рушатся ваши планы? Бывает, вы чувствуете себя прекрасно, но вот каким-то ветром навеет целую кучу воспоминаний о пережитых когда-то эмоциональных кризисах, и вы снова и снова оживаете в памяти все мучительные подробности. Вы оказываетесь в таком состоянии, что не в силах не поделиться с кем-то своим горем, звоните другу. Он внимательно слушает, пока вы, нисколько не заботясь о последствиях, изливаете на него свои страдания, и вскоре ваш друг впадает в состояние уныния и тревоги, подобное вашему. Какой в этом смысл? Поскольку вы начинающий бодхисаттва, то, если вам угодно предаваться своим страданиям, делайте это в одиночку. Не втягивайте никого в свои эмоциональные причуды, особенно если вы практи-

куете *тонглен* и обещали принимать на себя страдания всех живых существ, а не делиться с ними своими страданиями.

В сущности, сейчас самое время для того, чтобы Дхарма проникала в умы осваивающих её, особенно тех, кто, как я сам, много чего повидал. И даже если вам удастся добиться успеха в таком проникновении лишь один раз за сотню попыток, за такое достижение вы заслуживаете медали!

Духовная практика постоянно изменяется

Что бы вы ни делали, ежедневная ли это медитация шаматхи или длительный ретрит, ваша практика будет постоянно изменяться. Каждый день приносит разный опыт.

Например, вы можете обнаружить, что ваш ум довольно ясен по утрам, а днём вы то и дело ключёте носом. Этим страдают все люди, поскольку их ограничивают три оболочки: тело, речь и ум, – а потому мы находимся во власти своих психофизических совокупностей, или *скандх*, и элементов. Или, скажем, вы можете испытывать огромные перепады настроения и, напоминая игрушку йо-йо, переходить из одной эмоциональной крайности в другую: во вторник вечером вы счастливы и уравновешены, а в среду утром так расстроены, что вас угнетает даже шелест листвы. Такое случается со всеми нами время от времени. То, что сегодня нас вдохновляет, завтра вгоняет в тоску; то, что в один день огорчает нас и рождает страстное желание отречься от мира, на следующий день заставляет мечтать о том, чтобы погрузиться в самую гущу сансарной круговерти. Виновники этих колебаний настроения – наши скандхи, или психофизические совокупности (форма, ощущение, различение, образования-сансары, сознание), которые целиком зависят от элементов (земли, воды, огня, воздуха и т.д.), что делает нашу практику крайне непоследовательной.

Именно этим недостатком последовательности объясняется, почему все практикующие, и особенно новички, должны предпринимать всё то, что подталкивает их к практике. Как младенцам обычно дают не одну игрушку, а несколько, так и практикам тоже полезно не ограничиваться только одним методом. Если вдруг вы почувствуете, что учения *шравакаяны* могут помочь вам уяснить пользу отречения, обязательно применяйте их. Если завтра вас будет больше вдохновлять размышление об иллюзорной природе явлений, поскольку оно помогает осознать, что вам почти не от чего отречься, применяйте это воззрение без колебаний. Проявляйте искусность и практикуйте любой метод, который действен для вас именно сейчас. Не ограничивайте себя, потому что вам как новичку очень важно развить в себе вкус к практике. Обнаружив, что одна или две практики работают лучше всего, сосредоточьтесь на них. Это немного напоминает переезд в большой город. Поначалу вы бродите по окрестностям, стараясь найти разные маршруты между своим домом и работой, пока в конце концов не обнаружите самый удобный путь, а потом используете только его.

Кроме того, бывают времена, когда никакая обычная логика не действует, и вы находите, что неспособны признать даже самую очевидную истину о том, что смерть неминуема и неотвратима и что ни одно живое существо – друг, член семьи или даже вы сами – не может её избежать. Когда такие упорные заблуждения овладевают вашим умом, молитесь своему гуру, буддам и бодхисаттвам, умоляя их по-настоящему помочь принять неизбежность смерти. К тому же не заблуждайтесь, воображая, что, *прежде* чем вы прибегнете к такой молитве, вам сначала необходимо научиться презирать сансару и развить в себе сильный «ум отречения». Как сказал великий Джамгон Конгтрул Лодро Тхайе, вы должны *полагаться на своего гуру во всём* и, в частности, в том, что он даст благословение больше не жаждать сансары. В действительности вы должны молиться своему гуру и просить его даровать вам способность молиться!

Одно из широко распространённых среди практикующих заблуждений заключается в том, что для выполнения какой-либо серьёзной практики сначала нужно перебраться в Катманду или в какую-нибудь пещеру, и благодаря этому практика автоматически завершится благополучно. Это абсолютно не так. Нужно только взглянуть на тех последователей Дхармы, которые сейчас живут в Индии и Непале, чтобы понять, что географическое положение вовсе не гарантирует духовное продвижение. Некоторые из этих божьих от Дхармы живут в Кат-

манду по тридцать лет и больше, но нисколько не изменились. Их ум столь же косный, каким он был, когда они только приехали, а то и стал ещё хуже. Они продолжают носиться с той же самой ерундой, что и мирские люди, но делают это под видом практики Дхармы, и, хотя этой маскировкой трудно кого-то обмануть, когда указываешь им на это, они едва ли способны смириться с подобным унижением. Так что не сомневайтесь, нет никакой необходимости покидать дом, чтобы практика ваша была действенной.

Наставления о Дхарме

Буддийские практики – это приёмы, помогающие бороться с привычкой холить и лелеять своё «я». Каждому из нас предстоит идти в наступление на свои привычки, пока одержимость своим «я» не будет полностью искоренена.

Так что если практика укрепляет привязанность к «я», то, хотя она может казаться буддийской, на самом деле она гораздо более опасна, чем любая откровенно небуддийская практика.

В наши дни цель очень многих учений заключается в том, чтобы человеку «было хорошо», и даже некоторые буддийские учителя начинают вещать как апологеты нью-эйджа. Их беседы целиком посвящены подтверждению закономерности проявления нашего самомнения и обоснованию «правоты» наших чувств, что не имеет ничего общего с учениями, содержащимися в глубинных наставлениях. Так что если вы озабочены только тем, чтобы чувствовать себя хорошо, гораздо разумнее сделать полный массаж тела или послушать какую-нибудь поднимающую настроение или жизнерадостную музыку, чем получать учения Дхармы, которые явно не предназначены для того, чтобы вас развеселить. Наоборот, Дхарма была задумана именно для того, чтобы обнажить ваши недостатки и заставить вас ужаснуться.

Постарайтесь почитать «Слова моего всеблагого учителя». Если эта книга покажется вам наводящей тоску, если обескураживающие истины Патрула Ринпоче пугают вашу мирскую самоуверенность, будьте счастливы. Это знак того, что наконец-то вы начинаете что-то понимать относительно Дхармы. К тому же ощущать подавленность не всегда плохо. Совершенно понятно, что человек опускает голову и сникает, когда выставляются напоказ его самые унижительные недостатки. Любой в такой ситуации почувствует себя не в своей тарелке. Но не лучше ли, как это ни болезненно, знать о недостатках, чем не обращать на них никакого внимания? Если изъян в вашем характере остаётся скрытым, как вы можете с ним что-то сделать? Так что, хотя глубинные наставления могут на время вас огорчить, они помогут искоренить ваши изъяны, вскрыв их. Вот что имеется в виду во фразе «Дхарма, проникающая в ваш ум», или, как это сформулировал Конгтрул Ринпоче, «практика Дхармы, приносящая плод», а не так называемые хорошие впечатления, на которые многие из нас так надеются: хорошие сны, блаженные ощущения, экстаз, ясновидение или обострённая интуиция.

По мнению Конгтрула Ринпоче, когда практик прекращает считать чрезвычайно важным то, над чем он постоянно трясся, это знак того, что его Дхарма приносит свои плоды. Например, прежде чем вы стали настоящим практиком, комплимент о вашей причёске приводил вас в восторг, а малейший намёк о том, что она не вполне совершенна, немедленно ввергал в смертельную депрессию. Если вы никак не реагируете в том и другом случае, это знак того, что ваша практика приносит плоды, и что вы становитесь подлинным практиком Дхармы, а это куда ценнее, чем пережить миллион удовольствий, вдохновляющих снов или блаженных ощущений.

О сновидении трудно сказать, хороший это знак или плохой. Патрул Ринпоче говорил, что, казалось бы, хороший сон вполне может оказаться проявлением препятствия или *мары*: ведь если вы вообразите, что это знак достижения вашей цели, вы можете прекратить практику или, заважничав, начнёте преувеличивать свои способности. Вот почему, сказал он, даже если вам приснилось, что вы обедаете с Буддой, придавайте этому сну не больше значения, чем плевок: не думайте о нём слишком много и, конечно же, не записывайте его и не рассказывайте о нём. Будьте крайне осторожны в этом отношении точно так же, как вы должны быть осторожны и осмотрительны по отношению к любому чувству, внушающему, что у вас немножко

больше сострадания, чем бывает обычно, или чуточку больше преданности или чего-то ещё, поскольку всё это может ослабить вашу дисциплинированность в изучении и практике.

«Сердце печали»

Конгтрул Ринпоче советует нам молиться гуру, буддам и бодхисаттвам и просить их даровать свои благословения, «чтобы суметь зародить в себе сердце печали». Но что такое «сердце печали»? Представьте, что как-то ночью вы видите сон. Хотя это хороший сон, где-то в глубине души вы понимаете, что в конце концов проснётесь и сон закончится. Так и в жизни, каковы бы ни были наше окружение, наше здоровье, наша работа и любая грань нашей жизни, – всё, абсолютно всё рано или поздно изменится. Колокольчик, звенящий у вас в затылке, напоминающая об этой неизбежности, и есть так называемое «сердце печали». Вы понимаете: жизнь – это состязание со временем, и никогда не следует откладывать практику Дхармы на следующий год, следующий месяц или на завтра, потому что будущее это может никогда не наступить.

Эта позиция «состязание-со-временем» очень важна, особенно когда дело касается практики. Мой собственный опыт показывает мне, что моё обещание самому себе, что я начну практиковать на следующей неделе, более-менее гарантирует, что я никогда не возьмусь за неё. И думаю, что я не одинок. Так что когда вы поняли, что истинная практика Дхармы – это не только формальная сидячая медитация, но и нескончаемое противостояние и сопротивление гордости и самомнению, а также урок того, как принимать перемены, вы сможете начать практиковать прямо сейчас. Например, представьте, что вы сидите на берегу моря, любясь закатом. Ничего ужасного не случилось и вы довольны, даже счастливы. Затем вдруг в голове начинает звонить тот колокольчик, напоминающая, что это может быть последний закат, который вы видите. Вы осознаёте, что, если умрете, в новом рождении у вас может и не быть способности понимать, что такое закат, и любоваться им, и одна эта мысль помогает вам сосредоточиться на практике.

Неизбежность смерти

Мы должны молиться гуру, буддам и бодхисаттвам, прося их даровать благословения, чтобы мы приняли близко к сердцу неизбежность смерти. Снова и снова вспоминайте реальность того, что вы и все, кого вы знаете, всё время приближаетесь к смерти. Конечно же, мы не полные дураки, потому все мы знаем, что когда-то должны умереть. Но, кроме того, нам приходится жить с тем, что ещё хуже, чем факт смерти, – с неопределённостью относительного того, когда именно мы умрём и каким образом это случится. Именно об этой неопределённости мы должны размышлять снова и снова, усиливая свою веру в причину, условие и следствие.

Постоянно напоминайте себе о смерти и карме, потому что, как ни удивительно, большинство из нас запросто умудряются о них забывать. Признаком того, что мы забыли о карме, заключается в том, что мы никогда не перестаём жаловаться на всех и каждого: от Будды и своего гуру до наших жён, мужей, друзей и прохожих на улице.

Представьте, например, очень упрямого человека, который предпочитает ехать по грунтовой дороге, идущей по краю высокого обрыва. Ему говорят, что этот путь очень опасен, что ездить пьяным значит напрашиваться на крупные неприятности, но он не обращает внимания ни на какие предостережения. Потом случается неизбежное: однажды он так набирается спиртного, что гонит слишком близко к краю, и его машина падает вниз на камни. Но и после этого свои последние секунды жизни он проводит в жалобах на несправедливость. Вот так мы, люди, распоряжаемся своей жизнью. Рассмотрим мы причины множества пережитых нами трагедий, мы бы обнаружили, как сами систематически создаём те самые причины и условия, гарантирующие результаты, которые мы на себе испытываем. И всё же мы только и делаем, что жалуемся! Это показывает, как мало мы понимаем причину, условие и результат и как мало мы доверяем Будде, Дхарме и Сангхе.

Патрул Ринпоче сказал, что не бывает человека, который бы достиг совершенства и в практике Дхармы, и в мирской жизни; даже если когда-нибудь нам встретится тот, кто кажется успешным и в том и в другом, скорее всего, процветание его основывается на мирских ценностях.

Большая ошибка предполагать, что практика Дхармы поможет нам успокоиться и вести безмятежную жизнь, – ничто не может быть дальше от истины. Дхарма не психотерапия. Совсем наоборот, на самом деле Дхарма предназначена именно для того, чтобы перевернуть вашу жизнь вверх дном – вот на что вы подписались. Так что если ваша жизнь идёт как-то не так, к чему жаловаться? Если о вашей практике и вашей жизни нельзя сказать, что они потерпели крах, – значит, то, что вы делаете, не работает. Вот что отличает Дхарму от методов нью-эйдж с их аурами, межличностными взаимоотношениями, коммуникацией, благосостоянием, «внутренним ребёнком», единством со вселенной и обниманием деревьев. С точки зрения Дхармы всё это – игрушки сансарных существ, а такие игрушки быстро надоедают нам до смерти.

Выход за пределы рассудочных представлений

Искреннее желание практиковать Дхарму рождается не потому, что мы хотим быть счастливыми или чтобы нас считали «хорошим человеком», но и не потому, что мы хотим быть несчастными или «плохими людьми». Истинное стремление практиковать Дхарму возникает из страстного желания достичь просветления.

В общем и целом люди предпочитают принаравливаться к обществу, следуя общепринятым правилам этикета, проявляя по отношению к другим учтивость, обходительность и уважение. Как это ни смешно, но точно так же, по мнению большинства людей, должен вести себя духовный человек. Когда так называемого практика Дхармы уличают в том, что он ведёт себя плохо, мы неодобрительно качаем головой: как он осмеливается объявлять себя последователем Будды?! Однако таких суждений лучше избегать, потому что «принаравливаться» – это вовсе не то, к чему стремится настоящий практик Дхармы. Вспомните, например, Тилопу. Он выглядел так странно, что, окажись он в наше время на вашем пороге, вполне вероятно, вы бы не пустили его в дом. И у вас были бы для этого все основания. Вероятно, он был почти совсем нагим; в лучшем случае на нём было бы что-то вроде нынешних трусов-стрингов; его волосы не знали шампуня, а из его рта мог бы торчать трепещущий хвост живой рыбы. Что бы вы подумали о нравственности такого субъекта? «Он! Буддист?! Он же мучает бедное живое существо, поедая его заживо!» Так работает наш теистический, моралистический и оценочный ум. На деле его отношение очень похоже на позицию наиболее пуританских и деструктивных мировых религий. Разумеется, в нравственности нет ничего безусловно неверного, но воззрение духовной практики, согласно учениям ваджраяны, заключается в выходе за пределы всех наших рассудочных представлений, в том числе и о нравственности.

Сейчас большинство из нас могут позволить себе быть лишь чуть-чуть нонконформистами, но мы должны стремиться стать такими, как Тилопа. Нам нужно молиться, чтобы когда-либо мы обрели смелость быть такими же безумными и отважиться выйти за пределы восьми мирских дхарм, ничуть не заботясь о том, хулят нас или превозносят. В современном мире такое отношение представляется высшей степенью безумия. Люди, как никогда, считают счастьем, когда их хвалят и ими восхищаются, и несчастьем, когда их высмеивают или критикуют, так что вряд ли те, кто хочет, чтобы мир воспринимал их как нормальных, рискнут вылететь из уютного гнездышка восьми мирских дхарм.

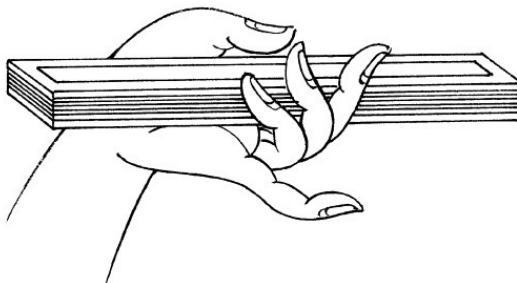
Однако возвышенных существ ни одна из них совершенно не волнует, а потому с мирской точки зрения они представляются безумцами.

Часть первая

Зачем мы делаем практику нёндро



1. Для чего полезна Дхарма



Сделает ли Дхарма меня счастливым

Слово «счастье», которое имеет широкий спектр значений, мы используем для описания общей цели всех людей. Каждый из нас хочет быть счастливым. Однако, что именно значит «счастье» и как его достичь, – это предмет для дискуссии.

Сотни миллионов людей во всём мире верят в то, что их счастье зависит от количества материальных благ, которыми они владеют. Они мечтают о жизни всемирно известных голливудских знаменитостей со всеми её соблазнами, такими как огромный дом в Беверли-Хиллз и возможность высушить один-единственный носовой платок в сушильной машине промышленного типа. Однако на практике лишь небольшая доля этих мечтателей смогут втиснуться в Лос-Анджелес. И даже если они найдут место жительства приблизительно такое, какое хотели, случись, что сотни миллионов людей действительно достигнут такого роскошного и расточительного уровня жизни, одни лишь экологические последствия для человечества были бы поистине опустошительными. Ни эти мечтатели, ни кто-то ещё на этой планете уже никогда не насладятся ни единым мигом счастья.

Примером другого варианта представления о счастье служит мой австралийский ученик Дуглас. Дуглас живёт на государственное пособие по безработице и не чувствует никакой благодарности за это. Для Дугласа «отречение» и «отвращение к сансаре» служат оправданиями того, что он избегает работы. И хотя он считается последователем Дхармы, его глубоко укоренившаяся лень и недостаток личной ответственности приводят к тому, что, несмотря на то, что у него есть масса свободного времени, он не занимается и духовной практикой. Не работать и жить за счёт благотворительности других, как кажется, доставляет ему своего рода радость и счастье. Но проблема таких людей, как Дуглас, привыкших жить на подаяние, заключается в том, что они становятся неблагодарными и начинают полагать, что неограниченная финансовая помощь – это их законное право. В эту категорию попадают многие так называемые практикующие Дхарму, особенно в либеральных странах Запада, имеющих щедрую систему социального обеспечения. Как и Дуглас, они используют Дхарму как оправдание и своего нежелания работать, и принимать на себя ответственность, а это очень плохо. На деле та версия «сансары», которую они для себя придумали, гораздо хуже, чем сансара материалистов – любителей «Хаммеров», просто потому, что они искусно закамуфлировали её Дхармой.

Прежде чем мы начнём свои поиски счастья, сначала важно определиться, что же на самом деле значит быть «счастливым». Тем же, кто принадлежит к категориям любителей роскоши из числа мировых знаменитостей или бездельников-иждивенцев, я могу со всей определённо сказать, что в качестве метода обретения их идеала счастья Дхарма будет совершенно бесполезна. Если же ваше представление о счастье больше связано с уходом от всех

мирских забот и желаний, чем с богатством и знаменитостью, то Дхарма может быть именно тем, что вы ищете.

Развивайте «ум отречения»

Если цель Дхармы не мирское счастье, то чем же она пробуждает в человеке желание практиковать? Возможно, тот, кто богат, доволен жизнью и обладает сильным чувством личной безопасности, никогда не ступит на духовный путь.

Разумеется, все мы, даже богатые, иногда испытываем уныние и отчаяние, и, быть может, бывают моменты, когда мы ощущаем сильное желание отказаться от всего, что предлагает этот мир. Но это не истинное переживание «ума отречения», поскольку больше связано не с отречением, а с усталостью и скукой, и зачастую является знаком того, что мы, будто избалованный ребенок, которому надоели его игрушки, отчаянно нуждаемся в переменах.

Джамгон Конгтрул Лодро Тхайе сказал, что если в глубине души вы продолжаете верить, что какой-то крошечный уголок сансары мог бы быть полезным или даже мог бы дать окончательное решение всех ваших мирских проблем, то вам будет чрезвычайно трудно стать подлинным искателем духовной истины. Верить, что трудности жизни каким-то образом разрешатся сами собой, что всё плохое исправимо и что в сансаре есть нечто достойное, чтобы за него бороться, – значит сделать практически невозможным воспитание в себе подлинного, всепоглощающего желания практиковать Дхарму. Единственное убеждение, которое для практика Дхармы по-настоящему работает, заключается в том, что страдания сансары не имеют *никакого* разрешения и что *её невозможно исправить*.

Эту точку зрения легко принять, когда мы думаем о смерти, которой большинство людей боится больше всего. Рождение же, наоборот, вызывает совсем другую реакцию. Ведь именно рождение мы связываем с надеждой и перспективой лучшего будущего, не так ли? Но возвышенные существа, такие как великий индийский ученый Нагарджуна, так не думали. Нагарджуна считал, что рождение внушает такой же ужас, что и смерть, потому что оно знаменует возвращение в сансару, что страшит практиков Дхармы ровно в той же степени, что и физическая смерть.

В своём «Письме к другу» Нагарджуна говорит:

Вот такова сансара, а потому мы вновь рождаемся
Людьми, богами, мучениками ада,
Животными иль духами, но должно знать,
Что блага нет в рожденье, сосуде многих зол.
Ведь с ним приходит череда несчастий несказанных,
Неутолимые желания, недуги, старость, смерть,
Гниение – короче, множество страданий.
Не будь рождения, и этого всего не будет больше¹.

Чрезвычайно важно понять, что какой бы благополучной ни казалась наша мирская жизнь или хотя бы малая её часть, в конечном счёте она обманет ожидания, потому что в сансаре *абсолютно ничего* по-настоящему не работает. Принять эту позицию очень трудно, но если мы сможем принять её хотя бы умом, она даст нам именно тот толчок, который необходим нам, чтобы ступить на духовный путь. (Среди других побудительных причин может быть то, что мы остались в дураках или были втянуты в мирские схемы в попытках их исправить.) Однако суть дела в том, что только тогда, когда новичок сможет по-настоящему оценить, насколько на

самом деле безысходна и бессмысленна сансара, в его уме возникнет подлинное стремление следовать духовному пути.

Будда Шакьямуни с великим состраданием и отвагой объяснял царю-самодержцу, что есть четыре неизбежные реальности, которые в конечном счёте приводят к гибели всех живых существ.

1. Все мы станем старыми и немощными.
2. Абсолютно бесспорно, что всё постоянно изменяется.
3. Всё, чего мы достигли и что накопили, в конце концов распадётся и рассеется.
4. Все мы обречены умереть.

Тем не менее наши эмоции и привычки так сильны, что даже если истина смотрит нам прямо в лицо, мы неспособны её увидеть.

Суть практики Дхармы, кроме того, что она открывает нам тщетность сансары, заключается ещё и в том, что она проникает в наши умы и уменьшает нашу привязанность к своему «я» и мирской жизни, подталкивая нас отойти от восьми мирских дхарм. Практика должна укреплять нашу преданность истине, повышать ценность выхода за пределы мирского, никогда не противоречить сущностным учениям Будды и находиться в полном согласии с его окончательными учениями. Если же наша собственная версия практики не отвечает всем этим требованиям, это не настоящая практика Дхармы.

Какой бы полезной ни казалась практика, какой бы она ни была политкорректной или увлекательной, – если она не вступает в противоречие с вашей привычкой крепко держаться за представление о постоянстве или кажется безвредной, но коварно подстрекает вас забыть об истине непостоянства и иллюзорной природе явлений, она неизбежно уведёт вас прочь от Дхармы.

Великий Джигме Лингпа сказал, что, если, практикуя Дхарму, вы без всяких усилий становитесь богатыми, следует выполнить огненные пуджи, а также сделать подношение воды и *цог*; если вы стали знаменитыми и привлекаете много последователей, вы должны направлять их в сторону Дхармы.

Хотя нет никакого смысла в том, чтобы лезть из кожи вон, чтобы угодить кому-то только потому, что он богат или знатен, но если Дхарма от этого получит какие-то блага или добрую славу, нет никакого смысла и в том, чтобы его огорчать. Если сказать более подробно, быть руководимым возвышенной Дхармой всё равно что быть царем; если думать исключительно о Дхарме, это делает обычную человеческую жизнь особой; практику бодхичитты нельзя сравнить с практикой обычных религий; а пребывание в естественном состоянии превосходит следование обычному воззрению.

Также он указал, что, хотя обретение человеческого тела подобно обнаружению драгоценности, исполняющей желания, наверное, мы замечали, что многие люди не ведают «сердца печали», а потому растрачивают свою драгоценную жизнь впустую. Хотя встреча с гуру заслуживает большего ликования, чем возведение на царский престол, наверное, мы встречали тех, кому недостаёт преданности, а потому они упускают свою удачу, воспринимая гуру нечистым видением. И хотя получить даже мимолётный проблеск «ума настоящего момента» всё равно что увидеть Будду, мы, наверное, знавали тех, кому недостаёт усердия, а потому они позволяют своему уму отвлекаться.

Развитие готовности встретиться с истиной

Большинство из нас совсем не радуется встрече с истиной, и это неприятие порождает её отрицание. Самый очевидный пример: нам не нравится, когда нас вынуждают признать иллюзорную природу нашей жизни и реальность смерти. Также мы не любим думать о смерти, хотя она представляет собой неопровержимую универсальную истину. Наша привычная реакция заключается в том, что мы делаем вид, будто она никогда не случится, – именно так мы поступаем с большинством других неудобных истин, с которыми нам трудно примириться.

Важно, чтобы каждый, кто искренне желает практиковать Дхарму, не противился истине, а развивал в себе открытость и готовность принять её, потому что *Дхарма есть истина*. Сам Будда говорил о таких вещах совершенно прямо. Он никогда не призывал своих учеников смотреть на мир сквозь розовые очки, чтобы смягчить ужас истины непостоянства, страданий-«эмоций», иллюзорную природу нашего мира и, главное, обширную и глубокую истину *шуньяты*. Все эти истины трудно понять или даже стремиться понять, особенно для умов, запрограммированных привычкой жаждать эмоционального удовлетворения и нацеленных на обычное блаженство. Так что если вы способны слушать учения о пустоте и готовы принять их и умом, и в практике, и эмоционально, – это знак того, что у вас есть истинное родство с Дхармой.

Как понять истинную ценность Дхармы

Чтобы научиться действительно ценить Дхарму по достоинству, первым делом нужно в полной мере признать и принять, что сансара – это смертельная болезнь, которой страдаем все мы.

Эта болезнь делает нас слабыми и безвольными, лишёнными всякой способности управлять собой, однако мы остаемся в твёрдом убеждении, что в нашей власти оказывать влияние на каждый аспект своей жизни. Мы действительно верим, что сами всем управляем. На самом же деле у нас, без сомнения, нет равным счётом никакой власти, и, пока мы не осознаем, насколько мы больны, и не признаемся себе в этом, у нас нет никакой надежды оценить Дхарму по достоинству. Полезно напоминать себе об этих двух реальностях каждый день, как больной принимает лекарства, прописанные врачом. Тем самым вы заложите в своём уме основу смирения.

Когда мы по-настоящему признали, что больны и немощны, у нас само собой возникает сильное желание вылечиться, благодаря которому мы станем развивать в себе «ищущий ум». Активно искать лекарство чрезвычайно важно, особенно в начале нашего духовного пути, когда «поиски» гораздо более важны, чем сама «находка». На протяжении этого процесса наш учитель – это наш доктор, на которого мы полагаемся, чтобы он поставил нам диагноз, а его учения – это лекарства, которые он прописывает, чтобы нас вылечить. Но в этот век вырождения немногим из нас удаётся воспринимать свою ситуацию именно так. Наоборот, мы гордимся своим, как нам кажется, крепким здоровьем и тем, что обеспечили себя всем необходимым и даже поимели немного сверх того. Как указывал Конгтрул Ринпоче, Дхарма зачастую отступает для нас на самый задний план, и в результате, если бы кому-то из нас предложили на выбор огромный чемодан, переполненный глубокими учениями Дхармы, и кошелёчек, содержащий всё необходимое, чтобы сделать нас богатыми и знаменитыми, большинство из нас предпочло бы последнее.

Если мы в полной мере осознали, что больны, настоятельная потребность найти лекарство не оставляет нам времени на другие дела. Или, по крайней мере, так мы привыкли думать. Однако для некоторых людей их тяга к Дхарме служит оправданием того, что всю свою жизнь

они проводят в поисках духовного пути, напоминая любителей разглядывать витрины магазина, не совершая покупок. К сожалению, такие люди рискуют пасть жертвой мошеннической рекламы, обещающей мгновенное и безболезненное разрешение духовных вопросов, совершенно исключая какое-то подвижничество или трудности. Хотя верно, что путь блаженства Сугаты (другими словами, духовный путь, предложенный Буддой) не одобряет наиболее жестокие разновидности покаяния, такие как самобичевание, духовного пути, который совершенно не подразумевал бы никаких трудностей, просто не существует. К сожалению, для духовных любителей «рассматривать витрины» характерно бездумное и неразборчивое отношение к выбору учений, которые они слушают и читают, а также отсутствие любознательности и истинного интереса к тому, чтобы ознакомиться хотя бы с одной страничкой подлинника Дхармы. Мысль, что они могут попытаться претворить услышанное в практику, даже не приходит им в голову.

Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче сказал, что так ведут себя и обычные, и особые люди. Есть даже ламы или тулку, которые ищут лёгких путей практики Дхармы, не предполагающих претерпевания каких-либо лишений. И хотя это должно быть известно им лучше, чем другим, они редко выказывают восхищение драгоценными учениями, которые получают, или делают какие-либо подношения, не говоря уже о том, чтобы подносить свои тело, речь и всю свою жизнь. Им нравятся учения, которые не требуют от них никаких обязательств, и, вместо того чтобы активно искать учителя или создавать условия, необходимые для практики, они ждут, что и то и другое сами собой свалится на них с неба.

Преодоление менталитета нищего

Многие из нас ощущают себя духовно обделёнными. Конгтрул Ринпоче объяснял это тем, что мы никогда не перестаём желать покоя и счастья. Пока такой вид дефицитарной ментальности нищего не преодолен, большая часть нашего ума всегда будет занята попытками обеспечить себе комфорт и счастье, крайне затрудняя возможность хоть от чего-нибудь освободиться. Даже для тех, кто объявляет себя духовным практиком, представляется невозможным принуждать себя к нечеловеческим усилиям.

Проблема здесь в том, что на поверхностном, мирском уровне всё духовное, особенно Дхарма Будды, кажется совершенно бесполезной тратой времени. Мы практичные существа, которые любят строить дома, чтобы в них можно было жить счастливо и с комфортом, а вкладывать свои средства в возведение ступ, в которых нет ни спален, ни туалетов, ни чего-либо функционального, кажется нам пустым расточительством. Но, как указал Конгтрул Ринпоче, если мы хоть в малейшей степени верим, что мирские ценности и идеалы могут каким-то образом быть полезными, нам будет чрезвычайно трудно заняться таким на вид совершенно бесполезным делом, как духовная практика. А отсечь узлы привычек, привязывающие нас к мирским ценностям, особенно если речь идёт о материальном богатстве, практически невозможно.

Джигме Лингпа сказал, что в наш век упадка процветание Дхармы измеряется тем, сколько учеников есть у учителя и какова сила влияния монастырей. С точки зрения подлинной Дхармы «богатство» понимается совсем по-другому. Для практика Дхармы богатство – это не золото, серебро или крупный банковский счёт: богатство – это удовлетворённость, то есть чувство, что у тебя всё есть и ничего больше не нужно. Джигме Лингпа продолжает свою мысль, говоря, что, хотя принявший отречение может и не искать богатства, но он может по-прежнему желать славы, что, как он предостерегает практикующих, даже хуже, чем жажда богатства.

Жажда «благородного богатства»

Желаем мы мирского богатства или «благородного богатства» Дхармы, то и другое получить нелегко. Каким бы тяжким трудом нам ни доставалось мирское богатство, мы должны работать ещё усерднее, добиваясь благородного богатства ума отречения, добросердечия, преданности и сострадания, особенно на первых ступенях нашего духовного пути.

Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче сказал, что практикующие Дхарму не должны удовлетворяться только одним – количеством учений Дхармы, которые они получают, изучают и практикуют, потому что единственное богатство, которым стоит обладать, – это богатство Дхармы. Великое множество учителей, святых и учёных прошлого понимали эту истину так хорошо, что с радостью отдали бы даже свою жизнь за единое слово Дхармы. Также они знали, что, хотя нам придётся оставить своё тело, дом и банковский счёт, когда мы умрём, единственное богатство, которое мы сможем взять с собой, – это Дхарма.

Если вы заинтересовались благородным богатством и хотели бы приобрести его частицу для себя, сначала вам необходимо пройти некоторую базовую подготовку. Говоря по правде, подлинная любовь к духовному пути естественным образом возникает настолько редко, что этого совершенно недостаточно, чтобы обеспечить ваше духовное будущее. Подлинная, искренняя устремлённость и неодолимая тяга к нему – это такая диковина, что вы можете прожить всю жизнь и ни разу её не испытать. В равной степени редко встречаются истинное отвращение к сансаре и её неприятие, которые вряд ли возникнут сами собой: их нужно создавать, культивировать. Следовательно, одна из первых задач для тех, кто недавно ступил на духовный путь, заключается в том, чтобы пересмотреть свои прежние воззрения и научиться имитировать новые.

Попытка заставить себя поверить, что сансара отвратительна, поначалу может показаться странной и неестественной, но если вы снова и снова приучаете ум принимать эту истину, в конце концов в нём начнёт развиваться истинный смысл отречения. То же самое касается преданности, веры, удовлетворённости или печали. Если любая из этих эмоций подготавливалась и вырабатывалась достаточно долго, она сама собой становится подлинной, а потому новички должны довольствоваться тем, что их практика по большей части основана на притворстве.

Слушание и обдумывание Дхармы

В «Уттарадантре» Майтрея восхваляет мудрость, ставя её превыше всего.

Тот, кто услышит хотя бы одно её слово, а услышав, уверует в него, получит больше заслуг, чем другие от медитации, которая избавляет три мира от пламени загрязнений и приносит достижение состояния божества на небесах Брахмы, даже если её практикуют как средство обретения высшего неизменного просветления.

Щедрость приносит богатство, правильное поведение ведёт к высшим состояниям, медитация устраняет загрязнения клеш, праджня же (мудрость) устраняет все загрязнения и препятствия к всеведению. Следовательно, праджня – самое превосходное: её источник заключается в изучении подобного этому².

Слушая Дхарму, мы начинаем обнаруживать скрытые недостатки и удивительную хрупкость, присущую сансаре, устройство которой до сих пор казалось нам таким сложным и совершенным.

В то же самое время, когда сансара предстаёт в истинном свете, мы также обнаруживаем, что нирвана вовсе не так скучна или непостижима, как это кажется на первый взгляд. Наоборот,

поразительная сила нирваны и её полезность вдруг становятся совершенно очевидными, и мы начинаем лучше различать действия полезные и вредные.

Хотя слушание Дхармы является незаменимым методом для тех, кто хочет достичь освобождения, он не так уж лёгок. Одно дело – слушать поток слов и совсем другое – полностью понимать то, что услышал: это целиком зависит от того, сколько заслуг мы накопили.

Практика в соответствии со своими способностями

Чаще всего то, *что* мы практикуем и *сколько* мы практикуем, определяется нашими способностями, ситуацией на работе и семейными обстоятельствами, а также тем, сколько у нас есть на это времени, – всё это совершенно достоверные критерии, поскольку их выдвинул сам Будда, например в истории о деревенском мяснике. Когда Будда жил на этой земле, он дал одному мяснику разрешение принять обет не убивать животных ночью, хотя тот и продолжал убивать их днём, чтобы зарабатывать на жизнь. В результате он родился в однодневном аду, где днём невыносимо мучился, а ночью наслаждался безграничными удовольствиями.

В этой истории Будда говорит нам, что, хотя тот человек зарабатывал на жизнь убийством животных, его ремесло не помешало ему и таким, как он, стать духовными практиками. Однако одно из самых широко распространённых заблуждений относительно последователей Дхармы заключается в том, что мы должны быть или йогинами-отшельниками – как Миларепа, который практиковал целыми днями напролёт, годы подряд, или монахами, принявшими обет безбрачия. Если практиками могут стать мясники, то это могут сделать и солдаты, и рыбаки, и проститутки. На самом деле *каждый* может быть буддийским практиком, потому что, каковы бы ни были ваша жизненная ситуация и ваш образ жизни, ничто не может помешать вам практиковать Дхарму Будды. И хотя большинство людей неспособны делать всё то, что рекомендуется в учениях, если вы примете на вооружение одно-два действия или подхода, это внесёт в вашу жизнь большие перемены. Так должен ли человек стать монахом, монахиней или йогиним, чтобы быть буддистом? Абсолютно не должен!

Возможно, одна подробность в этой истории о мяснике нуждается в некотором пояснении. Было бы ошибкой полагать, что Будда одобрил убийство, когда попросил мясника не убивать ночью. Дело вовсе не в этом. Принятие такого обета было просто ступенью на пути, который в конечном счёте привёл бы этого мясника к такой ситуации, когда ему больше не нужно было бы зарабатывать на жизнь убийством. На самом деле все буддийские практики похожи на ступеньки на пути к просветлению, а вовсе не являются самоцелью. Например, когда Будда учил своих монахов медитации, при которой женщина рассматривается как совокупность таких отталкивающих составляющих, как гной, кровь, мясо, моча и экскременты, но не с тем, чтобы унижить всех женщин, а чтобы помочь монахам избавиться от своей страсти. Безусловно, он не пытался сделать своих монахов женоненавистниками.

Дхарма Будды вообще очень терпима, и, конечно же, когда вы предпринимаете свои первые неуверенные шаги по буддийскому пути, само собой разумеется, что вы сможете сделать не больше и не меньше, чем позволяют ваши обстоятельства. Именно так и должно быть. Было бы очень жаль, если бы те, кого привлекло учение Будды, сразу были бы вынуждены отказаться от него из-за необходимости стать монахом или принять на себя сотни обетов.

Обеты

Для вас, как новичка, будет хорошим началом принять один-два обета, которые, вы уверены, сумеете сдержать. Например, попробуйте принять обет никогда не убивать людей, который довольно легко соблюдать, потому что даже самый недисциплинированный из нас едва ли имеет привычку убивать людей. Если вы не примете этого обета, то, хотя вряд ли вы нако-

пите плохую карму из-за совершения убийства, вы не накопите и хорошей кармы благодаря тому, что не совершаете убийства. Если же вы приняли обет, то каждый миг, когда не занимаетесь убийством, даже когда вы спите или бродите в дебрях Интернета, вы будете накапливать заслуги. Так что для начала примите лёгкий обет, а потом постепенно, по мере развития в себе отваги и воодушевления, принимайте всё больше обетов, например обет всегда помогать другим советом или никого не осуждать.

Всегда помните, что буддийская практика принятия обетов – не самоцель, а метод, один из множества методов, предлагаемых Дхармой Будды.

Нужно ли заниматься такой практикой? Да, несомненно! Это настоятельно рекомендуется, потому что, как сказал Сакья Пандита, разница между теми, кто принял обеты, и теми, кто их не принимал, такая же, как между землевладельцем, который возделывает свою землю, и тем, кто о ней не заботится.

Освобождение от иллюзии и заблуждения

Как сказал Будда в «Ваджраччхедика-праджняпарамита-сутре» («Алмазной сутре»):

Подобны звезде, обману чувств, свече,
Волшебной иллюзии, росе, пузырю на воде,
Сну, молнии или облаку —
Знай, что таковы все составные явления.

С буддийской точки зрения каждая сторона и каждый миг нашей жизни – иллюзия. Согласно Будде, ситуация эта похожа на то, как мы видим в небе какое-то чёрное пятнышко и не в силах понять, что это такое, пока наконец не сможем различить в нём стаю птиц; или же мы слышим отчётливое эхо, которое звучит точно так же, как если бы вас действительно кто-то окликнул. Жизнь есть не что иное, как непрерывный поток чувственных иллюзий, от таких очевидных, как слава и власть, до тех, которые не так легко распознать, таких как смерть, кровотечение из носа или головная боль. Как ни печально, большинство людей верят в то, что видят, а потому им довольно трудно принять открытую Буддой истину об иллюзорной природе жизни.

Что происходит, если мы знаем: всё, что мы видим и испытываем, – это иллюзия? И что остаётся, когда вы освободились от этих иллюзий? Освободиться от иллюзии означает устранить все ограничения, которые налагает на нас ложное восприятие, и целиком преобразовать своё отношение. Итак, «освободиться» значит избавиться от заблуждения, вследствие которого мы воображаем иллюзии реальностью. Но, что самое важное, нам нужно *хотеть* освободиться, *хотеть* стать просветлённым. И только тогда, когда мы развиваем в себе подлинное стремление к просветлению, у нас почти естественным образом и без усилий получается отказаться от мирских устремлений. Такую жажду породить нелегко, но ступить на духовный путь без неё – совершенно бессмысленное занятие.

Миллионы людей в этом мире интересуются какими-то вариантами медитации, или йоги, или одной из многих разновидностей так называемой духовной деятельности, которые ныне находят такой широкий спрос. Если внимательно присмотреться, почему люди занимаются этими практиками, обнаруживается цель, которая не имеет ничего общего с освобождением от заблуждения, но тесно связана с их отчаянной попыткой уйти от напряжённой и унылой жизни, а также с искренним желанием здоровой, безмятежной, счастливой жизни. Всё это романтические иллюзии.

Где же нам искать корни этих иллюзий? Главным образом в своих привычных склонностях и связанных с ними действиях. Разумеется, никто в здравом уме не предполагает, что кто-

то из нас добровольно и намеренно решает жить в иллюзии. Но мы существа противоречивые, и пусть даже мы убеждены, что не стали бы строить свою жизнь на самообмане, мы всё равно продолжаем крепко держаться за привычки, служащие причиной бесчисленных заблуждений.

Неудивительно, что великие учителя прошлого говорили: хотя все жаждут избавиться от страдания, большинство из нас просто не могут отказаться от него; и хотя никто не хочет страдать, нам кажется почти невозможным не питать влечения к сансаре.

Непрерывность существования

Духовный путь важен только для тех, кто может согласиться с представлением о непрерывной преемственности явлений из прошлой, настоящей и будущей жизни. Для тех, кто неспособен признать эту истину и уверовать в неё, следовать такому пути было бы бессмысленно.

В сутрах перевоплощение сравнивается с взаимоотношениями между учителями и учениками. Учитель пения учит петь. Его ученики осваивают приёмы и получают пользу от непосредственных и основанных на собственном опыте советов их учителя. Однако учитель не вырывает песню из своего горла и не вкладывает её в уста учеников. Точно так же перевоплощение – это непрерывность всего, что мы узнали, аналогичная той, которая присутствует, когда одну свечу зажигают от другой, или которая связывает лицо и его отражение в зеркале.

Если бы не было непрерывности существования, иными словами, такой вещи, как перевоплощение, и мы действительно жили бы лишь один раз, если бы, как полагают многие поклонники духовной стороны нью-эйдж, все, от йогина, уединившегося в горах, до гопника из Бронкса или амбициозного нью-йоркского банкира, после своей смерти просто стали бы едиными с элементами, какой смысл был бы в практике Дхармы или в духовном пути любого рода? Зачем мучить себя, сидя на подушке для медитации часы напролёт? Зачем воздерживаться от того, чтобы предаваться всевозможным наслаждениям, которые может предложить мир? Зачем обделять себя чем бы то ни было?

Мы практикуем Дхарму, а потому можем разорвать бесконечный круговорот бытия. Если бы он обрывался сам собой в момент смерти, зачем утруждать себя следованием духовному пути? Мы так восхищаемся тем, что Шакьямуни стал «просветлённым» под деревом Бодхи, именно потому, что в конце концов ему удалось пресечь непрерывную иллюзию рождения и смерти. Если б это случилось само собой во время смерти, если б круговорот бытия прекращался в тот самый миг, когда врач отключил систему жизнеобеспечения, то что мешает любому из нас убить себя прямо сейчас? Однако на Западе есть люди, объявляющие себя учёными и учителями и обучающие тому, как достичь просветления, которые утверждают именно это. Следуй они своим доводам до их логического завершения, им стоило бы не откладывая пустить себе пулю в лоб!

Однако же карма – это почти синоним перевоплощения, а понять и то и другое достаточно трудно. Чтобы сделать это, сначала требуется понять буддийское представление о шуньяте (пустоте) хотя бы на интеллектуальном, рассудочном уровне.

Природа Будды. Развивать в себе уверенность в том, что самую худшую разновидность загрязнений можно смыть

Те из нас, кто склонен к духовному пути, должны стараться смотреть на свои стойкие загрязнения точно так же, как мы смотрим на вечернее мытьё посуды. Вначале эта груда посуды огромна и выглядит устрашающе неприступной. Вы можете совсем пасть духом, когда взвешиваете исключительную масштабность стоящей перед вами задачи и понимаете, что совершенно

неспособны справиться с ней. Однако, как бы крепко окаменевшие остатки пищи ни липли к тарелкам и кастрюлям, всегда помните, что, как только вы пустите в ход горячую мыльную воду, всё это смоеется, оставив посуду сверкать первозданной чистотой. Вместо того чтобы позволять видимостям взять над вами верх, помните, что всю грязь можно убрать, и это придаст вам уверенности, а следовать пути станет делом почти что весёлым.

Чувства агрессивности, зависти, гордости приходят и уходят, и, хотя наши сменяющиеся эмоциональные состояния и вся череда жизней, через которую мы проходим, – иллюзорны и преходящи, мы продолжаем ошибочно принимать их за нескончаемые и вечные.

Ирония заключается в том, что, поддаваясь этим заблуждениям, мы в то же время упускаем то, что действительноечно и не имеет срока давности, – природу будды. Мы просто не замечаем её, хотя она прямо у нас перед носом. Вместо этого мы неотрывно сосредоточены на том, чего на самом деле не существует, например на скандхах, создающих иллюзию «я», и ошибочно принимаем причины страдания и даже само страдание за счастье. Мы чрезвычайно искусны в плетении сети, которая запутывает нас в сансарной жизни, но неспособны разорвать её, даже если бы захотели, – а мы этого и не хотим.

Например, мы ходим в школу, чтобы получить образование, без которого нас не примут на работу, которая нужна нам не только для того, чтобы оплачивать счета, но и для того, чтобы укрепить веру в устойчивость своего существования. Мы заводим друзей не потому, что общительны по натуре, но чтобы был тот, кто нас защитит и утешит, когда нам будет плохо и одиноко. Мы устраиваем помолвку, чтобы наши отношения казались более прочными, чем просто знакомство, потом женимся в надежде, что это усилит наше чувство защищённости. И самое счастливое событие в этой последовательности – рождение детей, потому что дети наконец-то придают нашей семье ощущение надёжности.

Если взять более широкую картину, то мы продвигаем идею выборной демократии как метод достижения личной свободы. Однако в реальной жизни это становится всего лишь ещё одной цепью, приковывающей нас к опасным решениям, которые от нашего имени принимают те, кого мы выбираем в органы власти, а эти решения не только подрывают нашу страну, но влекут за собой экономические потери и ущерб окружающей среде во всём остальном мире. Вот так мы сами обрекаем себя на сансару.

Полнота внимания

Проблема – отвлечение внимания

Большинство из нас знает, что агрессивность – это наша проблема, равно как гордость и зависть, но правда в том, что *все эмоции* так или иначе порождают проблемы, и каждая из них имеет отличительные особенности. Например, «страсть» совершенно не похожа на «агрессивность». Однако в основе своей все эмоции проистекают от одного первоисточника – отвлечения внимания. Что такое «отвлечение внимания»? Ясно, что речь идёт не просто о звуке заведённой бензопилы или пронзительной болливудской музыке, которые мешают нашей практике медитации. На более глубоком уровне отвлечение – это любой эмоциональный отклик, который уводит нас в сторону, например надежда на славу и страх порицания, а также его более тонкие проявления, такие как замешательство, растерянность, рассеянность, раздражительность.

Разрешение проблемы: полнота внимания

Поскольку наша основная проблема – это отвлечение внимания, основное её разрешение – быть внимательными.

Существует бесконечное количество методов развития полноты внимания, но все они относятся к одной из двух категорий: *шаматхе* или *випашьяне*. Суть практики шаматхи заключается в том, чтобы сделать ум послушным. Но один лишь податливый ум не искоренит сансару полностью: также нам необходимо видеть истину, а потому так важна практика випашьяны.

Однако, к сожалению, достичь полноты внимания трудно, главным образом потому, что нам недостаёт энтузиазма её развить, но также и потому, что наша привычка жаждать отвлечения является и глубоко укоренившейся, и чрезвычайно цепкой. Поэтому для практика Дхармы жизненно важно развивать в себе ум отречения и осознавать недостатки сансары – и то и другое лежит в основе буддийского подхода к воспитанию ума.

Учителя прошлого советовали всегда напоминать себе о неминуемости смерти, тщетности наших мирских дел и ещё о том, что хуже всего, – о бесконечности страданий сансары. Просто оглянитесь вокруг, и вы увидите, что мир никогда не прекращает штамповать всё больше и больше одних и тех же вещей, а результат один – неослабная боль и невыносимое страдание. В таком случае неудивительно, что, как указывали великие учителя, если вы будете сохранять полноту внимания в течение такого времени, за которое можно выпить чашку чая, то этим вы накопите больше заслуг, чем годами практики щедрости, нравственности и аскетизма.

Нравственная дисциплинированность, медитация и мудрость

Джамгон Конгтрул Лодро Тхайе писал, что он желал совершить обширные и бесконечные деяния бодхисаттвы самостоятельно, не имея дела с льстивыми слугами, не борясь с врагами, не неся бремени многочисленных дружеских отношений, и он молился: «Да пребуду я в уединении и укрошу свой ум».

Под «укрошением ума» Конгтрул Ринпоче имеет в виду то, что в учении Будды Шакьямуни называется тремя высшими упражнениями в дисциплинированности нравственности, однонаправленном сосредоточении и мудрости – они являются превосходными методами, защищающими нас от пяти стрел Мары. В сутрах говорится, что хитрый и коварный Мара (демон в буддизме) – искусный стрелок из лука. Чтобы не оказаться под прицелом одной из его пяти стрел, требуется огромное усилие, потому что у каждого из нас есть их мишени – самые уязвимые места.

- Первая стрела Мары нацелена на тех, кто полон *гордыни* из-за своих духовных достижений или материальных либо духовных богатств.
- Вторая стрела нацелена на тех, кто полон *неведения*, потому что не понимает, какие действия и мысленные установки нужно отвергать, а каких нужно придерживаться.
- Третья стрела направлена на тех, у кого *ложные взгляды*, например они не верят в причину, условие и результат.
- Четвертая метит в тех, чья *забывчивость* постоянно отвлекает их от полноты внимания.
- Пятая поражает тех, кто *отвлекается* на восемь мирских дхарм.

Поскольку мы практики, нам лучше всего не афишировать свои слабости и не делать их мишенями для стрел Мары, а потому нам нужно научиться защищаться, надев доспехи, то есть умело применяя следующие техники:

1. *Дисциплинированность*, которая противостоит нашим эмоциям и ослабляет их.
2. *Медитацию*, которая подавляет наши эмоции, так что они не выходят из-под контроля в самый миг своего возникновения.
3. *Мудрость*, которая искореняет все эмоции.

Упражнение в нравственности очищает проступки и неправильные мысли; упражнение в медитации укрепляет правильное воззрение, правильную побудительную причину и правильное действие; упражнение в мудрости освобождает нас от корня неведения.

Понаблюдай мы в течение одного дня за всеми теми эмоциями, которые возникают в уме одного человека, мы получили бы отдалённое представление о невообразимом количестве и многообразии эмоций, которые только может испытывать живое существо. Будда дал нам противоядие, или упражнение для каждой из этих эмоций. Для тех, кто хочет избежать страдания, он проповедовал шравакаяну; для тех, кто жаждет избежать крайностей сансарной жизни, не стремится к нирване, но вместо того питает желание помочь всем живым существам стать настоящим счастливыми, он проповедовал бодхисаттваяну. Обе эти колесницы (яны) представляют собой полные пути, которые в конечном счёте приводят к освобождению от заблуждения.

2. Путь причины и путь плода

Где бы и когда бы ни учил Будда, среди его слушателей всегда были самые разные люди, личные способности, предпочтения и особенности которых вели к тому, что каждый из них слушал и слышал его учения весьма своеобразным, уникальным образом.

А потому, хотя сам Будда не собирался создавать никаких отдельных школ и традиций, ныне существующих в Дхарме Будды, с течением времени стало развиваться множество колесниц его учений. В итоге, чтобы упростить положение вещей, ученые прошлого начали систематизировать эти колесницы, и в одной из систем, к которой они пришли, учения подразделялись на две категории: путь причины и путь плода.

Путь причины

То, насколько мы понимаем учения Будды, целиком зависит от нашего отношения и способностей, и для большинства из нас обретение плода практики кажется недостижимой идеей. Чтобы воодушевить нас – и всех тех, кто способен лишь составить самое смутное умственное представление о результате духовной практики, – Будда учил путям, направляемым причиной, таким как шравакаяна, пратьекабуддаяна и бодхисаттваяна, в которых по нашим симптомам ставится диагноз и даются рекомендации применять действенные средства.

Согласно шравакаяне и пратьекабуддаяне, «истина страдания» заключается в том, что обычный, сансарный мир нечист, а потому, как подсказывает логика, духовные искатели должны стараться бежать от него. Бодхисаттваяна в дополнение к этому учит, что сансара несовершенна на относительном уровне, но указывает, что на абсолютном уровне её природа пуста. Так что, вместо того чтобы вкладывать свою энергию в бегство от сансары, бодхисаттве лучше сосредоточиться на таких практиках, как бодхичитта намерения, и хвататься за любую возможность помочь живым существам, даже если для этого придётся окунуться в самую гущу сансарной жизни, подобно тому, как лебедь ныряет в глубину мутного лотосового пруда.

Путь плода

Другие практикующие способны понять непостижимые идеи и поверить в невероятные реальности. Они смелы, отважны, и им редко приходится упрекать себя в том, что они думают и действуют в рамках обычного мышления. Для них больше подходит путь плода, так как он подразумевает действия, нацеленные на результат, как мытье посуды после завтрака.

Как мы уже видели, когда вы каждый день моете свою чашку для хлопьев, вы знаете: какими бы намертво присохшими ни казались остатки мюсли, тот факт, что до того, как вы начали завтракать, чашка была чиста, безусловно означает, что она снова может стать такой, когда вы поели. Поэтому вы уверены, что грязь временна и, когда её смоют, вновь обнаружится изначально чистая чашка. Вот почему мытьё посуды описывается как действие, нацеленное на результат.

Что же тогда означает «верить в невероятные реальности»? В тантре *Херука Галто* это формулируется довольно чётко: на пути причины говорят, что живые существа обладают *потенциальной возможностью* стать буддами, тогда как на пути плода они *уже* будды. Тем не менее вообразите свою реакцию на человека, который настаивает на том, что не только вы – будда, но и каждое другое живое существо тоже будда. Поверите ли вы ему? Если вы считаете, что да, то вам следует знать, что ваша точка зрения или наивна и испытывает влияние воззре-

ний нью-эйдж, или в лучшем случае вы полагаете, что у того человека чрезвычайно чистое восприятие, а это в качестве подтверждения «веры» несколько неубедительно. На самом деле единственный способ развить в себе подлинное понимание того, что все мы будды, – это следовать пути ваджраяны.

Путь есть цель

Теоретически практикующие пути плода с самого начала применяют или по крайней мере воображают, что применяют, методы, объединяющие «причину» и «плод». В данном случае «воображают» подразумевает, что, хотя вам кажется, что вы имеете дело с *причиной* своего просветления, вы уже представляете себе *плод*, то есть само просветление. Возьмите для примера приготовление яйца. Обычное яйцо выглядит как яйцо, а не омлет. Но если вы собираетесь сделать омлет, в вашем уме уже есть соответствующая мысленная картина, и хотя яйца на вид совсем не похожи на омлеты, поскольку вы представили себе, какими вы хотите видеть яйца, когда вы их приготовили, результатом явится именно омлет. Это пример того, как результат является путём, и этот метод доводит причину до созревания более быстро.

Другой пример: молоко – жидкость, совсем не похожая на твёрдый кусок масла, однако если подвергнуть его простому, но энергичному процессу сбивания, то, хотя оно примет совсем другой вид, по сути всё равно останется молоком. Точно так же совершенно не похожи вода и лёд, но по сути то и другое – вода.

Одно из бесчисленного множества преимуществ этого метода заключается в том, что он даёт ученикам уверенность и понимание, что *путь есть цель*.

То, что сковывает сансарных существ, может их освободить

В тантрических текстах мы читаем, что рассудочные мысли можно преодолеть только рассудочными мыслями, а круговорот бытия можно разорвать только круговоротом бытия.

Великий Сараха тоже указывал: то, что связывает глупого, освобождает мудрого. Последователям Дхармы, которым недостаёт открытости и отваги, чтобы принять эту истину, их духовный путь кажется томительно долгим, имеющиеся методы ограниченными, а продвижение по пути трудным и суровым.

Однако же вам не нужно заблуждаться, полагая, что у вас есть высшие способности и возможности, необходимые для того, чтобы вы смогли применять исключительные методы ваджраяны. Великие учителя прошлого с самого начала снова и снова предостерегали нас, что, пусть мы нацелены на практику пути плода, никогда нельзя ставить себя выше путей причины, шравакаяны и бодхисаттвааяны. На внешнем уровне мы должны практиковать шравакаяну, на внутреннем – бодхисаттвааяну, а на тайном – ваджраяну.

Если практиковать таким образом, это принесёт огромную пользу. Например, если другие видят, что вы практикуете шравакаяну, это может подвигнуть их тоже начать практиковать и развивать в себе отречение, смирение и скромность. Если вы практикуете бодхисаттвааяну, то на внутреннем уровне усиливаются ваши отвага и сострадание, а также вы избежите такого побочного эффекта, как высокомерие. Храня свою практику ваджраяны в тайне, вы оградите других от вынесения поспешных суждений или от того, что они будут шокированы её методами, а также избежите любых неприятных последствий, которые так часто порочат репутацию тантры.

Те, кто не готов к тантраяне, однако нарочито выставляют себя напоказ как тантрических йогов, не только подрывают собственный духовный путь, но и у других отбивают охоту следовать ему. Хотя люди могут пытаться представить, что яд – это лекарство, прежде чем выпить его, те, кто, не обладая присущей павлинам способностью преображать яд, делает

такую попытку, погибнут. Кроме того, наверняка есть веская причина тому, что Будда Шакьямуни предпочел явиться в этот мир скромным, обычно одетым и босым, а не предстал в богато украшенном и роскошном аспекте самбогакайи со всеми своими дворцами и огромной свитой.

Использование материального тела в качестве пути

Путь практика шравакаяны – это путь дисциплины. Например, он учится дисциплинировать своё материальное тело, применяя различные практики, начиная с таких, как воздержание от неправильного сексуального поведения и бритьё головы, и заканчивая медитацией, когда нужно сидеть с прямой спиной и управлять дыханием, однонаправленно сосредоточиваясь на выдохе и вдохе через нос.

Последователи пути бодхисаттваияны тоже используют тело, чтобы учиться дисциплине, а кроме того, они применяют его для выполнения сострадательных действий. Для бодхисаттвы тело – это весьма полезное орудие по крайней мере на какое-то время, хотя его форма, элементы, деятельность и потребности не считаются, как в ваджраяне, незаменимыми для практики средствами. На деле в бодхисаттваияне тело зачастую рассматривается как бремя. Как писал Шантидева:

Если знаешь, что слуга покинет твой дом,
Ты не станешь наделять его одеждой и имуществом.
К чему же тогда изнурять себя заботой о теле,
Ведь сколько бы ты его ни кормил, оно всё равно оставит тебя?
«Уплатив» содержание телу,
Заставь его трудиться себе во благо.
Ибо работнику не отдадут
Всё то, что он создаёт.
Взирайте на тело своё как на лодку – Всего лишь средство
передвижения.
И на благо живущим,
Преврати его в тело, исполняющее желания³.

Отношение практиков ваджраяны к материальному телу совсем иное, чем в других двух янах. Колесницы пути причины рассматривают тело как некое стесняющее нас бремя, тогда как ваджраяна называет его нашим самым близким и доступным подспорьем.

Мудрость и искусные методы, имеющиеся в бодхисаттваияне, дают возможность для гораздо более широкого использования материального тела, чем соответствующие методы, предлагаемые шравакаяной. Есть удивительные истории о бодхисаттвах, которые самоотверженно предлагали своё материальное тело, чтобы помочь другим, как, например, история о монахе, который, несмотря на свой обет безбрачия, удовлетворил девушку, влюбившуюся в него без памяти, или знаменитая история о том, как Будда в одной из своих последних жизней, когда он ещё не достиг просветления, по доброй воле пожертвовал собственным телом, чтобы накормить умирающую от голода тигрицу и её тигрят.

Но практикующие ваджраяну используют тело не только для того, чтобы служить другим: также оно играет значительную роль в практике медитации. Например, чтобы усилить свою практику, делают различные жесты (мудры), танцуют и используют самые обычные действия – едят и пьют. С самого начала последователей ваджраяны учат понимать элементы и

энергии тела как *джняну* (мудрость) и *каю* (божество) (эти термины будут обсуждаться в тексте позже. – Прим. ред.), а также объясняют, что границы между телом и умом, если они и существуют, на самом деле чрезвычайно тонки. Таким образом, это даёт возможность тем, кто хочет укротить невидимый, неосязаемый, недосыгаемый абстрактный ум, также управлять и телом. А это может быть очень полезным. Например, если у вас никогда не болела голова и вы хотите знать, на что похожа эта боль, вы можете или вообразить её, или ударить себя по голове кирпичом. Первый метод, возможно, потребует некоторого времени, и нет никакой гарантии, что воображаемая вами головная боль будет хоть сколько-нибудь напоминать настоящую. Второй же метод даст несомненный результат – немедленное и абсолютно подлинное ощущение боли в голове.

Будда Шакьямуни учил этим различным путям, чтобы все потенциальные ученики смогли найти учения, соответствующие их способностям. Однако ни один из путей не является более ценным или высоким, чем другой. Последователи махаяны и ваджраяны довольно часто позволяют себе смотреть на традицию шраваков свысока. Это совершенно недопустимое отношение, так как оно подразумевает, будто собственные слова Будды каким-то образом стоят ниже учений других колесниц. Разве может быть одно слово, изреченное Буддой, быть «выше» или «ниже» другого? Это невозможно! И поскольку мы ученики Дхармы Будды, то должны стремиться к тому, чтобы претворить в практику *все* учения Будды, независимо от традиции, к которой нам довелось принадлежать.

Классический пример – человек, страдающий желтухой, который вследствие своей болезни видит белую раковину жёлтой. Одно из толкований утверждает, что этот человек должен видеть раковину белой, а потому ему нужно прописать лекарство, которое даст ему возможность видеть правильный цвет. В данном случае в качестве лекарства выступают искусные методы, предлагаемые шравакаяной, пратьекабуддаяной и бодхисаттваяной.

Совсем другое толкование, предназначенное для тех, кто обладает более высокой способностью понимания, предлагает ваджраяна. Цвет, который видит тот человек, не имеет значения; с самого начала имеет значение только то, что его знакомят с реальностью – с тем, что раковина белая. После этого, пусть даже он продолжает видеть жёлтую раковину, он всегда помнит, что раковина от природы белая. В таком случае, поскольку первым делом ученику говорят, что в результате лечения он будет видеть белую раковину, а не жёлтую, ваджраяну называют колесницей плода. Такой подход придаёт многим ученикам большую уверенность и облегчает путь.

Тем не менее, если человек много жизней подряд только укреплял свою веру в то, что раковина жёлтая, ему нелегко признать, что та же самая раковина на самом деле белая. Когда я смотрю на собственную руку и вижу кривые суставы, неровные пальцы и обломанные ногти, я знаю, что вижу плод своего неведения: поскольку я крепко держусь за собственное представление о своём «я», то в основе своей полон неведения. Не будь я полон неведения, мои руки выглядели бы совершенными. Но что же такое «совершенная рука»? Если бы совершенную руку можно было описать или вообразить, то очевидно, что она не была бы совершенной, а потому самая трудная часть этого процесса заключается в том, чтобы убедить себя, что все мы всегда были и остаёмся буддами.

Мы склонны верить только в то, что можем видеть, а то, что мы видим, всегда проходит через фильтр нашего личного восприятия.

Возьмите, например, человека, который уже совсем помешался на видениях и твёрдо верит, что в его чулане живут призраки. Если сказать такому человеку, что призраки – это плод его воображения, это ему несколько не поможет, потому что он вполне уверен, что призраки существуют. Было бы лучше выбрать менее трудный и более действенный подход и, при-

творно согласившись, что в некотором смысле его нездоровая фантазия реальна, предложить ему метод её устранения – например, вызвать охотников за привидениями!

Другие люди могут видеть в пространстве нечто, словно они видят радугу, ярко и предельно чётко, однако на самом деле они осознают, что ничего подобного перед ними не может быть. Таким людям ваджраяна объясняет, что противоядием будет что-то не противоположное, но тождественное самой этой проблеме. Обычно мы думаем совсем наоборот: если наша проблема чёрная, мы предполагаем, что средство от неё должно быть белым, а если проблема – след карандаша, то средством будет стирающая резинка. Однако самое сильное средство выглядит точно так же, как и та проблема, которую оно призвано решить. Как говорится в тантрических текстах, лучший метод для удаления воды из уха – это залить в него ещё воды.

3. Введение в практики нёдро

Нёдро: неправильное название?

К сожалению, смысл слова *нёдро*, «предварительное», отчасти вводит в заблуждение и зачастую понимается неверно. Практикующие склонны предполагать, что «предварительное» подразумевает, что практика нёдро – это всего лишь ряд препятствий, которые требуется преодолеть как можно быстрее. По их мнению, как, выучившись читать, мы уже не должны думать об алфавите, точно так же, если мы завершили накопление нёдро, мы наконец можем взяться за «настоящую» практику. Это весьма досадно, потому что, хотя нёдро действительно является необходимым предварительным условием для выполнения многих других практик, недооценивая его, мы упускаем из виду его истинный смысл и цель.

Нёдро – это ряд практик, подразумевающих большое количество повторений. Сложилась традиция повторять каждый элемент нёдро по крайней мере сто тысяч раз. Существует множество очень подробных указаний относительно того, как выполнять каждую из этих практик, какие ритуальные предметы и субстанции нужно приготовить, как делать подношения. Накопление этих практик – важный и полезный метод, особенно для таких инертных и неорганизованных людей, как я, которым предварительно установленная цель помогает преодолеть лень и в конце концов достичь чего-то стоящего, – именно поэтому и ставятся такие цели. Поскольку мы практики, нам следует применять любой из имеющихся методов, чтобы постараться дисциплинировать себя, а для тех, кто способен практиковать в ретрите, деля каждый день на три или четыре занятия, это также превосходный метод.

Патрул Ринпоче говорит нам, что нёдро – фундамент всякой практики ваджраяны, а потому оно даже ещё более важно, чем так называемые основные практики.

Будь нёдро просто пропуском в мир более важных практик, великие учителя не утруждались бы ими, если уже завершили требующиеся накопления. Но они действительно выполняют их, чему я был свидетелем, когда проводил много времени с Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче в последние годы его жизни и видел, как он постоянно практикует нёдро *Лонгчен ньингтиг*, – одно лишь это показывает, насколько важна эта практика.

Практика Ваджрасаттвы, подношение мандалы и гуру-йога – всё это методы ваджраяны, тогда как принятие прибежища и пробуждение бодхичитты обычно относят соответственно к практикам шравакаяны и бодхисаттваяны. Как вы думаете, какие из этих методов излишни? Какие из них вы бы пропустили? Ответом, разумеется, будет «никакие». Каждая практика в равной степени важна, потому что нёдро объединяет в себе сущность всех колесниц в сжатой форме, содержит всё, с чем нам как практикам требуется работать, и всё, что необходимо на духовном пути.

Структура нёдро

Принятие прибежища – это первая из предварительных практик, а её цель заключается в том, чтобы увести нас с ошибочного пути и направить на верный путь. Вступив на безопасный, верный путь, мы переходим от малой колесницы к великой, пробуждая в себе бодхичитту, которая является сутью всего пути бодхисаттваяны. Но прежде чем мы наполним нектаром Дхармы сосуд своего тела, речи и ума, сначала его нужно очистить с помощью практики, в которой мы представляем своего гуру как Ваджрасаттву. Затем, чтобы обогатить себя способностью

понимать и продолжать практику, а главное, завершить её, необходимо накопить невообразимое количество заслуг, а для этого мы выполняем подношение мандалы. И, наконец, переходим к практике гуру-йоги. Единственный способ быстро достичь освобождения – постичь природу ума, а такое постижение может осуществить только сам ум. Поскольку сейчас наш ум так невосприимчив, несобран и беспорядочен, он нуждается в воспитании, но если для этого мы будем следовать обычным методам, это займет целую вечность, и лишь для того, чтобы пробудить воодушевление, которое подтолкнёт нас вступить на такой долгий путь, потребуются огромные усилия. Вот почему для тех, кому не терпится постичь природу своего ума уже в этой жизни, единственный действенный метод – это получить благословения гуру, а для этого мы практикуем самый глубокий из всех путей: гуру-йогу.

Несколько советов перед началом практики

Терпение: вы будете совершать ошибки

Я часто говорю практикам, особенно новичкам, что никто не может выучить всё, что известно о том, как выполнять нёндро правильно, и только *потом* начинать практиковать. Всё, в том числе и то, как правильно выполнять все ритуалы, можно узнать только тогда, когда практика уже закончена и в полной мере выполнена. Поэтому вы неизбежно будете постоянно совершать ошибки, большие и малые, и именно на этих ошибках вы учитесь. Никто из тех, кто изучает иностранный язык, не думает, что можно усвоить весь словарный запас и грамматику за один присест и сразу же бегло и без ошибок заговорить на нём. Мы совершенствуемся в языке по мере того, как продвигаемся в изучении, делаем ошибки, то и дело запинаясь в словах и импровизируем. Однако в конце концов всё налаживается, и мы вдруг мы обнаруживаем, что начали говорить свободно. То же самое справедливо и по отношению к практике Дхармы: большинство того, что мы усваиваем, приходит к нам через ошибки, которые мы делаем, когда практикуем.

Помните, что между началом практики и первым ощущением истинного вкуса Дхармы бывает длительный период применения значительных усилий.

Впервые испытав этот самый вкус, вы сумеете практиковать в любой ситуации, во всех уголках мира и вместе с какими угодно людьми. Вы не только расслабитесь внутренне, но и не будете осуждать других за то, что они практикуют «неправильно».

Поиски ответов на вопросы

Современные практикующие ощущают потребность снова и снова задавать вопросы относительно мельчайших подробностей, но на самом деле в этом нет никакой необходимости, особенно потому, что подавляющее большинство так называемых проблем, которые беспокоят практиков, вовсе не является проблемами. Ламы, которым не хватает смелости, чувствуют себя обязанными отвечать на такие вопросы и тратят много усилий на то, чтобы найти ответы, которые звучали бы впечатляюще. Их исполнительные ученики старательно записывают каждое их слово, а на следующий день приходят с новыми проблемами, которые почти нисколько не отличаются от старых.

Главное, зачем мы получаем учения, – это, во-первых, чтобы обдумывать их, а во-вторых, чтобы претворять их в практику; вопросы же о том, когда нужно есть или когда лучше практиковать – утром или вечером, вовсе не обязательно задавать каждый раз, когда вы начинаете новую практику. Однако в наше время привычка задавать слишком много вопросов уже стала ещё одной довольно изощрённой разновидностью лени. Складывается впечатление, будто вы хотите, чтобы кто-то другой сделал за вас всё: практиковал, отвечал на ваши вопросы, устраивал всё, что нужно, и подготавливал всё для того, чтобы вам осталось только насладиться реализацией.

Что касается тех, кто хочет выполнить ретрит по нёндро, то указания о том, как практиковать каждый из его разделов, точно такие же, как и о ежедневной практике, а потому вам достаточно только тех сведений, которые имеются на этих страницах.

Место и время для практики

Не имеет значения, где вы практикуете, а потому старайтесь не слишком переживать по этому поводу. Если же вас это чересчур волнует, вы рискуете потратить всё своё время и энергию на создание в мельчайших подробностях всех условий, необходимых для практики, и у вас совсем не останется времени на саму практику.

Великий Лонгченпа сказал, что относительно легко справиться с умственной вялостью, находясь на горной вершине, где наш ум естественно становится яснее, и если когда-либо вам представится возможность провести время в горах и получить учения по практикам, связанным с визуализацией, шаматхой и випашьяной, именно эти практики и нужно выполнять. Ещё он сказал, что очень полезно размышлять о непостоянстве в каменистых местах, потому что здесь ваш ум скорее проникнется печалью по поводу страданий сансарной жизни. Вот почему пещеры хороши для практики медитации и випашьяны, и шаматхи. Советуют сидеть у текущей воды, чтобы в вас развилось ощущение безотлагательности практики, способствующей отречению и неприятию сансары, а если практиковать на кладбищах, это очень быстро приносит множество благословений и большие достижения.

Итак, если вам легко практиковать в пещере, или на берегу реки, или на кладбище, старайтесь неуклонно следовать советам Лонгченпы, а если нет, то не нужно зря тратить время на такие попытки. Самая важная предпосылка для практики Дхармы – это полное уединение, потому что в одиночестве вы меньше отвлекаетесь, создавая прекрасные условия для того, чтобы в вашем уме возростала печальность сансарой. Для тех, кто умеет её использовать, такая печальность – плодородная почва, на которой без больших усилий могут произрастать всевозможные полезные мысли. Джигме Лингпа оценивает печальность как одну из наиболее ценных разновидностей благородного богатства, а Будда в сутрах восхваляет печальность как то, что прокладывает путь для всех последующих благих качеств.

За печальностью приходят вера и преданность, а если появились они, это значит, что шаматха и випашьяна не потребуют больших усилий. Практика шаматхи позволяет уму стать послушным и работоспособным, а гибкий ум помогает относительно легко достичь випашьяны. Как Будда сказал собранию монахов, проповедуя винаю, нравственная дисциплинированность помогает нам оставаться в самадхи, освоение самадхи продлевает для нас периоды трезвости, а трезвость есть не что иное, как мудрость. Обретя мудрость, мы уже не связаны желанием, гневом и неведением и способны воспринимать все явления как они есть на самом деле.

Однако в наши дни найти время, чтобы, оставшись в одиночестве, практиковать, само по себе может быть чрезвычайно трудной задачей, особенно для тех, у кого есть семья, а потому организовывать для себя идеальное место было бы неслыханной роскошью. Так что смотрите на это проще и старайтесь каждый день час-два побыть в полном одиночестве. Как сказал Джигме Лингпа, нет большей заслуги, чем оставаться в одиночестве и не делать ничего, кроме практики Дхармы; даже если вы сделаете подношение целого мира и всего его содержимого, это не перевесит заслуги уединённой практики. Также он сказал, что увидеть все изъяны сансары и блага нирваны можно только в одиночестве. А потому молитесь от всего сердца, чтобы когда-нибудь вам представилась такая возможность.

Другое замечательное основание для того, чтобы оставаться в одиночестве, заключается в том, что очень редко можно встретить непредубеждённого человека, который одобряет Дхарму и не таит никакой зависти.

Если же нам всё-таки трудно создать благоприятную возможность и хорошие условия, чтобы вести уединённую жизнь, то по самой меньшей мере мы можем попытаться оградить свой ум от сумятицы. Как сказал Конгтрул Ринпоче, из всех переживаний одиночества отделение ума от сумятицы – это высший ретрит, высшее уединение, наилучшее из укромных мест. Так что, когда вы попадаете в толпу, допустим, на вечеринке или на футбольном матче, постарайтесь в течение нескольких секунд не вовлекаться в то, что происходит вокруг вас.

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.