



ДЖОНАНГ ■ ТРАДИЦИЯ ТИБЕТСКОГО БУДДИЗМА

ДЖЕЦУН ТАРАНАТХА



Источник амриты

Руководство
по семи пунктам
тренировки ума
Махаяны

Джецун Таранатха

**Источник амриты.
Руководство по семи пунктам
тренировки ума Махаяны**

«ИД Ганга»

УДК 294.321
ББК 86.35

Таранатха Д.

Источник амриты. Руководство по семи пунктам тренировки ума
Махаяны / Д. Таранатха — «ИД Ганга»,

ISBN 978-5-907432-13-0

В этой книге содержатся два важнейших труда великого тибетского ученого, йогина, историка Джецуна Таранатхи (1575–1634): «Источник амриты: Наставления для трех типов личностей, вступающих на путь Дхармы» (ламрим) и «Руководство по семи пунктам тренировки ума Махаяны» (лоджонг). Следуя примеру Атиши, основоположнику жанра «ламрим», Таранатха объясняет поэтапный подход к развитию понимания и практики медитации применительно к трем типам личностей: низших, средних и высших способностей. Комментарии Таранатхи на текст Геше Чекавы «Семь пунктов тренировки ума» помогают во всей полноте понять глубину учения о развитии великого сострадания и бодхичитты, а также раскрывают смысл уникального метода замены себя на других, которые являются важнейшими аспектами Великой колесницы (Махаяны). В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 294.321
ББК 86.35

ISBN 978-5-907432-13-0

© Таранатха Д.
© ИД Ганга

Содержание

Введение	6
Источник амриты	9
Пролог	10
I. Как полагаться на Духовного Учителя, корень всех путей	11
II. Этапы пути, содержащие размышления для трех типов личностей	13
Раздел I. Размышления для личности низших способностей	13
Глава 1. Свободы и преимущества драгоценной человеческой жизни	13
Глава 2. Непостоянство и смерть	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Джецун Таранатха
Источник амриты. Руководство по
семи пунктам тренировки ума Махаяны

© Вагид Рагимов. Перевод, 2013, 2018

© Дмитрий Устьянцев. Перевод, 2018

© «Буддистский центр „Калачакра“», 2021

© ООО ИД Ганга. Оформление, 2021

* * *

Введение

Перед вами труды великого Джецуна Таранатхи, мастера традиции Джонанг. Первыми в этой книге представлены разъяснения ступеней пути (*ламрим*), носящие поэтическое название «Источник амриты». Вторым следует особый метод тренировки ума в зарождении просветленного настроения (*лоджонг*) – «Руководство по семи пунктам тренировки ума Махаяны». Оба текста являются необходимой базой для тех, кто решил вступить на путь Махаяны, и считаются основополагающими текстами древней традиции Кадам.

Тексты изложены в удобной для проведения размышлений и медитаций форме. Язык автора доступен для понимания и нередко – почти разговорный. Его стиль – и неформальный, и стройный одновременно, так что у читателя возникает чувство, что Таранатха непосредственно говорит с ним, обращается к нему и не стесняется иногда показывать, почему он думает и пишет так, а не иначе.

Благодаря этим особенностям ламрим и лоджонг Таранатхи стали изучаться не только в традиции Джонанг, но и в Кагью, став основным пособием многих видных мастеров прошлого и современности. Джамгон Конгтрул (1813–1899), блестящий ученый, принадлежавший к несектарному движению Рима, указывал «Источник амриты» как один из трех текстов, которые должны изучать его ученики в начале программы трехлетнего отшельничества (другие два – «Драгоценное украшение Освобождения» и «Океан уверенности»). В XX веке Калу Ринпоче (1904–1989), основной хранитель линии преемственности Шангпа Кагью, рекомендовал этот текст начинающим ученикам как в своем главном монастыре в Сонаде, близ Дарджилинга, так и во многих центрах на Западе. Сейчас этим текстам активно обучают ламы традиции Джонанг не только в монастырях Тибета, Индии, Непала и Монголии, но и с недавних пор в дхарма-центрах на Западе.

Линия преемственности Джонанг

Несмотря на то что Джецун Таранатха является одним из наиболее уважаемых мастеров традиции Джонанг, он глубоко почитается всеми традициями тибетского буддизма. Что касается уникальной традиции Джонанг, то линию преемственности можно рассмотреть с позиции Сутры и Тантры.

Так, согласно Сутре, эта линия берет свое начало от Будды Шакьямуни и далее следует через Майтрею, Асангу, Васубандху и других мастеров в Индии, а в Тибете – через Зе Лоцаву Гьялвей Дордже, Цена Кхаво Че и других мастеров. Согласно тантре Калачакры, традиция также берет начало от Будды Шакьямуни и через царя Шамбалы Сучандру была передана другим царям Шамбалы и ригденам. Далее в Индии она распространилась благодаря Калачакрападе, а в Тибете – благодаря Дро Лоцаве Шерабу Драгпе. Позже Кунпанг Тугдже Цондру основал у подножия горы Джомонанг центр медитации Калачакры, и от этого места и произошло название традиции.

В то время, когда Таранатха жил в Джомонанге, в XVI и начале XVII века, главный монастырь традиции Джонанг процветал, располагаясь между большим монастырем Сакья к западу и политически влиятельными монастырями школы Гелуг в Лхасе, к востоку. Близость Джомонанга к этим большим монастырям способствовала духовному обмену между линиями и учителями.

Однако XVII век был временем междоусобиц и сектантства в Центральном Тибете, и традиция Джонанг, как и другие религиозные течения этого региона, оказалась жертвой политических репрессий, которые привели в 1630-х годах к гражданской войне. Вероятно, это и подтолкнуло Таранатху к развитию идей несектантства и неполитического буддизма и вдохновило на восстановление и расширение монастырей Джонанг и восполнение их библиотек. К

сожалению, многие плоды этой деятельности были уничтожены вскоре после его ухода: в 1642 году монгольский хан Гушри убил короля Цанга Карма Тенкьонга, и Джомонанг, оставшись без покровителя, был занят Далай-ламой V. Тексты Таранатхи были заперты в печатном доме Пунцог Линг в Джомонанге и опечатаны, а распространение его трудов – запрещено.

Несмотря на все эти события, традиция Джонанг смогла выжить и впоследствии даже развиваться, уйдя на некоторое время в подполье. Многие ее практики вошли в традиции Гелуг, Сакья и Кагью, а целостность передачи сохранили преданные последователи. Учреждением, сумевшим сохранить свою принадлежность к линии Джонанг, является монастырь Шер Дзамтанг в местности Голок, построенный учеником Долпопы по имени Кажипа Ринченпал. Он стал и остается главной резиденцией этой традиции. В XIX веке мастер из Жалу по имени Лосел Денкьонг смог растиражировать тексты из Пунцог Линга, и все труды Таранатхи стали широко доступны.

Традиция Кадам

Традиция Кадам была основана Дромтонпой, выдающимся учеником великого бенгальского мастера Атиши (982–1054). Слово «кадам» состоит из двух слогов: «ка» – все учения Будды, «дам» – инструкции, помогающие человеку обрести Просветление. Это название как раз отражает суть учения, которое Атиша установил в Тибете.

Кадампы, то есть последователи школы Кадам, были довольно известны и уважаемы за свое серьезное отношение к практике Дхармы. Самыми известными учениями этой традиции были учения Атиши о ламриме («Этапы пути») и бодхичитте (позже эти особые наставления стали известны как лоджонг).

«Источник амриты»

Текст Джецуна Таранатхи «Источник амриты: Наставления для трех типов личностей, вступающих на путь Дхармы», как видно из названия, относится к жанру буддийской литературы, описывающему ступени пути (ламрим). «Светильник на пути к Просветлению» Атиши стал текстом-прототипом для ламримов всех школ тибетского буддизма. Важная и ценная особенность «Светильника» Атиши состоит в том, что это упорядоченная выжимка из объемистых сутр и комментариев Махаяны, представляющая собой систематичный, практический путь шаг за шагом, которому мог следовать любой желающий.

Как и другие тексты этого жанра, «Источник амриты» нельзя отнести ни к полемическим трудам, ни просто к комментариям: это скорее синтез, основанный на «Светильнике на пути к Просветлению» Атиши, посвященном буддийской теории и практике. Сочинение Таранатхи – пример рассказа о «ступенях пути», исходящий из того, что для достижения вершины буддийской практики – Просветления – необходимо пройти определенные этапы развития, которые подразумевают постепенное совершенствование на пути с использованием методов размышления, анализа и медитации. С достижением каждого следующего этапа сознание становится менее сконцентрированным на самости и более внимательным, вдохновленным и гибким. Другими словами, Просветление не может быть недостижимым: духовные качества, необходимые для успешной практики медитации и достижения состояния будды, может систематически развивать любой человек, принявший решение делать все необходимое для этого.

Таранатха построил свой текст так, чтобы его удобно было использовать занимающимся медитацией, сгруппировав его в сессии «размышлений». В этих сессиях голос Таранатхи то дает указания, то говорит от первого лица, то есть подсказывает, о чем следует думать. Между сессиями Таранатха цитирует первоисточники, дает рекомендации по чтению тех или иных молитв. Простота и прямота материала для размышлений отражены в названии – «Источник амриты»: Таранатха выделил из всего богатства Махаяны то, что считает сердцевиной учений Будды, и систематизировал так, чтобы это облегчало практику.

Как видно из подзаголовка «Наставления для трех типов личностей, вступающих на путь Дхармы», Таранатха, следуя примеру Атиши, разделил размышления на предназначенные для людей трех типов: с низшими, средними и высшими способностями – на основе их предрасположенностей и способностей к пониманию. При этом пояснения Таранатхи в разных местах текста напоминают, что эта модель рассчитана на развитие, то есть такая классификация не означает, что размышления каждого из разделов предназначены исключительно для определенных людей, но предполагается, что уровень способностей начинающих учеников будет повышаться. Таким образом, все начинают как ученики низших способностей и со временем, с помощью практики этих размышлений, должны развить высшие способности.

«Руководство по семи пунктам тренировки ума Махаяны»

В современном мире крайне сложно найти время для изучения бодхиचितты, не говоря уже о ее практике. Текст «Руководство по семи пунктам тренировки ума Махаяны» (*лодзонг*) Джецуна Таранатхи является поистине универсальным и предельно ясным методом изменения нашего эгоистического образа мышления и восприятия реальности и всех существ на альтруистический, наполненный мудростью и состраданием. Подобные наставления не теряют актуальности на протяжении веков.

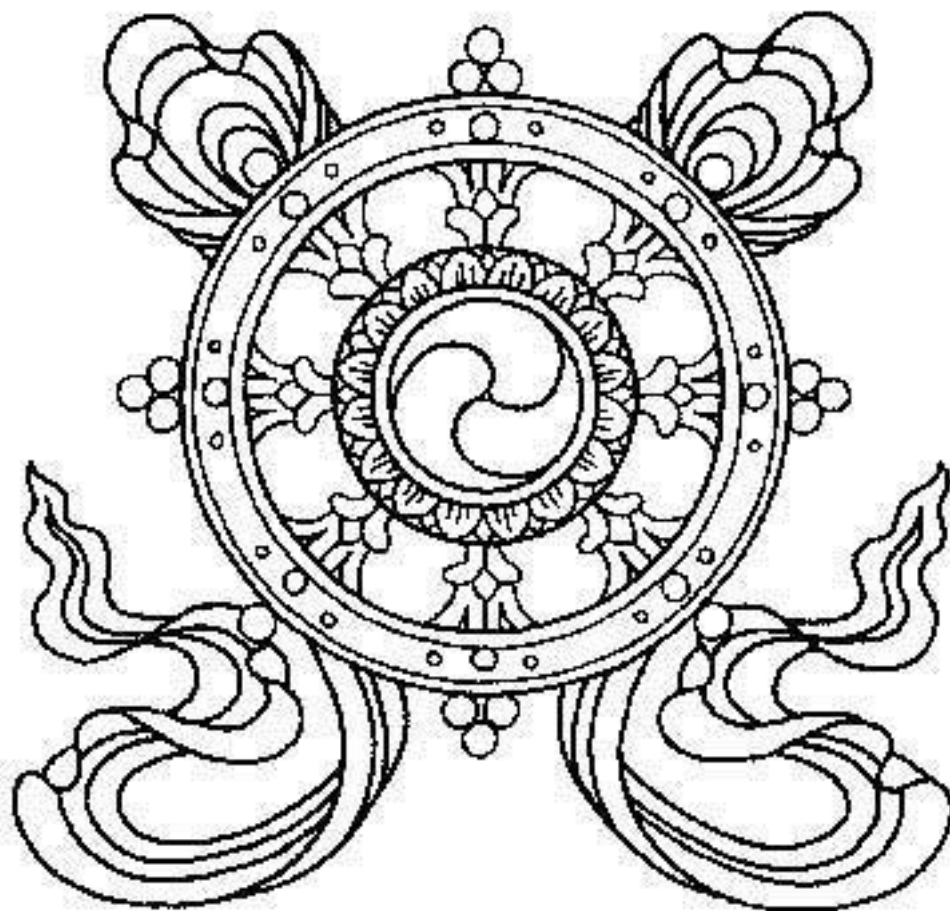
Основой этого текста является труд «Семь пунктов тренировки ума» Чекавы Еше Дордже, ближайшего ученика Дромтонпы. Чекава впервые записал этот текст, так как до этого подобные наставления передавались лишь из уст в ухо, от учителя к ученику. С тех пор эта уникальная линия передачи семеричного метода зарождения бодхиचितты передается во всех школах тибетского буддизма.

Несмотря на то, что данная практика является базовой, тем не менее она требует решимости, отваги и усилий в работе со своим умом, где главным показателем успеха становится уменьшение эгоизма и возрастание заботы о других. Джецун Таранатха на основе своего опыта реализации бодхиचितты дает короткие, но весьма глубинные наставления для тех, кто все же решится вступить на путь уничтожения своего эго.

Сам текст классически состоит из трех частей: подготовки, основной части и заключения. Таранатха раскрывает не только смысл, сокрытый в коренном тексте, но и приводит методы визуализаций, названия молитв и размышления, без которых, особенно для современного человека, невозможно постичь подлинный смысл семеричного метода.

Таким образом тренировка ума становится полноценным пособием, курсом, в котором каждый может оценить степень тренировки своего ума, используя советы и следуя обетам этой тренировки.

Источник амриты



Наставления для трех типов личностей, вступающих на путь Дхармы

Пролог

Намо Буддха Бодхисаттвайя!¹

Здесь содержится «Источник амриты: Наставления для трех типов личностей, вступающих на путь Дхармы».

Почтение Трем драгоценностям!

Поклонившись Ламе – хранителю трех линий преемственности²,

Искрящихся драгоценностями непревзойденных достоинств,

Я объясню сейчас высший путь Великой колесницы,

Смысл главного сочинения мастера Атиши.

Здесь будет представлен тот самый путь, на который медитировали все благородные существа Трех колесниц в трех временах: Будды, Бодхисаттвы, Шраваки и Пратьекабудды³; тот самый путь, которому они следовали для достижения высшего уровня Освобождения и всеведения. Совокупность этих духовных методов известна как «Последовательные ступени, знакомящие устремленного с Учением Будды». Они называются также «Ступенчатый путь для трех типов личностей», «Ступенчатый путь к Просветлению» или «Введение в Великую колесницу».

В этом тексте три основные части:

[I] о том, как полагаться на Духовного Учителя, корень всех путей;

[II] об этапах пути, содержащих размышления для трех типов личностей;

[III] о том, как применять эти Учения для обретения плода – наивысшего Просветления.

¹ Почтение Буддам и Бодхисаттвам!

² Три линии преемственности: обширного метода, глубинной мудрости и Тантры.

³ Четыре типа обретающих различные уровни достижения, определяемые их устремлениями и характеристиками.

I. Как полагаться на Духовного Учителя, корень всех путей

Размышление 1

Как полагаться на Духовного Учителя, корень всех путей

Чтобы познакомиться с достоинствами Духовного Учителя и развить преданность ему, следуйте этим шагам во время медитации. Прежде чем приступить к медитации, сядьте со скрещенными ногами, выпрямившись, и так далее. Обратитесь мысленно к Буддам и Бодхисаттвам, заполняющим бескрайнее пространство. Произнесите длинную или краткую форму выражения почтения и молитву подношения; затем прочитайте семичастную молитву⁴ из «Молитвы-устремления Самантабхадры» три раза, сосредоточиваясь на ее смысле. Затем высоко в небе перед собой представьте неизмеримое множество Будд и Бодхисаттв. Прямо перед ними в небе представьте своего коренного Ламу, окруженного собранием всех Учителей линии преемственности. Обратитесь к ним с пламенным устремлением:

Будды и Бодхисаттвы всей вселенной

И несравненный Лама, мой благой и поистине добродетельный Учитель,

Пожалуйста, вспомните обо мне и благословите меня!

Пожалуйста, сведите на нет все мои недостатки!

Пожалуйста, пробудите во мне подлинные постижения!

Пожалуйста, устраните все препятствия к практике пути Махаяны!

После этой молитвы представьте, как вы совершаете подношения [Полю заслуг перед собой]. Коренной Лама и Учителя линии входят в вас через макушку и размещаются во дворце из света в сердечном центре. Подумайте, что Будды и Бодхисаттвы исчезают в таковости. Посвятите заслуги:

Пусть добродетель от этой практики станет причиной достижения мною состояния будды ради блага всех существ!

Или:

Пусть благодаря этой добродетели

Все существа завершат накопления заслуг и мудрости

И таким образом обретут два священных тела Просветления⁵!

Между занятиями медитацией не проверяйте, есть ли у Ламы недостатки, сосредоточьтесь только на его достоинствах. Размышляйте следующим образом:

Мне не повезло встретиться с самим Буддой [Шакьямуни]. Однако сострадание всех Будд во всех временах проявилось сейчас в форме этого Мастера. Поэтому мой Лама – истинный Будда. Он был ко мне добрее, чем все Будды. Ничего не скрывая, он дарует мне методы, необ-

⁴ «Семичастная молитва» – традиционный жанр буддийской молитвы, состоящей из семи частей: выражения почтения, совершения подношений, признания негативных действий, сорадование в связи с накоплением заслуг у других, просьба к Будде даровать Учение, просьба к Учителю не уходить в нирвану и посвящение заслуг достижению Просветления всеми существами. Сама молитва приводится в Приложении.

⁵ Два священных тела Просветления: тело формы (санскр. rupaкаya, тиб. gzugs sku) и тело истины Будды (санскр. dharmakaaya, тиб. chos sku). Рупакая включает в себя Нирманакаю (тело проявления) и Самбхогакаю (тело наслаждения), которые Будда проявляет для блага других.

ходимые для обретения того, что я желаю – будь то перерождение в высших мирах, свобода от страданий или достижение состояния будды. Если я развил хотя бы одно достоинство или справился с одним недостатком, то это благодаря доброте моего Ламы. Как Он добр, что дает мне эти глубинные Учения, с которыми так трудно встретиться!

Я должен использовать ради Ламы свое тело и все свое имущество. Телом я буду выражать уважение, совершать подношения и служить в соответствии с пожеланиями Ламы. Речью я буду восхвалять достоинства тела, речи и ума Ламы и использовать ее только в целях духовного развития. Я буду вести себя так, что это будет радовать Его ум. Я буду делать все, о чем бы Он ни попросил!

Думайте так снова и снова⁶ и старайтесь применять это на практике.

Что касается четвертой строки молитвы в начале созерцания [«Пожалуйста, сведите на нет все мои недостатки»], то существует пять недостатков:

- 1) привязанность к этой жизни;
- 2) недоверие к закону кармы;
- 3) цепляние за циклическое существование как источник счастья;
- 4) думать, что собственные потребности важнее всего;
- 5) воспринимать явления и их качества как истинно существующие.

Что касается пятой строки [«Пожалуйста, пробудите во мне подлинные постижения»], то существует пять подлинных постижений:

- 1) следующая жизнь важнее, чем эта;
- 2) доверие к закону кармы;
- 3) циклическое состояние – состояние страдания;
- 4) потребности других – важнее, чем собственные;
- 5) абсолютная истина – это пустота, а относительная – все подобно иллюзии.

Что касается шестой строки [«Пожалуйста, устраните все препятствия к практике пути Махаяны»], то существует три вида препятствий: внешние – это вред, причиняемый людьми и другими, кроме людей, силами; внутренние – болезни, поражающие тело; тайные – негативные мысли и эмоции. Молитесь о том, чтобы эти три вида препятствий были устранены.

Вышеописанные наставления составляют одну сессию размышления.

⁶ Наставление «думайте так снова и снова» часто сопровождает размышления. Это наставление призывает к неоднократному повторению в ходе одного занятия. Это также рекомендация возвращаться к данному размышлению в качестве упражнения для ума и между занятиями.

II. Этапы пути, содержащие размышления для трех типов личностей

Вторая часть этого текста «Этапы пути, содержащие размышления для трех типов личностей» включает три раздела:

- 1) размышления для человека низших способностей,*
- 2) размышления для человека средних способностей,*
- 3) особые размышления для человека высших способностей.*

Раздел I. Размышления для личности низших способностей

Существует множество наставлений на эту тему из различных традиций. Даже в нашей традиции, основанной на славных устных наставлениях великого Атиши, есть несколько вариантов: одни начинаются с размышления о страданиях циклического существования, другие – с объяснения кармы, третьи – с трудности обретения человеческой жизни с ее свободами и преимуществами. Чаще всего в начале идет размышление о непостоянстве и смерти⁷.

Все эти варианты сводятся к одному и тому же: нет никаких противоречий по смыслу. Однако самые известные Учения начинаются с размышления о трудности обретения человеческого тела с его свободами и преимуществами, поскольку это хорошее основание для медитации на непостоянство. Если же начать с медитации на непостоянство, то есть риск, что практикующий может подумать: «Я на самом деле никогда не существовал в абсолютном смысле, так что реален только этот момент. Буду просто наслаждаться жизнью»⁸. Поэтому мы будем использовать нижеприведенную последовательность:

- 1) размышление о трудности обретения драгоценной человеческой жизни с ее свободами и преимуществами,*
- 2) размышление о непостоянстве и смерти,*
- 3) размышление о страданиях низших миров,*
- 4) размышление о причинно-следственной связи⁹.*

Глава 1. Свободы и преимущества драгоценной человеческой жизни

Размышление 2

Трудность обретения драгоценной человеческой жизни с ее свободами и преимуществами

⁷ «Размышление о непостоянстве и смерти» и «размышление о непостоянстве» по ходу текста – это одно и то же размышление.

⁸ Медитация на непостоянство является основой для понимания того, что все, включая личное «я», непостоянно, преходяще и потому лишено абсолютного существования. И хотя именно это понимание является целью медитации на непостоянство, она может потенциально привести ко взглядам, окрашенным нигилизмом или гедонизмом (отсюда – «Буду просто наслаждаться жизнью»), без учета действия кармы или важности стремления освободиться из циклического существования.

⁹ Четыре размышления, упомянутые здесь и разъясненные в первой части текста, – это фундаментальные размышления, составляющие первую часть внешних предварительных практик (*тиб. sngon 'gro*), применяемых во всех школах тибетского буддизма.

Совершите простираания, подношения и произнесите семичастную молитву¹⁰, а также короткие молитвы, как объяснялось выше. Затем внимательно исследуйте свою ситуацию – тело, дом, имущество, окружение и так далее – и размышляйте:

Такую человеческую жизнь, как эта, будет чрезвычайно трудно обрести в будущем, и поэтому я не буду тратить ее на бесполезные цели. Я должен использовать ее для практики Дхармы.

Все занятия по медитации должны предваряться этим основополагающим размышлением.

Вкратце:

- обитатели ада,
- голодные духи,
- животные,
- боги [и полубоги],
- рождение в темную кальпу,
- варвары,
- приверженцы ложных взглядов,
- рождение неполноценным человеком¹¹.

Таковы восемь неблагоприятных состояний¹².

Существа, родившиеся в низших мирах, страдают от своего плачевного состояния. Поскольку их тела вряд ли могут служить основой для практики Дхармы, то возможностей для развития у них практически нет. Боги Мира Желания все время заняты чувственными удовольствиями. Боги Мира Форм и Мира Без Форм опьянены блаженством медитативного погружения¹³ и лишены благой удачи слушания учений. Тело полубога¹⁴ – еще более плохая опора для Дхармы, чем тело бога Мира Желания, будучи сопоставимым с телом животного. Не имеют возможности практиковать Дхарму родившиеся в мире, куда не приходил Будда, или родившиеся среди варваров – в отдаленных местностях, жители которых ничего не знают об Учении Будды. Мало мест, куда пришел Будда, и мало мест, где его Учение получило распространение. Даже родившиеся в стране, где Учение Будды распространилось, могут поддаться ложным взглядам и питать отвращение к Дхарме, или же они могут родиться без интеллектуальной способности понимать, какие действия следует отбросить, а какие принять. Они тоже лишены благой удачи для практики Дхармы. Я же обрел тело, свободное от этих восьми неблагоприятных условий, и поэтому обладаю способностью практиковать Дхарму.

Теперь о десяти преимуществах:

- родиться человеком,

¹⁰ См. Приложение.

¹¹ С неполноценными органами чувств или неразвитым интеллектом.

¹² Из «Сутры ясного воспоминания о возвышенной Дхарме» (санскр. Saddharmasmṛity-upaśthana, тиб. 'phag pa dam pa'i chos dran pa nyer bar bzhaḡ pa).

¹³ Медитативное погружение (санскр. samādhi, тиб. ting nge 'dzin) – состояние, характеризующееся спокойствием и блаженством. Хотя это состояние сопряжено с частичным отключением чувственного восприятия, это не самовнушение: практикующий медитацию развивает концентрацию и контроль над умом.

¹⁴ Полубоги (санскр. asura, тиб. lha min) ревнуют к величию и богатству богов и проводят свою жизнь в сражениях за место в их обителях.

- в центре,
- с полноценными органами чувств,
- с неотягощенной кармой и
- с верой,
- пришел Будда,
- учил пути,
- Учение сохранилось,
- у него много последователей,
- есть люди, обладающие любящими сердцами к другим¹⁵.

В общем, я родился человеком. В частности, я родился в центральной стране, где Учение Будды распространено. Кроме того, я родился с полноценными органами чувств и знаю, что принять, а что отбросить. К тому же я не увлекся извращенными взглядами. Я не совершал чрезвычайно негативных действий – таких, как пять поступков немедленного воздаяния¹⁶, и питаю веру в надлежащий источник – священное Учение и правила дисциплины. Таким образом, у меня есть все пять внутренних преимуществ.

Далее – состоялся приход Будды в этот мир. Он дал священное Учение. Его Учение не пришло в упадок, но процветает. Много людей в наше время практикует Дхарму. Есть много щедрых людей, которые из любящей доброты к практикующим Дхарму дарят им еду, одежду и все необходимое. Я живу в такое время, когда доступны ресурсы, необходимые для поддержки практики Дхармы. Таким образом, есть также и пять внешних преимуществ.

Такое тело, свободное от восьми неблагоприятных состояний и наделенное десятью преимуществами, обрести очень сложно. Поэтому я незамедлительно должен приложить усилия к практике Дхармы.

Размышляйте так снова и снова, вспоминая о причинах, по которым так трудно обрести человеческое тело. В конце занятия посвятите заслуги обретению Просветления, как было объяснено раньше.

Размышление 3

Вероятность рождения человеком

Подготовка к этому размышлению и его завершение – такие же, как объяснено выше.

Из всех живых существ тех, что находятся в низших мирах, чрезвычайно много, а родившихся в высших уделах крайне мало. Если число существ в низших мирах сравнить с частицами земли, то число существ в высших мирах будет равно пылинкам на ногте. Или же, число существ в аду сопоставимо с атомами, из которых состоит земля; число голодных духов будет тогда сопоставимо со снежными хлопьями в бурю, а число существ, живущих в воде – ячменным зернам в бочке с солодом. Что касается животных, обитающих на суше, то они заполняют каждую гору и долину, любые места на земле. Судя по этим примерам, рождение богом или человеком крайне маловероятно, при этом вероятность рождения человеком – меньше. Еще

¹⁵ Первые пять называются «пять внутренних преимуществ», вторые пять – «пять внешних преимуществ». Джамгон Конгтрул определяет «неотягощенную карму» как необщение с небуддистами. Патрул Ринпоче определяет ее как противоположность такого образа жизни, который противоречит основным буддийским принципам – например, зарабатывание на жизнь охотой или проституцией.

¹⁶ Пять поступков, несущих немедленное кармическое воздаяние: убийство матери, убийство отца, убийство Архата или Гуру, внесение раскола в Сангху и намеренное нанесение раны Будде.

меньше – вероятность рождения человеком на Земле, а родиться тем, кто практикует Дхарму, почти невозможно. Приняв во внимание все это, я должен принять твердое решение прилагать усилия в духовной практике!

Почему же так трудно обрести человеческое рождение? Из всех существ большинство склонно причинять вред другим и очень мало тех, кто совершает добрые дела. И даже среди них совсем мало поддерживающих нравственную дисциплину, необходимую для возможности рождения человеком. Поэтому трудно обрести человеческое рождение. Более того – мне нужно накопить много заслуг, чтобы обрести десять преимуществ и встретиться с Учением, а ситуации, в которых я могу это делать, найти очень сложно. Но сейчас, в силу своей прошлой кармы, я собрал достаточно заслуг, чтобы обрести в этот раз и в этих благоприятных обстоятельствах человеческое тело со всеми свободами и преимуществами. Я должен прилагать усилия в практике Дхармы прямо сейчас!

Размышление 4

Почему эта человеческая жизнь важна

В этом месте некоторые тексты содержат главу, называемую «Понимание трудности обретения человеческого рождения с помощью примеров». Поскольку данная глава просто представляет примеры того, как редка человеческая жизнь, то кажется ненужным в нашем случае посвящать этому отдельное размышление¹⁷.

Подготовка к этому размышлению и его завершение – такие же, как раньше. После подготовки размышляйте над причинами того, почему человеческое рождение трудно обрести, как это объяснено выше.

Именно в этот раз я обрел человеческую жизнь, которую так трудно обрести. Значит, я должен извлечь великий смысл из этой жизни. Если я захочу жить в изобилии мирского удобства и счастья, переходя так из одной жизни в другую, я могу легко добиться этого, опираясь на это человеческое тело. Если я захочу достичь освобождения от циклического существования – конечной цели шраваков или *пратьекабудд*¹⁸, – я могу это сделать сейчас без большого труда. Даже если я захочу достичь окончательного, полного Просветления, это тоже можно легко осуществить. Но если бы я не обрел подобного человеческого тела, как бы я мог вообще говорить об Освобождении или состоянии будды? Я бы не знал даже, как обрести те или иные аспекты мирского комфорта. Поэтому мне следует извлечь сущностный смысл из этой жизни. Если же я проведу эту человеческую жизнь в погоне за бессмысленными целями, то это будет огромной потерей. В «Пути бодхисаттвы»¹⁹ Шантидевы говорится:

**Если, обрета такие свободы,
Я не буду практиковать добродетель,
То это будет величайшим самообманом,**

¹⁷ Часто цитируемый пример для иллюстрации трудности обретения человеческого рождения – с черепахой и золотым ярмом: «Представим, что вся земля покрыта одним большим океаном и в океан бросили золотое ярмо, которое плавает в разных направлениях. На дне океана – слепая черепаха, которая живет много тысяч лет, но всплывает наверх лишь раз в столетие. Маловероятно, что, всплыв, черепаха проденет голову в ярмо, но, тем не менее, это может произойти. Родиться в драгоценном человеческом теле – еще сложнее» (Гампопа (1998)).

¹⁸ Шраваки (*санскр.* shravaka, *тиб.* snyan thos) и пратьекабудды (*санскр.* pratyekabuddha, *тиб.* rang rgyal) достигают Освобождения от страдания циклического существования, войдя в состояние медитативного погружения: «Они покоятся в неомраченных состояниях медитативного сосредоточения, но эти состояния отмечены неведением. Поскольку их медитативное сосредоточение ничем не омрачается, они верят, что достигли нирваны, и покоятся в этих состояниях» (Гампопа (1998)).

¹⁹ *Санскр.* Bodhisattva-caryavatara, *тиб.* byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa.

Это будет величайшей глупостью.

Напрасно потратить эту человеческую жизнь – значит обмануть себя! Это все равно что посетить остров с драгоценностями и вернуться оттуда с пустыми руками. Это тело – чрезвычайно действенная опора, благодаря которой я могу достичь любой цели, и я обрел его именно сейчас. Если я ничего не буду делать и просто упущу его, то это будет большой глупостью. Раньше я уже совершал подобную ошибку, но теперь, начиная с сегодняшнего дня, я не потрачу впустую ни единого мгновения; я буду усердно практиковать Дхарму!

Размышляйте так снова и снова.

Более того, если я буду думать, что комфорт и дела этой жизни важны, то мне не следует забывать, что, даже в мирском контексте, обеспечение долговременного комфорта требует отказа от досуга и удовольствий на несколько дней или месяцев ради работы. Точно так же, если я хочу обрести постоянное счастье, которое будет продолжаться во всех жизнях, то необходимо отказаться от привязанности к этой жизни и заниматься практикой Дхармы.

Сказано:

Эту человеческую жизнь с ее свободами и преимуществами обрести очень сложно.

Если же обретишь эту жизнь, позволяющую исполнить заветные желания, но не используешь ее как нужно,

Когда еще ты получишь этот несравненный подарок?²⁰

Глава 2. Непостоянство и смерть

Размышление 5

Неотвратимость и близость смерти

Из сутр:

Всем, кто жили и будут жить,

Приходится в конце отбросить это тело и удалиться.

Страшась этого, мудрые обретают постижение.

Они находят оплот в Дхарме, усердно практикуют и постигают ее²¹.

Где бы я ни жил, я не могу избежать смерти. С кем бы я ни дружил, я не могу избежать смерти. Все существа, жившие на земле, – умерли; все, кто будут жить, – умрут; и среди живущих сейчас также нет ни одного, кто может спастись от смерти. С момента моего рождения и до сегодняшнего дня сколько умерло близких мне людей? Сколько умерло малознакомых мне людей или врагов? Нет никаких оснований верить в то, что я останусь, тогда как все они умерли.

Никто не защищен от смерти. Кроме того, никто не способен продлить жизнь. С момента рождения, не останавливаясь ни на мгновение, время моей жизни сокращается, и смерть становится все ближе. Она ближе с каждым днем. Она ближе с каждым прошедшим месяцем. Она еще ближе с каждым прошедшим годом. Так стремительно я приближаюсь к смерти.

²⁰ Шантидева, «Путь бодхисаттвы».

²¹ Праджняварман, «Особые высказывания» (санскр. Udana-varga, тиб. ched du brjod pa'i tshoms).

Сейчас, когда я молод и должен развивать свой опыт в духовной практике, я иногда думаю: «Я пока не стар; буду заниматься этим понемногу – это нормально». В этой короткой жизни нельзя быть таким беспечным! Если я не буду практиковать Дхарму пока молод, то затем, в возрасте шестидесяти лет, жизнь уже почти закончится²². Даже если я решу практиковать Дхарму в преклонном возрасте, все же, поскольку силы тела и ума истощатся, будет трудно извлечь из практики пользу и получить хороший результат. Половину оставшегося тогда времени я буду спать. Поддаваясь влиянию миллионов столь бессмысленных вещей, как приготовление еды, хождение, сидение, различные отвлечения и так далее, я растрачиваю свою человеческую жизнь. Даже у того, кто обладает великим устремлением и настойчивостью, период времени, доступный для практики Дхармы и обретения опыта, не такой продолжительный.

Я должен быстро постичь истину, которую постигали святые, прилагавшие к этому все возможные усилия в каждое мгновение жизни. В течение этого короткого времени я не буду откладывать духовную практику на потом из-за лени или неспешности.

²² Вероятно, в XVI веке, когда писался этот текст, продолжительность жизни не превышала шестидесяти лет. Здесь говорится не о том, что престарелые люди не могут практиковать Дхарму. Это побуждение к тому, чтобы не медлить с практикой, поскольку с возрастом практиковать становится сложнее.

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.