

Гьялце Тхогме Зангпо

Комментарий к семи пунктам тренировки ума «Лоджонг»

Перевод с английского: *Антон Мускин*
Редактор *Анна Пестова*

Оглавление

ВСТУПЛЕНИЕ	3
I. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УЧЕНИЯ.....	5
1. СЛОЖНОСТЬ ОБРЕТЕНИЯ СВОБОД И ДАРОВАНИЙ.....	5
2. СМЕРТЬ И НЕПОСТОЯНСТВО.....	6
3. ИЗЪЯНЫ САНСАРЫ.....	6
II. ОСНОВНАЯ ПРАКТИКА.....	7
1. АБСОЛЮТНАЯ БОДХИЧИТТА	7
2. ОТНОСИТЕЛЬНАЯ БОДХИЧИТТА.....	10
III. КАК ТРАНСФОРМИРОВАТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ В ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ	15
1. НАМЕРЕНИЕ	15
1.1. Трансформация трудностей в путь к просветлению в опоре на относительную бодхичитту.....	16
1.2. Трансформация трудностей в путь к просветлению в опоре на абсолютную бодхичитту	23
2. ДЕЙСТВИЕ.....	25
2.1. Практика накопления заслуги	26
2.2. Практика очищения неблагих действий.....	27
2.3. Практика подношения вредящим силам.....	27
2.4. Практика подношения защитникам Дхармы	28
IV. ПРАКТИКА НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ.....	29
1. Пять сил.....	29
2. МОМЕНТ УМИРАНИЯ	31
V. КРИТЕРИИ ПРОГРЕССА В ПРАКТИКЕ.....	33
VI. ОБЕТЫ И САМАИ	36
VII. НАСТАВЛЕНИЯ	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51

ВСТУПЛЕНИЕ

*Выражаю почтение Ченрезу — Великому
Сострадательному.*

Совершенный в трёх видах практики,

Обладающий двумя видами бодхичитты,

*Ты распространяешь учения Сугаты во всех
десяти направлениях.*

Венец славы держателей доктрины,

*Несравненный учитель, перед тобой пре-
данно склоняюсь!*

*По многочисленным просьбам своих учени-
ков,*

*Следуя словам моего несравненного учите-
ля,*

Я объясню сейчас эту доктрину,

Эту драгоценную основу блага и добра,

*Этот единственный путь всех будд —
прошлого, настоящего и будущего.*

Каждому, кто желает достичь наивысшего и непревзойдённого просветления, надлежит прилагать усилия к практике относительной и абсолютной бодхичитты. Однажды Нагарджуна сказал:

Если мы сами и весь остальной мир

Пожелаем достичь наивысшего просветления,

Следует знать, что его основа —

Это бодхичитта, стабильная, как царь гор:

Сострадание, устремлённое во всех направлениях,

И мудрость, выходящая за пределы двойственности¹.

Великий драгоценный Владыка Атиша получил наставления о том, как развивать бодхичитту, от трёх своих основных учителей: гуру Дхармаракшиты, реализовавшего природу пустотности с помощью медитации на любви и сострадании, которую довёл до такого совершенства, что был способен пожертвовать своей плотью; гуру Майтрийоги, который был способен принимать на себя страдания других существ; а также гуру из Суварнадвипы. В данном комментарии излагается традиция гуру из Суварнадвипы.

Существует множество вариантов структуры этих наставлений, но в этом комментарии используется структура Геше Чекавы, включающая семь пунктов: 1) предварительные учения —

¹ Ратнавали II, 74–75.

наставления, закладывающие опору для основной практики; 2) основная практика развития бодхичитты; 3) как трансформировать препятствия в путь к просветлению; 4) как применять практику в повседневной жизни; 5) критерии прогресса в практике; 6) обеты и самаи; 7) наставления.

I. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УЧЕНИЯ

В коренном тексте сказано:

Вначале необходимо выполнить предварительные практики.

Речь идёт о трёх объектах размышления:

- 1) сложность обретения свобод и дарований;
- 2) смерть и непостоянство; 3) изъязы сансары.

1. СЛОЖНОСТЬ ОБРЕТЕНИЯ СВОБОД И ДАРОВАНИЙ

Этот метод заключается в том, что мы размышляем о трудностях обретения опоры для практики Дхармы, а именно человеческого рождения, наделённого всеми свободами и дарованиями. Чтобы родиться человеком и получить человеческое тело, необходимо создать для этого соответствующую причину, а именно практиковать

добродетель. Если говорить о человеческих существах, то лишь немногие из них способны осуществлять «чистую» добродетель. Вот почему получить перерождение, наделённое всеми свободами и дарованиями, очень непросто. Что же касается других существ, например животных, то в их случае подобное перерождение вообще исключительный случай. Таким образом, понимая, что нам удалось обрести драгоценное человеческое перерождение, наделённое всеми свободами и дарованиями, мы должны приложить все усилия, чтобы не растратить его впустую, а посвятить практике единственной безупречной Дхармы.

2. СМЕРТЬ И НЕПОСТОЯНСТВО

Этот метод заключается в том, что мы размышляем о неопределённости, присущей жизни, о том, как много в ней обстоятельств, которые могут привести к нашей смерти, что ставит под вопрос, доживём ли мы до конца текущего дня. Поэтому нам следует приложить все усилия к практике святой Дхармы.

3. ИЗЪЯНЫ САНСАРЫ

Этот метод заключается в том, что мы размышляем, как добродетельные действия приводят к

счастью, а недобродетельные — к страданию, поэтому нам следует отказаться от недобродетели и приложить все усилия к практике добродетели.

II. ОСНОВНАЯ ПРАКТИКА

Основная практика, подразумевающая развитие бодхичитты, включает в себя две части: 1) развитие абсолютной бодхичитты; 2) развитие относительной бодхичитты.

1. АБСОЛЮТНАЯ БОДХИЧИТТА

Эта практика включает в себя три этапа: подготовка, основная практика, завершение.

В качестве подготовки необходимо принять прибежище и зародить бодхичитту, а затем обратиться с молитвой к личному божеству и гуру, совершая подношения семи ветвей. Для этого следует принять позу сидя. Спина должна быть прямая. Далее следует совершить двадцать один цикл вдоха-выдоха, не отвлекаясь, не сбиваясь, не делая ничего лишнего. Это поможет «трансформироваться в сосуд», подходящий для практики медитативной концентрации.

Что касается основной практики, то в коренном тексте сказано:

Считай все феномены сновидением.

Здесь подразумевается, что вмещающее пространство и обитающие в нём живые существа — всё, что мы воспринимаем как внешние объекты, — подобны сновидению. Другими словами, всё это проявляется подобным образом лишь в силу того, что наш ум обусловлен заблуждением. Это проявление не является результатом каких-то внешних причин. Нам следует положить конец этому процессу проецирования проявлений. Тогда мы сможем установить, является ли сам ум чем-то реально существующим. В коренном тексте сказано:

Подвергни анализу нерождённую природу осознания.

Ум является пустым, то есть не обусловленным тремя этапами [развития мыслей] — возникновением, пребыванием, прекращением. Ум не обладает ни формой, ни цветом, ни какими-либо другими подобными характеристиками. Он не пребывает ни в теле, ни вне тела. Ум вообще не является «чем-то», поэтому его невозможно осмыслить концептуально. Придя к такому заключению, мы расслабляемся в переживании выхода за пределы усложнённого мышления. Когда мы пребываем в этом состоянии, могут возникать идеи-противоядия, например «тело и ум

пусты». Тогда следует применить наставление из коренного текста:

Позволь самопроизвольно освобождаться даже противоядиям.

Это означает, что мы направляем внимание на истинную природу противоядия и когда обнаруживаем, что противоядие также не обладает реальным независимым существованием, то расслабляемся в этом переживании. Что касается того, как пребывать в этом состоянии, то в коренном тексте сказано:

Пребывай в алайе — это и есть суть пути.

Таким образом мы избегаем проецирования и растворения, присущих семи видам сознания, и пребываем в состоянии прозрачной ясности, в переживании выхода за пределы усложнённого мышления. Нам не следует цепляться вниманием за что-то, что не обладает присущими характеристиками, за которые можно было бы цепляться.

Что касается завершения практики, то об этом в коренном тексте сказано:

В постмедитативном состоянии будь как чародей [знающий, что все проявления являются] иллюзиями.

Мы стараемся сделать так, чтобы медитативные переживания, возникающие во время формальной сессии, сохранялись и в период постме-

дитации. Мы стараемся осуществлять повседневные дела, сохраняя памятование о том, что всё проявляющееся: вмещающее пространство и обитающие там живые существа, включая нас самих, — подобно иллюзиям и не обладает реальным независимым существованием.

2. ОТНОСИТЕЛЬНАЯ БОДХИЧИТТА

Эта практика включает два режима — медитацию и постмедитацию. Что касается медитации, то в коренном тексте про неё сказано так:

Учись отдавать и принимать поочередно.

Это очень важный момент! Как сказал Ачарья Шантидева:

Каждому, кто хочет быстро стать

Прибежищем для самого себя и для других,

Необходимо свершить священную мистерию —

Поменять себя на других².

И далее:

Если я не отдам другим своё счастье,

Забрав взамен их страдание,

² Бодхичарьяаватара VIII, 120.

Мне никогда не достичь просветления

И не видать даже той радости, что доступна в сансаре³.

И далее:

Чтобы уберечь себя от вреда

И освободить других от страданий,

Я посвящу себя другим существам —

И буду защищать их так, как стал бы защищать себя⁴.

Мы начинаем практику с размышления о матери в своей текущей жизни. Начиная с того времени, когда мы зародились в её животе, мать заботилась о нас, и благодаря этому мы сумели вырасти и встретиться с учениями Будды, а затем и приступить к их практике. Она проявила к нам поистине великую доброту! Не только в текущей жизни, но и во всех жизнях с безначальных времён мать смотрела на нас любящими глазами, думала о нас только хорошее, защищала от вреда, всегда старалась делать лишь то, что пойдёт нам на пользу, и будет способствовать нашему благополучию. Это и есть самая настоящая великая доброта! И вот сейчас наша мать, которая

³ Бодхичарьяаватара VIII, 131.

⁴ Бодхичарьяаватара VIII, 136.

была к нам так добра, страдает в сансаре! Мы размышляем об этом и ощущаем к ней сильное сострадание: «Я отплачу ей добром за добро! Я уберегу её от всего, что может ей навредить!».

А что же может навредить нашей матери? Стрaдание и причины, из-за которых оно возникает. Стрaдание причиняет ей прямой вред, а причины страдания — косвенный. Поэтому мы представляем, что принимаем и то и другое на себя. Принимаем все её страдания и все их причины, представляя, что они переходят в наше сердце. Нам следует зародить искреннее желание, чтобы это произошло.

А что могло бы принести нашей матери пользу? Счастье и добродетель. Поэтому мы отбрасываем любые эгоистические склонности и передаём счастье и добродетель своей матери. Мы представляем, что в результате она обретает все благоприятные причины и условия, требующиеся для того, чтобы выполнять практику Дхармы, и способность достичь пробуждения. Нам следует зародить искреннее желание, чтобы это произошло.

Точно так же мы медитируем, приняв в качестве объектов своего отца и других близких, и в конечном итоге распространяем эту практику на всех живых существ. Ведь все они в одной из наших бесчисленных предыдущих жизней хотя

бы раз были нашими отцом или матерью. Они делали всё ради нашего блага и проявляли к нам безмерную доброту. А сейчас все они, кто был к нам так добр, испытывают ужасные страдания, скитаясь в сансаре. Мы размышляем о том, как хорошо бы было, если бы все они смогли освободиться от страдания. Мы принимаем все их страдания на себя и взамен отдаём своё тело, имущество и добродетель всех трёх времён — прошлого, настоящего и будущего. Далее мы представляем, что в результате их счастье и добродетель возрастают. Нам следует зародить искреннее желание, чтобы это произошло.

Далее в коренном тексте описывается метод, помогающий сделать эту практику более лёгкой для выполнения:

Пусть и то и другое будет связано с циклом дыхания.

Во время выдоха мы представляем, что наши счастье и добродетель переходят к другим живым существам. Во время вдоха мы представляем, что их страдания и недобродетель переходят к нам.

Далее в коренном тексте речь идёт о постмедитации:

Три объекта, три яда и три корня добродетели.

В опоре на три вида объектов: приятные, неприятные и нейтральные — в уме возникает три эмоциональных состояния: привязанность, неприязнь и безразличие. Живые существа в большинстве своём подвергаются воздействию этих трёх ядов, связанных с тремя видами объектов, и мы представляем, что забираем все эти яды себе. В результате живые существа получают возможность развить три добродетели: отсутствие привязанности, неприязни и безразличия.

Далее в коренном тексте даётся совет, как поддерживать памятование:

Во всех своих действиях опирайся на соответствующие устремления.

Это означает, что нам следует повторять: «Пусть все неблагие действия и страдания живых существ созреют во мне, а в них пусть созреют мои счастье и добродетель!». Повторяя это, мы должны зарождать сильное устремление, чтобы так и произошло.

Далее в коренном тексте содержится совет о том, как развить способность принимать на себя страдания других живых существ:

Начни тренировку с себя.

Это означает, что мы для начала принимаем на себя собственные же будущие страдания, и это помогает нам подготовиться к тому, чтобы при-

нимать на себя также и страдания других живых существ.

III. КАК ТРАНСФОРМИРОВАТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ В ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

В коренном тексте сказано:

**В то время, как весь мир заполонён злом,
Трансформируй все неблагоприятные об-
стоятельства в путь освобождения.**

В результате недобродетельных действий окружающий мир деградирует, поведение живых существ становится совершенно неуправляемым и т. д. Когда мы сталкиваемся с разными проявлениями страдания, их можно трансформировать в путь к просветлению, применяя намерение и действие.

1. НАМЕРЕНИЕ

Намерение определяется двумя аспектами: трансформацией проблем в путь к просветлению в опоре на относительную и абсолютную бодхичитту.

1.1. Трансформация трудностей в путь к просветлению в опоре на относительную бодхичитту

В прошлом, когда мы испытывали страдание, у нас не получалось распознать своего истинного врага — цепляние за реально существующее «я». Мы также забывали о той доброте, которую проявляли к нам живые существа [когда были нашими матерями], и обвиняли в своих страданиях их. Чтобы подчеркнуть важность понимания того факта, что все наши страдания обусловлены цеплянием за реальность собственного «я», в коренном тексте сказано:

Возложи вину за всё на единую причину.

Все страдания, которые мы испытываем, возникают силой изъяна цепляния за собственное «я», поэтому нет смысла обвинять в них кого-то ещё:

Весь вред, который изобилует в этом мире,

Всё страдание, весь страх

*Обусловлены цеплянием за собственное
«я»!*

Зачем мне этот демон?⁵

⁵ Бодхичарьяаватара VIII, 134.

С безначальных времён, на протяжении бесчисленных жизней мы цеплялись за собственное «я», в то время как в действительности никакого собственного «я» просто не существует. Мы же, заботясь об этом своём «я», накапливали неблагую карму, причиняя вред другим живым существам и совершая другие неблагоприятные действия. Именно так закладываются причины для страдания в сансаре, включая и страдания нижних уделов. В Бодхичарьяаватаре сказано:

О, мой собственный ум,

С безначальных времён искал ты благо лишь для себя

И потратил на это все силы,

Но взамен получил лишь страдание⁶.

Поскольку именно цепляние за собственное «я» является причиной всех страданий, нам следует воспринимать это цепляние как своего главного врага. Ум, цепляющийся за собственное «я», которого в действительности не существует, сам создаёт страдания, из-за которых мы мучаемся с безначальных времён. Именно он становится причиной нашей зависти к тем, кто выше нас, презрения к тем, кто ниже нас, и соперничества с

⁶ Бодхичарьяаватара VIII, 155.

теми, кто с нами на одном уровне. Именно он препятствует нашему освобождению из сансары. Именно он заставляет нас испытывать бесконечные страдания, возникающие из-за вреда, которые причиняют человеческие и нечеловеческие существа. В Бодхичарьяаватаре сказано:

Сотни раз ты причинял мне вред,

Вовлекая в круговерть сансары.

Я помню все эти страдания

*И намерен пресечь твои эгоистические
устремления!⁷*

Каждый раз, когда в уме возникает цепляние за реальность собственного «я», мы проводим аналитическое исследование, которое ясно показывает, что никакого реального собственного «я» в действительности не существует. Ставя под сомнение своё цепляние за реальность собственного «я», мы пресекаем это цепляние прямо в момент возникновения. С этого момента и впредь мы будем прилагать все усилия, чтобы предотвратить возникновение цепляния за собственное «я». В Бодхичарьяаватаре сказано:

Те времена, когда ты мог вредить мне,

⁷ Бодхичарьяаватара VIII, 154.

Остались в прошлом — их уже не вернуть.

*Теперь я тебя ясно вижу! Куда попытаешься
скрыться?*

Я уничтожу твою дерзкую заносчивость!⁸

Поскольку источником любого вреда и всех изъязнов является этот демон цепляния за собственное «я», нам необходимо сделать всё возможное для того, чтобы взять его под контроль. Как сказал Шавопа: «Прошу тебя, подчини этого демона уже в этой текущей жизни, которая так коротка!».

Обычно тех, чьи устремления и действия ограничиваются достижением блага для самого себя, называют «миряне», а тех, кто устремлён приносить пользу живым существам и совершает для этого соответствующие действия, называют «практикующий Дхарму». Поэтому нам следует практиковать «принятие и отвержение» согласно наставлениям Геше Бена, который сказал: «Я держу острие противоядия наготове. Если вижу, что ум активен, остаюсь бдительным. Если вижу, что ум расслаблен, расслабляюсь и я».

Воспринимать цепляние за собственное «я» как своего врага и стараться его избегать — это

⁸ Бодхичарьяаватара VIII, 169.

Шавопа называл «Дхарма, изгоняющая демона»⁹. Вот что говорится в коренном тексте о практике, позволяющей принимать цепляние за «я» в качестве врага и проявлять заботу о других:

Размышляй о доброте всех живых существ.

Все живые существа были нашими добрыми родителями в одной из бесчисленных прошлых жизней. Будучи в прошлом нашими родителями, они проявляли к нам великую доброту. Кроме того, следует помнить, что достижение просветления также зависит от живых существ. Как сказано в Бодхичарьяаватаре:

Достижение состояния будды

В равной степени зависит от будд и обычных живых существ.

Тогда неправильно почитать лишь будд,

*А живых существ игнорировать!*¹⁰

Если мы собираемся выполнять практику, стремясь достичь состояния будды, нам необходимо понять, что и будды, и живые существа проявляют к нам доброту в равной степени. Поэтому мы зарождаем любовь и сострадание ко всем живым существам — принимаем на себя

⁹ 'gong po 'gong rdzong gi chos.

¹⁰ Бодхичарьяаватара VI, 113.

все их страдания и недобродетель, а взамен отдаём им свои счастье и добродетель. Когда мы сталкиваемся с причиняющими нам вред людьми, а тем более с нечеловеческими существами, следует помнить, что каждое из этих существ было нашей матерью в одной из предыдущих жизней. И, будучи нашей доброй матерью, они были готовы совершать ради нашего благополучия любые неблагие действия, даже если это грозило им порицанием и дурной славой. Соответственно, подобные действия становились для них причиной страдания в сансаре. Теперь же, пребывая во мраке заблуждения, они не узнают нас, своих любимых детей из прошлых жизней, и причиняют нам вред, обусловленный исключительно нашей собственной неблагой кармой. И это станет в будущем причиной их страданий, ещё сильнее вовлекая их в циклическое существование сансары. Об этом мы и размышляем в рамках этого метода — о том, как живые существа, наши добрые родители, испытывают страдания, заботясь о нашем благе, и, более того, будут испытывать страдания и в будущем. Мы зарождаем ко всем ним сильное сострадание, размышляя следующим образом: «Хотя в прошлом я и причинял им вред, но теперь избавляю от страданий и принесу благо!». Зародив такое устрем-

ление, мы приступаем к выполнению практики тонглен (принятие и отдача).

Нам следует делать всё возможное для того, чтобы приносить прямую пользу видимым живым существам, таким как люди и собаки. Даже если у нас нет такой возможности, следует как минимум зарождасть пожелание, чтобы они освободились от страданий, обрели счастье и побыстрее достигли просветления. Можно даже повторять это устремление вслух. Мы зарождаем устремление, чтобы все благие последствия наших добродетельных действий созревали ради блага всех живых существ.

Если же нам причиняют вред нечеловеческие существа — боги или духи, то следует размышлять следующим образом: «С безначальных времён я употреблял в пищу ваши плоть и кровь, и теперь я взамен жертвую вам собственные плоть и кровь». Мы визуализируем, что разделяем своё тело как тушу и подносим его как пищу для всех этих вредящих существ, произнося вслух: «Вот мои кости и плоть, ешьте их! Вот моя кровь, пейте её!». Далее мы визуализируем, что, наевшись нашей плоти и напившись нашей крови, вредящие существа утоляют голод и жажду и обретают умиротворение. Их тело и ум наполняет безупречное блаженство, и они обретают два вида бодхичитты. Далее мы визуализируем, что

подносим наше тело богам и духам, питающимся плотью, и они точно так же обретают умиротворение и счастье, становясь добродетельными.

Таким образом, поскольку все изъяны возникают из-за цепляния за собственное «я», нам надлежит воспринимать его (цепляние) как своего врага. И поскольку добродетель и счастье возникают благодаря заботе о других живых существах, следует воспринимать их как своих союзников и делать всё возможное, чтобы им помочь. Как сказал Лангри Тхангпа: «Вне зависимости от того, какой из текстов святой Дхармы я изучаю, везде речь идёт об одном и том же: виновниками всех своих изъянов являемся мы сами, а источником всех благих качеств — наши братья и сёстры, живые существа. Этот ключевой аспект учений приводит нас к выводу, что следует отдавать другим приобретения, принимая на себя потери, и уступать победу, оставляя себе поражение».

1.2. Трансформация трудностей в путь к просветлению в опоре на абсолютную бодхичитту

В коренном тексте сказано:

Медитируя на иллюзорном восприятии как на четырёх каях,

Обретаешь непревзойдённую защиту — пустотность.

Каждый раз, когда в уме возникает тревожащая эмоция или ощущение страдания, вызванное внешними обстоятельствами или живыми существами, это не более чем наше собственное восприятие, обусловленное заблуждением. Ничто из этого не обладает реальным независимым существованием. Все эти относительные проявления подобны иллюзиям в сновидении, когда нам снится, как мы обжигаемся огнём или тонем в воде. Воспринимать как реальное то, чего в действительности не существует, — это большая ошибка! Ни один феномен не обладает реальным независимым существованием, поэтому нам следует направлять внимание на сущность тревожащих эмоций и ощущений страдания. Поскольку ничто из этого не возникает — это нерождённая дхармакая. То, что не возникло, нигде не пребывает — это беспрепятственная самбхогакая. То, что не возникло и не пребывает, не может и прекратиться — это нирманакая вне пребывания. Поскольку эти три аспекта, по сути, нераздельны — это свабхавикакая. Когда речь идёт о том, что нам следует воспринимать любое иллюзорное проявление через призму этих четырёх кай, то это и есть наставление о том, как распознать четыре каи.

Всё, что приносит нам вред, так или иначе, можно считать благом, поскольку это вдохновляет нас на практику двух видов бодхичитты. Те, кто причиняет нам вред, являются средством напоминания, что мы пропустили возникновение тревожащей эмоции и не применили соответствующее противоядие. Таким образом, их можно считать проявлением учителя или будды. Даже если мы страдаем от тяжкого недуга, например проказы, следует рассуждать следующим образом: «Если бы не это страдание, я направил бы все усилия на достижение мирских целей, но болезнь заставила меня вспомнить о Дхарме, о которой до неё я и не вспоминал. Поэтому эта болезнь является активностью гуру и Трёх драгоценностей».

Нам следует прийти к окончательному выводу: раз бодхичитта возникает в опоре на гуру, а развиваем мы два вида бодхичитты в опоре на тех, кто причиняет нам вред, и на возникающее из-за этого страдание, то получается, что эти две опоры, по сути, одно и то же.

2. ДЕЙСТВИЕ

Затем в коренном тексте упоминается об особой практике накопления и очищения, которая

позволяет принимать неблагоприятные обстоятельства на путь:

Лучший из методов — это выполнять четыре практики.

2.1. Практика накопления заслуги

Когда мы испытываем страдание и мечтаем о том, чтобы это поскорее закончилось, следует размышлять следующим образом: «Желание избежать страдания и быть счастливым означает, что мне следует приложить усилия к накоплению причин для счастья». Для этого нам надлежит совершать подношения гуру и Трёх драгоценностям, выражать почтение сангхе и подносить торма духам элементов. Говоря коротко, мы должны направить всю энергию на накопление заслуг на уровне тела, речи и ума. Мы принимаем прибежище, зарождаем бодхичитту, совершаем подношение мандалы гуру и Трёх драгоценностям и обращаемся к ним с пламенной молитвой, отбросив надежду и страх: «Если мне полезней заболеть, благословите меня болезнью. Если мне полезней выздороветь, благословите меня исцелением. Если мне полезней умереть, благословите меня смертью».

2.2. Практика очищения неблагих действий

Если мы не хотим испытывать страдания, это означает, что следует приложить усилия к тому, чтобы избегать причин страдания, то есть неблагих действий. Чувство сожаления из-за неблагих действий, совершённых в прошлом, — это сила раскаяния. Обещание не совершать подобных неблагих действий в будущем — это сила воздержания. Принятие прибежища и зарождение бодхичитты — это сила опоры. Медитация на пустоте, повторение особой мантры дхарани и других мантр — это сила противоядия. Таким образом, опираясь на эти четыре силы, мы раскаиваемся в совершённых неблагих действиях.

2.3. Практика подношения вредящим силам

Мы подносим торма и обращаемся с искренней молитвой: «То, что вы стали опорой для моей практики бодхичитты, указывает на вашу доброту ко мне. Пожалуйста, впредь так и поступайте — делайте так, чтобы все страдания живых существ созревали во мне!». Если мы не способны на такое устремление, следует подносить торма, запуская любящую доброту и сострадание, отдавая вредящим силам следующее повеление: «Примите то, что я делаю ради вашего нынешнего и будущего благополучия, и не чините препятствий моей практике Дхармы!».

2.4. Практика подношения защитникам Дхармы

Мы подносим торма защитникам Дхармы и просим их устранить любые обстоятельства, которые могут стать препятствиями нашей практике Дхармы, и создать вместо них наиболее благоприятные обстоятельства.

Для того, чтобы трансформировать текущие жизненные обстоятельства в путь, нам следует поступать так, как учит коренной текст:

С чем бы ни столкнулся, применяй практику!

Если мы испытываем сильное страдание из-за болезни, воздействия вредящих сил, встречи с врагами и т. д., следует вспомнить, что от того же самого страдает бесчисленное множество живых существ в мире, и зародить к ним сострадание. Мы забираем всё их страдание, привнося в собственное, размышляя о том, что это страдание станет для нас опорой в развитии бодхичитты. Мы воспринимаем это как [благословение] нашего доброго учителя. Если мы видим кого-то, кто испытывает страдание, то представляем, что принимаем его страдание на себя. Каждый раз, когда в нашем уме или в уме другого живого существа возникает тревожащая эмоция, мы заставляем искреннее желание принять на себя все тревожащие эмоции всех живых существ.

Все эти методы трансформации препятствий в путь направлены на то, чтобы избавиться от надежды и страха. Но даже если мы в конце концов приходим к тому, что не испытываем ни надежды, ни страха, нам, как сказал Лангри Тхангпа, следует также, не откладывая, [трансформировать склонность] разделять [живых существ на] врагов и друзей, что можно сравнить с выпрямлением изгибающегося ствола дерева.

IV. ПРАКТИКА НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ

В коренном тексте сказано:

Вот краткое изложение сущностных наставлений:

Практикуй пять видов силы.

1. Пять сил

Речь идёт о пяти силах:

1. Сила побуждения

Мы создаём в уме мощное побуждение за счёт того, что раз за разом думаем об одном и том же: «С этого момента и впредь: через месяц, через год и вообще на протяжении всей жизни, до того момента, когда достигну просветления, — никогда не оставлю практику двух видов бодхичитты!».

2. Сила привычки

Мы постоянно практикуем два вида бодхичитты.

3. Сила благих семян

Мы накапливаем как можно больше заслуги, которая позволяет развивать бодхичитту.

4. Сила отвращения

В момент возникновения в уме желания обрести благо исключительно для себя мы размышляем о том, что это желание и есть причина всех страданий с безначальных времён, что это и есть причина неблагих действий и неспособности практиковать Дхарму. Эта сила позволяет пресечь подобное желание.

5. Сила устремления

После того, как совершим благое действие, мы зарождаем устремление: «С этого момента и впредь, до самого достижения просветления, пусть я не брошу практику двух видов бодхичитты! Пусть у меня получится принимать неблагоприятные обстоятельства на путь, превращая их в опору для практики!». Мы совершаем подношения гуру и Трёх драгоценностям, а также защитникам Дхармы. Мы подносим торма и молимся о том, чтобы это устремление свершилось.

Считается, что пять сил составляют практику, которая объединяет всё в единый слог **хум**.

2. МОМЕНТ УМИРАНИЯ

Если у нас возникает вопрос, какие методы в этой традиции предназначены для момента умирания, то в коренном тексте сказано:

Учение махаяны о том, как совершать перенос, включает в себя практику всё тех же пяти сил.

Огромное значение будут играть надлежащие действия.

Когда тех, кто практикует эти учения, поражает болезнь, которую уже не удаётся вылечить, практика силы благих семян заключается в том, чтобы передать всё своё имущество в пользу наиболее подходящих объектов накопления заслуги, например своему учителю или Трёх драгоценностям. Такое дарение следует совершить, не загрязняя его цеплянием и привязанностью.

Практика силы устремления заключается в том, чтобы совершить подношения семи ветвей своему гуру и Трёх драгоценностям, обратившись к ним с молитвой устремления, например с такой: «Даруйте благословение, чтобы и в бардо, и следующих жизнях я смог продолжать практиковать два вида бодхичитты! Даруйте благослове-

ние, чтобы я снова встретил гуру, который дарует мне эти же наставления!».

Практика силы отвращения заключается в том, чтобы размышлять следующим образом: «Цепляние за собственное “я” стало причиной моих страданий в прошлом, поэтому, если я не сумею освободиться от него, в будущем оно снова не позволит мне достичь счастья. Даже если я забочусь об этом своём теле, оно всё равно доставляет мне страдания. Если провести аналитическое исследование, то становится ясно, что ни в уме, ни в теле нет ничего, за что можно было бы цепляться как за собственное “я”». Подобное понимание позволяет избавиться от цепляния за собственное «я».

Практика силы побуждения заключается в том, что мы снова и снова развиваем сильное устремление выполнять практику двух видов бодхичитты в состоянии бардо.

Практика силы привычки заключается в том, что мы удерживаем в памяти метод практики двух видов бодхичитты, который практиковали ранее.

Последовательность действий в этом случае такая: мы ложимся на правый бок, подперев правой рукой правую щёку. Затем мы зажимаем мизинцем правую ноздрю и дышим через левую. Затем мы зарождаем любовь и сострадание и

выполняем практику принятия и отдачи, следуя циклу вдоха-выдоха. Затем мы размышляем о том, что всё сущее в сансаре и нирване, включая смерть, — это лишь ментальная проекция нашего ума, который и сам не обладает реальным существованием. Затем мы расслабляемся в этом состоянии [осознавания отсутствия реального независимого существования всего сущего в сансаре и собственного ума], ни за что не цепляясь. Так мы уходим из жизни, медитируя над двумя видами бодхичитты. Существует множество наставлений о том, как лучше встретить смерть, но считается, что это наставление является лучшим из всех.

V. КРИТЕРИИ ПРОГРЕССА В ПРАКТИКЕ

В коренном тексте сказано:

У всех учений одна цель.

Целью всех учений как Базовой, так и Великой колесницы является устранение цепляния за собственное «я». Если наша практика Дхармы не включает в себя противоядие от цепляния за собственное «я», то, сколько бы усилий мы к такой практике ни прикладывали, пользы от неё не будет. Если же наша практика Дхармы действительно становится противоядием от цепляния за собственное «я», то это знак того, что мы набрались опыта в практике тренировки ума. Это и есть

реальный критерий прогресса в практике Дхармы, поэтому его обычно сравнивают с набором грузов для взвешивания, позволяющим измерить «вес» нашей практики. В коренном тексте сказано:

Полагайся на лучшее из двух свидетельств.

Кто-то может сказать: «Посмотри на этого парня! Вот про таких и говорят: “В ком зародилась Дхарма, тот и считается достойным практикующим”». То, что вашу практику не критикуют, является достоверным признаком её успешности, но не стоит думать, что это самое главное. Обычные люди, живущие в миру, не умеют читать мысли, и для суждения им может быть достаточно оценки внешнего поведения практикующего. Поэтому основным «свидетелем» всегда должно оставаться непредвзятое наблюдение за собственным умом. Если мы подвергаем свой ум непредвзятой проверке, сохраняя честность с самими собой, и у нас не возникает уколов совести, то это признак того, что мы его неплохо натренировали. Нам следует избегать срывов, постоянно держа наготове противоядия.

В коренном тексте сказано:

Всегда сохраняй бодрость духа.

Если мы будем тренировать ум надлежащим образом, то обретём уверенность, что сумеем

трансформировать в путь любые неблагоприятные обстоятельства, с которыми можем столкнуться, выполняя практику тренировки ума. Такая уверенность является критерием степени тренированности нашего ума. Поэтому, какие бы неблагоприятные обстоятельства ни возникали, следует сохранять бодрость духа. Нам следует практиковать таким образом, чтобы выработать способность не задумываясь принимать на себя также и неблагоприятные обстоятельства других живых существ.

В коренном тексте сказано:

Если способен практиковать, даже когда отвлекаешься, — это признак освоения метода.

Опытный наездник не падает с лошади, даже когда отвлекается. Точно так же обстоит дело и с тренировкой ума. Если внезапно возникают неблагоприятные обстоятельства или люди причиняют нам какой-либо вред, а мы вместо того, чтобы разозлиться, трансформируем в путь тренировки ума, это указывает на то, что мы достигли в этой практике некоторого успеха. Именно к такому уровню владения методом нам и надо стремиться.

Все эти знаки указывают на то, что мы добились прогресса в практике, однако это вовсе не означает, что можно перестать тренировать ум.

Нам следует продолжать прилагать усилия и выполнять эту практику даже после того, как возникли соответствующие знаки.

VI. ОБЕТЫ И САМАИ

В коренном тексте сказано:

Всегда тренируй себя в трёх общих принципах.

Речь идёт о следующих трёх принципах: 1) не нарушать обетов практики тренировки ума; 2) не быть безрассудным; 3) не допускать предвзятости.

1. Мы избегаем мыслей о том, что если мы практикуем метод тренировки ума, то нам можно игнорировать обеты более низкого уровня. Вместо этого мы зарождаем устремление тренировать ум, поддерживая все надлежащие обеты — от обетов личного освобождения до самай ваджраяны, не позволяя им ослабевать.

2. Мы избегаем безрассудного поведения, которое, по нашему мнению, должно демонстрировать окружающим, что мы отказались от цепляния за собственное «я», например не срубаем священные деревья и не водим дружбу с проказёнными. Нам следует ориентироваться на пример мастеров традиции кадам, опирающейся на учения Геше Дромтонпы из монастыря Ратренг.

3. Мы избегаем любого проявления предвзятости. Если мы готовы сносить вред, причиняемый человеческими существами, то точно так же мы сносим вред, причиняемый нечеловеческими существами. Мы с одинаковым уважением относимся и к сильным, и к слабым. Мы не разделяем существ на друзей, которых любим, и врагов, которых ненавидим. Мы практикуем метод тренировки ума, поддерживая беспристрастность.

В коренном тексте сказано:

Измени отношение, но оставайся естественным.

Мы трансформируем своё отношение — перестаём уделять основное внимание заботе о себе и начинаем больше заботиться о других, следя, чтобы наши действия на уровне тела и речи оставались в гармонии с действиями других практикующих Дхарму. Считается, что в тренировке ума должен «быть прогресс, который тем не менее не выставляется напоказ». Таким образом, мы прилагаем усилие к тому, чтобы тренировать собственный ум, но этот процесс должен быть скрыт от других.

Не обсуждай слабости других.

Не следует критически отзываться о других людях, идёт ли речь о физических недостатках, например слепоте, или об изъянах в практике ду-

ховного пути, например в нарушении дисциплины.

Не выноси суждений о недостатках других.

Если мы замечаем изъяны в живых существах, особенно в тех из них, кто вступил на путь Дхармы, следует объяснять это собственным загрязнённым восприятием. Мы понимаем, что не можем точно знать¹¹, обладает ли такой-то человек таким-то изъяном, и поэтому следует избегать критических мыслей о нём.

Сначала разберись с главными своими недостатками.

Мы выясняем, какая из наших тревожащих эмоций является самой сильной, и комбинируем методы практики, чтобы создать противоядие от неё.

Откажись от ожидания результатов.

Мы отбрасываем все идеи о получении блага для себя, например о благосостоянии и славе в текущей жизни, о счастье в будущих жизнях в качестве человеческого существа или бога, о том, что надо практиковать методы тренировки ума, чтобы достичь нирваны ради собственного блага.

Откажись от отравленной пищи.

¹¹ *nyen med* — перевод является приблизительным.

Мы отказываемся от осуществления благих действий, которые загрязнены цеплянием за реальное независимое существование внешних феноменов и собственного «я» точно так же, как отказались бы от отравленной еды.

Не связывай себя чувством долга.

Мы не таим обиду за причинённый нам вред и не позволяем себе быть злопамятными.

Не отвечай на брань бранью.

Когда другие бранят нас, мы не отвечаем им на грубость грубостью, намереваясь причинить им этим вред. Мы также не считаем случившееся с ними несчастье «справедливым возмездием».

Не жди в засаде.

Мы не держим зла на других за причинённый нам вред, только и думая о том, как бы им отомстить.

Не наноси удар по слабым местам.

Мы не действуем таким образом, чтобы причинить боль другим, например публично рассказывая об их скрытых изъянах или применяя «мантры [отнятия] жизненной силы» против нечеловеческих существ.

Не перекладывай ношу дзо на быка.

Мы избегаем неблагоприятного поведения, подразумевающего перекладывание своей ответственности или вины на других.

Не вовлекайся в соперничество.

Мы избегаем мыслей и действий, направленных на обретение общего имущества путём различных махинаций.

Не выполняй ритуалы ради дурных целей.

Мы не выполняем ритуалы с целью взять над кем-либо верх ради того, чтобы обрести счастье, или тренировать ум для того, чтобы подчинять демонов, вредящие силы и болезни, потому что это то же самое, что выполнять гадание с целью избежать ошибок в мирских делах. Нам следует избегать подобных эгоистических устремлений. Если расценивать тренировку ума как средство для борьбы с демонами и вредящими силами, то она превратится в шаманские ритуалы. Чтобы такая практика считалась Дхармой, она должна выполнять функцию противоядия от тревожащих эмоций и обычного усложнённого мышления.

Не низводи божество до уровня демона.

Когда миряне поклоняются определённому божеству и оно, разгневавшись, причиняет им какой-либо вред, они обычно говорят, что «божество превратилось в демона». А если наша практика Дхармы приводит к тому, что возраста-

ют гордыня и заносчивость, об этом можно сказать, что «Дхарма превратилась в анти-Дхарму». Тренировка ума должна способствовать укреплению дисциплины. Если же практика приводит к возрастанию гордыни, это означает, что в нашем случае Дхарма не сработала. Это то же самое, что проводить ритуал выкупа у западных врат, когда демон подступил к восточным. Снадобье прикладывают именно к больному месту [а не к какому попало]. Поэтому нам следует отказаться от желания искать блага исключительно для себя и вместо этого посвятить себя служению благу других живых существ.

Не пытайся использовать страдание других как опору для собственного счастья.

Мы избегаем мыслей о том, что ради нашего счастья допустимо страдание других живых существ. Речь идёт о таких мыслях: «Если мои близкие или другие практикующие заболеют или умрут, это даст мне возможность накопить заслугу» или «Если мои враги умрут, мне больше никто не причинит вреда, и это станет причиной моего благоденствия».

VII. НАСТАВЛЕНИЯ

Нам необходимо практиковать таким образом, чтобы тренировка ума не ослабевала, а, наобо-

рот, усиливалась и укреплялась. В коренном тексте сказано:

Совершай деяния с единым намерением.

Мы совершаем любые виды активности, например принимаем пищу или одеваемся, с устремлением приносить пользу другим, превращая их таким образом в практику.

Применяй единое средство от всех бедствий.

Если в процессе выполнения практики тренировки ума мы заболеваем, становимся жертвами вредящих сил или демонов, или на нас возводят напраслину, или возрастают наши тревожащие эмоции, и это приводит к тому, что наше устремление практиковать методы тренировки ума сходит на нет, следует напомнить себе о том, как много людей по всему миру сталкивается с точно такими же проблемами. Зарождая сострадание ко всем этим людям, мы укрепляем устремление принять все их неблагоприятные обстоятельства на себя и выполняем медитацию принятия и отдачи (тонглен).

Нужно осуществить две задачи — одну в начале, одну в конце.

Утром мы направляем ум в правильное русло, размышляя следующим образом: «Сегодня я ни за что не отвлекусь от практики двух видов бод-

хичитты!». Затем мы весь день поддерживаем памятование и осознанность. Вечером, когда мы готовимся ко сну, то вспоминаем обо всех действиях, совершённых в течение дня. Когда мы вспоминаем, что сделали что-то противоречащее устремлению бодхичитты, мы признаём это как ошибку и раскаиваемся, обещая так больше не делать. Если же мы действовали в согласии с устремлением бодхичитты, то радуемся этому и зарождаем устремление поступать так и впредь.

Терпеливо принимай любое из двух возможных обстоятельств.

Если случится так, что мы стали состоятельными и у нас появились последователи, нельзя допустить, чтобы это стало причиной заносчивости. Мы помним о том, что всё это подобно иллюзии, и зарождаем устремление направить эти благоприятные обстоятельства на принесение блага другим. Если же нас постигнет нищета и мы окажемся, как сказано в поговорке, «ниже всего, кроме воды», мы делаем ровно то же самое — воспринимаем это всё как иллюзию. Мы принимаем все эти неблагоприятные обстоятельства и не теряем из-за них присутствие духа.

Даже ценой жизни оберегай эти два.

Если мы не будем сохранять обеты Дхармы в целом и обеты тренировки ума в частности, нам

никогда не обрести счастья — ни в текущей, ни в будущих жизнях. Поэтому мы охраняем эти обеты даже более тщательно, чем собственную жизнь.

Тренируй себя в трёх видах трудностей.

Когда в уме возникают тревожащие эмоции, нам трудно их заметить в начале, трудно остановить в середине, трудно прервать в конце. Мы практикуем, стараясь распознавать их в начале, в момент возникновения, применять противоядие в середине, чтобы их остановить, прилагать в конце все усилия, чтобы не позволить им снова возникнуть.

Создай три главных условия.

Самые главные условия для практики Дхармы — это: 1) встретить аутентичного учителя; 2) выполнять практику, направляя ум надлежащим образом; 3) собрать всё необходимое для практики Дхармы. Когда мы создадим эти три условия, необходимо зародить устремление к тому, чтобы и другие живые существа смогли создать такие же условия для практики. Если же нам пока не удаётся создать все три условия, следует размышлять о том, что в мире ещё много людей, кому это также не удалось, и поэтому они не могут практиковать Дхарму. Мы зарождаем по отношению к этим людям сострадание. Мы же-

лаем, чтобы их неблагоприятные обстоятельства перешли к нам и это помогло им создать необходимые для практики условия.

Развивай три аспекта, которые не должны ухудшаться.

Поскольку все благие качества Великой колесницы зависят от преданности по отношению к гуру, не следует допускать ослабления этой преданности. Тренировка ума является самой сутью Дхармы махаяны, поэтому не следует допускать ослабления усердия выполнять эту практику. Не следует также допускать ослабления обетов Базовой и Великой колесниц — от основных до самых незначительных.

Поддерживай нераздельность трёх аспектов.

Мы следим за тем, чтобы наши тело, речь и ум никогда не отклонялись от добродетели.

Практикуй непредвзято по отношению ко всем.

Твоя практика должна быть глубокой и всепроникающей.

Выполняя практику, мы сохраняем беспристрастное отношение и ко всем живым существам, и к неодушевлённым объектам. Мы применяем методы ко всему, что возникает в уме. Нужно, чтобы это не оставалось на уровне пустой

болтовни, а стало нашим автоматическим навывком.

Используй в качестве объекта медитации тех, кто отделён от других.

Существует люди, к которым нам очень тяжело испытывать любовь и сострадание, и поэтому их надо намеренно принимать в качестве объектов для медитации. Речь идёт о наших соперниках, о тех, кто находится рядом с нами, о тех, кто причиняет нам вред без причины, о тех, кто не любит нас по кармическим причинам.

Не будь зависим от внешних обстоятельств.

Нам не следует придавать слишком большую важность созданию идеальных условий для практики, таких как запасы еды и одежды, безопасность от нападков вредящих человеческих и нечеловеческих существ, безупречное здоровье и тому подобное. Если у нас не получается создать такие идеальные условия, мы трансформируем в путь саму эту ситуацию, применяя метод практики двух видов бодхичитты.

В этот раз делай то, что действительно важно.

С безначальных времён мы перерождались бесчисленное количество раз, но это так и не принесло нам пользы. Поэтому в текущей жизни следует направить все усилия на достижение то-

го, что является наиболее важным. Изучение Дхармы является тем, что для нас должно быть гораздо важнее мирских целей. Но ещё более важным, чем просто изучение Дхармы, является её практика. А из всех методов практики самым важным является для нас развитие бодхичитты. Практика в соответствии с наставлениями, полученными от гуру, важнее, чем изучение текстов с логическими рассуждениями. Оставаться на подушке для медитации и выполнять практику важнее, чем любая другая активность. Применять противоядие к возникающим проблемам важнее, чем прилагать усилия избежать их. Это и есть то, что действительно важно для практики.

Не допускай неуместного.

Существует шесть неуместных форм практики.

1. Неуместное терпение — это выносить любые трудности ради победы над врагами и защиты близких вместо того, чтобы выносить трудности, связанные с практикой Дхармы.

2. Неуместное намерение — это не интересоваться практикой безупречной Дхармы, но интересоваться достижениями и благами обычной жизни.

3. Неуместное удовольствие — это наслаждаться не вкусом Дхармы посредством изучения,

размышления и практики, а обычными мирскими удовольствиями.

4. Неуместное сострадание — это сострадать тем, кто стойко выносит лишения ради практики Дхармы, не сострадая при этом тем, кто совершает неблагие действия.

5. Неуместное устремление — это вдохновлять близких не на практику Дхармы, а на увеличение благосостояния и славы.

6. Неуместная радость — это радоваться страданиям соперников вместо того, чтобы развивать сорадование счастьем и добродетели как в сансаре, так и в нирване.

Мы избегаем этих шести неуместных форм практики и прилагаем усилия к шести подобающим.

Не будь непоследовательным.

Мы не выполняем практику лишь эпизодически, что свидетельствовало бы о том, что у нас так и не появилось уверенности в Дхарме. Наоборот, мы практикуем методы тренировки ума односторонне и без отвлечений.

Приложи усердие к практике.

Мы полностью посвящаем себя практике, усердно применяя методы тренировки ума.

Освободи себя посредством аналитического исследования.

Мы определяем, какая из тревожащих эмоций беспокоит нас больше всего, и сосредотачиваемся именно на ней. Нам надо проследить, возникает ли эта тревожащая эмоция из-за того, что мы сталкиваемся с объектом, который может её спровоцировать. Если она именно так и возникает, следует применять противоядие и делать это снова и снова, пока тревожащая эмоция не перестанет возникать [когда мы сталкиваемся с соответствующим объектом].

Не будь хвастливым.

Мы не хвастаемся тем, как были добры к другим, или своим стажем практикующих, или тем, каких успехов добились в изучении Дхармы и дисциплине. В практике, подразумевающей, что о благе других живых существ мы заботимся больше, чем о своём собственном, нет места хвастовству. Как сказал Радренгпа: «Не возлагай больших надежд на людей, лучше молись богам!».

Не будь раздражительным.

Мы не раздражаемся и не мечтаем о мести, если вдруг кто-то публично нас унижает. Если мы как практикующие не будем использовать Дхарму как противоядие от цепляния за собственное

«я», наше терпение ослабеет и станет ранимым, словно нежная кожа младенца. Тогда мы будем раздражаться сильнее, чем демон Цанг Цен. Подобное не имеет к Дхарме никакого отношения, поэтому следует постоянно проверять, работает ли наша практика должным образом, то есть функционирует ли она как противовождение от цепляния за собственное «я».

Не будь темпераментным.

Мы не позволяем своему настроению изменяться — скатываться от радости к печали — из-за пустяков. Такое лишь ввергает в уныние других практикующих.

Не ожидай награды.

Мы не ожидаем признания или славы из-за того, что приносим благо другим живым существам, практикуя Дхарму.

Мы будем усердно выполнять практику всю свою жизнь, развивая два вида бодхичитты — как во время формальных сессий медитации, так и в период постмедитации. Так мы уверенно овладеем этим методом тренировки ума.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Эти сущностные наставления, подобные
нектару,*

*Которые позволяют трансформировать
пять признаков упадка*

В путь, ведущий к пробуждению,

Переданы мастером Серлингпой.

В наше время повсюду очевидны пять признаков упадка: время, существования, продолжительность жизни, тревожащие эмоции, воззрение. Обстоятельства, способствующие счастью, возникают редко, а вот обстоятельства, провоцирующие страдания, — довольно часто. Причиной этих страданий, как правило, является вред, который причиняют человеческие и нечеловеческие существа. Однако неблагоприятные обстоятельства могут стать хорошей опорой для практики тренировки ума. Тогда вне зависимости от того, с какими неблагоприятными обстоятельствами мы столкнёмся, если будем выполнять эту практику, добродетель будет лишь возрастать.

Эти наставления учителя из Суварнадвипы подобны нектару, который превращает яд в снадобье. Эти наставления выше, чем какие-либо другие. Когда практикующие обретают знание этих методов тренировки ума, их тело и ум становятся

«городом, откуда приходит счастье», поскольку превращаются в источник счастья и радости для самих практикующих и для всех других живых существ в сансаре и нирване. Применяя эти методы, мы объединяем ум с Дхармой, и это даёт нам возможность быстро достичь совершенного плода для себя и других.

В коренном тексте сказано:

**Движимый кармой предыдущей практики,
Ощущая мощное вдохновение,
Не боясь невзгод и порицания,
В поисках наставлений, которые могут по-
мочь мне преодолеть цепляние за эго,
Если умру, то умру без всякого сожаления.**

Чекава, владыка Йогинов, говорил, что, усердно выполняя практику тренировки ума, он обрёл мудрость и научился заботиться о других больше, чем о самом себе. Так он освободился от эгоистической склонности искать блага лишь для себя и обрёл надлежащую уверенность.

Благодаря доброте Владыки Дхармы по имени Драгпа,

Я обрёл эти драгоценные устные наставления.

Силой этого откровения, дарованного благодаря просьбе преданных учеников,

Пусть все живые существа сумеют развить бодхичитту двух видов!

Этот краткий комментарий, основанный на словах наставлений устной линии передачи методов семи пунктов тренировки ума, был составлен в ответ на неоднократные просьбы Драгпы Гьялцена, йогина высшей колесницы, а также монаха Тогме, выполнявшего ретрит в месте Нгулчу, которое является крепостью Дхармы.