

«Поэтапное руководство по собранным воедино предварительным практикам»

Это поэтапное руководство по собранным воедино предварительным практикам; наставления по практикам, приводящим к созреванию незрелые умы, из «Драгоценных наставлений „Руководства по А“ [Атри]», ключевых для обретения опыта и реализации всех устремлений к достижению всеведения и освобождения.

Йонгдзин Цултрим Гьялцен Ринпоче

Перевод: Гата

Данные наставления состоят из трёх частей:

- наставления, разъясняющие опору на пути;
- наставления относительно безошибочной практики глубокого осуществления добродетели;
- обычная завершающая часть.

Первая часть состоит из двух разделов:

- 1) способ опоры на Наставника, от которого зависит передача наставлений по практике;

2) как опираться на основу добродетели — свободы и дарования-возможности.

Первый раздел, опора на Наставника, состоит из трёх: причина, по которой необходимо опираться на Учителя; как опираться; объяснение метода практики гуру-йоги.

Первое: причина. Если бы не было учения Будды, то не было бы методов реализации пробуждения в потоке ума существа. Если Учитель не даст наставлений по всему Учению, самим Бонном/Учением оно не будет произнесено, и поэтому встреча с Наставником заменяет встречу с Буддой. Учитель невероятно важен, поскольку он знает путь к освобождению, он — главный проводник, он является источником всего счастья и блага, временного и абсолютного.

Второе: способ опоры на Наставника, состоит из трёх — поиск Учителя, метод опоры на него, почитание и проявление уважения по отношению к Учителю.

Первое: поиск Учителя. Наставника, обладающего необходимыми качествами, по сути, можно сравнить со знающим путь для тех, кому неизвестен маршрут.

Он подобен проводнику [который может провести по пути] тех, кто не знает дороги.

Его сравнивают с капитаном корабля для тех, кто пересекает океан.

Он подобен доспехам для сохранения жизни.

Он — как врач для больного.

Наставник подобен заветной реке для измученного жаждой.

Исходя из понимания на основе таких примеров, следует искать Наставника, невзирая на трудности и расстояния.

Второе: пять аспектов опоры на Наставника — опора на практике; знание, как опираться на Учителя; длительность опоры на Наставника; опора без разочарования/уныния; великое значение наставлений.

Первое: опора на практике.

Исходя из понимания, что всё собственное внешнее, кажущееся значимым, не имеет смысла, если даже на мгновение не станет Учителя, — необходимо быть способным с верой поднести телом, речью и умом Наставнику пищу, драгоценности, тело, украшения, жизненную энергию.

Второе: знание, как опираться на Наставника.

Необходимо обрести силу практики через благословение и получение наставлений, не рассматривая как недостатки любое поведение Наставника, даже если оно может показаться нестандартным. Поскольку это может быть поведение, основанное на чудесных способностях Учителя, или это может быть метод, применяемый

им для направления других, или твоё восприятие поведения Учителя может оказаться твоим собственным омрачённым восприятием, необходимо [воспринимать Наставника] с постоянной преданностью, не теряя веры.

Третье: длительность опоры на Наставника.

Если опираться на Учителя в течение слишком короткого промежутка времени, то будешь подобен разлучённому с матерью ребёнку, которого некому покормить. Поэтому принимай всю амриту сердца [сущностные наставления, опыт и мудрость] Наставника, применяй и следуй в духовной практике [его советам]; необходимо опираться на Наставника, пока не будет хорошо понят смысл наставлений.

Четвёртое: опираться без разочарования и уныния. Это означает, что необходимо постепенно знакомиться с Учителем всё с бóльшими верой, преданностью и уважением и таким образом воспринимать его как Будду по сути.

Пятое: великое значение наставлений.

Принимай всю амриту сердца [все сущностные наставления, опыт и мудрость] Наставника, следуй во всех практиках [советам Учителя], и всё благословение, переживания и постижение проявятся в сознании.

Третье: два аспекта служения Наставнику — о принципе почитания и о том, каким образом получать наставления.

Первое: принцип почитания Наставника.

Наивысший способ доставить радость Наставнику — принять и реализовать высшую мудрость, постижение сути. Что он скажет делать — повиноваться; как скажет — так и осуществлять; как укажет — таким образом и поступать; что дарует [из наставлений] — то и принимать. Невзирая даже на большие трудности, будь твёрд и поступай таким образом, не падая духом.

Средний способ доставить Наставнику радость — поведение. Постоянно внимай его наставлениям; осуществляй в соответствии со сказанным им; телом простирайся; речью восхваляй; в уме же надо воспринимать Наставника как Будду по сути; так взирай, так осознай всем сердцем, всем существом. Даже на мгновение, даже в малейшей степени не предполагай плохого в отношении Наставника и не смотри на него косо. Обходя его, не наступай на его тень, в отношении речей Учителя — не опровергай, не перечь; в отношении его сознания — не создавай беспокойства и проблем.

Последний способ доставить радость Наставнику — посредством материальных объектов. Еда, драгоценности, вещи, окружение — на что бы ни взглянул Наставник, будь способен поднести это ему.

Второе: как просить наставления.

Отбрось пять [неверных] способов восприятия: восприятие себя как царя; восприятие Наставника как продавца; восприятие Учения как товара; отношение к лучшим друзьям — духовным братьям и сестрам — как к противникам; отношение к практике как к способу упускать человеческую жизнь [то есть, когда, даже и начав практиковать, не практикуют по-настоящему, а потворствуют лени, отвлекаются на мирские дела и развлечения]. Таково чистое понимание, свободное от трёх изъянов сосуда и шести омрачений.¹

¹ [1] Первый изъян: быть подобным перевёрнутому сосуду. Если в перевёрнутый сосуд и лить жидкость, даже капля внутрь не попадёт. [Так же и ученик, который] хотя и оказался в присутствии Наставника в качестве, слушающего Учение, но осмысленно не внимает даже одному слову — в таком случае не отличается от старой собаки, которая [ничего толком уже не может слышать, видеть и распознавать, а] просто сидит.

Второй изъян: быть подобным сосуду без дна / дырявому сосуду. Если даже что-то из Учения услышать, но, просто прослушав, отложить это, то тогда [ученик] подобен сосуду, у которого нет дна: если в него и будут лить воду, ни капли в нём не задержится. Таким же образом, если даже и услышал Учение, но ни слова не запомнил, то пользы от этого — не более чем просто от слушания Учения [без запоминания], и тогда [такой ученик], по сути, ничем не отличается от того, кто не слышал Учения [вовсе].

Третий изъян: быть подобным сосуду с ядом. Это изъян тех, кто, даже если и слушает Учение, и запоминает его, движим при этом желанием славы и высокого положения или чьи помыслы смешаны со страстью, гневом и невежеством, пятью эмоциональными ядами. Подобно тому как если в сосуд, содержащий яд, поместить любую съедобную субстанцию, будь то пища или напиток, — субстанция эта, смешавшись с ядом в сосуде, тоже станет ядовитой.

Поскольку [в таком случае], хотя и [пытаешься] практиковать добродетель, есть большой риск склониться к недобродетели, надо быть осторожным в отношении всего этого.

Также в дополнение к трём вышеупомянутым изъянам [есть ещё три недостатка]: когда ум отвлекается на внешнее и вследствие

Пойми, что собственные страдания подобны болезни. Осознай, что Наставник подобен врачу, исцеляющему от болезней, что наставления подобны лекарству, устраняющему болезнь. Воспринимай духовных братьев и сестер как лучших друзей [способных прийти на помощь, когда болеешь]. А эффективность наставлений должна быть сравнима с реальным излечением болезни. Получай наставления исходя из этих пяти пониманий.

Третье: практика гуру-йоги.

Для приведения в равновесие совокупности элементов и чтобы прояснить природу ума, следует занять пятичленную позу: ноги скрещены, руки в мудре равновесия, позвоночник прямой, подобно стержню; плечи расправлены, подобно крылам грифа; шея [немного] согнута, как у павлина. Следует визуализировать в теле центральный канал, обладающий пятью качествами, о которых подробнее можно прочитать в других текстах.

В пространстве над собственной макушкой на расстоянии стрелы визуализируй драгоценный трон — обширный и большой, чье величие сим-

этого не слышит Учение; когда ум сильно собирается внутри и таким образом подпадает под власть сонливости и тупости; и, когда ученик, хотя и слушает, и познает Учение, из-за отсутствия воодушевления/преданности впадает в подавленное состояние*.

(* Здесь и далее в тексте представлены дополнительные примечания Арта Ламы Ринпоче, касающиеся различных выражений, которые упоминаются в наставлениях.)

волизирует покорение всех двойственных движений ума, обусловленных ошибочным восприятием, пяти беспокоящих эмоций / ядов сознания.

В центре пребывают четыре или восемь львов, на востоке — два слона, на севере — две великолепные лошади; на западе — два бирюзовых дракона; на юге — два гаруды. В четырёх промежуточных направлениях от трона, символизируя естественное очищение страданий рождения, старости, болезней и смерти, расположены: на северо-востоке — белый демон принятия тела и скандх; на северо-западе — зелёный демон отражений и иллюзий; на юго-западе — красный демон омрачений и вращения в сансаре из-за страсти-привязанности; на юго-востоке — безжалостный чёрный демон — владыка смерти. Все четверо демонов — большие, устрашающие, с короткими толстыми конечностями, мощные, грозные.²

На сиденье трона, полностью покрывая его, — парчовая накидка, символизирующая беспристрастное осуществление смысла [истинного блага] всех существ. Поверх неё — сиденье из лотоса, обширное, сияющее и прекрасное, символизирующее всё разнообразие явлений, свободных от кармических отпечатков и изъянов. Поверх лotosового сиденья — оранжевое сиденье солнца-

² Согласно комментарию, данная часть визуализации отличается от более известной многим, а в целом эти наставления Йонгдзина Ринпоче можно считать общим руководством по всем предварительным практикам.

мудрости; поверх него — светло-жёлтое сиденье луны — великого метода; поверх этого сиденья — коренной Учитель в образе и с атрибутами всеблагого Шенлха, сияюще-белого цвета, у него одно лицо, две руки, ноги скрещены, ладони в мудре равновесия, позвоночник прямой, подобно стержню, шея немного согнута; взгляд его направлен мимо кончика носа; он обладает тридцатью двумя благими признаками и восьмьюдесятью двумя второстепенными благими характеристиками, сорока пятью определёнными признаками.

Он украшен тринадцатью мирными украшениями, обладает девятью видами святости. Затмевает величиём сияния все другие проявления. Мелодичным волшебным произнесением чистой речи очищает внешние и внутренние препятствия; обладая силой, любовью и высшим знанием, ведёт существ шести миров сансары к освобождению. Чудесным благословением приводит обладающих благой кармой к созреванию и освобождению, и так далее. В нём совершенны в полной мере все особые превосходные качества, внешние и внутренние. Просветлённое Тело, будучи ясно проявленным, пустотно, подобно отражению луны в воде; ясно сияет, но не схватить, подобно узорам радуг, — таким образом визуализируем.

Из его сердца исходят вверх лучи света пяти цветов, подобные сиянию лучей солнца, и, обращаясь к сердцам всех Ушедших в Блаженство

десяти сторон, бодхисаттвам десяти уровней, Наставникам трёх линий передач, йидамам, дакини, приглашают их, и они подобно лучам света растворяются в порождённых существах обета, и всё сострадание и благословение, сила и могущество, всё понимание и мудрость, достоинства постижения и сияющее великолепие приумножаются в сотни тысяч раз. Таким образом представив, обращаемся с молитвой: «О просветлённые, вы те, в ком принимаем прибежище! Мне и всем существам в этой и будущих жизнях и в бардо не на кого надеяться, кроме вас, и поэтому просим: никогда не оставляйте нас без защиты своего сострадания, сделайте так, чтобы в моём потоке ума было обретено всё множество превосходных достоинств!»

Молимся горячо, с чувством, с такой силой, с какой только можем, — так, что на теле могут зашевелиться волоски и дыхание может затаиться, а из глаз потечь слезы; и потом из сердца Наставника изливается белая амрита мудрости, нисходит в наш центральный канал; тем самым все накопленные с безначальных времён во всех перерождениях карма, омрачения, кармические отпечатки /привычные тенденции восприятия, клеши из всех волосков на теле и отверстий тела, из подошв стоп, пальцев истекают в виде чёрной жидкости; наше собственное тело становится подобным кристаллу, очищенному от пыли, без внешних и внутренних загрязнений, прозрачным;

и мы представляем, что стали сосудом, подходящим для получения силы и благословений.

И снова из сердца Наставника исходят тигле трёх цветов: белого, синего и красного, являющиеся сущностью просветлённых Тела, Речи и Ума, по сути являющиеся слогами А, Ом, Хум, и, исходя из центрального канала Наставника, нисходят соответственно на нашу макушку, в горловой центр и в сердце, тем самым мы обретаем силу и благословение просветлённых Тела, Речи, Ума и сиддхи-посвящения.

Далее представляем, что Наставник вместе с сиденьем и треном опускается в центр нашего сердца и пребывает там, что наше сознание и Наставник становятся недвойственными, что все формы и явления — это просветлённое Тело Наставника; все звуки — просветлённая Речь Наставника; всё памятование и мышление — просветлённый Ум Наставника; все действия и делатель — просветлённые деяния и поступки Наставника — такую искреннюю, из самого сердца идущую уверенность обретаем. И так же, когда сидим, представляем Наставника пребывающим на нашей макушке, когда идём — в пространстве перед собой, когда лежим — в центре сердца, когда принимаем пищу — в центре горла.

Таким образом необходимо накапливать опыт, чисто совершая практику гуру-йоги, выполняя её в лучшем случае — постоянно, в среднем —

шесть раз в день, в крайнем случае — утром и вечером, не забывая.

Также говорится, что если в присутствии Наставника сидишь, то не сиди позади него или рядом с ним [то есть точно в том же положении, как он]. Если лежишь с Учителем [например, в монастыре в одной зале], то не ложись спиной и стопами в направлении Наставника [то есть ложись головой по направлению к нему]. Когда идёшь с ним, не наступай на тень Учителя. Когда он говорит, не принижай / не опровергай его речь. Следует отбросить всякое пренебрежение/негативность в уме в отношении Наставника и прочее [подобное].

О свободах и обретениях-возможностях, являющихся опорой для практики, для совершения добродетели, говорят с точки зрения трёх.

Это — распознавание/разъяснение сущности, соответствующий пример и как не растратить попусту, не обесценить, не упустить.

Что касается распознавания /разъяснения, то речь идёт о восьми аспектах свободы и десяти благоприятных условиях.

Восемь достоинств, связанных со свободой, — это свобода от восьми несвободных состояний.

Восемь несвободных рождений следующие. Мир ада, мир голодных духов, мир животных и мир богов-долгожителей — это четыре внешних несвободных состояния (другими словами, четыре состояния, обусловленные рождением не в мире людей).

Также говорится о четырёх несвободных состояниях с точки зрения внутреннего (другими словами, речь о рождении в мире людей).

Первое: когда рождение даже и происходит в мире людей, но при этом несвободными состояниями будут рождение на восточном, западном, северном и восьми малых материках, рождение в окраинных местностях Дзамбулинга; второе — рождение варваром; третье — если даже и родился человеком в центре Дзамбулинга, но обладаешь воззрением, противоположным Учению Будды. А также такое состояние, когда, хотя и обладаешь немного добродетельным умом, полностью зависишь от других. Несвязанность этими восемью несвободными состояниями и есть достоинства восьми свободных состояний.

Десять обретений / возможностей (благоприятных условий) таковы: рождение человеком в центральной местности, обретение опоры в виде человеческого тела, обретение в силу благой кармы полноценных органов чувств, обретение уверенности относительно кармы [понимание принципа причины и следствия] и обретение, связанное с достатком и наличием всего необходимого для того, чтобы совершать добродетель, — это пять обретений, имеющих отношение к нам самим. И [также пять обретений, связанных с внешним окружением]: поддержка, возникающая благодаря тому, что встретился с Наставником; то, что Учение Будды изречено, все врата

Бона отворены, пребывают и передаются; благо возможности постижения благодаря собственному познаванию, ясности ума; такие условия, когда нет препятствий к совершению добродетели; наличие благоприятных условий для практики и помощи другим, способствующих практике.

Второе: соответствующие примеры, показывающие сложность обретения драгоценной человеческой жизни, обладающей восемнадцатью достоинствами, качествами.

Обрести драгоценное рождение столь же сложно, как цветку расцвести на вершине снежной горы. Получение такого рождения так же редко, как шанс увидеть цветок утпала. Число таких рождений столь же мало, сколько звёзд, видимых на небе днём. Препятствий же для этой драгоценной жизни — так много, как у цветка, распустившегося в холодное время межсезонья.

Если даже и получить такое рождение, то долго не пробудет. Жизнь не пребывает долго — она подобна утренней росе на траве. Дыхание не пробудет долго — оно подобно дымке в вершинах гор. Сияние тела долго не продержится — оно подобно осеннему цветку. Сила долго не пробудет — и окажешься подобным беспомощному птенчику, потерявшему мать.

Достоинства обретения драгоценного человеческого рождения таковы.

Возможность пользоваться речью, осознавать, быть наделённым способностями и силой — это

подобно наделённому огромной властью царю, обладающему силой речи.

Способ освободиться из океана сансары подобен кораблю. По наличию желаемого и необходимого такое рождение сравнимо с драгоценностью, исполняющей все желания. Встреча с путём освобождения подобна обнаружению неисчерпаемого сокровища.

Изъяны необретения драгоценного человеческого рождения следующие.

Без Наставника — подобен маленькому ребёнку, лишившемуся матери. В отсутствие наставлений — подобен заблудшему, потерявшему дорогу. Не помнящий о сострадании Будд — подобен пещере, вход которой обращён на север. Всё время скитаясь в круговороте — подобен слепому, потерявшемуся в пустыне.

Третье: о том, как не упустить [драгоценное рождение].

Чтобы реализовать великий непреходящий смысл, надо использовать [возможности драгоценного человеческого рождения] прямо сейчас, поэтому не трать жизнь впустую. Если к моменту смерти не накоплен опыт практики, то нет и пользы — поэтому не упускай время этой жизни. Если не теряешься в лени, не теряешь время зря. Поскольку из-за ошибочных действий ускользает возможность совершать добродетель, не расходуй энергию на бессмысленное.

Если растратишь попусту драгоценную человеческую жизнь, это то же самое, как оказаться у озера, но, изнывая от жажды, умереть. Если упустишь драгоценное рождение, это подобно смерти от лихорадки, хотя и есть камфора [лекарство]. Это подобно смерти от голода посреди осеннего урожая и изобилия. Это подобно тому, как унаследовать остров, сплошь состоящий из драгоценностей, но упустить его.

Если в то время, когда обретены свободы и дарования, не реализовать пробуждение, то, будучи лишённым свободы, подобен ребёнку, заточённому на дне ямы. Движущийся по замкнутому кругу, от одного к другому, вверх-вниз, вверх-вниз — подобен бочке, при помощи которой поднимают в гору воду. Вращающийся снова и снова — подобен колесу телеги. Без возможности счастья — как рыба на горячем песке.

Если говорить о страданиях существ шести миров сансары, то существа ада изнывают от мук жара и холода; голодные духи мучимы голодом и жаждой; животные страдают от немоты и тупости; у людей — страдания перемен, у полубогов — ссоры и войны, у богов — разочарование и падение. Существа в бардо, хотя и пустотны их переживания [и они не имеют физического тела], испытывают такие страдания, которые не охватить умом. В то время как даже сильные ощущения жара и холода этого мира очень ощутимы, жар и холод будущих перерождений, многократно приумножившись, очень сильны.

Таким образом следует хорошо размышлять о сложности обретения свобод и возможностей драгоценного рождения, о достоинствах [обретения драгоценного человеческого рождения] и изъянах отсутствия свобод и возможностей, [присущих ему], а также об изъянах сансары и так далее. Прямо сейчас, правильным образом медитируя на это, следует полностью обрести глубокую уверенность и [соответствующие] переживания в уме.

Вторая часть: наставления относительно безошибочной практики глубокого осуществления добродетели из шести разделов: медитация на непостоянстве, зарождение бодхичитты, принятие прибежища, раскаяние в совершенных недобродетелях, подношение мандалы и обращение с молитвой.

Первый раздел — четыре размышления о непостоянстве: разъяснение смысла непостоянства, принцип непостоянства, метод медитации на непостоянстве, польза и достоинства зарождения в потоке ума осознания непостоянства.

Первое: разъяснение непостоянства.

Все проявления: внешне — вселенная, внутренне — существа — всё составное материальное обладает природой непостоянства.

Второе: как проявляется непостоянство. Внешняя опора — все явления вселенной непостоянны, поскольку такова их природа; они появляются, пребывают и разрушаются. Огнём, водой и ветром конца кальпы — этими тремя разрушаются, поэтому непостоянны. Лето, зима, осень, весна, годы, месяцы, дни — во все времена происходят изменения, и потому — непостоянство.

Все существа в целом — такова их природа — рождаются, стареют, болеют, умирают и поэтому непостоянны. Существа из-за болезней, голода, войн и других условий погибают и поэтому непостоянны. Богатство и бедность, процветание и невзгоды сменяют друг друга; счастье и страдание, места обитания, враги и друзья, близкое окружение, удобство и богатство, движение и покой, речь, описания, воспоминания, мышление и всё остальное — всё это изменчиво, непостоянно.

Особенно если подумать самому: поскольку не было и раньше так, чтобы хоть кто-то обрёл тело и не умер, — смерть точно придёт. Поскольку скандхи тела составные — смерть точно придёт. Поскольку жизнь мгновенна — смерть точно придёт. Любая деятельность непостоянна, и смерть точно придёт. При этом срок жизни не определён, поэтому время смерти узнать нельзя. Обстоятельства смерти неизвестны, поэтому когда придёт смерть — узнать нельзя. Тело не вечно, и когда придёт смерть — неизвестно. Явления

не заслуживают доверия и того, чтобы на них опираться: когда придёт смерть — неизвестно.

Во время смерти, когда жизнь угасает, даже если сильный, храбрый герой попытается сразиться со смертью, — не поможет. Если трусливый попытается сбежать — не поможет. Если способный / искусный в красноречии даже умолять будет — не поможет. Если богатый будет пытаться откупиться — не поможет. Если мастер ритуал сделает — смерть не отсрочить. Если даже спутники будут заботиться — не отсрочить. Даже окружённому пищей и близкими друзьями не отложить смерть. Девятью знаниями и десятью памятованиями [другими словами, какими бы знаниями ни владел] — не отсрочить.

Далее [следует размышлять о том], каким образом разрушаются скандхи, образованные четырьмя элементами, о страданиях от болезней и смерти, о том, как прерываются проявления шести собраний, как возникают проявления бардо, — всё это поэтапно сменяет друг друга и непостоянно.

Если труп даже в горы отнести — растащат птицы и хищники. Если тело в землю закопать — в яме будет гнить, и черви его заполнят. Если в огне сжечь — тело сгорит, лишь горсть костей останется. Если труп по воде пустить — рыбы и млекопитающие съедят. Таково непостоянство.

Место, где жил, построенный дом, всё накопленное богатство, все любящие друзья подобны птенцам, которые [однажды насовсем] улетают

из гнезда, и тело это будет подобно опустевшему гнезду. Наступит такое важное время — и самому придётся идти в одиночку, подобно волоску, [с лёгкостью] извлечённому из масла. Какая жалость! Поскольку это так, то следует отбросить привязанность к миру, к мирскому.

Третье: каким образом медитировать на непостоянстве. Сидя под деревом, на берегу реки, на кладбище, под открытым небом и в других местах, исследуй, какие изменения происходят с этим деревом, как прибывает и убывает вода, как [привозят на кладбище] трупы молодых и стариков, как восходят и заходят светила в небе, и на другое — всё разнообразие явлений, на усиление и угасание собственных элементов и другого — совершенно точно, что нет явлений, которые были бы за пределами этого [принципа непостоянства]. Размышляй таким образом об этом, медитируя так глубоко, чтобы остро, по-настоящему, прочувствовать непостоянство, так, что даже физически на уровне тела могут возникнуть сильные ощущения.

Впоследствии медитируй на том, что рождение заканчивается смертью, накопленное в итоге исчерпывается, всё созданное приходит к концу и разрушается, а то, что собрано, в конце концов разделяется. Если собрать мясо наших тел всех прошлых рождений, то получится гора приблизительно размером с гору Меру. Если соединить всю кровь всех тел в одном месте, то получится

океан. Если собрать все волосы и волоски всех тел перерождений, то получится лес. Снова и снова получая рождение, ты претерпевал много сложностей в мирской деятельности, однако сейчас вырвись из мирской суеты, сохрани своё нынешнее возвышенное положение! Если же нет намерения — величиной даже с волос — реализовать добродетель, приводящую к освобождению, просветлению, если снова и снова вовлекаешься в мирскую суету — какая же будет польза?

В момент смерти истинная защита — Наставник и три Драгоценности. Истинное богатство — накопленная чистая добродетель. Истинный друг — изначальная мудрость самоосознавания. Верное пространство для пребывания — чистая сфера Бона [истинной природы явлений].

Кроме этого — нет ничего надёжного, на что можно было бы опереться и в чём можно было быть уверенным, и поэтому Наставник — это тот, у кого следует спрашивать совета, учение Вечного Бона — высший ориентир для ума, и практика высшей колесницы — вот то, для чего надо использовать тело, речь и ум, а уединённое место и горное отшельничество — вот [подходящее] место для пребывания, и следует, что бы ни совершал, в уме из самой глубины отсечь мысли, не касающиеся практики.

Таким образом следует практиковать до тех пор, пока благодаря медитации в потоке ума не появится понимание того, что вся сансарическая деятельность бессмысленна и подобна попытке

взбить масло из воды. Нет конца делам круговорота, подобно тому как нескончаема рябь на воде. И не приносят эти мирские дела удовлетворения так же, как чесание не приносит облегчения больному чесоткой. И нет счастья в этом, как не может быть счастья у червяка на раскалённом песке. Подобно умирающему больному, [знающему, что скоро умрёт, и] не строящему в уме далеких планов, важно практиковать до тех пор, пока в уме не возникнет осознание непостоянства настолько сильное, насколько силён страх горной лани, попавшей в ловушку.

Четвёртое: польза и достоинства осознания непостоянства. Польза этого заключается в том, что такое осознание отворачивает ум от сансары и благодаря осознанию непостоянства автоматически возникает отвращение к мирской деятельности, стремление к освобождению и совершению практики добродетели.

Второй раздел, зарождение бодхичитты [зарождение просветлённого настроения — намерения реализовать просветление ради того, чтобы привести всех существ к освобождению из сансары], — состоит из четырёх: причина зарождения бодхичитты, побуждение, природа бодхичитты и польза зарождения просветлённого настроения.

Первое: причина, или семя, бодхичитты — это вера и сострадание. Что касается веры, то она

подобна фундаменту дома — осознание необходимости на самом деле продвигаться во всех практиках. Если классифицировать [аспекты] веры, то это: преданность тем, в ком принимается Прибежище, которая подобна ребёнку, следующему за матерью. Это — сущностная вера, которая подобна положенной в воду драгоценности, обладающей способностью очищать воду. Это — вера вверения, которая подобна человеку, увидевшему свою родину.

Необходимы эти три аспекта веры, и отсутствие [колебаний в виде] натяжения-расслабления этих трёх качеств подобно [всегда ровно, хорошо натянутой] тетиве лука зимой. Постоянство этих качеств веры подобно потоку реки. Невозвратность веры подобна умершему человеку — такая вера нужна. Даже если таких качеств веры нет, возвращая их, следует усиливать ту веру, которая имеется.

Что касается сострадания, то оно является основой, фундаментом для всех практик. Если классифицировать его, то говорится о трёх [аспектах]: беспристрастное сострадание; сострадание, подобное той любви, которую испытывают к собственному ребёнку и близким; и равностное сострадание.

Метод зарождения сострадания.

Все существа, не постигая свою истинную природу, скитаются в круговороте — как жаль! Они достойны сострадания. Круговорот существует с безначальных времён, и нет ни одного среди су-

ществ, кто не был бы моим отцом, матерью, ребёнком или близким. Сначала они ради меня как своего ребёнка совершали разнообразные недобродетельные действия; в результате созревания плодов этой кармы они погружены в круговорот сансары, вынуждены испытывать страдания, и мой долг — помочь им.

Сейчас и до тех пор, пока сансара не опустеет, мне следует стремиться принести им благо и помогать им всем, все страдания принять на себя, даже если [ради их блага] возникнет необходимость пойти в ад, с сильным намерением сохранить в уме терпение снова и снова следует [совершать деяния, практику на благо существ]. Пусть буду одеждой для замерзших, едой для голодных, лекарством для больных — пусть буду способен принести любую пользу при любых проявленных воочию страданиях.

Второе: то, что поддерживает вдохновение / побуждает к практике, — усердие.

Что касается усердия, то оно подобно кнуту [для скорейшего продвижения] всех практик. Если определить его качества, то говорят об усердии, которое сравнивается с умным предусмотрительным человеком, который знает о причинах и следствиях и поэтому осторожен и избегает разных болезней.

Усердие, сжигающее и развеивающее омрачения, подобно огню, в котором сгорает всё, что бросят в него [даже старые вещи].

Такое усердие, когда осознаётся, что нет времени [чтобы подождать, отложив практику на потом, променяв практику на мирскую деятельность и развлечения], подобно тому, как совершенно нет времени, если загораются волосы на голове [необходимо срочно действовать, чтобы потушить их, поскольку волосы горят очень быстро]. Таковы три качества усердия.

Если говорить о том, каким образом зарождается усердие, то непрерывность его подобна течению большой реки. Усердие не сломить препятствиями, и это качество усердия подобно лавине, [беспрепятственно] сходящей с крутого склона горы. Усердие — это неустанность, не взирающая на трудности, — и это сравнивается с тем, как верблюдица неустанно зовёт своего верблюжонка.

Третье: разъяснение практики зарождения бодхичитты из четырёх пунктов — почему необходимо зарожать просветлённый настрой; природа бодхичитты, наставления относительно зарождения бодхичитты; изъяны [отсутствия бодхичитты] и достоинства её зарождения.

Первое: причина, по которой необходимо зарожать бодхичитту. Поскольку благое зарождение просветлённого настройа является семенем всех добродетелей, поэтому важно, чтобы зарождение бодхичитты шло в первую очередь.

Второе: природа бодхичитты, из двух частей — классификация и метод её зарождения. Классификация с точки зрения сущности такова: говорится об относительной и абсолютной бодхичитте. С точки зрения классификации по действию говорится о двух: первая — это бодхичитта устремления, или вдохновенная бодхичитта; вторая — бодхичитта вступления, или деятельная бодхичитта.

С точки зрения цели говорится о четырёх матерях / аспектах бодхичитты.

В отношении неосознавания [цель — устранить неосознавание, неведение] — это аспект бодхичитты, подразумевающий осознание изначальной природы — изначальную мудрость осознания.

В отношении страданий сансары [цель — выйти за пределы страданий сансары] — это аспект бодхичитты, раскрывающийся в силу непреклонной практики и отречения.

В отношении шести видов существ — это аспект бодхичитты, подразумевающий обладание четырьмя видами сострадания.

В отношении внезапных врагов — это аспект бодхичитты, подразумевающий неизмеримое, безграничное сострадание [подобное состраданию матери по отношению к своему ребёнку, которая, в случае если её ребёнку грозит, например, смерть от тяжёлой болезни, готова совершить самые самоотверженные поступки ради него, чтобы его спасти].

С точки зрения способа зарождения бодхичитты говорится о четырёх аспектах.

[1] Бодхичитта, подобная врачу, который устраняет болезнь омрачений.

[2] Бодхичитта, подобная пастуху: стремление вести существ так, чтобы они шли первыми [то есть первыми достигли состояния будды].

[3] Бодхичитта, подобная ведущему по пути проводнику, — намерение самому реализовать пробуждение первым и привести к освобождению других.

[4] Зарождение просветлённого намерения, которое сравнивают с лодочником, — стремление достичь состояния Будды одновременно с другими.

Все устремления ума и помыслы в рамках любого из этих аспектов бодхичитты являются бодхичиттой устремления, а вступление на путь приложения реальных усилий в практике ради других — это является бодхичиттой деятельной. Бодхичитта устремления и бодхичитта деятельная — если любая из них по-настоящему зарождена, то это — относительная бодхичитта, а осознание пустотной природы этих бодхичитт в свободе от двойственных движений ума есть бодхичитта абсолютная.

Второе: способ зарождения бодхичитты.

Следует занять пятичленную позу, полуприкрыть глаза: «Все бесчисленные существа, которые были моими родителями, скитаются в круговороте, страдающие и не имеющие свободы, —

как жаль, все они достойны сострадания! Если я не помогу всем этим существам — то кто же поможет?»

Следует практиковать в соответствии с глубокими наставлениями ради того, чтобы всех существ привести к освобождению, великому освобождению. Следует, обретая собственный опыт, изучать тексты и произносить соответствующие слова.

Третье: совет-наставление.

Обретя обеты бодхичитты, отбрось низкие связи: дружбу с приверженцами ошибочных воззрений и теми, кто совершает недобродетель, отбрось низкие помыслы — недобродетельные, омраченные намерения и мышление, всё, связанное с размышлениями только о собственной выгоде. Отбрось низкое поведение — все недобродетельные и безрассудные действия. Оставив всё это, следует шесть или четыре раза в сутки или утром и вечером — в подходящем для себя режиме, размышляя о достоинствах Будд и страданиях существ, практиковать, зарождая великое устремление реализовать просветление ради освобождения всех существ — бодхичитту — и развивая её. Даже если смерть грозит, не следует отклоняться от обетов бодхичитты.

Четвёртое: достоинства сохранения бодхичитты и изъяны её угасания.

Изъяны угасания бодхичитты в потоке ума таковы, что из-за этого в этой жизни не реализуется

задуманное, будут болезни и короткий срок жизни, а в конце точно произойдёт падение в один из трёх низших миров сансары. Что же до достоинств неугасания бодхичитты в потоке ума — то сказано, что срок жизни будет длинным, не будет болезней и будут реализовываться помыслы.

Омрачения очистятся, добродетели приумножатся, препятствия устранятся, станешь привлекательным для всех, и в итоге реализуется просветление.