

ЕЛО РИНПОЧЕ



ПРАКТИКИ  
УСТРЕМЛЁННЫХ  
К ПРОБУЖДЕНИЮ

УЛАН-УДЭ, 2011

**Ело Ринпоче**

**Практики устремлённых к Пробуждению. Комментарий на текст  
Ачарьи Нгульчу Тогме Зангпо «Тридцать семь практик бодхисаттв»**

Улан-Удэ, издательство дацана «Ринпоче Багша», 2011.

ISBN 978-5-9902350-2-1

В данной книге представлен комментарий на текст Ачарьи Нгульчу Тогме Зангпо (1295-1369) «Тридцать семь практик бодхисаттв». Книга предназначена для аудитории, интересующейся буддизмом, а также тех, кто серьёзно практикует буддизм Махаяны. Перевод с тибетского гелонга Тензина Гонпо.

Это произведение распространяется на условиях Creative Commons AttributionNonCommercial-NoDerivs 3.0 License.

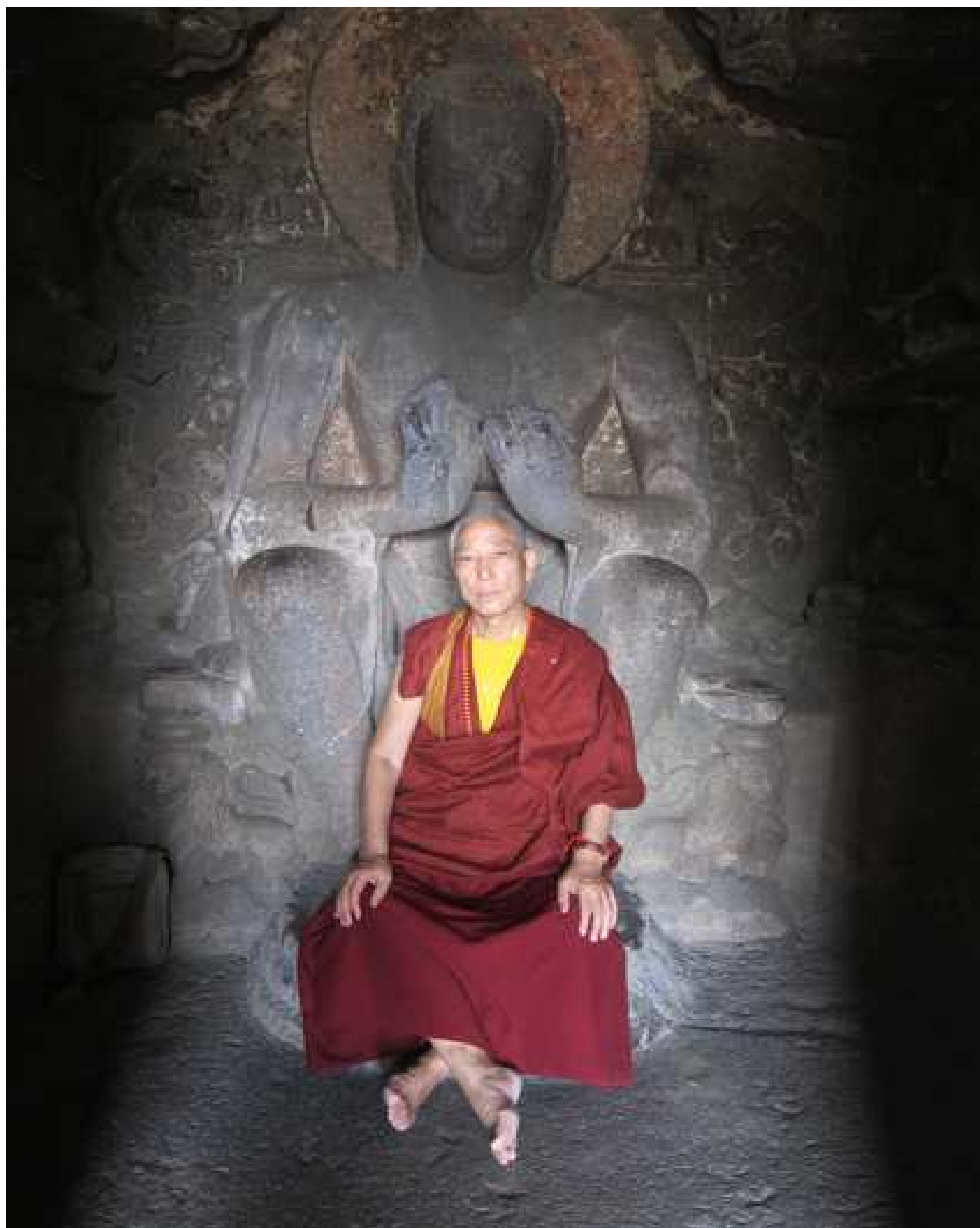
Источник: <http://yelo-rinpoche.ru/>

## КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ КНИГАМИ

Дхарма — Учение Будды — священное лекарство, которое помогает и вам, и другим избавляться от страданий. Поэтому ко всем книгам, содержащим Учение Будды, на каком бы языке они ни были написаны, надо относиться с уважением. Не следует класть их на пол или стул, садиться на них, наступать или переступать через них, ставить на них какие-либо предметы — даже изображения Будды. Перед тем, как взять книгу, следует тщательно вымыть руки, нельзя слюнявить пальцы, переворачивая страницы. Перенося их, не следует держать подмышкой, класть в сумку с обувью или одеждой. Хранить книги Дхармы полагается на алтаре или в другом почётном месте. Если надо избавиться от повреждённого священного текста, лучше сжечь его или оставить в чистом месте, чем выбросить в мусорное ведро.

Подобным же образом рекомендуется почитать священные книги других религий.

Буква подарена людям благословением Манджушри, а поэтому священна. И если кто-то желает избежать рождения умственно неполноценным, то ему следует относиться к ней с почтением.



Досточтимый Ело Ринпоче

## БИОГРАФИЯ ДОСТОЧТИМОГО ЕЛО РИНПОЧЕ

Досточтимый Еше Лодой Ринпоче родился в Тибете в 1943 году. В трёхлетнем возрасте он был признан четвёртым перерождением Ело Ринпоче. В Тибете таких людей называют тулку — они осознанно продолжают цепь своих перерождений, посвящая жизнь помощи всем существам.

С шести лет Ело Ринпоче начал обучение в монастыре. В семь лет принял монашеские обеты, в одиннадцать приступил к изучению буддийской философии, а в тринадцатилетнем возрасте продолжил обучение в монастыре Дрепунг Гоманг.

В 1959 году в связи с оккупацией Тибета Китаем Ело Ринпоче покинул родину и через королевство Бутан перешёл в Индию. С 1959 года по 1971 год продолжал обучение по разделам праманы, мадхьямаки, абхидхармы, винаи и праджняпарамиты. В 1963 году Ело Ринпоче получил полные монашеские обеты гелонга от Его Святейшества Далай Ламы XIV. В 1972 году поступил в буддийский университет в Бенаресе (Индия), где в течение трёх лет прошёл полный курс изучения «Этапов Пути» (Ламрим). С отличием закончив университет, Ринпоче получил звание Ачарьи.

После этого Ринпоче работал в Дхарамсале (Индия, резиденция Его Святейшества Далай Ламы), в государственной библиотеке тибетских трудов и архивов. Завершив образование в монастыре Дрепунг Гоманг на юге Индии под руководством досточтимого Агван Нимы, которому на его родине, в Заиграевском районе Бурятии, поставлена ступа, в 1979 году Ело Ринпоче защитил звание геше-лхарамба, высшей буддийской ученой степени.

Коренным Учителем Еше Лодоя Ринпоче является известный знаток винаи, лама Дульва-хамбо Тубтен Чоки Нима, бурят по национальности. Основными Учителями Ело Ринпоче являются Его Святейшество Далай Лама XIV и два Наставника Его Святейшества — Линг Ринпоче и Триджанг Ринпоче. От них и от глав школ Нингма, Кагью, Сакья, Гелуг Ело Ринпоче получил основные Посвящения и передачи Учения.

В 1992 году Ело Ринпоче прибыл в Монголию, затем в 1993 году по просьбе бурятского духовенства и по поручению Его Святейшества Далай Ламы приехал в Бурятию, в Иволгинский дацан для преподавания в буддийском институте Таши Чойкхорлинг. Ело Ринпоче ввёл в программу обучения института одну из важнейших дисциплин буддийского духовного образования Чойра (Цаннит). В 1995 году на средства досточтимого Ело

Ринпоче и хамбо-ламы Чой Дордже Будаева была отправлена группа студентов для обучения в Гоманг-дацане.

Став известным и уважаемым благодаря своей доброте и мудрости, в 1996 году Ело Ринпоче по просьбам верующих начал давать наставления по буддийской философии и передавать Посвящения на выполнение различных практик. Верующие отмечали умение Ело Ринпоче объяснить смысл и значение явлений с буддийской точки зрения и его способность разрешать любые вопросы с точностью и ясностью большого учёного. Так, постепенно, верующие буддисты убедились, что в Бурятию прибыл не простой монах, а очень высокий Учитель. Буряты стали называть его Ринпоче Багша. Слово «Багша» в переводе с бурятского означает «Учитель».

Постепенно сложился круг учеников, людей разных профессий и национальностей, которые осознали необходимость постоянного и планомерного обучения Дхарме. И потому обратились с просьбой к Ело Ринпоче открыть свой центр, чтобы иметь возможность постепенно постигать Учение.

В 1999 году Ело Ринпоче посетил Индию, где на аудиенции у Его Святейшества Далай Ламы изложил настойчивые просьбы учеников об открытии центра. Его Святейшество поддержал эту идею. Он сказал, что такой центр принесёт большую пользу всем людям и благословил Ринпоче на его создание.

В 2000 году был основан центр «Ринпоче Багша» и началось строительство буддийского храмового комплекса в Улан-Удэ в местности Лысая гора. Вместе с досточтимым Ело Ринпоче за осуществление этого трудоёмкого проекта взялся его ученик геше-лхарамба Тензин Лама. 27 июня 2004 года состоялось торжественное открытие дацана «Ринпоче Багша» на Лысой Горе. В этот же день Ело Ринпоче провел ритуал освящения статуи Золотого Будды.

В 2009 и 2010 годах по просьбе досточтимого Ело Ринпоче впервые в истории Его Святейшество Далай Лама даровал Учение для русскоязычных учеников.

В апреле 2010 года досточтимый Ело Ринпоче вместе с монахами дацана «Ринпоче Багша» впервые в новейшей истории буддизма в Бурятии провел хурал Соджонг, который в дальнейшем будет проводиться регулярно. Сама возможность проведения данного хурала, благодаря неустанной деятельности Ело Ринпоче, появилась только сейчас, когда количество полностью посвященных монахов (гелонгов) стало достаточным

для проведения данного хурала. Более того, проведение хурала Соджонг было одной из основных целей при основании дацана «Ринпоче Багша».

Ежегодно досточтимый Ело Ринпоче проводит летние Учения в дацане «Ринпоче Багша», а также передаёт драгоценные наставления и Посвящения. По просьбе учеников дарует Учения в Москве, Санкт-Петербурге, Элисте, Екатеринбурге, Владивостоке, Омске и других городах как в России, так и за рубежом. С благословения Ринпоче создано несколько Дхарма-центров.

Ело Ринпоче является автором книг «Краткое объяснение сущности Ламрима», «Комментарий к практике "Гуру-йога Будды Шакьямуни"», «Комментарий на текст Дхармаракшиты "Боевая Чакра"», «Комментарии на текст "Лама Чодпа" и практику "Бумши"», «Комментарий к практике осуществления безмятежности», «Краткий комментарий к практике Одиночного Героя Шри Ваджрабхайравы», а также множества статей и публикаций.

КОММЕНТАРИЙ НА ТЕКСТ «ТРИДЦАТЬ СЕМЬ ПРАКТИК  
БОДХИСАТТВ» АЧАРЬИ ТОГМЕ ЗАНГПО ПАЛА



## *ВЕЛИЧИЕ АВТОРА*

Автором текста «Тридцать семь практик сыновей Победоносных», или «Тридцать семь практик бодхисаттв», является Нгульчу Тогме Зангпо Пал. Также к его имени добавляют эпитет Гьялсе, то есть Нгульчу Гьялсе Тогме Зангпо Пал.

Каждое из слов, составляющих имя автора, имеет определённое значение. Из них первое — Нгульчу — означает название местности, в которой есть одноимённый ритод, где автор этого текста длительное время пребывал в конце жизни. По имени этого места автора называют Нгульчу.

Ачарью Тогме Зангпо считают геше школы Кадам. Поскольку он также много учился в Сакья, часто Учение, которое он излагал, очень близко этой школе. Но тем не менее он считается кадампинским геше.

Гьялсе Тогме Зангпо родился в 1295 году на юге Тибета, в Сакья, в местности, которая называется Табкья, что переводится как «Светлая скала». Его отца звали Кончога Пал, а мать Бумдрон. В двенадцатилетнем возрасте в монастыре Санг Линг он получил обеты гецула и имя Зангпо Пал от Ринчен Пала. То есть настоящее его имя Зангпо Пал.

С пятнадцати лет он продолжил обучение в местности Будо, в долине Э. В это время он в основном изучал Абхидхарму. И впоследствии, когда Тогме Зангпо держал экзамен на звание геше, в диспуте перед множеством монахов он не споткнулся ни на одном вопросе и беспрепятственно отвечал оппонентам. После успешной сдачи экзамена один из больших лам этого монастыря Джамьян Нима Гьялсен сказал: «Так как ты беспрепятственно смог ответить на все вопросы, следовательно, твое имя теперь будет Тогме Зангпо Пал». «Тогме» означает «беспрепятственный», а «пал» — «величие». Таким образом, появилась вторая часть имени.

После этого Тогме Зангпо длительное время изучал семь трактатов Праманы (семь трактатов Дхармакирти по логике). Затем в тридцать два года получил полные монашеские обеты гелонга. В это время он путешествовал по центральному Тибету и дискутировал в различных монастырях в Цанге. И повсюду, где он проводил диспуты, в его честь провозглашались восхваления, говорили, что он действительно является сведущим. В тридцать девять лет Гьялсе Зангпо стал настоятелем монастыря в долине Будо, в местности Э.

Существует такая история. В те времена в местность Сакья, где в это время жил ачарья Тогме Зангпо, пришла большая армия, чтобы завоевать эту территорию. Тогме Зангпо погрузился в медитацию на доброту и

сострадание. В результате армия развернулась и возвратилась домой. То есть медитация на доброту и сострадание остановила целую армию.

Примерно с сорока девятилетнего возраста Гьялсе Тогме Зангпо в течение долгого времени пребывал в монастыре Нгульчу Цетом в местности Нгульчу. В это время он медитировал в основном на бодхичитту.

Тогме Зангпо ушёл в 1369 году в возрасте семидесяти пяти лет. Это был Учитель, который, несомненно, развил в себе доброту и сострадание и действительно смог породить в себе бодхичитту. Повсеместно он был известен как истинный бодхисаттва, осуществлявший деяния сыновей Победоносных. Поэтому его называли Гьялсе, что означает «сын Победоносных», «бодхисаттва».

Это очень краткое жизнеописание Тогме Зангпо. Существует более подробная биография этого великого бодхисаттвы, знакомство с которой которой наверняка вдохновит вас.

# ВВЕДЕНИЕ

## ПОКЛОНЕНИЕ

### **НАМО ЛОКЕШВАРАЯ!**

Текст начинается с поклонения **НАМО ЛОКЕШВАРАЯ**. Это переводится с санскрита как «поклоняюсь Владыке мира», что является обращением к Авалокитешваре. «Лока» переводится с санскрита как «мир», «Ишвара» переводится как «Владыка». И соответственно Локешвара — Владыка мира. «Намо» переводится как «поклоняюсь». «Я» в конце слова «Локешварая» означает направленность этого действия. То есть обращение «НАМО ЛОКЕШВАРАЯ» переводится как «поклоняюсь Владыке мира». По правилам грамматики санскрита мы произносим «Локешвара», а не «Локаишвара», так как за словом «лока» следует слово «Ишвара», которое начинается с гласной «и». Эта гласная влияет на предыдущую гласную, которая преобразуется в «е».

В начале текста автор возносит хвалу Авалокитешваре. Это связано с тем, что главная тема данного текста — бодхичитта. Для порождения в потоке сознания индивида бодхичитты, необходимо вначале развить великое сострадание. И поэтому возносится хвала Авалокитешваре — Бодхисаттве Сострадания.

В буддийской традиции принято начинать комментарии на тексты с выражение почтения.

**«Всегда с почтением склоняю три двери перед превосходным Гуру и Покровителем Авалокитешварой, который, даже видя все дхармы не приходящими и не уходящими, усердствует единственно на благо скитальцев».**

«Который, даже видя все», то есть, видя все дхармы, всё познаваемое, лишённым восьми крайностей, восьми умопостроений, таких как прекращение, возникновение, уничтожение, вечность, единственность, множественность, прибытие, убытие. Это восемь крайностей, которые перечисляются в обращении к Прибежищу. В этой строке говорится о том, что Авалокитешвара своим всеведением воспринимает дхармы лишёнными каких-либо крайностей. То есть, он видит их не приходящими и не

уходящими и так далее. В абсолютном смысле таких крайностей нет. Несмотря на это, в силу сострадания усердствует только на благо существ. Хотя он зрит своим всеведением истинную сущность вещей, видит таковость существующего, видит феномены лишёнными каких-либо окрасок умопостроений, тем не менее в силу своего великого сострадания усердствует лишь на благо существ.

Перед таким Учителем, Гуру, Покровителем Авалокитешварой я поклоняюсь телом, речью и умом постоянно.

Выражение почтения совершается для того, чтобы добродетель, накопленная благодаря этому обращению, устранила препятствия в сочинении текста, чтобы текст был завершён, написан до конца и в будущем был действительно полезен изучающим.

### *ОБЕЩАНИЕ НАПИСАТЬ ТЕКСТ*

И, следуя традиции, после выражения почтения идёт обещание написать текст до конца.

**«Источник пользы и блага — это совершенные Будды. Они же возникают благодаря воплощению превосходной Дхармы. Но это зависит от знания её практики. Поэтому опишу практики сыновей Победоносных».**

Что такое «польза и благо»? Польза — это временная польза для существ. Благо — это окончательное великое блаженство Пробуждения. Источником и пользы и блага являются совершенные Будды. Но от какой же причины происходят сами Будды? Здесь говорится, что источник пользы и блага — совершенные Будды — происходит благодаря воплощению превосходной Дхармы. То есть окончательное Пробуждение Будды происходит через реализацию практики бодхисаттв на стадии пути.

Будды являются для осуществления пользы и блага всех существ, то есть являются Учителями, указующими путь, благодаря которому мы можем достичь как временной пользы, так и окончательного блага. Такие Учители-Будды происходят благодаря воплощению практики бодхисаттв. То есть только через реализацию практики бодхисаттв обретается Пробуждение. Состояние Будды это не какое-то вечное самовозникающее

всеведение, не какой-то самовозникший совершенный учитель или что-то подобное. У Пробуждения, у состояния Будды, есть причина. И этой причиной является воплощение практики бодхисаттв. Но и воплощение, в свою очередь, зависит от знания того, что является этой практикой. Для того чтобы существа могли это узнать, «опишу практику сыновей Победоносных».

Что же является практикой сыновей Победоносных? Во-первых, необходимо зародить в себе бодхичитту, причиной которой является великое сострадание. Бодхичитту, которая происходит из великого сострадания.

Для того чтобы достичь окончательного Пробуждения, необходимо вступить на путь Махаяны. Для того чтобы действительно стать махаянистом, необходимо стать бодхисаттвой, то есть породить бодхичитту. Таким образом, чтобы достичь состояния Будды, необходимо породить бодхичитту. И после порождения бодхичитты необходимо осваивать метод и мудрость, то есть шесть парамит. Итак, практикой бодхисаттв являются все шесть парамит, и именно через воплощение этой практики сыновей Победоносных и осуществляется Пробуждение.

«Опишу практики сыновей Победоносных». Это было обещание написать этот текст. Клятва в сочинительстве.

# ПРАКТИКИ УСТРЕМЛЁННЫХ К ПРОБУЖДЕНИЮ

## *СПОСОБ ИЗЛОЖЕНИЯ*

Далее текст подразделяется на две темы: предварительную, объясняющую, каким образом вступаешь на путь практики Дхармы; и изложение пути трёх личностей. То есть можно сказать, что этот текст подобен Ламриму. Однако способ изложения довольно сильно отличается.

Как бы то ни было, для достижения совершенного состояния Будды нам необходимо пройти по путям трёх личностей. И чтобы вступить на этот путь, необходимо воплощение некоторых условий. И то, каким образом это осуществляется, описывается в начале текста.

## *ПЕРВАЯ ПРАКТИКА*

Практике Дхармы обычно предшествует мысль о драгоценности человеческого рождения, о его, можно сказать, бесценности. Если мы поймём, каким великим смыслом можно наделить человеческое рождение, то и практика Дхармы будет плодотворной. Без такого понимания, без подобной мысли обычно практика не бывает действенной.

О том, как важно человеческое рождение, сказано в этой шлоке.

**«В это время, когда обретён труднонаходимый корабль свобод и благ, слушание, размышление и медитация без разделения на день и ночь, ради спасения себя и других из океана круговерти — это практика сыновей Победоносных».**

Свободы и блага. Свобода — это возможность, способность. Свобода от восьми видов несвободных состояний. То есть отсутствие этих восьми несвободных состояний является свободой, которая даёт возможность для практики. Блага — это десять благ: пять субъективных и пять объективных. То есть пять, зависящих от индивидуума, и пять, зависящих от внешнего.

Тело, которое наделено и свободами, и благами, — это особое тело. И если мы обладаем таким телом, то оно отличается от других. Оно является особым, в котором возможна практика Дхармы.

Что такое восемь свобод и десять благ? Восемь свобод — это отсутствие восьми несвобод. Из них четыре несвободы людей и четыре несвободы не людей. Четыре несвободных состояния не людей — это рождение в аду, рождение голодным духом, рождение животным и рождение божеством-долгожителем. А четыре несвободных состояния людей, это такие состояния, как рождение в окраинных землях, умственная неполноценность, обладание ложными воззрениями, рождение там, где нет Будды.

Действительно, если человек обретает рождение, связанное с восемью неблагоприятными состояниями, то ему очень сложно практиковать Дхарму, практически невозможно.

Скажем, если человек родился в какой-то окраинной земле, земле варваров — лало, вряд ли у него будет возможность встретиться с учением Будды, практиковать его. А если человек обладает ложными воззрениями, то даже если он находится рядом с Буддой, пусть даже родился рядом с Буддой, ввиду уверенности в своих ложных воззрениях, это ему не поможет. Если человек туп, не обладает достаточной способностью к мышлению, то, даже если он родился рядом с Буддой и не обладает ложными воззрениями, и это ему не поможет понять Учение Будды.

И при отсутствии таких условий, как, например, встреча с Учением Будды, мы также не будем иметь возможности практиковать Учение. Поэтому все эти состояния называются несвободными.

Десять благ таковы. Как сказано в «Уровнях шравак», субъективные блага: «Рождение человеком, рождение в центральной стране, полноценные органы чувств, несовершенство крайних поступков, вера в источник». Объективные блага: «Приход Будды, преподавание священной Дхармы, пребывание Учения, приобщение к нему последователей, милосердие».

Человеческое тело, которое наделено этими восемью свободами и десятью благами, действительно является очень редким. Обретение его можно уподобить возникновению звёзд днём. То есть, человеческое тело, наделённое восемью свободами и десятью благами, подобно дневным звёздам. А тела, которые не обладают ими, подобны ночным звёздам.

Но даже если мы и обрели эти свободы и блага, если мы обрели это тело, оно не способно пребывать долго. Оно довольно быстро разрушается. И у нас нет времени на то, чтобы упустить возможность наделить эти

редкие свободы и блага каким-то смыслом. И поэтому теперь, когда обретён этот труднонаходимый корабль свобод и благ, слушание, размышление и медитация — слушание слов, понимание их смысла через размышление и медитация, то есть воплощение их смысла не отвлекаясь, без разделения на день и ночь, ради спасения себя и других из оков круговерти, — является практикой сыновей Победоносных. То есть такая практика, когда мы всецело направлены на то, чтобы реализовать Дхарму, которая ведёт к достижению Пробуждения, является практикой сыновей Победоносных.

В некоторых индийских историях рассказывается, что отважные мореплаватели отправлялись в путешествие на кораблях через океан. Они плыли через океан, чтобы найти драгоценность, исполняющую желания. И иногда они находили такие драгоценности.

Гьялсе Тогме Зангпо, уподобляя драгоценное человеческое тело кораблю, а самсару — океану, пишет, что мы можем использовать человеческое тело, чтобы пересечь океан самсары и обрести драгоценность, исполняющую желания, то есть Пробуждение.

Кадампинский геше Пучунгва сказал: «Если обрести драгоценное человеческое рождение, наделённое свободами и благами, и не воплотить его цели, это подобно тому, как если бы кто-то нашёл бесценный самоцвет, исполняющий желания, и, не использовав его, просто выбросил. А если не просто растратить это человеческое рождение, а вдобавок к этому ещё и совершать множество дурных проступков, то это подобно тому, что мы обрели этот бесценный самоцвет, но, продав его, купили отравленной еды, которую собираемся съесть».

Для того чтобы хорошо уяснить, что такое эти свободы и блага, очень полезно изучать Ламрим. Но не только по этой причине изучать Ламрим очень полезно. Его изучение даст дополнительное понимание. Таким образом, если обретается понимание ценности свобод и благ, возникает и мысль о том, что неправильно было бы растратить их впустую. После этого мы понимаем, что эту возможность нужно использовать, воплотить. Каким же образом это осуществляется? Это осуществляется посредством практики.

## *ВТОРАЯ ПРАКТИКА*



Таким образом, мы должны приступить к практике. В четвёртой шлоке объясняется следующий шаг. То есть, после того как мы освоили свободы и блага и осмыслили их ценность, следующий шаг — оставить родину.

**«В отчем доме страстная привязанность к близким течёт как река. Ненависть к врагам пылает как пожар. Забывая, что принять и от чего отказаться, ум покрывает тьма неведения. Отказ от этого — практика сыновей Победоносных».**

Что здесь имеется в виду? Когда человек живёт на родине, у него складывается определённый круг общения. Это, в первую очередь, родственники, а также друзья, близкие. И пока он находится в отчем доме, в привычном кругу общения, страстная привязанность ко всем этим людям течёт как река. И, находясь здесь, мы безвольно всё время находимся внутри этого потока, который влечёт нас и несёт в неведомое.

С другой стороны, когда мы долго находимся в каком-то одном месте, у нас также появляются и враги. Ненависть к врагам пылает как пожар.

Таким образом, страсть в данном тексте уподоблена реке, а ненависть пожару. И пока мы, находясь в такой ситуации, разделяем окружение на друзей и врагов, внутри горит пожар ненависти, и нас увлекает поток страстей. Занятые этим, в силу тупости мы забываем о приемлемом и неприемлемом. И в результате этого неведения, мы забываем, что принять, а от чего отказаться. Поэтому оставление отчего дома является практикой сыновей Победоносных.

### *ТРЕТЬЯ ПРАКТИКА*

Хорошо, мы покинули отчий дом. И что же делать дальше? Необходимо направиться в уединённое место.

**«Благодаря отказу от неблагоприятного места постепенно истощаются клеши. Благодаря отсутствию отвлечений сама собой улучшается практика добродетели. Благодаря ясности понимания рождается убеждённость в Дхарме. Поэтому пребывание в уединении — практика сыновей Победоносных».**

Будучи домохозяином, находясь в обществе, мы вынуждены следовать правилам общества. В таком положении у человека много забот: что-то нужно купить, что-то нужно продать, волей-неволей он кого-то обманывает. То есть мы вовлечены во многие дела. Нам нужно заботиться о своих близких, когда мы находимся с ними рядом. Если же мы удаляемся в уединённое место, то избавляемся от многих причин для порождения трёх клеш. Мы избавляемся от внешних условий, которые порождают эти омрачения. Таким образом, благодаря отказу от негативного места постепенно истощаются клеши. А благодаря отсутствию отвлечений сама собой улучшается практика добродетелей, спонтанно развивается нравственность, способность соблюдать правила и обеты. И как следствие проясняется ум. Благодаря ясному уму мы понимаем Дхарму глубже. Благодаря этой ясности понимания рождается убеждённость в Дхарме.

Во многих текстах говорится о необходимости нахождения в подходящем месте. Именно о таком месте и пишет здесь Гьялсе Тогме Зангпо. Опора на такое подходящее место, пребывание в уединении, является практикой сыновей Победоносных.

#### *ЧЕТВЁРТАЯ ПРАКТИКА*

Прекрасно. Мы покинули отчий дом, ушли в уединённое место. Что же теперь? Если мы собираемся практиковать, но при этом имеем очень сильную привязанность к сиюминутным благам, к целям этой жизни, нам будет очень трудно достичь цели. Поэтому со старыми близкими друзьями необходимо расстаться. Необходимо избавиться от цепляния за цели этой жизни. Для этого необходимо размышлять о непостоянстве, изменчивости явлений.

**«Со старыми близкими друзьями расстанусь. С трудом нажитое имущество останется позади. Постоялец-сознание покинет гостиницу-тело. Отказ от этой жизни — практика сыновей Победоносных».**

Со всеми близкими друзьями, которые сопровождали нас от самого рождения, с родителями и родственниками мы расстанемся в момент смерти. Когда придёт смерть, никто из них не сможет сопровождать нас в

дальнейшем пути. Мы расстанемся с ними всеми. Таким же образом и с трудом нажитое имущество, ради обретения которого мы потратили многие годы и не стыдились зла, придётся оставить. Всё нами нажитое придётся оставить позади, мы не сможем взять с собой даже плевков. Вообще ничего.

И даже наше тело, которое здесь уподоблено гостинице, мы не возьмём с собой. Сознание-постоялец покинет гостиницу-тело. Поэтому отказ от этой жизни является практикой сыновей Победоносных. Это очень важно.

Наше сознание не исчезнет бесследно. После смерти у нас будет два варианта — либо мы отправимся в благую участь, либо в неблагую. И если в течение жизни нам некогда было совершать добродетели, а все своё время мы потратили на совершение неблагих дел, то в следующем рождении нас ожидает лишь путь дурной участи. Поэтому нужно эту человеческую жизнь, не растрачивая на бессмысленное, употребить на достижение целей, направленных на будущие жизни. До тех пор, пока у нас нет такого устремления и все наши действия обусловлены целями этой жизни, что бы мы ни практиковали, ничто из этого не будет практикой Дхармы.

Один кадампинский геше говорил: «Если мы не отвернёмся умом от этой жизни, то что бы мы ни делали, ничто из этого не будет являться практикой Дхармы. Но если мы отвернёмся умом от этой жизни, то любая практика обратится в путь достижения Пробуждения». Итак, для того чтобы оставить цели этой жизни, необходимо размышлять о непостоянстве и смерти.

### *ПЯТАЯ ПРАКТИКА*

Если даже мы оставили отчий дом, нашли уединённое место и пребываем там, но находимся рядом с порочными друзьями, то не было смысла покидать отчий дом и уединяться. Возможно, даже наоборот — совместно с этими порочными друзьями зла будет накоплено больше, чем если бы мы остались дома.

**«Избегать порочных друзей, при общении с которыми приумножаются три яда, слабеют деяния слушания, размышления и медитации и уничтожаются любовь и сострадание — практика сыновей Победоносных».**

Как мы понимаем, друзья могут быть разными. Бывают такие, при общении с которыми приумножаются три яда, пресекающие корень достижения Освобождения. Друзья, при общении с которыми ослабевают причины, благодаря которым достигается Пробуждение — то есть слушание, размышление и медитация. Друзья, при общении с которыми, мы теряем в себе корень Махаяны, то есть исчезают любовь и сострадание. Такие порочные друзья и ложные учителя имеются здесь в виду. Именно с такими людьми мы должны избегать общения. И это является практикой сыновей Победоносных.

Если нашими друзьями в уединении являются те, кто употребляет алкоголь и наркотики, нарушает нравственную дисциплину, то постепенно, общаясь с ними, мы, не говоря уже о том, что забыли о любви и сострадании, вообще становимся бесполезными и не способны осуществить никакую практику. Поэтому мы должны очень тщательно исследовать круг людей, с которыми общаемся. Мы должны очень щепетильно подойти к этому исследованию.

### *ШЕСТАЯ ПРАКТИКА*

Далее в своей практике мы должны найти опору в благом Наставнике.

**«Ценить даже выше, чем собственное тело, возвышенного Наставника, при вверении которому исчерпываются пороки, а достоинства возрастают как молодая луна, — практика сыновей Победоносных».**

Есть два варианта текста. В одном указано «при вверении которому», в другом «при радовании которого». Оба варианта имеют одинаковый смысл.

Только благодаря тому, что мы вверяемся или радуем благого Наставника, естественным образом отсекаются дурные склонности, то есть сами собой исчерпываются пороки, а такие достоинства как слушание, размышление, медитация, любовь и сострадание естественно развиваются. Ценить такого Наставника даже больше, чем собственное тело, это практика сыновей Победоносных. Опора на такого Наставника является

важнейшим благим условием. Поскольку, не опираясь на Учителя, мы не сможем развивать в себе слушание, размышление и медитацию. Мы не будем иметь возможности узнать, что такое практика и как её осуществлять. Если таких благих Наставников несколько, это хорошо. Ведь каждый из них сможет дать нам какой-то положительный настрой, какое-то наставление. Опирайтесь на таких Учителей. И это будет практикой бодхисаттв.

## *СЕДЬМАЯ ПРАКТИКА*

Вратами в практику Дхармы является обращение к Прибежищу Трёх Драгоценностей.

**«Кто из божеств мироздания, скованных в этой тюрьме круговерти, способен Прибежищем быть? Никто. А потому обращение к Прибежищу Драгоценностей — это практика сыновей Победоносных».**

Некоторые, ища спасения, обращаются к Прибежищу, однако не знают его характеристик. Они думают, что Прибежищем могут быть божества, хозяева местности, различные могущественные боги и так далее. Да, безусловно, эти существа обладают определёнными силами, ясновидением. Они даже могут оказать нам какую-то временную помощь. Но ведь они и сами находятся в этой тюрьме самсары, также несвободны от круговерти. И поэтому наступит такое время, когда они не смогут помочь и подведут. В силу того, что они не освободились от самсары, никто из них не может быть действительно окончательным Прибежищем. В тексте сначала задан вопрос: «Кто же из этих божеств мироздания, скованных в этой тюрьме круговерти, способен Прибежищем быть?» Даётся ответ — никто. На том основании, что все эти божества несвободны.

Единственным Прибежищем, которое не подведёт, Прибежищем, которое является действительно надёжным, на которое можно опираться и полностью верить ему, являются Три Драгоценности. А потому обращение к Прибежищу Будды, Дхармы и Сангхи — практика сыновей Победоносных.

Будда даёт Учение, разъясняет Прибежище, поэтому сам является Прибежищем. Будда — тот, кто разъясняет, что такое Прибежище. И он сам

также является Прибежищем в силу того, что избавился от всех недостатков. Он искусен во всех методах избавления других существ от любых опасностей и изъянов. Будда не различает людей на ближних и дальних. Он не различает людей на тех, кто может помочь, и тех, кто бесполезен. Будда равноотно относится ко всем существам, одинаково осуществляя благо для всех, без каких-либо различий. Таким образом, он является тем Прибежищем, на которое можно опираться, которое нас никогда не подведёт.

Что является тем Прибежищем, которое он разъясняет? Это Дхарма. Хотя Будда разъясняет много различных вещей, даёт множество различных Учений, но важнейшими из них являются Истина прекращения и Истина пути. Благодаря им в нас развиваются достоинства постижения и устранения, развиваются качества Будды. И так как Дхарма является тем, благодаря чему мы можем развить в себе эти качества, — Дхарма является Прибежищем, Драгоценным Прибежищем.

Те, кто, следуя пути, обретает Истину прекращения и Истину пути; те, кто, следуя пути, устраняет недостатки и развивают достоинства, обретают путь видения, становятся Арьями, они — драгоценная Сангха.

Здесь нужно отметить, что не только сам исторический Будда Шакьямуни является Прибежищем, но также и образ Будды, статуя Будды являются Прибежищем. Пусть это не сам Будда, но это тот, кого мы называем Буддой. Это обозначенное Прибежище. Если мы будем воспринимать эти образы как непосредственно Будду, совершать простирания, делать подношения, выражать почтение, то польза от этого будет такой же, как если бы совершали эти действия непосредственно перед Буддой Шакьямуни.

Таким же образом дело обстоит и с Дхармой. Хотя непосредственной Дхармой являются достоинства устранения и постижения, то есть Истина прекращения и Истина пути, но тем не менее книги — например, Кангьюр, Тенгьюр — пусть и не являются непосредственно самой Дхармой, служат обозначениями Драгоценности Дхармы. То есть номинально являются Драгоценностью Дхармы. И если мы будем относиться к ним с почтением, то обретём такую же пользу, как если бы обращались к Прибежищу непосредственно самой Дхармы.

Истина прекращения это то, посредством чего окончательно и бесповоротно устраняются изъяны, недостатки. Развитие в себе, воплощение этого устранения — Истина пути. Это то, что непосредственно является Драгоценностью Дхармы. Обращение к такому Прибежищу возможно и для нас, если мы будем прилагать достаточные усилия, чтобы породить в потоке сознания подобную Дхарму.

Для того чтобы обрести Истину пути, нам необходимо полагаться на добрых друзей, которые способствуют этому. То есть, на третью Драгоценность — Сангху. Личность, которая может быть отнесена к Драгоценности Сангхи, необязательно должна быть монахом. Необязательно, чтобы в потоке сознания такой личности зародилась Истина пути именно Махаяны. Но обязательно обретение постижения Истины пути, будь то постижение пути Шравакаяны, Пратьекабуддаяны или Махаяны. Иными словами, эта личность должна быть арьем. И такая личность будет являться Драгоценностью Сангхи, Прибежищем.

Иногда употребляется термин «сангха» как сообщество монахов. Это так называемая четырёхчастная община, то есть как минимум четыре монаха. И в этом случае имеется в виду не Драгоценность Прибежища, а община монахов.

Итак, видя достоинства, благие качества тех, кто является Драгоценностью Сангхи, мы можем воодушевиться и породить устремление к достижению такого же состояния. Мы можем опираться на них в этом устремлении. И поэтому такие существа являются Прибежищем.

То, что мы принимаем Прибежище в Трёх Драгоценностях, отличает нас от небуддистов. Хотя, конечно, в любой религии есть какое-то обращение за защитой, к прибежищу. Но если существо обращается к Прибежищу Трёх Драгоценностей, то это существо является буддистом. Прибежище в Трёх Драгоценностях защищает от ложных путей, то есть благодаря этому мы становимся буддистами. И именно это обращение к Прибежищу является отличительной чертой буддистов.

Есть такие слова: «Я обращаюсь к Прибежищу Трёх Драгоценностей, которые спасают меня от ложных путей». То есть, принимая Прибежище в Трёх Драгоценностях, мы избавляемся от опасности встать в будущем на ложные пути. Однако мы, совместно с обращением к Прибежищу, говорим и о порождении устремления к Пробуждению Будды, а это, в свою очередь, позволяет нам и в будущем встать на путь Махаяны.

В буддизме есть разные пути: путь малой колесницы, Хинаяны, и путь великой колесницы, Махаяны. Порождение устремления к Пробуждению является отличительной чертой Махаяны. Посредством обеих колесниц можно достичь Освобождения. Однако у них есть качественные различия.

Вообще же в буддизме мы говорим о трёх колесницах: Шравакаяне, Пратьекабуддаяне и Бодхисаттваяне, или Махаяне. В каждой из этих колесниц есть пять путей: путь накопления, путь применения, путь видения, путь медитации, путь неучения более. Как уже говорилось, идя по любому из этих трёх путей, можно достичь Освобождения,

освобождения от всех страданий, состояния, при котором омрачения полностью искоренены и никогда не зародятся вновь. В чём же здесь качественные отличия. Дело в том, что последователи Шравакаяны и Пратьекабуддаяны усердствуют, главным образом, в достижении цели для себя. То есть основной целью является достижение личного Освобождения. Бодхисаттвы же осуществляют и благо других. Отличие в том, что бодхисаттвы не столько стремятся к личному счастью, к достижению блаженства для себя, сколько, видя страдания существ, стремятся к осуществлению их блага.

Однако не следует неуважительно относиться к колесницам шраваков и пратьекабудд, ведь благодаря им достигается великий плод — уровень святого, архатство. Единственно, что это не окончательное достижение, у них есть дальнейшая возможность для развития и достижения состояния Будды.

Вследствие обращения к Прибежищу возникает великая польза. Мы не родимся в тёмную кальпу — время без Будд. То есть мы обретём перерождение в таком мире, где есть Будда, есть его Учение.

Благодаря обращению к Прибежищу Будды мы обретём возможность родиться в центральной стране, где процветает Учение Будды, также будет воплощена возможность встречи с благим другом, Учителем. Благодаря обращению к Прибежищу Дхармы мы родимся с полноценными органами чувств, умственно полноценными, будем придерживаться правильных взглядов и сможем воспринять Учение Будды. Благодаря обращению к Прибежищу Сангхи мы минуем встречу с недобродетельными, порочными друзьями, и на пути нам будут встречаться добрые друзья.

Есть несколько способов обращения к Прибежищу. В частности, есть обращение к Прибежищу малой колесницы. Это обращение с намерением самому освободиться от самсары. И есть махаянское обращение к Прибежищу. Это обращение с намерением избавить всех живых существ от страданий и привести их к подлинному Пробуждению. В этом тексте говорится о практиках бодхисаттв, и, следовательно, именно о махаянском обращении к Прибежищу. Если мы с вами считаем себя последователями Махаяны, то и мы должны обращаться к Прибежищу с таким намерением.

## *ВОСЬМАЯ ПРАКТИКА*

На этом предварительная часть текста, изложенная в предыдущих шлоках, завершена и начинается основная часть, объясняющая путь трёх



личностей. Что представляют собой пути трёх личностей? Говорят: «путь малой личности, путь средней личности».

У нас же принято выражение: «путь, общий с малой личностью; путь, общий со средней личностью». В чём отличие? Отличием является намерение, с которым мы совершаем практику. Если практикующим движет намерение достижения блага в следующей жизни, намерение благоприятного перерождения, то это будет являться намерением малой личности. Практики, которые выполняются с этим намерением, будут осуществлением пути малой личности. Соответственно, такие практики не ведут ни к Освобождению, ни к достижению всеведения Будды. И личность, которая обладает такой мотивацией, является малой личностью.

Основной практикой здесь будет являться практика нравственности, размышление о карме и её плодах. Такая личность размышляет лишь о том, что можно совершать и от чего следует отказаться. И по достижению благого рождения в следующей жизни цель такой личности уже обретена.

Путь средней личности обретается благодаря намерению достичь личного освобождения от самсары, личного блага. Пути Шравакаяны и Пратьекабуддаяны являются путями средней личности.

Но прежде чем существо вступит на путь средней личности, ему необходимо осуществить путь, являющийся общим с путём малой личности, так как без этого он не сможет зародить в себе качества средней личности. Таким образом, сначала этому индивиду необходимо размышлять о непостоянстве и смерти, страданиях дурных участей. Испугавшись этих страданий, он обращается к Прибежищу, размышляет о карме и так далее, то есть осуществляет практики, общие с малой личностью. И, соответственно, осуществляет путь, который мы называем путём, общим с малой личностью.

Итак, чтобы следовать путём средней личности, необходимо зародить в себе достоинства пути, которые являются общими с малой личностью. И, продвигаясь далее, необходимо обрести понимание, что следующее благое рождение является лишь передышкой, что такое состояние не является окончательным и в следующих своих перерождениях можно не избежать дурной участи. Ведь до тех пор, пока в потоке сознания присутствуют клеши, такая опасность сохраняется, и, следовательно, если существо хочет окончательно спастись от страданий самсары, ему необходимо достичь Освобождения. Таким образом, существо вступает на путь средней личности, предварительно пройдя путь, который является общим с путём малой личности.

Тем же, кто намеревается двигаться путём великой личности, необходимо породить в себе любовь, сострадание, бодхичитту. Но этому также должны предшествовать пути, общие с путями малой и средней личности. Для того чтобы зародить бодхичитту, сначала необходимо развить отречение от самсары. А для этого необходим базис, и этим базисом является путь, общий с путём малой личности. Следовательно, путь, являющийся общим с путём малой личности, является также практикой средней и великой личности. И поэтому в тексте, освещающем практику бодхисаттв, говорится:

**«Муниндра сказал, что тяжкие, нестерпимые страдания дурной участи являются плодом злодеяний. Стало быть, несовершенство злодеяний ни в коем случае, даже ценой жизни, — это практика сыновей Победоносных».**

Если кто-то стремится следовать путём великой личности и достичь результата — окончательного совершенного Пробуждения, — то надо понимать, что этого очень часто невозможно добиться в течение одной жизни. Этот путь может быть длиною во множество жизней. Для того чтобы иметь возможность осуществлять практику во всех этих рождениях, необходимо каждый раз обретать рождение в благой участи, рождение, которое наделено всеми свободами и благами. Чтобы каждый раз обретать подобное рождение, необходимо практиковать путь, который является общим с путём малой личности. Только намерение будет существенно отличаться от намерения малой личности. Намерение высшей личности — не просто достижение благоприятного перерождения, а достижение такого перерождения для возможности практики с целью достичь окончательного Пробуждения на благо всех существ. В этом коренное отличие в их намерениях.

Тяжкие, нестерпимые страдания дурных частей настолько ужасны, что даже одно описание их порождает страх. Что же является причиной этих страданий? «Муниндра сказал, что тяжкие, нестерпимые страдания дурной участи являются плодом злодеяний». То есть такие страдания являются результатом наших ошибочных неблагих действий.

Описывая страдания в адах, обычно перечисляют восемь горячих адов и восемь холодных. И каждый последующий из них причиняет страдания более тяжкие, нежели предыдущие. Более подробно об этих адах и о страданиях в них можно прочитать в Ламрине великого Ламы Цонкапы и в других текстах.

Как было сказано, все эти страдания небеспричинны. Эти страдания являются слагаемыми феноменами и возникают из соответствующих причин. Победоносный сказал, что тяжкие нестерпимые страдания дурной участи являются плодом злодеяний. То есть соответствующими причинами являются наши неблагие действия. Причина и плод всегда строго соответствуют друг другу. Из благого рождается счастье, из неблагоприятного — страдание.

Будда обладает всеведением и видит наитончайшие уровни взаимодействия причин и следствий, действий и их результатов. И, исходя из этого видения, он говорит о том, что причиной страдания являются неблагие действия. Осознавая это, мы приходим к мысли, что несовершенство злодеяний ни в коем случае, даже ценой жизни, — это практика сыновей Победоносных.

Одна из характеристик кармы — определённость. От неблагоприятных действий определённо обретается страдание, а от благоприятных — определённо счастье. То есть, от благоприятных действий обретается счастье и блаженство, и никогда — страдание. От неблагоприятных — только страдание, и никогда — счастье. Эти два вида действий являются определёнными и не смешивающимися друг с другом.

Ещё одна характеристика кармы — способность к преумножению. Совершив неблагоприятный поступок и не предпринимая ничего для очищения негативной кармы, накопленной этим негативным действием, вследствие умножения негативной кармы мы получим результат настолько тяжкий, как если бы мы совершили множество злодеяний. Это подобно тому, как посаженное в землю маленькое зёрнышко может принести множество плодов. Таким же образом, из одного маленького действия к моменту созревания этой кармы появятся преумноженные плоды. Это относится как к положительной, так и к отрицательной карме.

Другая характеристика — карма не исчезает просто так, бесследно, не принеся плод. Если действие негативное, то плод можно смягчить очистительными ритуалами. А искусно применив четыре силы, можно полностью очистить негативную карму. Поэтому, помня, что совершаете большое количество негативных поступков, всегда совершайте очистительные практики, опираясь на четыре силы.

Эта характеристика в полной мере относится и к положительной карме. Если после совершения благоприятных действий не случится противодействия им, то они обязательно принесут благой плод. Главными уничтожителями благой кармы являются гнев и ложные воззрения. Если, совершив добродетельный поступок, мы не посвятим заслуги от его совершения, скажем, совершенному окончательному Пробуждению, то у

нас остаётся опасность уничтожения добродетели при возникновении сильного гнева. При посвящении заслуги счастью живых существ, достижению состояния Будды, добродетель не исчезает.

Мы говорили о практиках очищения и посвящения заслуг, то есть практиках очищения недобродетели и накопления добродетели. Есть множество практик, осуществляющих эти цели.

Для того чтобы устранить, очистить последствия неблагой кармы, необходимо совершать ритуалы покаяния и принимать обеты не совершать более негативных действий. А для того, чтобы наша благая карма не пропала, необходимо совершать посвящение заслуг сразу же после совершения благого. Оба этих действия присутствуют в семеричном ритуале. Мы также можем обратиться и к другим подобным практикам, таким как «Покаяние в падениях бодхисаттв», практика Ваджрасаттвы и другим.

Итак, в этой шлоке говорится о пути, общем с малой личностью. Говорится о необходимости отказаться от совершения злодеяний, которые, несомненно, ведут в дурную участь. И, следовательно, о старании в совершении добродетели. Сказано: «Для достижения благой участи нет причины, превосходящей нравственность».

Но если мы хотим развиваться, идти дальше, обрести свободы и блага, то нам необходимо совершать дополнительные действия. Нужно что-то ещё.

### *ДЕВЯТАЯ ПРАКТИКА*

Следующая шлока посвящена пути, который является общим с путём средней личности. Если личность имеет устремление к достижению освобождения лишь для себя, то это средняя личность. И практика, которую эта личность осуществляет, это практика пути средней личности. Как мы упоминали ранее, это пути Шравакаяны и Пратьекабуддаяны. Так же, как говорилось ранее, личность, имеющая устремление следовать высшим путём, должна осуществить практики, общие с путём малой и средней личности.

Итак, сущностью практик малой личности является отказ от недобродетельной кармы и воплощение добродетельной кармы. Сущностью практик средней личности является устранение клеш, видение бессущности самсары и достижение Освобождения. Но всё это входит в путь великой личности.

**«Блаженство трёх миров словно роса на острие травинки, имеет свойство моментально разрушаться. Стремление к превосходному состоянию неизменной свободы — это практика сыновей Победоносных».**

Преходящие блага самсары и даже блаженство, обретённое в самсаре, непостоянны. И это самсарное счастье и блаженство невозможно удержать. Есть много примеров, когда люди, наделённые огромными материальными благами, не испытывают окончательного счастья и, несмотря на эти блага, не находят сердечного покоя. В самсаре всё переменчиво и ненадёжно. В самсаре невозможно удержать счастье и благо. Все блага и счастье самсары подобны росе на острие травинки, они непостоянны. И будь то мир без форм, мир форм или мир желаний — в каком бы из этих миров мы не находились и как бы не было велико блаженство, оно наверняка закончится. А поэтому нет смысла привязываться к этому, как к чему-то окончательному, неразрушимому, окончательно обретённому.

Осознав, что все блага самсары мимолётны, не могут дать нам окончательного счастья и по сути своей являются страданиями, мы устремляемся к превосходному состоянию неизменной свободы. И это является практикой сыновей Победоносных.

Говоря о превосходном состоянии неизменной свободы, мы подразумеваем не Освобождение, а достижение состояния Будды. И именно это является практикой сыновей Победоносных.

Нельзя сказать, что блага самсары нам совсем не нужны. Нельзя сказать, что нам не нужны некоторые благоприятные условия. Безусловно, нужны, но если мы считаем их окончательно ценными, то это большая ошибка. Понимание этого, понимание непостоянства благ самсары даёт нам очень многое.

Если вы вчера были богаты, а сегодня потеряли всё своё богатство, но понимаете непостоянство благ самсары, то вам будет гораздо легче справиться с этим. Блага самсары мы должны использовать как благоприятные условия для практики и, не привязываясь к ним, осуществлять практику сыновей Победоносных. Я хочу пожелать вам всех благоприятных условий для осуществления практики.

Понимание непостоянства самсары устраняет многие страдания, это будет полезно вам в повседневной жизни. Пожалуйста, осваивайте эту тему. Не привязывайтесь к мимолётному и старайтесь осуществить благо.

## ДЕСЯТАЯ ПРАКТИКА

Далее, следуя тексту бодхисаттвы Тогме Зангпо, мы переходим к пути великой личности.

Следующих этим путём отличает порождение бодхичитты, устремление к Пробуждению ради блага всех существ.

**«Что делать с личным счастьем, если страдают матери, которые нежили меня с безначальных времен? Поэтому развитие бодхичитты для освобождения бесчисленных существ — практика сыновей Победоносных».**

«Что делать с личным счастьем, если страдают матери, которые нежили меня с безначальных времен?» С безначальных времён, из рождения в рождение матери, исходя из доброты, любви и нежности, вскармливали и воспитывали нас, невзирая на трудности. Так правильно ли будет, обретя личное Освобождение, оставить их всех в этой круговерти страдания? Это подобно тому, как мы оставили бы страдающую от болезни мать, радуясь и веселясь собственному счастью, не думая и не предпринимая ничего для её спасения. Исходя из безначальности, все существа были нашими матерями. Так можем ли мы, достигнув собственного блаженства, радоваться, оставив их страдать? Можем ли мы наслаждаться этим блаженством, невзирая на страдания наших матерей — живых существ?

Осознав это, мы должны устремиться, породить в себе желание помочь всем существам.

«Потому развитие бодхичитты для освобождения бесчисленных существ — практика сыновей Победоносных».

Бодхичитта — наивысшее устремление. Породив бодхичитту, обычное существо становится сыном Будды. Для тех, кто желает идти этим наивысшим путём, великий бодхисаттва Тогме Зангпо написал данный текст. Итак, имея устремление идти путём высшей личности, мы должны породить бодхичитту. И есть два способа её порождения, указанных в коренных текстах.

Первый способ указан в тексте другого великого бодхисаттвы — Шантидевы. Иначе он именуется семичленным способом порождения бодхичитты. Второй способ — замена себя на других. Этот способ изложен в Лама Чодпе. Бодхисаттва Тогме Зангпо излагает оба метода в данном тексте. Первый пункт — это понимание того, что все существа были нашими матерями. Второй — понимание того, что, будучи нашими матерями, они проявляли к нам невероятную доброту. Понимание того, что мы должны отблагодарить их, является третьим пунктом. И, следуя далее, мы должны породить любовь — желание, чтобы все существа обрели счастье. Пятый пункт — сострадание, устремление избавить всех существ от страданий. Далее мы должны принять ответственное решение несмотря ни на что осуществлять это устремление. Седьмым пунктом, следуя этому методу, будет порождение бодхичитты.

Все эти семь пунктов причинно связаны между собой. Если мы сможем действительно опытно развить в себе этот метод, продвигаясь от пункта к пункту, если мы сможем действительно осознать, что все существа были нашими матерями, и далее практиковать, искренне желая породить бодхичитту, то это действенный метод продвижения в практике. Говоря о бодхичитте, мы можем подразумевать два её вида. Первая — это устремлённая бодхичитта, бодхичитта желаний. Вторая — абсолютная бодхичитта, бодхичитта действия. В тексте «Бодхисаттвачарьяаватара» Шантидевы говорится: «Подобно тому, как понимают различие между желанием отправиться в путь и самим путешествием, так мудрый различает эти две бодхичитты».

Из сказанного следует, что мы должны породить в себе это высочайшее устремление. Устремление помочь всем живым существам избавиться от самсары. Это является ключевым моментом, и это практика сыновей Победоносных.

### *Одиннадцатая практика*

В данном тексте говорится и о втором методе порождения бодхичитты, методе замены себя на других.

**«Все без исключения страдания возникают от желания счастья для себя. Совершенные Будды рождаются вследствие осуществления пользы других. Поэтому полный обмен своего счастья на чужие страдания — практика сыновей Победоносных».**

Все страдания во всём своём многообразии возникают из эгоистичных побуждений, желания счастья для себя. Всё счастье возникает из намерения принести пользу существам.

Такие достоинства, как достижение Пробуждения, обретение реализаций на пути, происходят из стремления принести счастье другим существам.

Если это так, то полный обмен своего счастья и принятие на себя страданий других является практикой сыновей Победоносных.

Как практиковать замену себя на других? Сначала следует осознание того, что я сам и другие равны. Нужно породить в себе равностное отношение ко всем существам. После этого мы развиваем безразличное отношение к себе и любовь к другим. То есть уже заменяем себя на других. И, если мы сможем добиться успехов в этой практике, то далее идёт порождение бодхичитты.

В Лама Чодпе есть слова: «Все исстрадавшиеся существа — мои матери. Прошу благословить меня на то, чтобы я мог с подлинным состраданием относиться к ним, применяя метод защиты их исключительной доброжелательностью, как мать лелеет своего любимого ребёнка». В этом четверостишии описывается способ порождения бодхичитты посредством семи пунктов.

В следующем четверостишии Лама Чодпы говорится о замене себя на других. «Не существует различия между нами и другими существами: никто из нас не хочет ни малейшего страдания, никто из нас не удовлетворён своим счастьем. Постигнув это, просим благословить нас на то, чтобы мы радовались блаженству других».

Итак, следуя методу замены себя на других, сначала нужно породить в себе действительно равностное отношение, то есть так же, как мы хотим быть счастливыми и не желаем страдать, так и каждое существо желает счастья и не желает страдания. И в этом отношении мы не отличаемся друг от друга.

Может возникнуть мысль: «Хорошо. Мы все равны, хотим счастья и не желаем страдать. Но пусть каждый воплощает своё счастье и избавляется от своих страданий самостоятельно». И здесь в тексте Гьялсе Тогме Занпо даёт ответ: «Все без исключения страдания возникают от желания счастья для себя. Все достоинства возникают из желания принесения пользы существам. Совершенные Будды рождаются вследствие осуществления



пользы других». То есть если мы хотим быть счастливыми, то действительно необходимо осуществлять практику замены себя на других.

Если мы будем размышлять о сути, то придём к выводу, что это действительно так. Исходя из желания счастья для себя мы очень длительное время совершали какие-то поступки. Но чаще всего результатом таких действий становится страдание. Существа трёх дурных частей, страдающие существа, также совершали действия из желания счастья для себя. Эти поступки дали очень неблагоприятный результат. Желая счастья для себя, существа совершали действия, вследствие которых оказались в дурных частях.

Проблемы этой жизни, наши тяготы, страдания, болезни также практически все возникли именно из нашего стремления к счастью только для себя.

В Лама Чодпе говорится: «Одним словом, все проблемы и страдания возникают из-за того, что обычные существа стремятся к счастью для себя. И поэтому они страдают. Будды же достигли своих совершенств, своих достоинств только благодаря стремлению принести счастье или пользу другим».

Если мы сможем должным образом размышлять, практиковать данный метод замены себя на других, мы сможем породить в себе бодхичитту. Следуя этому методу, нет необходимости порождать мысль о том, что все существа были нашими матерями. Здесь мы относимся к существам просто как к другим. Далее, понимая, насколько большую доброту проявляют к нам все эти другие существа, мы практикуем замену себя на других. То есть то счастье, которое мы желали себе, мы желаем другим, а также не желаем, чтобы другие существа страдали.

Что это за доброта, которую проявляют к нам другие существа? Практически все добродетельные действия осуществляются при опоре на других существ. Скажем, добродетель отказа от убийства. Эта добродетель возникает именно при опоре на то, что есть существа и мы отказываемся от их убийства. То есть эта добродетель зависит от наличия других существ. Таким же образом, размышляя о каждом из десяти добродетельных поступков, мы видим, что все они в своём осуществлении зависят от наличия существ.

Так же и парамита даяния осуществляется при опоре на других существ. И совершенство нравственности осуществляется подобным образом. Ведь для того, чтобы отказаться от причинения вреда другим, необходимо, чтобы были другие. Парамита терпения, то есть терпение

вреда, который причиняют нам существа, осуществляется также с опорой именно на существ.

Одним словом, любое счастье, большое или маленькое, начиная от счастья достижения рождения в благой участи и завершая Пробуждением, в корне своём зависит от наличия существ. И многие потребности этой жизни — наличие пищи, воды, одежды — также зависят от других существ. Если размышлять таким образом, то мы приходим к выводу, что действительно, существа очень добры по отношению к нам. Существа действительно заслуживают благодарности. Необходимо попытаться породить в себе мысль замены себя на других. Если размышлять о многих недостатках себялюбия и о бесчисленных достоинствах любви к другим, то у нас будет возможность породить такую мысль.

Замена себя на других не означает, что мы должны стать другими, а другие нами. Это невозможно. Здесь имеется в виду замена отношения. То есть так же, как мы до сих пор с большой любовью и нежностью относились к себе, так мы теперь должны относиться к другим. А то равнодушие, которое испытывали к другим, мы должны направить на себя. Таким образом, мы изменяем отношение в восприятии этого вопроса.

Для того чтобы реализовать бодхичитту после порождения мысли замены себя на других, развиваясь, необходимо суметь использовать множество препятствующих условий как сопутствующих, то есть преобразовать их в путь. Таким образом, здесь говорится об использовании на пути четырёх нежеланных, двух трудных, обретения и потери, привязанности и гнева.

Использование на пути четырёх нежеланных дхарм — это использование на пути страданий, необретения чего-либо, неприятных звуков и слов, унижения. Одним словом, эти практики сводятся к отказу от восьми мирских дхарм.

Восемь мирских дхарм таковы: обретение и потеря, счастье и несчастье, восхваление и унижение, слава и бесславие.

То есть, если мы, обретая что-то, радуемся, а не имея возможности обрести, огорчаемся; если, не испытывая страданий, радуемся, а, испытывая страдания, огорчаемся; если мы достигаем славы и почёта, и радуемся, а если не обретаем славы, огорчаемся; если, слыша, как нас восхваляют, радуемся, и огорчаемся, когда унижают, — то мы поглощены восемью мирскими дхармами.

## *ДВЕНАДЦАТАЯ ПРАКТИКА*

Итак, что же делать, если мы встречаемся на пути с четырьмя нежеланными? Как использовать их на пути? Первое из четырёх нежеланных — необретение желаемого.

**«Даже если некто под властью сильнейшей страсти грабит мои богатства сам или подстрекает к этому другого, то посвящение ему тела, имущества и добродетелей трёх времён — практика сыновей Победоносных».**

Если некто под властью сильнейшей страсти отбирает наше имущество, грабит нас или же побуждают к этому кого-то другого, не должно помышлять о том, чтобы как-то отомстить или причинить вред. Но исходя из желания принести пользу существам, необходимо посвятить, подарить всё, что они возжелали. Не только это, также следует посвятить им своё тело и добродетели, накопленные в трёх временах. И в таком случае это будет являться практикой сыновей Победоносных.

Если мы ежедневно будем читать подобные тексты, задумываться над ними, то постепенно у нас зародится мысль, что эту практику действительно можно осуществить. Хорошо, если мы будем хотя бы совершать благопожелания о том, чтобы когда-нибудь суметь поступать таким образом. Уже это будет полезно.

### *ТРИНАДЦАТАЯ ПРАКТИКА*

Второе из четырёх неблагоприятных, это использование на пути страданий. То есть радость счастьем и огорчение от страданий — следующие из восьми мирских дхарм. В тексте говорится:

**«Даже если кто-то отрубает мою голову, хотя и никак не провинился, принятие силой сострадания на себя его злодеяний — практика сыновей Победоносных».**

Даже если я не совершил по отношению к другому существу никакого дурного проступка, какого-то злодеяния; но это существо причиняет мне

вред, отрубая руки, ноги или даже голову без какой-либо вины с моей стороны; то не желание отомстить ему, а наоборот — желание отдать ему как причину добродетели, так и её результат, счастье; забрать как его причину, его проступки, так и результат, его страдания на себя, порождение в себе такого сострадания является практикой сыновей Победоносных.

В практике порождения бодхичитты посредством семи пунктов сначала порождается любовь. После обретения опытного переживания, мы переходим к порождению сострадания. После этого мы принимаем ответственное решение. После опытного переживания ответственных любви и сострадания, порождается бодхичитта. В практике же порождения бодхичитты методом обмена себя на других вместо этого мы практикуем тонглен.

Практику тонглен можно осуществлять с опорой на дыхание. Вдыхая воздух в себя, мы представляем, что забираем злодеяния и страдания других существ в виде чего-то чёрного, неприятного и направляем это на цепляние к «Я», себялюбие, которое представляем у себя в сердце в виде чего-то чёрного. А когда делаем выдох, представляем, что все добродетели, всё счастье, которыми обладаем, выходят с выдыхаемым воздухом и распространяются во всех направлениях. Таким образом мы отдаём их всем существам. Вдох, когда мы забираем на себя страдания живых существ, подобен состраданию. Выдох, когда мы отдаём своё счастье другим, подобен любви.

#### *ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ ПРАКТИКА*

Следующий пункт — это приятие неприятного на путь. Следующие из восьми мирских дхарм — восхваление и унижение.

**«Даже если кто-то на все три тысячи миров будет оглашать неприятное обо мне, в ответ объявлять с добротой о его достоинствах — практика сыновей Победоносных».**

То есть, если кто-то будет говорить обо мне нечто дурное, даже если я не имею таких отрицательных качеств, если он будет оглашать об этом на все миры, то не только нежелание как-то ответить ему, но и стремление

говорить с добротой о его достоинствах будет являться практикой сыновей Победоносных.

### *ПЯТНАДЦАТАЯ ПРАКТИКА*

Следующие из восьми мирских дхарм — слава и беславие. Иногда слава бывает полезной. И человек, став знаменитым, думает: «Теперь нужно быть более осмотрительным, нужно развивать в себе достоинства, развивать благие качества». Но довольно часто бывает так, что у человека зарождается гордыня, и, опираясь на неё, он совершает гораздо большие ошибки, чем до этого.

**«Даже если кто-то в центре собрания множества скитальцев станет выставлять ошибки и говорить дурные слова, почтительное смирение благодаря восприятию его как благого друга — практика сыновей Победоносных».**

«Даже если кто-то в центре собрания множества скитальцев», то есть среди большого стечения людей, в каком-то большом сообществе, перед лицом множества людей «станет выставлять ошибки» и при этом говорить обидные, грубые слова; ему не то что нельзя отвечать тем же, пытаться оскорбить или остановить его, но и наоборот, необходимо развить в себе почтительное смирение к нему, воспринять его как благого друга. Почтительное смирение благодаря восприятию его как благого друга является практикой сыновей Победоносных.

Мы знаем, что большинство кадампинских геше были практиками лоджонга и ламрима. То есть они устремлялись к зарождению бодхичитты и, зародив её, старались развивать далее. Чжово Атиша как-то сказал: «Лучшим учителем является тот, кто выставляет ваши ошибки, а лучшей упадешей является идти туда, где выставляют ваши ошибки».

Часто мы даже не замечаем своих недостатков. И тот, кто показывает нам их, будет являться нашим учителем. Никто не укажет нам на недостатки кроме него. Есть поговорка: «Даже если свои недостатки будут размером с гору, мы не сможем их увидеть. А чужие недостатки, даже пусть они будут размером с блоху, будут затмевать нам весь мир».

Действительно, мы очень часто не замечаем своих недостатков до тех пор, пока кто-то не укажет на них, не ткнёт нас носом. Благодаря этому мы начинаем видеть свои недостатки и можем приступить к их исправлению. Поэтому существа, указывающие на недостатки, подобны Учителям.

Это очень похоже на то, что говорится в Лоджонге из восьми строф, составленном геше Лангри Тангпой: «Даже если кто-то будет меня ругать, пусть я смогу отдать победу другим, а поражение оставить себе».

Итак, это было изложение использования четырёх нежеланных на пути.

### *ШЕСТНАДЦАТАЯ ПРАКТИКА*

Следующая часть — приведение двух трудных на путь: неблагодарности и унижения. Неблагодарность — в ответ на старания помочь получить неблагодарность или вред. Когда нас считают очень низкими существами — это унижение. И то и другое нам нужно суметь использовать на пути.

**«Даже если человек, которого я с любовью воспитал, словно сына, смотрит на меня как на врага, то чрезмерная нежность как у матери по отношению к заболевшему ребёнку — практика сыновей Победоносных».**

Даже если человек, воспитанию которого мы посвятили много времени, отдали свою любовь, в ответ он не смотрит на нас с уважением, а наоборот, смотрит как на врага, ненавидит, не следует отвечать ему тем же, не следует желать ему вреда. А наоборот, как если бы он заболел, сошёл с ума, страдает от этого и поэтому совершает какие-то необдуманные поступки, мы будем смотреть на него с любовью и состраданием, как его родная мать. И это будет являться практикой сыновей Победоносных.

Очень трудно осуществить привнесение на путь неблагодарности и унижения, поэтому они называются двумя трудными. Здесь и в предыдущих шлоках подчёркивается, что неприемлемо отвечать злом на зло, и наоборот, необходимо отвечать добром на причиняемое нам зло.

И наставление о том, что нельзя отвечать злом на зло, — общая практика для всех трёх типов личности. Но отвечать на зло добром — это уже практика Махаяны.

Мы обычные существа. И когда нам причиняют вред, нам очень трудно сдержаться и не ответить тем же. Архаты Шравакаяны, избавившиеся от клеш и недостатков, всегда терпят причиняемый им вред и никогда не отвечают на это злом. Когда же на зло отвечают добром, это практика Махаяны.

### *СЕМНАДЦАТАЯ ПРАКТИКА*

Геше Лангри Тангпа говорит: «Даже если кто-то, кого я воспитал со всей любовью, отвечает мне злом, я не буду отвечать ему тем же, а буду видеть его как лучшего учителя».

Второе трудное — унижение.

**«Даже если равный мне человек или находящийся ниже в силу гордыни станет меня унижать, почтительное принятие его на свою макушку, словно Гуру — практика сыновей Победоносных».**

«Даже если равный мне человек или находящийся ниже» — то есть, если кто-то, находящийся выше нас по положению, начинает нас унижать, то мы ещё можем как-то стерпеть. Но если нас унижает равный или находящийся ниже нас по положению человек, то этого мы стерпеть уже не можем. В этом случае мы должны не только сдержать себя от гнева и раздражения, но и с большим почтением отнестись к такому человеку, и словно Учителя поместить на макушку. И это будет являться практикой сыновей Победоносных по привнесению унижения на путь.

### *ВОСЕМНАДЦАТАЯ ПРАКТИКА*

Использование потери и обретения на пути. Из них первое — это использование потери.

**«Даже если скудно достояние и люди всегда унижают или страшный недуг вдруг поразит или демон, то принятие на себя злодеяний и страданий всех скитальцев и неустанность в этом — практика сыновей Победоносных».**

Если мы встречаемся с перечисленными неблагоприятными условиями, то есть со скудным достоянием, унижением, болезнями или поражены страшным демоном; если на нас обрушиваются недруги, если мы имели богатство, но позже потеряли его или у нас отняли наше достояние, какие бы тяготы мы ни испытывали, несмотря на это мы не должны терять энтузиазма в практике принятия страданий всех существ на себя. И этот неустанный энтузиазм в практике осуществления счастья существ, несмотря на трудности, встречающиеся на пути, будет практикой сыновей Победоносных.

Бывает так, что всё вдруг оборачивается против нас. К одному неблагоприятному условию прибавляется другое, третье. И рядом нет никого, кто бы мог нам помочь, наоборот — мы встречаемся с людьми, старающимися причинить нам вред. В такой ситуации не следует сдаваться. Нужно помнить, что бодхисаттвы в такой ситуации не сдаются, а все негативные условия преобразуют в практику развития энтузиазма, продвижения по пути. Так и мы все эти негативные условия должны преобразовать в возможность развития бодхичитты.

Конечно же, никто из нас не хочет страдать. Но у страданий есть положительное качество. Благодаря страданиям развивается отречение. А уже благодаря отречению мы развиваем в себе другие достоинства. Когда мы сможем развить отречение, то сможем породить в себе мысль о том, что так же, как и мы хотим быть счастливы, другие существа не только хотят быть счастливы, но и достойны этого. И, таким образом, мы можем развить в себе бодхичитту.

Ещё одно достоинство страданий — они полезны тем, что помогают избавиться от гордыни. Когда мы испытываем страдания, гордыне трудно появиться, она наоборот — уничтожается. Ещё одним противоядием против гордыни является размышление о страданиях существ в трёх дурных участках, появление страха перед возможностью такого перерождения.

Геше Потоба говорил: «Торговцы говорят, что если в пути пойдёт снег, то это полезно для лошадиных копыт. А если ночью пойдёт дождь, то не нападут разбойники. Таким же образом и вы находите полезное в своих проблемах». Мы должны находить в своих проблемах нечто хорошее, привносить проблемы на путь.



Геше Карагпа говорил: «Нужно радоваться тем страданиям, которые мы испытываем. Ведь вполне возможно, что это результат какого-то действия, вследствие которого я должен был бы страдать и мучиться в аду в течение долгого времени. Но благодаря тому, что я соблюдал какие-то правила принятия, совершения и отказа от действия, благодаря тому, что я развивал в себе бодхичитту, благодаря своим практикам, в силу этого благословения, та дурная карма ослабилась, уменьшилась и исчерпалась в виде страданий, которые я сейчас испытываю».

Если обращаться к Прибежищу, совершать добродетели, размышлять о взаимообусловленности, практиковать, то бывает, что великие страдания, которые мы должны были испытать вследствие накопленной негативной кармы, ослабевают, и мы испытываем не такие большие страдания. Всё это происходит благодаря опоре на Три Драгоценности.

### *ДЕВЯТНАДЦАТАЯ ПРАКТИКА*

Второе — принесение обретения на путь.

**«Даже если прославлюсь и буду почитаемым многими скитальцами или обрету богатство, как у Вайшраваны, то видение величия и богатств бытия не имеющими сущности и отсутствие надменности — практика сыновей Победоносных».**

«Даже если прославлюсь и буду почитаем многими скитальцами или обрету богатство, как у Вайшраваны» — то есть, даже если буду рождён в царском роду, в благородной семье, буду обладать совершенным телом и подобными достоинствами, если прославлюсь повсеместно и все существа вокруг станут меня почитать или же обрету богатства, подобные богатствам махараджи Вайшраваны, то не только не возгоржусь, но и должен увидеть эти богатства, это величие, почёт и славу преходящими, мимолётными, словно молния, мимолётными подобно пузырям на воде, не имеющими собственной сущности. Такое принятие обретения на путь будет являться практикой сыновей Победоносных.

Бодхисаттвы, в какой бы ситуации они ни находились, будучи бедными или богатыми, равно ощущают себя, не испытывая ни гордыни и

надменности, ни угнетённости относительно ситуации. И в обоих случаях усердствуют на благо существ.

## *ДВАДЦАТАЯ ПРАКТИКА*

Дальше мы переходим к использованию на пути гнева и привязанности.

Из них первое — это использование гнева на пути. В тексте говорится:

**«Если не усмирю врага, мой гнев, то, усмиряя внешних врагов, лишь их приумножу. А потому усмирение своего ума армиями любви и сострадания — практика сыновей Победоносных».**

Если мы не усмирим нашего главного внутреннего врага, наши клещи, а будем гневаться на наших внешних врагов, то их количество будет только преумножаться. Но если мы сможем усмирить своего действительного врага, то есть гнев, то так же, как и дым исчезнет, когда мы погасим огонь, исчезнут враги. Одним лишь тем, что усмирили свой гнев, мы сможем усмирить всех внешних врагов. И поэтому усмирение своего ума с помощью армии любви и сострадания является практикой сыновей Победоносных. Противоядием от гнева являются любовь и сострадание. И это является практикой сыновей Победоносных по использованию гнева на пути.

В Бодхисаттвачарьяаватаре также есть подобные слова: «Вредных существ, бескрайних как небо, ты не способен усмирить. Но одним лишь тем, что усмиришь свой гнев, ты сможешь усмирить их всех».

И ещё одно четверостишие из этого же текста: «Где нашёл бы я столько кожи, чтоб покрыть всю земную твердь? Простая кожаная подошва моих башмаков — и вся земля покрыта».

Так же, как в этом примере, мы должны поступить с гневом. Одним лишь тем, что усмирим свой гнев, мы сможем добиться того, что исчезнут все наши враги.

Также есть слова: «Сколько бы ты ни убивал вредящих, ты не сможешь убить врага. Но убей лишь свой гнев, и так ты врага уничтожишь».

Чжово Атиша также говорил: «Если ты будешь всегда стараться отомстить, не усмиряя свой гнев, будешь стараться найти врага вовне, то это не только не избавит тебя от врагов, но и ввергнет тебя в пучины ада, в новые страдания. Но если же ты избавишься от гнева, то постепенно исчезнут внешние враги. И уже благодаря этому ты спасёшься от дурных рождений».

### *ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ ПРАКТИКА*

Следующее — это использование страстной привязанности на пути.

**«Чувственные наслаждения, словно солёная вода, сколько ни вкушай, жажда будет лишь возрастать. Немедленный отказ от вещей, к которым рождается привязанность, — практика сыновей Победоносных».**

Мы обычно говорим о пяти чувственных наслаждениях: форма, звук, запах, вкус, осязание. Здесь имеются в виду — привлекательная форма, приятные звуки, приятные запахи и так далее. То, чем мы хотим насладиться. И даже если мы обретём все эти наслаждения, подобные наслаждениям божеств, сколько бы мы их ни вкушали, они лишены сущности. Они подобны солёной воде. Сколько ни пей — жажды не утолишь. Так же и чувственные наслаждения — сколько бы у нас их не было, мы хотим всё больших. Поэтому немедленный отказ, то есть способность остановиться и отказаться от всего, к чему рождается привязанность, является практикой сыновей Победоносных.

### *ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ ПРАКТИКА*

На этом заканчивается описание относительного порождения устремления к Пробуждению. Следующее четверостишие можно отнести к описанию абсолютного порождения устремления к Пробуждению, к описанию особой мудрости. Если в предыдущих шлоках говорилось о методе — о методе порождения бодхичитты и вообще об особых методах бодхисаттвы — то далее говорится об особой мудрости. Далее Ачарья

Тогме Зангпо переходит к описанию абсолютного порождения устремления к Пробуждению.

**«Всё, что видится, это мой ум. А сам ум изначально избавлен от крайностей построений. Зная это, не творить в уме признаков субъекта и объекта — практика сыновей Победоносных».**

Первое, о чём здесь говорится, это избавление от цепляния за истинность объектов. Для достижения окончательного, совершенного Пробуждения, необходимо применять особые методы и особую мудрость. Если говорить в целом, метод и мудрость необходимы для любого продвижения. Для достижения состояния архатства шравак и архатства пратьекабудд необходимы метод и мудрость. Но особый метод применяется именно для достижения состояния окончательного, совершенного Пробуждения. Этим особым методом является порождение бодхичитты. И она обязательна как метод для достижения состояния Будды.

Существует множество различных видов мудрости, но особенной, отличающейся от всех мудростей является мудрость постижения пустоты. И эта особая мудрость необходима для достижения состояния окончательного, совершенного Пробуждения.

Как упоминалось, отличие Большой колесницы от Малой колесницы сводится к наличию бодхичитты. Если мотивацией к практике является стремление к достижению собственного счастья, то есть освобождение из самсары, то эта практика является практикой Малой колесницы. Если же мотивирующей мыслью является стремление к достижению окончательного, совершенного Пробуждения ради блага всех существ, то такая практика является практикой Махаяны. Но и в том и в другом случае для достижения результата необходима мудрость, постигающая пустоту.

Как для достижения совершенного Пробуждения необходима мудрость, постигающая пустоту, так и для того, чтобы окончательно избавиться от всех клеш, корнем которых является неведение, глупость цепляния за истинность, необходима мудрость, постигающая пустоту. И чтобы стать архатом, и чтобы стать буддой, необходимо полностью избавиться от клеш и, следовательно, в обоих случаях необходима мудрость, постигающая пустоту.

Особый метод, необходимый для достижения состояния Будды, — бодхичитта. Непосредственно же тем, что устраняет клешу, является мудрость, постигающая пустоту. Но опять же эта мудрость, постигающая

пустоту, должна опираться на бодхичитту. В таком случае она действительно будет вести к совершенному Пробуждению.

«Всё, что видится, это мой ум». То есть, всё, что существует, как внешнее, так и внутреннее, как одушевлённое, так и неодушевлённое, — всё это существует лишь как обозначения, данные моим умом. И помимо этих обозначений в феноменах нет никакой собственной природы.

Можно подумать, что в этом случае истинной природой обладает сам ум, который даёт эти обозначения. Но сам ум изначально избавлен от крайностей построений, то есть он также не имеет никакой собственной природы, никакой сущности.

Таким образом, во вселенной не остаётся ничего, что имело бы какую-то собственную природу. Ничто не может существовать со своей стороны. Ничто не воплощено самостоятельно, собственным образом. Всё это лишь обозначения.

И, видя это, не творить в уме признаков субъекта и объекта, так как это тоже является опорой на собственную природу; не считать, что этот мир двойственен, — является практикой сыновей Победоносных.

Ни субъекты, ни объект не существуют сами по себе. Не воплощены со своей стороны. Ничто не имеет своей собственной природы, не является чем-то независимым, самостоятельным. А всё существует зависимо. Всё это существует, завися от чего-то другого.

### *ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ ПРАКТИКА*

В силу ошибочного представления о независимости, самосущности феноменов наш ум привязывается к привлекательным объектам.

**«Если встречается приятный объект, видеть его истинно не существующим, подобно кажущейся прекрасной летней радуге, и отбросить предвзятости — практика сыновей Победоносных».**

Когда наш ум встречается с таким привлекательным объектом, нам нужно, осознавая его бессамость, представлять его подобным радуге. И хотя радуга видится нам очень красивой и притягательной, но, по сути,

она не обладает красотой, она не является истинно воплощённой; такой, какой она видится.

Осознав, что все феномены бессамостны, избавиться от предвзятости и привязанности является практикой сыновей Победоносных.

### *ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ ПРАКТИКА*

В следующей шлоке говорится об избавлении от цепляния за истинность объекта, который вызывает гнев.

**«Всевозможные страдания — словно смерть ребёнка во сне. Восприятие ложных видений истинными весьма утомительно. А потому, когда встретятся неблагоприятные обстоятельства, видеть их иллюзорными — практика сыновей Победоносных».**

Какие бы страдания и проблемы ни встретились нам на пути, будь то враг или обстоятельства, не следует определять их как истинно существующие. Все эти явления иллюзорны, подобны сну. И поэтому все эти неблагоприятные обстоятельства, встречающиеся на пути, видеть иллюзорными, подобными сновидению, является практикой сыновей Победоносных.

### *ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ ПРАКТИКА*

После того как бодхисаттва породит устремление к Пробуждению, он приступает к деятельности на благо других. И в этом ключе осуществляет практики шести парамит.

Первая парамита — парамита даяния, и о ней говорится в следующей шлоке.

**«Если, стремясь к Пробуждению, нужно пожертвовать даже телом, что уж говорить о каких-то внешних вещах? Поэтому**

## **совершенство даяния, не надеясь на благодарность или созревание кармы, — практика сыновей Победоносных».**

«Если, стремясь к Пробуждению» — здесь имеется в виду совершенное, окончательное Пробуждение. Если, стремясь к такому Пробуждению, «нужно пожертвовать даже телом», то что говорить о каких-то других вещах? Если мы вспомним джатаки, то в них есть много историй, описывающих даяние собственного тела. В джатаках сказано о многих случаях, когда Будда Шакьямуни жертвовал собственным телом, и, следовательно, для достижения состояния Будды нужно многократно жертвовать даже собственное тело, не говоря уже о материальных ценностях и благах. Нужно быть способным на такое даяние.

Нужно отдавать без мысли о том, что мы получим какую-то благодарность от этого действия. Также мы не должны помышлять и о созревании благой кармы вследствие такого действия. Наше устремление — достижение состояния Будды. Поэтому такое даяние, без надежды на благодарность, является практикой сыновей Победоносных.

Парамитой даяния называется мысль об отдаче, способность отдать. Таким образом, мысленная готовность отдать и все действия трёх дверей, продиктованные этой мыслью, также можно назвать практикой парамиты даяния.

Само даяние имеет определённые характеристики. Оно должно обладать шестью превосходными качествами, или шестью превосходствами. И первое — это превосходство опоры. То есть превосходство намерения, опираясь на которое, мы совершаем даяние. Мы опираемся на мотивацию бодхичитты.

Второе — превосходный дар. Это относится в общем ко всем даруемым объектам. И хотя говорится обо всех вещах, сначала, осваивая практику, вы должны понимать свои возможности, чтобы, отдавая что-то, вы не подумали: «Слишком много отдал», или: «Эта вещь ещё была нужна самому». Пожалевав о своём добродетельном поступке, вы потеряете накопленную добродетель. Поэтому лучше избегать этого и соразмерять свою щедрость со своими возможностями.

Если раскаиваться в недобродетельных поступках, то это добродетель. Если раскаиваться в добродетельных поступках, это уже недобродетель. Поэтому нужно избегать раскаяния в своих добродетельных поступках.

Есть вещи, которые не следует давать. Например, монах не должен отдавать свои три монашеских одеяния.

Третье — превосходная цель. Действие должно обладать характеристикой нацеленности на принесение как временной пользы, так и окончательного блага всех существ.

Нужно хорошо исследовать. Если в результате даяния будет польза, как в настоящем, так и в будущем, то это даяние необходимо совершать. Если в настоящем, ближайшем времени временная польза не будет достигнута, но принесёт пользу для достижения блага, то такое даяние необходимо совершать. Необходимо отказаться от даяния, которое приносит только временную пользу и вредит осуществлению окончательного блага. Также необходимо отказаться от даяния, которое не осуществляет цели ни того, ни другого. Бодхисаттва должен щепетильно относиться к исследованию того, какие результаты принесёт то или иное действие, в том числе и даяние.

Бодхисаттвы равным образом относятся ко всем существам, не разделяя существ на друзей и врагов. Но тем не менее в случае, если какое-либо действие будет полезно десяти человекам, но навредит ста, такое действие не совершается. Но и наоборот, если действие принесёт пользу многим существам, но навредит нескольким, то такое действие совершается, опять же опираясь на количественную составляющую.

И хотя прежде нужно искать способы, как не причинить вреда никому, если это единственная возможность, то действие совершается исходя из пользы для большинства.

Если, например, кто-то просит у вас нож, чтобы использовать его как оружие, то от такого даяния нужно отказаться. Если человек, страдающий психическим расстройством, просит у вас какое-то сильное лекарство, какой-то яд, и вы понимаете, что это может принести вред, то от такого даяния нужно отказаться. То есть каждый раз нужно исследовать вопрос: отдавать что-то или нет? И если даяние не приносит пользу, то, возможно, его не следует совершать. Это было объяснение о превосходном качестве нацеленности действия.

И если парамита даяния это мысль, способность отдать, то нужно развивать в себе эту мысль и начинать можно с небольших вещей. Если мы пока ещё не можем отдать все свои вещи, то пока можно хотя бы молиться о том, чтобы когда-то суметь это сделать, стать действительно щедрым, чтобы быть способным отдать любые свои вещи.

Вряд ли вы пожалеете щепотку муки муравьям, но тем самым, начиная с малого, будете развивать практику даяния. При этом если вашим намерением будет суметь сделать в будущем настоящее даяние, то это будет хорошо.



Следующее превосходное качество — качество искусных методов. Это означает, что даяние должно быть охвачено мудростью, постигающей пустоту. И во время даяния, и по завершению нужно осознавать отсутствие трёх составных этого действия: дающего, объекта даяния и самого действия даяния. Эти три составляющих существуют как обозначения, независимо друг от друга, и не существуют как-то самостоятельно. Такое понимание и есть искусность в методе даяния.

Превосходное качество посвящения означает, что добродетели, истекающие от даяния, следует посвящать окончательно, совершенному Пробуждению.

И последнее, шестое, превосходное качество — качество чистоты — мысль о том, что даяние совершается для того, чтобы очистить два загрязнения как у себя, так и у других.

Даяние можно классифицировать по трём видам: даяние материального, даяние безопасности, даяние Дхармы.

Даяние материального — это даяние любых вещей. Даяние безопасности — это спасение от угрозы. Даяние Дхармы — это безошибочное разъяснение превосходной Дхармой с желанием помочь.

Если говорить о качествах даяния, то оно должно быть наделено четырьмя отличительными качествами. Первое — отдача. Если вы действительно можете что-то отдать, следует отдать. А если пока не можете, то следует думать о том, что когда-то сможете. Следует молиться о том, чтобы суметь в будущем отдать те вещи, которые пока вы отдать не в состоянии.

Второе качество — сохранение. Это означает умение сохранять вещи до того момента, пока не встретится объект, который действительно достоин этого дара.

Третье качество — чистота. Здесь имеется в виду чистота самого дара. То, что вы дарите, не должно быть добыто несправедливым путём. Неправильно убивать рыбу, чтобы накормить собаку.

И четвёртое качество — преумножение. Накопление причин, чтобы и в будущем иметь возможность совершать даяние.

Вообще даяние, нравственность, терпение, усердие, сосредоточение и мудрость — это не только практики бодхисаттв. У шраваков и пратьекабудд также присутствуют эти шесть. И не только у них. У нас, обычных людей, не вступивших ещё на путь, также может присутствовать и даяние, и нравственность, и терпение, и усердие, и сосредоточение, и мудрость.

Но когда мы говорим о парамите даяния, мы говорим о совершенном даянии. Всё это точно так же можно отнести и к остальным пяти парамитам. Таким образом, если мы говорим о парамите даяния, парамите нравственности, парамите терпения, парамите усердия, парамите сосредоточения, парамите мудрости, то мы говорим уже о практиках бодхисаттв. Именно бодхисаттвы занимаются этими практиками, и поэтому мы говорим об их совершенстве.

Даяние, которое совершают бодхисаттвы, не только не запятнано жадностью и ожиданием кармических плодов, но и совершается с исключительно чистым намерением принести пользу всем существам.

### *ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ ПРАКТИКА*

Следующая шлока посвящена парамите нравственности.

**«Если без нравственности невозможно достичь и собственной цели, смешно тщиться воплотить благо других. Поэтому сохранение нравственности без мирских желаний — практика сыновей Победоносных».**

«Если без нравственности невозможно достичь и собственной цели, смешно тщиться воплотить благо других» — если мы не соблюдаем нравственность, то невозможно достичь не то что освобождения от самсары, но невозможно достичь и благого рождения. Без соблюдения нравственности невозможно осуществить цели пути малой и средней личностей. Что же говорить о достижении совершенного Пробуждения? А осуществлять благо других, не соблюдая нравственность самому, невозможно.

Поэтому, сохранение нравственности без мирских желаний, то есть без привязанности к мирскому, с намерением достичь совершенного Пробуждения на благо всех существ является практикой сыновей Победоносных.

Суть нравственности — это мысль соблюдения, сохранения контроля над собой. Мысль, вследствие которой отказываешься от причинения вреда существам.

Нравственность классифицируется по трём видам: нравственность отказа от совершения недобродетельных поступков; нравственность совершения добродетельных поступков, когда вы прикладываете усилия для совершения добродетели; нравственность воплощения чаяний существ.

Первое — нравственность отказа от совершения недобродетельных поступков. Для того чтобы принять обеты бодхисаттвы, необходимо соблюдать нравственность отказа от совершения недобродетельных поступков. Скажем, отказа от десяти неблагих действий.

Для принятия обетов Тайной мантры нам также необходим базис в виде нравственности.

Обеты личного освобождения как монахов, так и мирян, будь то обеты генина, гецула или полные монашеские обеты гелонга, уже подразумевают соблюдение нравственности, соблюдение отказа от десяти неблагих действий. Наличие этих обетов является основой для принятия обетов бодхисаттвы и Тайной мантры. Если у существа не будет минимального нравственного базиса, то зарождение обетов бодхисаттвы и Тайной мантры невозможно.

Второе — нравственность преумножения добродетели. Бодхисаттвы, совершая добродетель, усердствуют в осуществлении как можно большей, обширной и глубокой добродетели.

Третье — нравственность воплощения чаяний существ — это стремление осуществлять все желания существ, приносящие им пользу. В Ламрим Ченмо говорится о шести парамитах и четырёх средствах обращения. Все деяния бодхисаттв можно включить в шесть парамит, а развитие этих парамит является нравственностью преумножения добродетели. Таким образом, вся деятельность бодхисаттв, все их практики, уже включена в нравственность. Четыре средства обращения относятся к нравственности воплощения чаяний существ.

В Большом Ламриме великого Цонкапы также говорится об одиннадцати видах труда на благо существ.

Одиннадцать видов труда для других таковы.

- 1) Если кому-то необходим спутник, быть спутником, помощником.
- 2) Если кто-то не сведущ в методах, разъяснять методы.
- 3) Если кому-то можно принести пользу, приносить пользу.
- 4) Если кто-то находится в опасности, есть какая-то угроза, спасти и защитить.

- 5) Если кто-то страдает, избавить от страданий.
- 6) Если у кого-то нет никакого имущества, вещей, дать имущество, вещи.
- 7) Если кому-то негде жить, предоставить жилище.
- 8) Если кто-то пришёл в полное уныние и не знает, как жить дальше, с дружелюбием породить в нём энтузиазм.
- 9) Если кто-то уже идёт путём Учения, помогать ему во всём.
- 10) Если кто-то вознамерился совершить неблагой поступок, отвратить от совершения.
- 11) Применять сверхобычные способности для осуществления блага существ.

У нас ещё нет сверхобычных способностей, и поэтому с одиннадцатым пунктом трудно, но предыдущие десять мы можем воплощать. Здесь нужно отметить, что все действия необходимо исследовать на предмет принесения блага, будет ли действие полезно, и поступать соответственно.

### *ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ ПРАКТИКА*

Далее рассматривается парамита терпения.

**«Для сына Победоносного, страждущего богатств добродетели, все, кто причиняют зло, подобны бесценному кладу. Поэтому, не испытывая ни к кому ненависти, развивать терпение — практика сыновей Победоносных».**

«Для сына Победоносного», то есть, для бодхисаттвы, который «страждет богатств добродетели», то есть желает обрести как можно больше добродетели, «все, кто причиняют зло», то есть все, кто вредят этому бодхисаттве, «подобны бесценному кладу», подобны очень труднонаходимой драгоценности, исполняющей желания. И поэтому, не испытывая ни к кому ненависти, развивать в себе терпение — практика сыновей Победоносных.

Есть высказывание: «Нет аскезы выше терпения, и нет зла, большего, чем гнев». Очень сложно развить в себе терпение, когда мы не просто терпим какие-то неудобства, но терпим большое зло, а существ, причиняющих нам этот вред, считаем драгоценностями, исполняющими желания. Это очень сложно, поэтому и говорится, что нет аскезы выше терпения. Нет зла, большего, чем гнев, ведь гнев способен уничтожить наши добродетели. Скажем, какая-то страстная привязанность не способна уничтожить наши добродетели, но на это способен гнев, поэтому нет большего зла, чем гнев.

Терпение подразделяется на три вида: терпение несовершенства ответных действий в ответ на причиняемый вред; терпение в отношении страданий; терпение в отношении Дхармы.

Терпение не отвечать на зло непременно необходимо. Ведь если мстить за причинённый вред, то мы, наоборот, накопим дурную карму и, скорее всего, в результате будем страдать в дурной участи. Поэтому мысли о том, чтобы мстить, вредны для нас. Только одно это должно нас останавливать. Шраваки и пратьекабудды не испытывают гнева по отношению к тому, кто причиняет им вред. Тем же, кто желает следовать путём бодхисаттв, тем более нельзя позволять гневу зародиться в ответ на причиняемое зло. А наоборот, нужно породить любовь и благодарность к причиняющему вред. В этом отличие практики бодхисаттв.

Второе — это способность переносить страдания. Не только нужно избавиться от привязанности к блаженству, но и увидеть пользу в страданиях, считать их лекарством. Если мы встречаемся со страданиями, то мы должны воспринимать их как результат собственных ошибочных действий, результат того, что мы совершали негативные действия по отношению к другим существам.

В тексте «Боевая чакра» наставника Дхармаракшиты говорится: «И оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось». Если размышлять подобным образом, понимание того, что при переживании страданий исчерпывается дурная карма, накопленная в прошлом, может принести радость. Понимание, что, испытывая страдания сейчас, переживая небольшие страдания, благодаря практике мы, возможно, избежали гораздо больших страданий в будущем, также может воодушевить нас.

С какими бы проблемами и трудностями мы ни сталкивались, не нужно огорчаться и унывать. Нужно иметь положительный настрой и энтузиазм. Это поможет вам.

Далее, терпение в отношении Дхармы. Это преодоление трудностей, связанных с освоением и практикой Дхармы. Это трудности, например, связанные с преодолением расстояния, для того чтобы получить Учение. Это трудности, связанные с неудобством для тела при слушании и практике Дхармы и подобное. Поэтому, какие бы трудности ни встретились нам на пути освоения Дхармы, их следует преодолеть.

В общем же для практикующего совершенное терпение очень важно наличие кого-то, кто нас очень злит, так как в отсутствие такого объекта невозможно развить терпение. Поэтому, если кто-то практикует терпение и сталкивается с кем-то, кто его очень сильно раздражает, то это очень полезно. Нужно отнестись к нему с большим почтением, считать его своим учителем, который даёт нам возможность для практики.

Если у нас не будет возможности для воплощения подобной практики непосредственно в жизни, но мы будем где-то сидеть и медитировать: «Вот, я развиваю в себе терпение», — думать, что мы развили в себе терпение; то в ситуации, когда появится кто-то раздражающий, мы тут же выйдем из себя. То есть у нас просто не было возможности, чтобы воплощать в жизнь, практиковать терпение. Очень нужно, чтобы был кто-то, на ком можно было бы оттачивать нашу практику.

У меня есть один знакомый, тулку. Мы были знакомы давно и долгое время прожили с ним на юге. Сначала он был ламой из Ньингма, так как у него на родине распространена эта школа, но позже он стал изучать философию в Гоманге.

Этот тулку рассказывал, что у него на родине в предыдущем поколении, в то время, жил один лама. Он устроил большой гар, то есть место, где могли бы собираться ученики. Он обустроил это место, расположил шатры. И в той же местности жила одна известная благородная семья. Эта семья славилась тем, что уже в течение многих поколений в этой семье никто не совершал дурных поступков. Все они были очень хорошими и уважаемыми людьми. И один человек, уже очень пожилой монах, также принадлежавший к этой семье, пришёл к ламе, устроившему гар, и обратился с просьбой остаться и учиться. И лама ответил: «Очень хорошо. Но что ты знаешь? Какие у тебя есть достоинства?» На что тот пожилой монах ответил: «Я практически ничего не знаю. У меня нет никаких достоинств, кроме одного — я избавился от гнева». Тогда лама ответил: «О, этого более чем достаточно. Это великое, самое нужное достоинство». И лама разрешил монаху остаться.

А на следующий день, когда собрались все ученики, тот лама сказал: «У нас появился новый человек, так что будьте внимательны со своими вещами. Возможны кражи». И так продолжалось несколько дней. И каждый

день этот лама напоминал ученикам о возможной краже. На пятый день тот пожилой монах пришёл к ламе. У монаха было красное лицо, и он весь трясся от злобы:

— Как так? Не то, что я никогда не крал, и во всём моём роду нет воров. Мы уже много лет никого никогда не обижали, ничего чужого не брали. А вы меня оскорбляете, называете вором. Всё время намекаете.

— Это не ты тот, который говорил, что у него нет гнева? Так вот сейчас ты гневаешься.

— Да разве это гнев? Вы столько дней возводите на меня напраслину. Разве так можно?

— Но ты ведь говорил, что у тебя нет гнева. А сейчас ты разозлился.

И тогда пожилой монах понял всё, осознал. Извинился и поблагодарил ламу за это Учение. И ему это очень помогло. Вот такой рассказ я слышал от знакомого тулку.

При отсутствии раздражающего объекта мы иногда можем решить, что обладаем высоким уровнем терпения, но как только появляется возможность разозлиться, мы пользуемся ею. Поэтому для практики развития совершенного терпения необходимы существа, которых мы в связи с этим рассматриваем как драгоценность, исполняющую желания.

Если мы усмирим свой гнев, то это можно будет назвать героической победой. Это можно будет назвать великой победой.

## *ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ ПРАКТИКА*

Следующее — это усердие.

**«Если даже стремящиеся лишь к собственному благу шраваки и пратьекабудды выказывают такое усердие, словно гасят огонь на своих головах, то прилагать усердие, источник достоинств, во благо всех скитальцев — практика сыновей Победоносных».**

«Если даже стремящиеся к своему лишь собственному благу», то есть следующие путём малой и средней личности, — даже они проявляют такое усердие, как если бы у них загорелись волосы на голове. Если у человека

горят волосы на голове, то он, не думая более ни о чём, прилагает все усилия, чтобы немедленно этот огонь потушить. И если они прилагают такие усилия, такое усердие, то бодхисаттве, который стремится к воплощению чаяний всех существ, должно и нужно усердствовать ещё более. И развитие в себе этого усердия является практикой сыновей Победоносных.

Когда в текстах говорится «усердие», обычно имеется в виду усердие в совершении добродетели. А усердие в отношении неблагих действий обычно называют настойчивостью или упрямством. В тексте имеется в виду именно усердие в совершении благого.

Можно сказать, что усердие — это аспект ума, который радуется совершению добродетели. От этой радости происходит энтузиазм и воодушевление от совершения благого.

Эта практика очень важна для бодхисаттв. Но усердие необходимо нам и в жизни. Скажем, когда мы учимся, что-то осваиваем, нам необходимо усердие. Какую бы работу мы ни совершали, усердие также важно. Практика усердия — практика сыновей Победоносных. В текстах говорится: «Усердие является корнем всех достоинств». И: «Нет ничего, чего нельзя достичь великим, неустанным усердием».

Есть три препятствия в практике усердия. Первое — это лень неспособности. Лень, возникающая вследствие мысли: «Как же я сумею такое практиковать?»

Второе — это лень привязанности к дурному, когда нам интереснее заниматься чем-то дурным.

И третье — лень откладывания на будущее.

Противоядием от первого препятствия — лени неспособности, является размышление о свободах и благах, непостоянстве и смерти. Благодаря этому мы можем породить в себе энтузиазм, стремление к совершению добродетели. То есть размышляя: «Я обладаю всеми возможностями для достижения Пробуждения. Если не я, то кто это сможет сделать? Существа, страдающие в трёх дурных участьях, не способны это осуществить. Люди также не знают, что приемлемо, а что нет. И сейчас, в данный момент, получив все необходимые условия, я смогу это сделать». Размышляя таким образом, мы можем избавиться от первого вида лени.

Размышления о ценности и труднонаходимости свобод и благ очень важны и полезны. Они являются вратами в практику. Объяснения этой темы находятся в самом начале Ламрим Ченмо Чже Цонкапы.



После обретения опытного переживания этого этапа пути мы постепенно переходим к следующим, и этот процесс идёт естественным образом.

Если размышлять о великом смысле свобод и благ, то мы избавимся от желания делать что-то бессмысленное, неблагое. Нам просто будет жаль растрчивать столь трудно обретенное. Если же мы осознаем труднонаходимость этих свобод и благ, у нас исчезнет желание откладывать практику на будущее. И оба этих аспекта размышления очень важны.

Есть притча, хороший пример того, какое усердие, какой энтузиазм нам необходимы.

Однажды хромой человек шёл по ущелью, сорвался вниз и упал на спину дикого осла. Осёл, конечно, побежал. И этот хромой человек приложил все усилия, чтобы не упасть со спины дикого, необузданного животного. И позже, когда у него спрашивали: «Как ты смог там усидеть?», он отвечал: «Если не в тот момент, то когда бы я ещё смог воспользоваться возможностью прокатиться на диком осле? Когда ещё мне выпадет такой случай? Я должен был воспользоваться им именно сейчас». Именно такой энтузиазм должны проявлять и мы, чтобы воспользоваться благами возможностями.

Второе препятствие — лень привязанности к дурному, к дурным действиям. Совершением дурных действий мы готовы заниматься длительное время. Противоядием является размышление о страданиях в самсаре, взаимозависимости, карме и её результатах.

Третье препятствие — лень откладывания на будущее, когда мы, понимая пользу от совершения добрых дел и практики, тем не менее их совершение откладываем на будущее. Противоядием от такой лени является размышление о непостоянстве и смерти. Если осознать, что время смерти неопределённо, то у нас появится понимание, что у нас просто нет возможности откладывать свою практику, нужно приступать немедленно.

На этом заканчивается объяснение парамиты усердия.

## *ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ ПРАКТИКА*

**«Познав, что проникновение, исполненное безмятежности, полностью разрушает клеши, развивать концентрацию, полностью**

## **превосходящую четыре сосредоточения мира без форм — практика сыновей Победоносных».**

В данной шлоке объясняется парамита сосредоточения.

Познав, что высшая концентрация, полная податливость тела и ума — шаматха — объединённая с проникновением — випашьяной — является базисом для искоренения клеш, необходимо развивать концентрацию, полностью превосходящую концентрацию мира без форм. То есть непосредственно клеша уничтожаются випашьяной, но как базис для этого необходима шаматха.

Полное сосредоточение присуще и последователям Малой колесницы. Для бодхисаттв необходимо, чтобы их випашьяна, то есть мудрость, постигающая пустоту, была охвачена любовью и состраданием.

И благодаря этому она станет мудростью, избавленной от крайностей личной Нирваны, и позволит следовать по пути, развивая концентрацию, полностью превосходящую концентрацию четырёх сосредоточений мира без форм, и достичь состояния Будды. И подобная практика сосредоточения является практикой сыновей Победоносных.

Лама Цонкапа в «Благопожелании посвящения добродетели» говорит: «Одна шаматха не способна вывести за пределы самсары. Для того чтобы избавиться от самсары, необходима випашьяна. Вдвоём они могут спасти от крайностей самсары. Но чтобы не впасть в крайность Нирваны для себя, чтобы достичь совершенного Пробуждения, необходима влага любви и сострадания».

Сосредоточение бывает трёх видов: сосредоточение, которое даёт блаженство в обозримом; сосредоточение, которое воплощает сверхобычные способности; сосредоточение, воплощающее чаяния существ.

Первое даёт блаженство в обозримом, то есть уже в этой жизни. Благодаря реализации шаматхи мы добиваемся полной податливости тела и ума. Тело становится как будто бы молодым. Наш ум не отвлекается, и сколько бы нам ни потребовалось концентрироваться на объекте, ум не устаёт и не отвлекается. И плоды такого сосредоточения можно увидеть в этой жизни.

Плоды второго вида концентрации — сверхобычные способности, ясновидение и тому подобное.

И третье, это сосредоточение, плодом которого является воплощение счастья существ. Это та внимательность, с которой мы иногда совершаем добродетели. Когда мы делаем ежедневные практики, мы также концентрируемся на определённых объектах, на добрых делах, которые собираемся совершать, тем самым продвигаясь в практике сосредоточения. Это полезно как для этой, так и для будущих жизней.

### *ТРИДЦАТАЯ ПРАКТИКА*

Далее говорится о совершенстве мудрости, парамите мудрости.

**«Если в отсутствие мудрости пятью парамитами невозможно обрести совершенное Пробуждение, то развитие исполненной метода мудрости, не мыслящей тройственной совокупности, является практикой сыновей Победоносных».**

«Если в отсутствие мудрости», то есть мудрости, постигающей пустоту, практикой пяти парамит невозможно достичь Пробуждения, то развитие в себе такой мудрости является практикой сыновей Победоносных. И эта мудрость, постигающая пустоту, должна сочетаться с великими методами, великими любовью и состраданием. Также здесь говорится о трёх составных. То есть ни сосредоточение, ни тот, кто сосредотачивается, ни сам процесс не существуют независимо друг от друга. Понимание этих феноменов как обозначенных умом и существующих взаимозависимо друг от друга, воплощение подобной мудрости, является практикой сыновей Победоносных.

Мудрость, постигающая пустоту, является коренным аспектом пути. Но эта мудрость должна сочетаться с методом. Практика пяти парамит с намерением бодхичитты даёт неизмеримые результаты, но даже несмотря на это без практики мудрости мы не сможем достичь Просветления. Мудрость, постигающая пустоту, это именно то, что искореняет клеши.

Если говорить о пяти путях Махаяны, то существо, реализовавшее путь накопления и вступившее на путь применения, уже реализовало випашьяну.

Мудрость можно классифицировать по трём видам: относительная мудрость, постигающая многообразие; абсолютная мудрость, постигающая природу; мудрость воплощения целей существ.

Относительная мудрость — это мудрость, постигающая непостоянство, страдания, другие аспекты этого мира. Мудрость, постигающая пять наук, тоже является относительной мудростью. Однако она также необходима для достижения Пробуждения. Майтрея в Уттара-тантре говорит: «Без мудрости, постигающей пять наук, невозможно обретение Всеведения. А Всеведение необходимо для того, чтобы достичь Пробуждения. Следовательно, также необходимо изучать и пять наук».

Мудрость, постигающая природу, — это мудрость, постигающая бессамость. Есть две разновидности такой мудрости. Первая мудрость достигается посредством смыслового понимания. Вторая достигается в результате непосредственного постижения. И здесь имеется в виду мудрость, которая непосредственно постигает природу вещей.

Мудрость, воплощающая чаяния существ, это та мудрость, благодаря которой бодхисаттва уверенно знает, каким образом воплотить благо и пользу существ, и, применяя искусные методы, действует.

Мудрость часто уподобляют глазам. В Мадхьямака-аватаре есть слова: «Как один зрячий может вести множество слепых и привести их в желанное место, а без него они на это не способны, так же и пять парамит в отсутствие мудрости не способны сами по себе привести к состоянию Пробуждения». Поэтому мудрость подобна глазам, ведёт нас к цели, достижению состояния Будды.

### *ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ ПРАКТИКА*

В сутрах говорится о четырёх правилах, которым должны следовать бодхисаттвы. Первое — бодхисаттва должен исследовать собственные ошибки. Второе — он должен избавиться от желания говорить о недостатках других, в особенности бодхисаттв. Третье — он должен избавиться от привязанности к дому спонсора. И четвёртое — избавиться от грубой речи.

Первое — это исследование своих ошибок.

**«Если я сам не буду анализировать свои ошибки, то, возможно, выходя как практикующий, могу совершать что-то не являющееся Дхармой. А поэтому постоянный анализ и устранение собственных ошибок — практика сыновей Победоносных».**

Бодхисаттва сам должен видеть свои ошибки, и сам должен их искоренять. Если не анализировать, то, не видя своих недостатков, не устраняя их, мы по-прежнему будем выглядеть как практикующие и совершать неблагое.

И поэтому постоянный анализ нашего поведения, постоянный анализ действий трёх дверей, выявление недостатков и их устранение является практикой сыновей Победоносных.

Бодхисаттве непременно нужно быть внимательным в своём поведении, чтобы не совершить каких-либо действий, противоречащих Дхарме, потому что люди, увидев такие действия, станут порицать бодхисаттву и тем самым накопят негативную карму. Поэтому, чтобы избежать такой ситуации, избежать накопления негативной кармы существами, бодхисаттва всегда должен внимательно относиться к своим действиям. Поэтому бодхисаттва постоянно анализирует и устраняет ошибки.

### *ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ ПРАКТИКА*

Второе правило — это отказ от порицания других бодхисаттв.

**«Если под властью клеш обсуждать недостатки других сыновей Победоносного, то я сам деградирую. Поэтому молчание о недостатках личностей, вступивших в Великую колесницу, является практикой сыновей Победоносных».**

Если некий индивид, практикующий Махаяну, считающий себя бодхисаттвой, в силу клеш, а в особенности в силу клеши зависти, будет искать недостатки в других бодхисаттвах, находить их и порицать этих бодхисаттв, то в силу этого действия он может деградировать и даже сойти с пути Махаяны. И поэтому отказ от подобного действия, необсуждение

даже малых недостатков существ, а в особенности бодхисаттв, является практикой сыновей Победоносных.

Исключением может быть ситуация, в которой один бодхисаттва, желая помочь другому и твёрдо видя пользу, выявляет недостатки, говорит о них.

В другом тексте Гьялсе Тогме Зангпо говорит: «В силу зависти либо привязанности не следует говорить о недостатках других. Из-за этого твоя добродетель придёт в упадок, а ты лишь вызовешь возмущение в чужих умах».

В «Послании к другу» Арья Нагарджуны говорится о четырёх типах людей: «Так же, как и плоды манго, люди бывают четырёх типов: незрелые снаружи, но зрелые внутри; зрелые снаружи, но незрелые внутри; зрелые и снаружи и внутри; незрелые ни снаружи ни внутри».

Итак, первые, незрелые снаружи, но зрелые внутри. Есть люди, которые, обладая высочайшими внутренними достоинствами, познанием, мудростью, добротой, внешне ведут себя недостойно, вызывая порицание.

Видя внешние недостатки, мы не видим внутреннего. И поэтому можем выразить неудовольствие именно такому «зрелому внутри» человеку. Сам Бхагаван Будда в «Описании невосприимчивого обоснования» говорил: «Я либо же подобные мне могут воспринимать недостатки личностей. Но личности не должны воспринимать недостатки другой личности, иначе это приведёт к падению». То есть Будда, обладающий Всеведением, может указывать на недостатки других. Нам же лучше вообще отказаться от подобных действий.

### *ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ ПРАКТИКА*

Третье правило — отказ от привязанности к дому и спонсорам.

**«Из-за обретений и почёта спорят друг с другом. И приходят в упадок деяния слушания, обдумывания и созерцания. В силу этого отказ от привязанности к семьям, друзьям и к семьям благодетелей — практика сыновей Победоносных».**

Из-за сильной, страстной привязанности к обретениям, то есть к тому, что дарят, может быть, близкие, друзья либо спонсоры, из-за сильной привязанности к почёту случается так, что даже вступившие на путь Махаяны начинают спорить друг с другом и ссориться.

Из-за того, что происходят такие споры, приходят в упадок добродетели, которые накоплены вследствие слушания, размышления и созерцания Дхармы. А поэтому практикой бодхисаттв, практикой сыновей Победоносных, является отказ от таких привязанностей.

Вряд ли вышеперечисленные недостатки, такие как неспособность найти свои недостатки, желание говорить о чужих недостатках, привязанность к дому и спонсорам, присущи всем бодхисаттвам. Скорее всего, большинство бодхисаттв не имеют таких недостатков. Эти изъяны могут быть присущи бодхисаттвам, находящимся на малом уровне пути накопления стези Махаяны. Для этих бодхисаттв, которые только что породили бодхичитту, пока ещё существует множество опасных условий, вследствие которых они могут потерять бодхичитту. Здесь описывается то, как им следовало бы попытаться избежать этих опасных ошибок.

Бывает так, что в человеке зарождается сильный энтузиазм, и он в силу этого порождает бодхичитту, устремляется к окончательному, совершенному Пробуждению. И сразу же после этого сталкивается с ситуацией, что все, кому он старается принести пользу и приносит пользу, не благодарят его, а наоборот, отвечают злом. Столкнувшись с такой ситуацией, этот бодхисаттва может решить: «Какой смысл стараться помочь им, если это вызывает лишь негативную реакцию? Поэтому лучше потратить время на то, чтобы воплотить личную цель». В этом случае есть опасность потерять бодхичитту, сойти с пути Махаяны. И об этом говорится в тексте.

Также говорится: «Породив бодхичитту, до Пробуждения необходимо в течение трёх неисчислимых кальп накапливать добродетель». Если испугаться этого огромного отрезка времени, то можно потерять бодхичитту. Стремление ценить окружающих больше, чем себя, а себя считать низжайшим из всех, всегда будет сталкиваться с большими препятствиями.

Учитель Дигнага также сталкивался в своей жизни с подобными препятствиями. Дигнага тогда, видимо, находился на малом уровне пути накопления. До этого он написал уже более сотни текстов по логике и прамане и решил, что было бы хорошо собрать их в единый текст. Он назвал этот текст «Прамана-самуччая», антология праманы, антология логики. И первые слова этого текста он решил выбить на камне. И выбил первые шлоки, в которых выражалось почтение и давалось обещание

написать текст. Это было восхваление Буддам через то, что Будда является праманой. Завершив работу, Дигнага ушёл в город за подаянием. Проживавший недалеко от его пещеры тиртхик, проходя мимо, увидел надпись на камне и стёр её. Вернувшись, Дигнага восстановил надпись. Но тиртхик в отсутствие Дигнаги опять её стёр. И так повторялось несколько раз. Наконец, Дигнага под шлоками восхваления сделал дополнительную надпись: «Если это шутка, то вы поступаете неправильно. Если хотите поговорить, просто дождитесь меня». Вернувшись ещё раз, Дигнага увидел сидящего около камня с надписью тиртхика. Они начали диспут, и тиртхик проиграл. Но тиртхик, обладающий некоторыми магическими способностями, изрыгнул изо рта пламя, которое сожгло все книги и даже духовное одеяние Дигнаги, и тиртхик убежал.

Дигнага задумался: «Пытаясь помочь одному, я сам чуть не сгорел и потерял всё, что у меня было. А как же помогать множеству существ? Это невозможно. Я, наверное, не смогу это делать, если такие препятствия появляются у меня в самом начале пути Махаяны. Наверное, и мой текст не принесёт пользы, и сам я не смогу никому помочь».

Дигнага решил выяснить этот вопрос. Взял камушек, в некоторых текстах говорится — мелок, и очень долго молился. Подкинув камень со словами: «Если я действительно смогу помочь, пусть камень не упадёт. Как только он коснётся земли, я оставлю Махаяну и перейду на путь Малой колесницы», — зажмурил глаза. Но звука падающего камня не услышал. И тогда он посмотрел вверх, то увидел над собой Манджушри, держащего камень. Манджушри сказал ему: «Сын благородной семьи, не поступай таким образом. Ты начал писать очень хороший текст. Он действительно принесёт пользу. Как сейчас, так и в будущем. Это очень важный текст, и ты сможешь его написать. Ты действительно будешь бодхисаттвой».

Вернув камень Дигнаге, Манджушри также пообещал помогать ему во всём.

Продолжая говорить о Дигнаге — его можно назвать основоположником традиции буддийской логики. В Индии существовало Учение логики, но основоположником именно буддийской логики является Дигнага. Дигнага был учеником Васубандху. У Васубандху было несколько учеников, которые превосходили его в разных сферах. Сам Васубандху обладал энциклопедическими знаниями по буддизму. А Дигнага превосходил его в познаниях по прамане. Матипала превосходил его в познаниях по Абхидхарме, а Вимуктасена — в познаниях по Праджняпарамите.

Основным текстом Дигнаги по логике является «Прамана-самуччая», её ещё иногда называют «Прамана-сутра». Учитель Дхармакирти,



комментируя «Прамана-самуччаю», написал семь трактатов по логике. Из этих семи три являются полными трактатами, и четыре дополнениями. И до сих пор в буддийских монастырях изучают пять из этих семи трактатов. Первым из этих семи и самым большим является Праманаварттика.

Всё это сказано в связи с тем, что у бодхисаттв могут возникнуть такие ситуации, в которых они могут совершить ошибки. Привязанность к почёту и уважению, неразъяснение Дхармы, когда просят, возвышение себя и унижение других — возникновение таких препятствий возможно у бодхисаттв, но, чтобы это стало коренным падением, необходимо присутствие четырёх сил.

И бодхисаттвы, которые только вступили на путь Махаяны, в силу того, что они лишь начали свой путь, в силу того, что они накопили привычку к совершению недобродетели, привычку совершать ошибки, — часто будут встречаться с опасностью потерять бодхичитту. Поэтому недопущение таких ошибок является практикой сыновей Победоносных.

### *ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ ПРАКТИКА*

Четвёртое правило — это отказ от произношения грубых слов.

**«Грубые слова беспокоят умы других и приводят в упадок образ поведения сыновей Победоносных. А поэтому отказ от неприятных другим грубых слов — практика сыновей Победоносных».**

Грубые слова, произнесённые в гневе, если бодхисаттва не следит за своей речью, могут повлечь за собой беспокойство в умах тех, кто услышит эти слова. И поэтому, если бодхисаттва не хочет причинить никому вред, хоть даже бы и словами, должно внимательно и осмотрительно относиться к тому, что говоришь, и стараться избегать грубых слов.

Но если бодхисаттва, исходя из мотивации бодхичитты, видит, что произнесение грубых слов принесёт пользу в какой-то ситуации, то он произносит эти слова.

Все эти четыре правила изложены в соответствии с сутрой «Побуждение к ответственности». Внимательное отношение к своим ошибкам, исследование и исправление, необсуждение чужих ошибок,

непорицание бодхисаттв и вообще существ, отказ от привязанности к родственникам и спонсорам, отказ от произношения грубых слов — всё это является практиками сыновей Победоносных.

### *ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ ПРАКТИКА*

В следующей шлоке говорится о борьбе с клешами.

**«Клеши, если с ними свыкнуться, трудно устранить противоядием. Когда бдительная личность оружием противоядия сокрушает привязанность и другие клешы, как только они рождаются — это практика сыновей Победоносных».**

Вначале клешы проявляются незначительно, и если мы не обращаем на это внимание, не применяем противоядие, то свыкаемся с ними. Это привыкание усиливает клешы и приводит к тому, что клешы становятся трудно устранить противоядиями. Поэтому всегда нужно быть очень внимательным, не допускать, чтобы болезнь стала хронической. Мы должны использовать внимательность и памятование. Внимательность позволяет распознавать, что приемлемо, а что нет. Памятование позволяет осознавать то, что мы делаем в настоящий момент. Именно это осознание, или бдительность, будет тем оружием, которым мы борёмся с клешами. Именно благодаря осознанию мы узнаём, что в данный момент нам необходимо использовать какое-то противоядие.

«Бдительная личность, оружием противоядия сокрушает привязанность и другие клешы, как только они рождаются». То есть очень внимательное отношение к своим действиям, поступкам, своему образу мышления, слежение за своим умом, моментальное распознавание возникающих клеш, и немедленное применение противоядий — практика сыновей Победоносных.

Есть шесть причин развития клеш. Из них первая — семя. Каждому из нас с безначальных времён пока ещё присущи семена клеш. Мы несём эти семена и привыкли к этому. Эти семена могут быть не проявлены, но, встретившись с условиями, обязательно дадут плод. Это подобно болезни. Болезнь к нам не приходит откуда-то извне, внутри нас уже есть семя болезни. Встретившись с определёнными условиями, мы заболеваем. Однако если вовремя обратиться к врачу и соблюдать его предписания, то

болезни можно избежать. Поэтому бодхисаттва с помощью противоядий сокрушает клеши, как только они возникнут.

Вторая причина — это условия, то есть нахождение рядом с условиями. Когда какой-то приятный объект находится рядом с нами, привязанности легче проявиться. Когда нечто неприятное находится рядом с нами, легче зарождается гнев.

Третья причина — неблагоприятные друзья. Попав в компанию неблагих друзей, мы заражаемся их пороками. Находясь с пьющими, мы через какое-то время начнём пить. Это в большей степени относится к молодёжи. Пока их умы чисты, а характер не сформировался, на них легко можно воздействовать, и они очень восприимчивы к внешним факторам, они легко учатся и плохому и хорошему.

Нужно воспитывать в себе привычку к добродетели. Если мы всё время будем стараться избегать неблагоприятного и направлять свой ум на благое, пусть не сразу, пусть с большими трудностями, мы сможем развить в себе привычку к совершению благого. Тогда совершение добродетели не будет требовать от нас усилий. Оно будет спонтанно воплощаться естественным образом.

Четвёртая причина — это ложные наставления, ложные упадешы. Скажем, тексты «Камасутры», «Камашастры» и подобные вызывают в человеке страсть. Есть тексты, направленные на то, чтобы вызвать в человеке гнев. Также есть и другие подобные тексты.

Пятое — это свыкание, безразличное отношение к клешам, неприменение противоядий. Это как раз то, о чём говорится в данной шлоке. То есть, если мы допускаем существование клеш, свыкаемся с ними, считаем, что это нормально, то это будет являться пятой причиной их развития.

То есть, как только мы распознали проявляющиеся клеши, не следует считать, что это маленькое зло и его можно пока терпеть, что оно не несёт в себе опасности. Нужно, наоборот, как только мы распознали, тут же стараться применить противоядие. Хотя проявление возможно и не выглядит каким-то опасным, но несёт в себе потенциал принесения большего зла.

Шестая причина — ложное исследование, ложный анализ. Например, мы видим какой-то приятный объект и исследуем, анализируем его. И чем больше мы анализируем объект, тем больше приятных качеств мы находим, таким образом, привязываясь к нему сильнее, желаем им владеть.

О таком же механизме восприятия можно говорить и в отношении неприятных объектов — чем дальше мы анализируем неприятный объект, тем сильнее проявляется гнев.

Таковы шесть причин развития и усиления клеш.

Один кадампинский геше как-то сказал: «Я всего лишь сижу в крепости моего ума, держа в руках короткое копье памятования. И когда клеша усиливаются, когда они идут на приступ, то и я вызываю свою ярость. Когда они ослабевают, тогда и я отдыхаю». Этот геше сначала был вором, разбойником и бандитом. То есть, если была возможность украсть, воровал. А если не получалось украсть, грабил, отнимал силой. И хотя сначала он был таким страшным человеком, но, когда сложились обстоятельства, он очень сильно изменился, стал монахом, и позже — геше. И он стал не просто монахом, а монахом, которого всем приводили в пример, и, просто услышав его имя, люди складывали ладони, чтобы выразить своё уважение и почтение.

Есть очень много историй из его жизни. И вот одна из них.

Однажды этот геше был в гостях у одного домохозяина, и там совершал ритуалы. И в качестве подношения монах получил цампу. Когда хозяин вышел из помещения, геше подумал, что неплохо бы отсыпать себе ещё немного, и уже потянул руку, как сработало памятование. И он схватил протянутую руку другой, и стал звать домохозяина: «Иди сюда, я поймал вора». «Где же вор?» — спросил домохозяин. «Вот он, я его держу», — ответил монах.

И в дальнейшем он действительно стал одним из величайших учёных кадампы.

### *ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ ПРАКТИКА*

**«Одним словом, какой бы деятельностью ни занимался, воплощение блага других, с постоянными осознанностью и памятованием: «Каково мое состояние ума?», — практика сыновей Победоносных».**

То есть, если свести к одному смысл предыдущих шлок, предыдущих объяснений практик бодхисаттв, то, что бы ни делал бодхисаттва, осуществляя благо других, он должен осуществлять это с постоянной

осознанностью и памятованием: «Каково моё состояние ума? Является ли оно положительным? Направлен ли мой ум на то, чтобы приносить пользу и благо?» И это и является практикой сыновей Победоносных.

«Какой бы деятельностью» — означает «всегда». Также всегда бодхисаттва должен следить за своим умом. Обычно, когда дают наставления по воплощению шаматхи, мы говорим, что должны бороться с вялостью и отвлечённостью ума. Для этого мы должны использовать памятование и осознанность, внимательность. Однако, если мы пытаемся следовать путём сыновей Победоносных, памятование и внимательность мы должны применять всегда. Какой бы деятельностью мы ни занимались, памятование позволяет нам не забывать те правила, те обеты, которые следует соблюдать. Неотступное памятование о том, что приемлемо и что неприемлемо, — практика бодхисаттв. Осознанность же, в свою очередь, следит за тем, соблюдаются эти правила или нет. Вместе эти два — памятование и внимательность — должны присутствовать в любой нашей деятельности. Если возникают какие-то нарушения, несоответствия, то тут же применяются противоядия. И всё это вместе является практикой бодхисаттв. Здесь необходимо отметить, что если мы говорим об уме, устремлённом к Пробуждению, уме бодхисаттвы, то такой ум всегда направлен на осуществление пользы и блага других.

Есть истории о некоторых геше Кадампы, которые использовали белые и чёрные камешки и, наблюдая за своим умом, откладывали белый камешек, как только появлялась благая мысль; как только появлялась неблагая мысль — чёрный. В начале результатом такого наблюдения были почти только чёрные камешки.

Но при соответствующем анализе, исследовании: «Каким образом я мыслю? Почему я так мыслю? Зачем я так поступаю?», и использовании соответствующих противоядий их ум менялся. И через какое-то время белые камни были хоть как-то заметны среди чёрных. Ещё через какое-то время количество чёрных и белых камней сравнивалось. А в конце применения этого метода оставались только белые. Так кадампинские геше, применяя памятование и осознанность в сочетании с усердием, тренировали свой ум. Стоит ли говорить, что так же следует поступать и нам?

Чжово Атиша говорил: «Падений, связанных с обетами личного освобождения, у меня практически не было. Было несколько нарушений обетов бодхисаттв. А вот нарушения обетов Тайной Мантры случались постоянно». Однако великий Учитель Атиша не позволял своим нарушениям находиться с ним вместе хотя бы сутки, он никогда не ночевал вместе с ними. Как только возникало нарушение, он тут же применял методы очищения, ритуалы покаяния. Бывало так, что Чжово Атиша

передвигался с учениками и прямо посреди пути просил подготовить всё необходимое для совершения ритуала покаяния. То есть в пути он замечал какую-то ошибку в своём уме и, не давая ей укорениться, совершал соответствующий ритуал для искоренения.

Опираясь на эти слова Атиши, мы можем говорить, что соблюдать обеты личного освобождения трудно, однако труднее сохранять в чистоте обеты бодхисаттвы и ещё труднее не нарушать обеты Тайной Мантры. И этим нарушениям нельзя оставаться с нами хотя бы сутки. Если нет возможности моментально совершить практику очищения, покаяния, то необходимо совершить её в этот же день. Но всё это возможно только тогда, когда в потоке нашего ума присутствует памятование и осознанность. Если их не будет, то мы не заметим, не поймём ошибок, и вследствие этого ошибка будет оставаться вместе с нами. Постепенно накапливая ошибки, мы превратимся в сосуд, наполненный лишь одними ошибками и злодеяниями. Поэтому очень важно развивать в себе памятование и осознанность, для того чтобы моментально распознавать ошибки и применять противоядия. И даже если мы не можем совершить моментально какой-то ритуал, практику очищения, по крайней мере, в уме будет зарождаться раскаяние в проступке. И это очень важно.

### *ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ ПРАКТИКА*

Последняя, тридцать седьмая практика бодхисаттв, о которой говорится в данной шлоке, это посвящение заслуг, посвящение добродетели благу всех существ.

**«Таким образом, усердно воплощённые добродетели, посредством мудрости полные чистоты трёх сфер, должно посвятить Пробуждению ради устранения страданий бесчисленных скитальцев. И это практика сыновей Победоносных».**

Таким образом, та добродетель, которую совершили с большим энтузиазмом, радостью и великим усердием, мы — посредством мудрости, постигающей, что посвящение, посвящаемое и посвящающий всего лишь обозначения, всего лишь наименования, которые существуют номинально и только относительно друг друга, которые существуют зависимо и не существуют сами по себе; с помощью такой мудрости, постигающей отсутствие самобытия; мудрости, постигающей взаимообусловленность

феноменов и явлений, — посвящаем устранению страданий всех бесчисленных скитальцев. Такую практику посвящения заслуг совершают сыновья Победоносных.

Многokrатно говорилось о важности посвящения добродетели. И здесь это еще раз подчёркивается. И так, если посвятить заслуги, соединив это с мыслью о пустотности, то добродетель не придёт в упадок. Если мы соединяем посвящение с пониманием пустоты, то накопленные добродетели не смогут уничтожить даже сильные злодеяния, и они будут приносить свои плоды до самого достижения Пробуждения. Также это послужит одновременному накоплению собранию добродетелей и собранию постижений.

Говорится, что в любом действии решающими факторами являются начало и конец. Для нас важнейшими являются намерение и посвящение. Какую бы практику мы ни делали, нужно постараться вначале породить ум, устремлённый к Пробуждению ради блага всех существ, породить мотивацию бодхичитты. И тогда такая практика будет практикой бодхисаттв. Даже если мы совершаем небольшое благое дело, но в нашем уме порождена бодхичитта, то это небольшое благо превращается в величайшую добродетель бодхисаттвы. Также важным в конце является посвящение добродетели достижению Пробуждения, благу существ.

В силу различных обстоятельств иногда мы не можем осуществить добродетельную практику до конца. Это происходит в силу ограниченных возможностей или невозможности собрать все необходимые субстанции, иными словами, у нас не получается осуществить практику точно так, как указано в текстах. Но благодаря посвящению заслуг, совершённого правильным образом, с правильной мотивацией, та небольшая добродетель, что мы накапливаем и посвящаем, как бы исправляется, дополняется и будет приносить свои плоды вплоть до достижения Пробуждения.

Мы можем различить посвящение заслуг и благопожелание.

Для того чтобы совершить посвящение заслуг, мы должны осуществить какое-то действие. Накопленную этим действием добродетель мы посвящаем благу живых существ.

Благопожелания же мы можем совершать, просто имея определённый настрой ума. Но и благопожелания играют важную роль. Это такие благопожелания, как: «Пусть опустошатся все дурные участи. Пусть все избавятся от страданий и причин страданий. Пусть все мои матери, живые существа, обретут счастье и причины счастья. Пусть все пребывают в спокойствии, без ненависти и привязанности. Пусть воплотятся все

благопожелания бодхисаттв. Пусть зародится бодхичитта у тех, у кого она ещё не зародилась, а рождённая никогда не приходит в упадок».

Его Святейшество Далай Лама, говоря о посвящениях заслуг и благопожеланиях, упоминает о строках Ачарьи Шантидевы из Бодхисаттвачарьяаватары: «Покуда длится пространство, пока живые живут, пусть в мире и я останусь страданий рассеивать тьму!»

Мы должны стремиться развивать в себе именно такой настрой ума, осуществляя наши практики.

Посвящение заслуг и благопожелание, как уже говорилось, являются важным моментом, и совершённые с правильной мотивацией осуществляют два накопления для достижения полного, совершенного Пробуждения, и это является практикой сыновей Победоносных.



## ЗАВЕРШЕНИЕ

### *ЦЕЛЬ И СМЫСЛ НАПИСАНИЯ*

Предыдущей шлокой заканчивается объяснение основной части, то есть тридцати семи практик бодхисаттв. Мы переходим к завершающей части текста. Данная шлока отвечает на вопросы: «Зачем был написан этот текст? Для кого он был написан? Для чего он был написан? И как он был написан?»

**«Тридцать семь практик сыновей Победоносных изложены в соответствии с тем, как Превосходные описывают смысл, излагающийся в сутрах, тантрах и шастрах для тех, кто стремится продвигаться на пути Победоносных».**

То есть говорится о том, что текст был написан в соответствии с сутрами, тантрами и комментариями великих Учителей, таких как Атиша и его ученики. Автор изложил их для тех счастливцев, которые, следуя путём Махаяны, желают совершенствоваться на пути сыновей Победоносных.

### *БЕЗОШИБОЧНОСТЬ ТЕКСТА*

Цель написания следующей шлоки — это избавление от гордыни, которая могла бы возникнуть от написания такого текста.

**«Пусть в силу ограниченности интеллекта и недостатка образованности и не получилось такой поэтичности, что столь приятна мудрецам, но в силу опоры на слова сутр и слова Превосходных, думаю, практики сыновей Победоносных изложены без ошибок».**

То есть автор, придерживаясь скромности, говорит о том, что не изучал пяти наук и тому подобных, не имеет мудрости. И в силу этого, имея ограниченный интеллект и недостаток образованности, он не смог

написать такой поэтический текст, который был бы приятен для слуха мудрецов, искушённых в пяти науках. Однако он считает, что текст не содержит ошибок и по смыслу верен, хотя, возможно, имеет какие-то недостатки.

### *ПРОСЬБА О ПРОЩЕНИИ ЗА НЕДОСТАТКИ ТЕКСТА*

**«Но всё же всю глубину величайшего образа поведения сыновей Победоносных слишком трудно постичь такому ограниченному как я. Поэтому молю Превосходных о прощении за множество недостатков, таких как противоречие и бессвязность».**

В данной шлоке автор объясняет, что хотя текст не содержит ошибок, однако всю глубину величайшего образа поведения сыновей Победоносных обычному человеку постичь невозможно. Как для обычного человека очень трудно или даже невозможно постичь всю ширь и глубину бездонного и бескрайнего океана. Поэтому автор, исходя из позиции скромности, будучи великим бодхисаттвой, просит прощения у Превосходных за недостатки написанного текста, а именно — противоречия, когда последующие слова опровергают то, что было сказано ранее, и бессвязность, когда предыдущие и последующие слова не были связаны друг с другом по смыслу.

### *ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ*

Последняя шлока — это посвящение заслуг совершенному Пробуждению Будды.

**«Пусть благодаря произошедшей из этого сочинительства добродетели все скитальцы с помощью абсолютной и относительной бодхичитты станут подобны Покровителю Авалокитешваре, который не пребывает в крайностях самсары и нирваны».**

В это шлоке Ачарья Нгульчу Тогме Зангпо посвящает добродетель, накопленную от сочинительства этого текста, тому, чтобы все существа, опираясь на абсолютную бодхичитту и относительную бодхичитту стали подобны Покровителю Авалокитешваре.

### *Колофон*

**«Сие записал учащий теории и логике монах Тогме в пещере Ринчен в местности Нгулчу ради пользы для себя и других».**

Это завершающие строки, как правило, присутствующие во всех шастрах. В них говорится о том, кто и где написал текст. Также здесь указывается на намерение, с которым этот текст был написан. На этом комментарий на текст бодхисаттвы Нгульчу Тогме Зангпо о практиках устремлённых к Пробуждению завершён.

ВЫРАЖАЕМ СЕРДЕЧНУЮ БЛАГОДАРНОСТЬ ВСЕМ, КТО ПОМОГАЛ В РАБОТЕ НАД ЭТОЙ КНИГОЙ. ВСЮ НАКОПЛЕННУЮ ДОБРОДЕТЕЛЬ ПОСВЯЩАЕМ СЧАСТЬЮ ВСЕХ СУЩЕСТВ.

*Издательская группа*