

*Его Святейшество Третий
Джамгон Конгтрул Ринпоче
Карма Лодро Чокьи Сенге*

**Наставления по семи пунктам
тренировки ума Владыки Атиши**

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

Оглавление

ВСТУПЛЕНИЕ	2
ЛИНИЯ ПЕРЕДАЧИ ПРАКТИКИ ТРЕНИРОВКИ УМА	8
ДЖАМГОН КОНГТРУЛ ЛОДРО ТХАЕ.....	9
ВЕРА, ИЗЛЕЧИВАЮЩАЯ ОТ БОЛИ. МОЛИТВА ЛИНИИ ПЕРЕДАЧИ ПРАКТИКИ ТРЕНИРОВКИ УМА	9
1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ	14
1) ГУРУ-ЙОГА	14
2) ЧЕТЫРЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ	16
2. ОСНОВНЫЕ ПРАКТИКИ	19
1) АБСОЛЮТНАЯ БОДХИЧИТТА	19
2) ОТНОСИТЕЛЬНАЯ БОДХИЧИТТА	26
3. ТРАНСФОРМАЦИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ.....	32
ОБСТОЯТЕЛЬСТВ В ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ.....	32
4. КАК ПРИМЕНЯТЬ ПРАКТИКУ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	37
5. КРИТЕРИИ ПРОГРЕССА В ПРАКТИКЕ.....	39
6. ДИСЦИПЛИНА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ УМА	42
7. НАСТАВЛЕНИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ УМА	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46

ВСТУПЛЕНИЕ

Я очень счастлив быть здесь, и мне хотелось бы поблагодарить центр Berkeley Dharmadhatu/Shambhala за эту возможность создать благоприятную связь со всеми вами. Для меня большое удовольствие находиться здесь и общаться с вами.

Обычно на учениях Дхармы и учитель, и ученики должны зародить безупречную мотивацию альтруистического ума бодхичитты. Основной задачей дарования и слушания учений является принесение блага всем живым существам. Поэтому я прошу вас зародить альтруистический ум пробуждения.

Из трёх поворотов колеса Дхармы темой нашего учения является лоджонг (тиб.), то есть «тренировка ума» согласно колеснице махаяны. «Маха» дословно означает «великий», но в тибетском языке воспринимается как «возвышенный». То, что воспринимается как возвышенное, не может быть чем-то незначительным. Однако махаяну не следует воспринимать как что-то «великое» по сравнению с хинаяной, или, точнее будет сказать, что хинаяну не следует воспринимать как что-то низшее по отношению к махаяне. Все колесницы учат нас методам устранения заблуждения и достижения просветления.

Почему считается, что тренировка ума лоджонг — тема наших учений — относится исключительно к традиции махаяны? Дело в том, что устремление, присущее этому учению, отличается от устремления колесницы хинаяны. Учения хинаяны ставят целью практики достижение

просветления ради собственного блага, а в махаяне учения представляют собой методы, которые позволяют достичь просветления ради принесения блага бесчисленным живым существам, населяющих вселенную. Вот почему устремление махаяны считается «великим», именно этот смысл передаёт слово «маха». Устремление практикующих махаяну не обусловлено преследованием личных интересов, и подобная альтруистическая мотивация становится причиной того, что и они сами, и все другие живые существа обретают освобождение гораздо быстрее. Развитие бодхичитты, «устремления к пробуждению», присущего бодхисаттвайне, является источником достижения просветления. Бодхичитта — это истинная любящая доброта и сострадание ко всем живым существам.

О той пользе, которую приносит зарождение и развитие бодхичитты, подробно рассказывает Шантидева в своём труде «Бодхичарьяаватара». Он пишет, что такая польза является поистине неизмеримой. Он сравнивает действия, которые совершаются без опоры на бодхичитту, с «водяным деревом» — так в Тибете называют банановое дерево. Это дерево может принести плод лишь однажды, поскольку его ствол состоит из слоёв коры, но не имеет сердцевины и корней, которые позволяют [другим плодоносным дере-

вьям] приносить урожай несколько раз. Действия же, совершённые в опоре на бодхичитту, Шантидева сравнивает с деревом, которое плодоносит снова и снова. Любая добродетель, осуществляемая без опоры на бодхичитту, ограничена, как ограничено в плодоношении банановое дерево, а вот добродетель, осуществляемая в опоре на бодхичитту, безгранична. В рамках колесницы сутраяны основой пути махаяны является хинаяна, а махаяна, в свою очередь, становится опорой ваджраяны — колесницы, которая позволяет достичь просветления. Вот почему бодхичитта так важна для нашей практики. Развитие бодхичитты не означает, что мы развиваем что-то новое, чужеродное по отношению к нам, поскольку бодхичитта присутствует в уме каждого живого существа изначально. Развитие бодхичитты — это, по сути, пробуждение того, что уже и так присутствует в уме каждого из нас без исключения.

Таким образом, очень важно развивать любящую доброту и сострадание, которыми каждый из нас обладает изначально. Не следует думать, что бодхичитта — что-то, что получаешь откуда-то извне, и поэтому её очень тяжело развивать. В действительности не так уж и сложно принять тот факт, что любящая доброта и сострадание являются истинной природой всех живых су-

ществ, а тревожащие эмоции — это нечто проходящее. Если в уме возникает, например, такая тревожащая эмоция, как гнев, то это явно указывает на то, что человек потерял контроль над умом, то есть не поддерживает памятование и осознание, и его реакция больше не определяется этими ментальными факторами. Это называется «потерять баланс», и такое состояние точно не является истинной природой живого существа.

Давайте я повторю это по-английски, чтобы исключить возможность неправильного понимания: когда люди злятся, это происходит неосознанно — они не осознают, что происходит в их уме в этот момент. Поэтому это состояние не может быть истинной природой ума. После того, как тревожащая эмоция гнева сошла нет, никто не скажет, что ему было радостно испытывать гнев. Это первое доказательство того, что истинной природой ума является бодхичитта. После вспышки гнева любой так или иначе ощущает чувство вины, неловкость и стыд. Это второе доказательство того, что природой ума является бодхичитта. Любой, кто наблюдает за разгневанным человеком со стороны, ощущает дискомфорт, поэтому все пытаются избегать людей, склонных к приступам гнева. Никто не любит находиться в компании таких людей. Это третье

доказательство того, что истинной природой ума является бодхичитта.

Давайте посмотрим на это с другой стороны. Ведь очевидно, что добрые и сострадательные люди и сами чувствуют себя психологически комфортно и становятся причиной радостного состояния других живых существ, в то время как разозлившегося человека буквально трясёт от гнева. Любой, кто наблюдает за добрым и мягким человеком, естественным образом ощущает эту доброту и мягкость. Нам комфортно находиться в компании таких людей, и это является хорошим доказательством, что истинной природой живых существ являются любящая доброта и сострадание, поскольку эти состояния вызывают у людей радость и ощущение счастья. Существует несколько терминов для определения истинной природы всех живых существ: природа будды, татхагатагарбха, бодхичитта.

Я повторю снова: бодхичитта является истинной природой ума всех живых существ. Мы не можем распознать эту природу ума лишь потому, что её заслоняют эмоциональные реакции, из-за которых фокус внимания переходит на собственное «я», а в результате этого и на «другие» феномены, которые оно воспринимает как нечто отдельное, противоположное себе. Пока мы не реализовали истинную природу своего

ума, следует выполнять практику тренировки ума, развивая и усиливая бодхичитту. Тренировка ума — это совокупность методов, позволяющих получить переживание истинной природы собственного ума.

ЛИНИЯ ПЕРЕДАЧИ ПРАКТИКИ ТРЕНИРОВКИ УМА

Существует множество традиций практики тренировки ума. Я буду объяснять учения Владыки Атиши, озаглавленные «Семь пунктов тренировки ума». Он получил передачу этих методов от великого мастера Серлингпы. Мастера традиции кадам передавали эти учения от мастера ученику и сохранили их таким образом до наших дней. Великий мастер кадам Чекава даровал ясные объяснения этих учений, и начнём мы с того, что выразим ему почтение, прочтя все вместе «Молитву линии передачи практики тренировки ума».

ДЖАМГОН КОНГТРУЛ ЛОДРО ТХАЕ.

ВЕРА, ИЗЛЕЧИВАЮЩАЯ ОТ БОЛИ. МОЛИТВА ЛИНИИ ПЕРЕДАЧИ ПРАКТИКИ ТРЕНИРОВКИ УМА

*О драгоценный коренной гуру, восседающий
над моей головой на престоле из лотоса и
луны,*

*Яви милость свою великую и взгляни на ме-
ня с отеческою заботой!*

*Помоги мне обрести просветлённые тело,
речь и ум!*

*К вам, о Шакьямуни, Майтрея, благород-
ный Асанга, светило учёности Васубандху,
Сена, Гунамитра и Симбхадра возношу мо-
литву:*

*Благословите меня, дабы возрастил я в
сердце своём совершенную любовь, со-
страдание и бодхичитту,*

*Даруйте способность отсекать и рассеи-
вать!*

*К вам, Гангпел, великий Кусали, Дхарма-
кирти, Владыка Атиша, Дромтонпа, По-
това, Шаравы и мастер самадхи Чекава,
возношу молитву:*

Благословите меня, дабы возрастил я в сердце своём совершенную любовь, сострадание и бодхичитту,

Даруйте способность отсекать и рассеивать!

К вам, Чилбупа и гуру Осэр, Лхадинг, Чангчуб Бум, Кунга Гьялцен Йонтен Пал, великий пандита Дева Пал, Жон Ну, который даровал четыре учения, возношу молитву:

Благословите меня, дабы возрастил я в сердце своём совершенную любовь, сострадание и бодхичитту,

Даруйте способность отсекать и рассеивать!

К вам, Сонам Драгпа, Тогме Зангпо, Йонтен Лодро, Жон Ну Лодро, возношу молитву:

Благословите меня, дабы возрастил я в сердце своём совершенную любовь, сострадание и бодхичитту,

Даруйте способность отсекать и рассеивать!

К вам, великий пандита Шакья Чогден, Кунга Чогдруб, Джецун Дролчог, возношу молитву:

Благословите меня, дабы возрастил я в сердце своём совершенную любовь, сострадание и бодхичитту,

Даруйте способность отсекать и рассеивать!

К вам, Лунг Риг Гьяцо, прославленный Таранатха, два регента — Ринчен Гьяцо и Еше Гьяцо, мастер самадхи Йонген Гон, Гонпо Палджор, возношу молитву:

Благословите меня, дабы возрастил я в сердце своём совершенную любовь, сострадание и бодхичитту,

Даруйте способность отсекать и рассеивать!

К вам, Цеванг Норбу и Тринле Шингта, Ситу Тенпе Ньингдже, сиддха Лодро, Карма Лхатонг, Шенпен Осэр и Лодро Тхае, возношу молитву:

Благословите меня, дабы возрастил я в сердце своём совершенную любовь, сострадание и бодхичитту,

Даруйте способность отсекать и рассеивать!

К вам, Качаб Дордже, Шива Ньингпо, Падма Вангчуг, Кхьенце Осэр, Норбу Дондруб, обладающий совершенным пониманием

и реализацией, а также все коренные гуру и гуру линии передачи, возношу молитву:

Благословите меня, дабы возрастил я в сердце своём совершенную любовь, сострадание и бодхичитту,

Даруйте способность отсекать и рассеивать!

Вы все, великие мастера линии передачи, суть единое воплощение сострадания Будды и сынов его благородных.

Каждый из вас — Владыка Дхармы, связь с коим есть величайшее сокровище.

Мой коренной гуру, ты — сама жизнь и сила этой линии передачи.

Ко всем вам, о учителя, возношу молитву:

Благословите меня, дабы возрастил я в сердце своём совершенную любовь, сострадание и бодхичитту,

Даруйте способность отсекать и рассеивать!

Отвращение к сансаре и отречение от неё да станут основой!

Высшая бодхичитта двух видов да будет тайным методом, уберегающим меня от уклонения с пути махаяны.

Даруйте благословение своё, дабы укрепил я бодхичитту, утвердил её и умножил силу её.

Когда освобожусь я от заблуждений, связанных с восемью мирскими заботами, тогда отсечётся корень привязанности к собственному «я»,

И возгорится в сердце моём искреннее желание блага всем живым существам,

А всё, что проявляется, стану я воспринимать как помощь на пути, ведущему к просветлению.

Благословите меня, дабы возрастил я в сердце своём совершенную любовь, сострадание и бодхичитту,

Даруйте способность отсекаать и рассеивать!

Да постигну я, что с точки зрения абсолютной истины ничто не возникает, не пребывает и не прекращается,

Что, будучи пустым, всё проявляется ясно силою взаимозависимого возникновения и поэтому подобно магическим иллюзиям.

И, обретя такое постижение, да буду я трудиться неустанно ради блага всех живых существ, пока длится сансара!

1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

1) ГУРУ-ЙОГА

С почтением простираюсь пред тобою, о великий Сострадательный,

Ибо ты есть единое воплощение сострадания всех будд и сынов их благородных.

Ты — несравненный Владыка Дхармы, связь с коим есть величайшее сокровище!

Мой коренной гуру, ты — сама жизнь и сила линии передачи!

Из самой глубины сердца я возношу к тебе молитву:

Благослови меня, дабы взрастил я в сердце своём совершенную любовь, сострадание и бодхичитту,

Даруй способность отсекать и рассеивать!

Для того чтобы получить опыт переживания абсолютной бодхичитты и обрести её реализацию, никак не обойтись без предварительных практик. Их следует выполнять в самом начале. Что же это за предварительные практики?

Как я уже объяснял ранее, из-за омрачений, обусловленных привычными склонностями, ко-

которые в процессе восприятия становятся причиной разделения реальности на собственное «я» и другие «феномены», мы не способны распознать истинную природу своего ума. Для того чтобы у нас это получилось, следует выполнять практику, визуализируя своего коренного гуру над головой. Мы поддерживаем непоколебимую уверенность в том, что он является сущностью всех будд трёх времён. Это должна быть безупречная непоколебимая уверенность. Визуализируя своего коренного гуру, мы одновременно поддерживаем преданность и обращаемся к нему с молитвой, прося научить нас распознать и развить абсолютную бодхичитту. Выполнив это призывание гуру, который по своей сути является воплощением будд всех трёх времён, мы затем визуализируем, что он растворяется в нас самих, и после этого пребываем в состоянии переживания природы своего ума. Эта визуализация называется «гуру-йога» и является очень важной практикой, потому что именно благодаря благословию и доброте нашего коренного гуру и мастеров линии передачи мы получаем возможность распознать и развить абсолютную бодхичитту.

2) ЧЕТЫРЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Отвращение к сансаре и отречение от неё да станут основой!

Высшая бодхичитта двух видов да будет тайным методом, уберегающим меня от уклонения с пути махаяны.

Даруйте благословение своё, дабы укрепил я бодхичитту, утвердил её и умножил силу её.

Даруйте способность отсекать и рассеивать!

Когда освобожусь я от заблуждений, связанных с восемью мирскими заботами, тогда отсечётся корень привязанности к своему «я»,

И возгорится в сердце моём искреннее желание блага всем живым существам,

А всё, что проявляется, стану я воспринимать как помощь на пути, ведущему к просветлению.

Благословите меня, дабы возрастил я в сердце своём совершенную любовь, сострадание и бодхичитту,

Даруйте способность отсекать и рассеивать!

Да постигну я, что с точки зрения абсолютной истины ничто не возникает, не пребывает и не прекращается,

Что, будучи пустым, всё проявляется ясно силою взаимозависимого возникновения, подобно магическим иллюзиям.

И, обретя такое постижение, да буду я трудиться неустанно ради блага всех живых существ, пока длится сансара!

Вторая подготовительная практика — это размышление о четырёх факторах, которые помогают перенаправить ум от увлечённости существованием в сансаре [к безупречной Дхарме]. Мы начинаем с того, что размышляем о редкой исключительной возможности обрести драгоценное человеческое перерождение, и это приводит нас к выводу, что необходимо использовать эту человеческую жизнь с наибольшей пользой. Затем мы размышляем о непостоянстве и смерти. Раз уж мы проживаем сейчас драгоценную человеческую жизнь, никак нельзя растратить её впустую, ведь непостоянство очевидно, и никто не знает точно, когда придёт смерть. Затем мы переходим к третьему размышлению, которое помогает перенаправить ум к безупречной Дхарме. В рамках этой практики мы размышляем о том, что накопление благой кармы

— это наиболее эффективный способ извлечь пользу из представившейся нам возможности родиться человеком. Мы понимаем, что в силу неизбежности закона причины и следствия неблагие действия на уровне тела, речи и ума приводят впоследствии к страданию. Далее мы переходим к четвёртому размышлению, в рамках которого рассуждаем о бессмысленности целей, свойственных существованию в сансаре. Эти четыре размышления вдохновляют нас направить своё устремление [от мирских целей] к достижению освобождения. Четыре размышления также закладывают прочный фундамент для распознавания и реализации бодхичитты.

Задача любой из предварительных практик сводится в конечном итоге к тому, чтобы распознать относительную и абсолютную бодхичитту. Поэтому очень важно заложить основу, выполняя предварительные практики, подразумевающие визуализацию своего коренного гуру и мастеров линии передачи, а также четыре размышления, которые позволяют перенаправить ум от сансары к достижению состояния будды. Все эти виды практики выполняют в форме отдельных сессий медитации. Мы однонаправленно поддерживаем в уме устремление бодхичитты и применяем четыре размышления [во время формальных сессий медитации]

и осуществляем добродетельные действия на уровне тела, речи и ума в периоды постмедитации, сохраняя памятование и осознание.

Прежде чем я приступлю к объяснению этих наставлений, давайте зародим чистое устремление пробуждённого ума. Пожалуйста, очистите свой ум и, зародив благое мышление в сердце, внимательно выслушайте учения.

Мы уже закончили говорить о первом из семи пунктов тренировки ума, который связан с предварительными практиками. Доведя эти практики до совершенства, мы становимся подходящими сосудами для получения благословения. Вот для чего мы практикуем гуру-йогу, осуществляем четыре размышления, позволяющие перенаправить ум от сансары. Далее разговор пойдёт о бодхичитте.

2. ОСНОВНЫЕ ПРАКТИКИ

1) АБСОЛЮТНАЯ БОДХИЧИТТА

Воспринимай все дхармы как сновидения.

Подвергни анализу нерождённую природу осознания.

Позволь противоядиям освободиться самопроизвольно.

Пребывай расслабленно в природе алайи, сущности.

В периоды постмедитации будь как дитя [которое воспринимает проявления как волшебные] иллюзии.

Бодхичитта бывает двух видов. Целью всех методов практики является распознавание и развитие абсолютной бодхичитты. Владыка Атиша в своём тексте «Семь пунктов тренировки ума» начинает с объяснения абсолютной бодхичитты, вдохновляя практикующих тренировать относительную бодхичитту, что подразумевает развитие любящей доброты и сострадания ко всем живым существам. Для того чтобы развить относительную бодхичитту, необходимо медитировать на абсолютной, которая является истинной сущностью всех феноменов. Что это значит? Абсолютная истина заключается в том, что ни один феномен ни на внутреннем, ни на внешнем уровне не обладает реальным независимым существованием, и все они проявляются в силу взаимозависимого возникновения. Поняв этот механизм взаимозависимого возникновения всех проявлений и ментальных событий, мы закладываем и развиваем относительную бодхичитту.

Будьте внимательны и не перепутайте последовательность объяснения двух видов бодхичит-

ты на наших учениях. Обычно считается, что сначала практикующие зарождают и развивают относительную бодхичитту, и это способствует тому, что они постигают абсолютную истину. В этом тексте говорится, что необходимо сначала развить абсолютную бодхичитту, и такой порядок объясняется тем, что практикующим предлагается прежде получить опыт обнаружения абсолютной истины и потом использовать это как опору для практики относительной бодхичитты. Обнаружив абсолютную бодхичитту, мы ощущаем сострадание к тем, кто ещё не получил опыт переживания истинной сущности всех феноменов, то есть пустоты.

Воспринимай все дхармы как сновидения.

Эта строка содержит наставления по практике абсолютной бодхичитты. Однако речь здесь не идёт о том, чтобы просто игнорировать внешние феномены, как будто это сновидения. Это сравнение скорее указывает на то, что все феномены [периода бодрствования] кажутся нам чем-то реальным, настоящим и субстанциональным¹,

¹ Субстáнция (лат. substantia — сущность; то, что лежит в основе) неизменна, в отличие от перманентно меняющихся свойств и состояний: она есть то, что существует в самой себе и благодаря самой себе. Первопричина происходящего. Как правило, именно субстанции приписывают свободу как возможность определять саму

как это бывает обычно в сновидении. Однако, стоит нам проснуться, выясняется, что всё, что казалось нам в сновидении реальным, настоящим и субстанциональным, в действительности таковым не было. Таким образом, когда мы переходим в состояние бодрствования, то понимаем, что всё, что воспринималось нами как реальное в сновидениях, в действительности являлось мысленными образами, казавшимися реальными, лишь пока длится сновидение.

Нам необходимо прийти к выводу, что все феномены проявляются в силу взаимозависимого возникновения и ни один из них не существует сам по себе. Нам надо понять, что мы присваиваем феноменам обозначения, как будто бы они являются чем-то реально существующим, лишь до тех пор, пока не распознаем их истинную сущность. Вот почему в учениях говорится, что нужно учиться воспринимать все феномены внешнего и внутреннего уровня как сновидения и помнить, что все они являются проекциями ума. В учениях махамудры речь идёт о том, что все феномены проецируются умом, поэтому очень важно принять воззрение махамудры в качестве опоры для практики.

себя лишь посредством своих собственных оснований. То есть она не может и не должна иметь сторонней по отношению к себе действующей силы. (Прим. пер.)

Когда в учениях говорится, что все феномены следует воспринимать как сновидения, а не как что-то реально существующее, это не означает, что следует игнорировать проявления и наше их восприятие, считая это чем-то плохим. Мы лишь должны помнить, что все проявления и переживания проявляются только во взаимодействии с другими проявлениями и переживаниями, что ничего из этого не обладает реальным независимым существованием. Подобное взаимозависимое возникновение подразумевает, что феномены не могут существовать как что-то неизменное и вечное и в то же время всё, что возникает, воспринимается нами как существующее. Эта истина взаимозависимого возникновения в конечном итоге уводит нас за пределы ограничивающих идей «существует» и «не существует», поскольку эти концепции, эти обозначения «существует сам по себе» и «не существует сам по себе» могут возникать лишь в опоре друг на друга.

Подвергни анализу нерождённую природу осознания.

В рамках практики постепенного пути, ведущего к достижению состояния будды, очень важно постоянно проводить аналитическое исследование ума, который воспринимает феномены как

сновидения. Когда мы обнаруживаем в потоке ума осознание, то это и есть тот самый «простой ум», который является несозданным и нигде не пребывающим, а потому он ничем не ограничен. Этот ум не ограничен последовательностью возникновения — пребывание — прекращение. Когда мы распознаём эту истинную природу своего ума, то этим очищаем тревожащие эмоции и заблуждение.

Позволь противоядиям освобождаться самопроизвольно.

Мы уже выяснили, что наша жизнь проходит под воздействием тревожащих эмоций и мы находимся под их полным контролем, из-за чего постоянно пребываем в заблуждении и не способны установить в своей жизни баланс и гармонию. Практика относительной бодхичитты позволяет научиться терпению как противоядию от гнева, который, как нам кажется, вполне уместен в соответствующих ситуациях. Практика абсолютной бодхичитты подразумевает, что мы следим за состоянием своего ума, а когда возникает тревожащая эмоция, например гнев, мы вместо того, чтобы применять противоядие — в данном случае терпение, — просто перенаправляем внимание [с объекта гнева] на сам [гневающийся] ум, благодаря чему и тревожащая эмо-

ция, и противоядие от неё исчезают сами по себе, то есть «самопроизвольно освобождаются». После этого ум остаётся в состоянии осознания своей истинной природы, которая свободна от концепций, оценочных суждений и обусловленности. Об этом сказано в следующей строке:

Пребывай расслабленно в природе алайи, сущности.

Такая практика пребывания ума в своей сущности, то есть в «сознании основы» (алайя), принадлежит к традиции махамудры. В наставлениях сказано, что мы устанавливаем ум в состояние осознания своей истинной природы и затем пребываем в этом состоянии, не цепляясь за возникающие мысли, но и не пытаюсь предотвратить их возникновение. Эти наставления соответствуют наставлениям традиции маха-ати, в которой предполагается, что ум пребывает в состоянии изначально чистого осознания. Именно так следует практиковать абсолютную бодхичитту.

То, что описывается в этих наставлениях, не следует расценивать как совершенную реализацию абсолютной бодхичитты. Это техника медитации, которая помогает достичь такой реализации. На этом этапе мы понимаем, что природа

будды является истинной природой всех живых существ и что большинство из них не осознаёт свою чистую сущность и из-за этого ведёт жизнь, обусловленную заблуждением. Когда мы понимаем, что другие живые существа обусловлены заблуждением и в их жизни нет гармонии, у нас возникает сострадание ко всем, кто не осознаёт свой потенциал к пробуждению. Так практика абсолютной бодхичитты может безо всяких усилий с нашей стороны привести к зарождению относительной бодхичитты.

2) ОТНОСИТЕЛЬНАЯ БОДХИЧИТТА

Отдавай и принимай поочередно.

Пусть и то и другое будет связано с циклом дыхания.

Три аспекта, три яда и три семени добродетели.

Во всех своих действиях опирайся на соответствующие устремления.

Начни практику отдачи и принятия с себя.

Что такое относительная бодхичитта? Это устремление приносить пользу всем живым существам, пожелание, чтобы они обрели причины счастья и стали счастливыми. Устремление привести всех живых существ к состоянию неиз-

менного счастья — это суть любви и заботы. Желание помочь всем живым существам избавиться от страдания и его причин — это суть сострадания. Эти два устремления и являются относительной бодхичиттой.

Для того чтобы зародить и развить относительную бодхичитту, нам необходимо размышлять о том, что живые существа испытывают страдание. Мы знаем, что все живые существа обладают природой будды, но не подозревают об этом, видим, что они страдают от болезней, тревожности и т. д. Тогда у нас возникает сильное желание помочь им избавиться от страданий и обрести счастье. Для этого мы выполняем практику замены себя на других. Почему практика отдачи и принятия, то есть замены себя на других, является относительным аспектом развития бодхичитты? Дело в том, что эта практика связана с приложением существенных усилий, необходимых для того, чтобы преодолеть привычную склонность к разделению на «себя» и «других», которая складывалась на протяжении очень долгого времени и потому является очень сильной. В действительности мы очень привязаны к собственному «я» и совершенно безразличны к другим. В результате этого нам очень сложно согласиться с тем, что необходимо принять на себя страдания других живых существ, а

взамен отдать им своё счастье. Пока мы отделяем себя от других живых существ, практика принятия на себя их боли и отдача взамен своих радости и счастья будет восприниматься нами как фантазия. Поэтому в наставлениях сказано:

Отдавай и принимай поочерёдно.

Традиционно практику отдачи и принятия сначала выполняют, приняв в качестве объекта кого-то из близких людей, например родителей, братьев или сестёр. Затем мы постепенно расширяем круг, включая в него тех живых существ, кто нам нравится, и в конечном итоге распространяем практику на всех живых существ. Такой подход описывается в тексте Гампопы «Драгоценное украшение освобождения». Западным практикующим следует начинать с того, кто наиболее им дорог, и затем точно так же распространять практику на бесчисленных живых существ, обитающих в этом мире. Подобная тренировка вырабатывает у нас уверенность в том, что мы способны избавить других живых существ от боли и страдания и взамен отдать им свои радость и счастье. Мы привыкаем к идее, что сможем осуществить это устремление принимать и отдавать, применяя метод тонглен. Так постепенно у нас не остаётся сомнений, что мы помогаем другим живым существам избавиться

от страдания и достичь состояния неизменного счастья. После того, как вы развили подобную уверенность, мы переходим к работе с дыханием:

Пусть и то и другое будет связано с циклом дыхания.

Мы уверены в том, что обладаем способностью реализовать бодхичитту, и потому, делая выдох, представляем, что отдаём свои счастье, добродетель и заслугу, которую накопили с безначальных времён, всем живым существам трёх миров. Мы уверены, что обладаем способностью реализовать бодхичитту, и потому, делая вдох, мы представляем, что принимаем препятствия, болезни и неудачи всех живых существ трёх миров. Подобная практика называется «оседлать дыхание».

Когда мы выполняем практику принятия и отдачи тонглен, очень важно не допускать возникновения надежды и страха, которые заслоняют бодхичитту. Нам не следует бояться заболеть самим, когда мы принимаем на себя страдания других живых существ, и нам не следует надеяться получить какую-то пользу для себя, когда мы представляем, что отдаём своё счастье другим живым существам. Если мы ограничиваем себя надеждой и страхом, это загрязняет прак-

тику замены себя на других. Нам следует стремиться к тому, чтобы не допускать ошибок в практике, то есть всегда оставаться свободными от страха и надежды.

Тонглен можно также практиковать во время осуществления повседневных активностей. Когда в нашем уме возникает страстное желание по отношению к каким-либо объектам или людям, следует сказать себе: «Да освобожу я всех живых существ от причин и последствий тревожащей эмоции страстного желания, которые приносят им страдания!». Если же в уме возникает гнев, мы говорим себе: «Да освобожу я всех живых существ от причин и последствий тревожащей эмоции гнева!». Эту технику также можно использовать, если мы испытываем замешательство, обусловленное неведением. Когда мы понимаем, что нашим умом завладела тревожащая эмоция неведения, то думаем так: «Пусть все живые существа освободятся от неведения благодаря тому, что я распознал его в своём уме!». Подобные методы следует применять в периоды постмедитации, и связаны они с:

Тремя аспектами, тремя ядами и тремя семенами добродетели.

Какие бы повседневные активности на уровне тела, речи и ума мы ни осуществляли, очень

важно одновременно с ними выполнять практику замены себя на других. Нам следует усердно практиковать тонглен в любой ситуации и при любых обстоятельствах. Например, в момент, когда мы ощущаем радость, следует помолиться за других живых существ: «Пусть все они тоже ощутят радость!». Подобное подношение заслуги другим живым существам также приносит нам ощущение радости. Если мы совершили какое-то неподобающее действие, то также молимся за других живых существ: «Пусть все живые существа, которые совершают неподобающие действия, откажутся от подобного поведения!».

Когда мы набираемся опыта в практике тонглен, стремление заботиться только о себе самих сходит на нет и мы приходим к выводу о равноценности всех живых существ. Так мы совершенствуем реализацию абсолютной бодхичитты, не прилагая для этого усилий. Когда мы практикой относительной бодхичитты доводим до совершенства абсолютную бодхичитту, то обретаем способность принимать на себя страдания других живых существ. Как так получается? Поскольку мы реализовали высшую истину шуньяты «пустоты», это подразумевает, что для нас исчезает разделение на три аспекта — субъект, объект и практику. Состояние, не обусловленное разделением на три аспекта, подразумевает, что

во время практики принятия на себя страдания других существ для нас не существует ни собственного «я», принимающего на себя страдания, ни объекта, то есть живого существа, чьё страдание это «я» принимает, ни самого страдания. Это достижение состояния «трёх аспектов вне обозначений» — абсолютная бодхичитта. Обретя реализацию абсолютной бодхичитты, мы естественным образом спонтанно осуществляем бесчисленные активности бодхисаттвы.

До сих пор речь шла о предварительных практиках и об основных, то есть о развитии относительной и абсолютной бодхичитты, а теперь я перехожу к объяснению третьего пункта, который связан с трансформацией неблагоприятных обстоятельств в путь к просветлению.

3. ТРАНСФОРМАЦИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ В ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

**В то время как весь мир заполонён злом,
трансформируй все неблагоприятные об-
стоятельства в путь к пробуждению.**

Во всём вини себя самого.

Размышляй о доброте всех живых существ.

Воспринимая заблуждение как четыре каи, обретаешь непревзойдённую защиту — пустоту.

Лучший из методов — это выполнять четыре практики.

Для того, чтобы принимать неблагоприятные обстоятельства в качестве пути, объединяй их с медитацией.

Пока нам неизвестно, что собственное «я» не существует так, как нам кажется, мы продолжаем цепляться за идею о реальном независимом существовании такого «я» и отождествляем себя с ним. В результате в уме возникает двойственная идея о реальном независимом существовании «других», которые могут быть или на «моей» стороне, или против «меня». Из-за этого в уме возникает множество тревожащих эмоций [побуждающих нас к действиям], которые приводят к накоплению неблагодой кармы, вследствие чего мы испытываем страдание. В буддизме речь идёт о трёх видах страдания — страдание обусловленного существования, страдание перемены, страдание страдания. Каждый раз, когда мы испытываем боль из-за созревания неблагодой кармы, то хотим избавиться от соответствующих условий, чтобы прекратить страдание. Однако Будда учил, что недостаточно

просто прекратить страдание — необходимо устранить его причины.

Обычно в тех страданиях, которые нам приходится испытывать, мы обвиняем других живых существ или неблагоприятные обстоятельства. Терпеть страдания — занятие малоприятное. Поэтому очень важно следовать этому наставлению:

**В то время как весь мир заполонён злом,
трансформируй все неблагоприятные об-
стоятельства в путь к пробуждению.**

Во всём вини себя самого.

В тех страданиях, которые выпадают на нашу долю, совершенно бесполезно винить кого-то другого. Мы испытываем боль и страдание лишь потому, что цепляемся за собственное «я», как будто бы это что-то реально существующее, а это цепляние приводит к цеплянию за идею «другие». Так мы разделяем себя и других: в одну группу записываем тех, кого считаем друзьями, в другую — тех, кого считаем врагами. Такое разделение приводит к накоплению неблаготворной кармы, которая и становится причиной наших страданий. Для того чтобы прекратить страдания, необходимо избавиться от двойственного восприятия, обусловленного цеплянием за реальное независимое существование собственно-

го «я» и «других». Как следует практиковать, чтобы это осуществить?

Когда возникает страдание, мы вместо того, чтобы обвинять в этом кого-то другого, направляем всё внимание на само страдание. Мы используем эту ситуацию для того, чтобы проследить, что страдание возникло из-за нашего цепляния за собственное «я». Выполняя практику, мы всё больше убеждаемся, что страдания, которые мы испытываем, возникают лишь в силу нашего собственного неведения и неподобающих действий, которые мы совершали и продолжаем совершать под воздействием заблуждения. Когда мы испытываем страдание, необходимо помнить о том, что все живые существа также испытывают боль и страдание. Это помогает нам обвинять в собственных страданиях не их, а собственные ошибки, а также не злиться на саму боль. Метод трансформации неблагоприятных обстоятельств, причиняющих нам страдания, в путь к пробуждению действует лишь в том случае, если мы удерживаем внимание на истинной их причине — цеплянии за двойственное восприятие.

Размышляй о доброте всех живых существ.

Воспринимая заблуждение как четыре каи, обретаешь непревзойдённую защиту — пустоту.

Эти строки связаны с относительной бодхичиттой, поскольку подразумевают развитие любящей доброты и сострадания по отношению ко всем живым существам. Мы приходим к выводу, что все эти живые существа так же, как и мы, находятся под воздействием заблуждения, которое становится причиной их страданий. Однако речь здесь также идёт и об абсолютной бодхичитте, поскольку указывается, что цепляние за двойственное восприятие невозможно пресечь одним лишь интеллектуальным пониманием: для этого необходимо постичь шуньяту — пустоту. Пока мы не обрели реализацию истинной сущности ума, то есть отсутствия у него реального независимого существования — а это называется «реализовать пустоту ума» — нам кажется, что наше собственное «я» — это что-то субстанциональное. Именно так, как что-то субстанциональное, мы его и воспринимаем. Пока мы не обрели реализацию ясной и светоносной природы ума, нам кажется, что всё, что проявляется в поле нашего восприятия, также является субстанциональным. Ум, который воспринимает, и само восприятие по своей сущности пусты. Ум также обладает природой ясности, благодаря которой в его поле восприятия беспрепятственно проявляются воспринимаемые им феномены. Нам необходимо реализовать эти три аспекта

ума — [пустая] сущность, [природа] ясности и беспрепятственное [проявление], которые также называются «дхармакая», «самбхогакая» и «нирманая».

Трансформация неблагоприятных обстоятельств в путь к пробуждению осуществляется путём практики, подразумевающей, что когда мы испытываем боль и страдания, то не обвиняем в этом других, а используем все эти переживания для того, чтобы реализовать четыре каи (четвёртая каи — это нераздельное единство первых трёх).

4. КАК ПРИМЕНЯТЬ ПРАКТИКУ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Тренировка ума не ограничивается формальными сессиями медитации. Её следует продолжать выполнять и в повседневной жизни. Целью практики тренировки ума является помощь другим живым существам, а такое возможно лишь в том случае, если мы разовьём пять сил. Для того чтобы это сделать, необходимо зародить вдохновение и уверенность в том, что, если усердно выполнять практику надлежащим образом, это поможет нам обрести способность помогать живым существам. Однако здесь речь идёт пока

только о мотивации, и практикующим ещё предстоит развить пять сил — веру, усердие, память, концентрацию и различающую мудрость.

Вот краткое изложение сущностных наставлений:

Практикуй пять видов силы.

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

Огромное значение будут играть надлежащие действия.

Для того чтобы обрести пять сил, необходимо развивать уверенность в себе. Другими словами, нам необходима уверенность, что, выполняя практику тренировки ума, мы действительно помогаем живым существам. Если мы считаем, что наша практика не приведёт к реализации поставленной цели, она никому не поможет. Считается, что все живые существа обладают потенциалом любящей доброты и сострадания. Если мы выполняем практику пяти сил, то никогда не теряем внимания — ни при ходьбе, ни при работе, ни во время сна, ни во время принятия пищи и т. д. С утра у нас не возникает мысли, что ещё слишком рано, чтобы использовать наши тело, речь и ум во благо живых существ. Используя чистую благородную мотивацию в качестве оп-

ры, мы помогаем другим живым существам, делая для этого всё возможное. Такую практику можно выполнять всю оставшуюся жизнь, и это будет приносить реальную пользу живым существам.

5. КРИТЕРИИ ПРОГРЕССА В ПРАКТИКЕ

У всех учений одна цель.

Полагайся на лучшее из двух свидетельств.

Всегда сохраняй бодрость духа.

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

Каждая техника практики в буддизме, особенно тренировка ума, используется для того, чтобы установить ум в состояние умиротворения и сначала свести цепляние за собственное «я» к минимуму, а потом и вовсе устранить его. Джецун Миларепа сказал: «Я не знаю, что сказать о дисциплине винаи или о сутраяне, но я точно знаю, что цель практики — успокоить ум. Будда никогда не учил, что поведение должно быть недобродетельным, но всегда повторял, что необходимо осуществлять благие деяния. Это и означает следовать Дхарме»².

² Похожее изречение Миларепы из книги ламы Еше «Безмолвный ум — святой ум»: «Некий геше спросил

Говоря коротко, все практики буддизма направлены на умиротворение ума, то есть сводятся к одному и тому же:

У всех учений одна цель.

Речь идёт о том, что Дхарма учит, как привести ум в состояние умиротворения и пресечь цепляние за собственное «я». Вот почему критериями для определения прогресса в практике служат не пустые речи, а реальная польза, принесённая живым существам. Об этом сказано так:

Полагайся на лучшее из двух свидетельств.

Если мы практикуем Дхарму и осуществляем соответствующую активность, то, даже когда нам кто-то скажет: «Я вот смотрю на тебя и отмечаю про себя, какой ты стал спокойный и сдержанный. Кажется, тебе удалось добиться умиротворения ума!», не следует относиться к таким словам слишком серьёзно. Подобные комплименты не являются критериями нашего прогресса. Как другие люди могут судить, насколько хороша наша практика? Подобное известно лишь одному человеку — нам самим. Мы проверяем,

великого йогина Миларепу: “Ты знаешь правила винаи?”. Миларепа ответил: “Я не знаю, какие там есть правила, а каких правил там нет. Но точно знаю, что, если я контролирую свой ум, это и есть виная!”». (Прим. пер.)

насколько сильной остаётся на данный момент наша эгоцентричность, и задаём себе вопрос: «Можно ли сказать, что благодаря практике тренировки ума моё цепляние за собственное “я” ослабло? Уменьшилась ли моя гордыня? Выросла ли моя готовность заботиться о других больше, чем о себе?». Если ответ на эти вопросы «да», то можно сказать, что у нас есть прогресс в практике и от неё есть польза. Только мы можем судить о таком, и никто другой.

Всегда сохраняй бодрость духа.

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

Ещё один способ оценить прогресс в практике — это степень нашей уверенности в том, что мы способны приносить пользу живым существам, осуществляя наиболее благоприятные для них действия на уровне тела, речи и ума. Вне зависимости от того, удалось ли нам достичь ожидаемого результата или нет, мы никогда не опускаем руки и не прекращаем помогать другим живым существам, даже если осознаём своё несовершенство или получаем от существ не ту ответную реакцию, какой ожидали. Мы никогда не сдаёмся, а, наоборот, всегда настроены решительно, и это является знаком, что благодаря

практике мы продвинулись по пути к пробуждению. Досточтимый Чогьям Трунгпа Ринпоче называл тех, кто полон решимости выполнять практику основанной им программы *Шамбала-тренинг*, «бесстрашные воины». Бесстрашные воины никогда не падают духом из-за внешних обстоятельств, но продолжают упорно трудиться ради блага других живых существ. Никакие опасения не в силах заставить их отступить. Развитие ума до уровня, когда он подобен бесстрашному воину, и является целью тренировки ума.

6. ДИСЦИПЛИНА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ УМА

Всегда тренируй себя в трёх общих принципах.

Измени отношение, но оставайся естественным.

Не обсуждай слабости других.

Не выноси суждений о недостатках других.

Сначала разберись с главными своими недостатками.

Откажись от ожидания результатов.

Откажись от отравленной пищи.

Не связывай себя чувством долга.

Не отвечай на брань бранью.

Не жди в засаде.

Не наноси удар по слабым местам.

Не пытайся быть быстрее всех³.

Не действуй с умыслом.

Не низводи божество до уровня демона.

Не пытайся использовать страдание других как опору для собственного счастья.

Шестой пункт тренировки ума связан с обетами. В нём содержатся краткие наставления о том, как, выполняя практику, не скатиться к восьми мирским заботам. Сохраняя соответствующие обеты, мы не допускаем перехода к подходу, обусловленному материализмом, который подразумевает заботу об удовлетворении своих мирских желаний. Для тех, кто практикует Дхарму, существует множество обетов, однако вся их суть сводится к тому, что мы не вовлекаемся в восемь мирских дхарм, которые поднимают ветер, раздувающий тревожащие эмоции. Восемь мирских дхарм таковы: приобретение и потеря, счастье и страдание, слава и бесславие, похвала и критика.

7. НАСТАВЛЕНИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ УМА

Совершай деяния с единым намерением.

³ Пропущена строка «Не выполняй ритуалы ради дурных целей». (Прим. пер.)

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

Терпеливо принимай любое из двух возможных обстоятельств.

Даже ценой жизни оберегай эти два.

Тренируй себя в трёх видах трудностей.

Создай три главных условия.

Развивай три аспекта, которые не должны ухудшаться.

Поддерживай нераздельность трёх аспектов.

Практикуй непредвзято по отношению ко всем.

Твоя практика должна быть глубокой и всеохватывающей.

Используй в качестве объекта медитации тех, кто вызывает неприязнь.

Не будь зависим от внешних обстоятельств.

В этот раз делай то, что действительно важно.

Не допускай неуместного.

Не будь нерешительным.

Приложи усердие к практике.

Освободи себя посредством аналитического исследования.

Не предавайся жалости к себе.

Не будь завистливым.

Не будь развязным.

Не ожидай награды.

Седьмой пункт тренировки ума связан со всем, что уже было объяснено прежде, и содержит наставления, как выполнять эту практику, учитывая необходимость и собственного прогресса, и принесения пользы другим живым существам, а также постоянную готовность сделать всё, что в наших силах, чтобы им помочь. Мастера кадам выполняли особую практику каждый вечер: они вспоминали, какие благие и неблагие действия совершили в течение дня. Анализируя подобным образом свои действия каждый вечер, они развивали памятование и осознанность, и это помогало им увидеть, над чем ещё стоит поработать. Именно так им удавалось развивать ясность ума и осознание.

Они также использовали особую технику для подсчитывания благих и неблагих действий. Когда вечером они анализировали действия, совершённые за день, то насыпали две груды камешков — чёрные и белые, отмечая таким образом неблагие и благие действия соответственно. В конце этого процесса они оценивали, какая гряда больше. Только не перепутайте, пожалуйста, цель этой практики — не камушки кучками раскладывать!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Это было краткое объяснение, основанное на комментарии Джамгона Конгтрула Лодро Тае к тексту Атиши Дипамкары «Семь пунктов тренировки ума». К этому тексту существует множество разнообразных комментариев, включая комментарий Видьядхары Чогьяма Тругпы Ринпоче, которые доступны для изучения и могут быть очень полезны для понимания этой практики. Этими объяснениями я постарался передать вам благословение линии передачи. Самый важный пункт из всех — это то, что полученные наставления по тренировке ума лоджонг необходимо практиковать [а не довольствоваться лишь их интеллектуальным пониманием]!

Когда возникнут пять признаков вырождения, присущих временам упадка, всё ещё будет существовать этот метод, который позволяет все их трансформировать в путь к пробуждению. Это сущность нектара амриты устных наставлений, которые передаются от мастера ученику, начиная от самого мудреца из Суварнадвипы.

Благодаря созреванию кармы, накопленной практикой в предыдущих жизнях, движимый пламенным устремлением, я, не убоившись бу-

дущих промахов и насмешек, получил эти устные наставления об искоренении цепляния за собственное «я». И теперь, когда придёт смертный час, мне не в чем будет себя укорять!