

Куну Ринпоче

Комментарий к тексту Ламы Цонкапы «Основа всех достоинств»

Это Учение было дано монахам и монахиням Международного Института Махаяны в Боднатхе (Непал) 14 февраля 1975 года. Под редакцией Николаса Райбаша.

Перевел с тибетского на английский язык Лама Сопа Ринпоче.

Главной целью получающего Учение должно быть стремление к достижению Просветления, поэтому прежде чем начать слушать (или читать) этот комментарий на текст Ламы Цонкапы «Основа всех достоинств» (тиб. *yon tan gzhir gyur ma*), необходимо породить Бодхичитту – сознание, устремленное к Просветлению на благо всех живых существ.

Достичь состояния Просветления мы можем только одним путем – практикуя Дхарму, других способов просто нет.

Существует два типа дхармы – внутренняя и внешняя. Внутренняя дхарма – это Буддадхарма; внешняя имеет основу в небуддийских учениях. Практикуя внешнюю дхарму, вы можете получить лишь временные самсарические достижения, но достичь Просветления вам не удастся. Для покорения этой вершины вам следует идти по пути Буддадхармы.

В рамках Буддадхармы существуют четыре школы философской мысли: Вайбхашика (тиб. *bye brag smra ba*), Саутрантика (тиб. *mdo sde pa*), Читтаматра (тиб. *sems tsam pa*) и Мадхьямака (тиб. *dbu ma pa*). Эти [философские] школы представляют два основных направления в Буддадхарме – Хинаяну и Махаяну. Вайбхашика и Саутрантика – Хинаяну, Читтаматра и Мадхьямака – Махаяну. Нужно подчеркнуть, что нам следует обращаться к практике именно Великой Колесницы – Махаяны, в особенности, к Учению о Срединном пути, созданному представителями школы Мадхьямака, которое помогает нам обрести безупречное и чистое воззрение. Но в то время как воззрение Мадхьямаки признается нами как более совершенное, нежели воззрение Читтаматры, стоит отметить, что, когда дело доходит до всестороннего понимания или искусных методов, Учения Читтаматры и Мадхьямаки равны. Однако Мадхьямака содержит в себе не только превосходное Учение об истинном глубоком воззрении, но и исчерпывающее руководство к действию.

Очень важно, чтобы мы четко понимали это, ведь текст Ламы Цонкапы «Основа всех достоинств», который мы рассматриваем, базируется именно на учении Мадхьямаки. В «Ламрим Ченмо» (тиб. *lam rim chen mo*) Лама Цонкапа скрупулезно изложил путь Сутры или Парамитаяну, но, когда мы говорим о Ваджраяне, то четкие инструкции для вступающих на путь Тантры и детальные объяснения различных этапов этого пути отсутствуют.

В первой строфе читаем:

I. Вверение себя благому другу – Учителю.

Благослови, дабы, хорошенько увидев, что правильное вверение доброму господину, который является основой всех достоинств, [я] с великим благоговением почитал [его] многими усилиями.

В этой строфе мы говорим о важнейшей роли Учителя в нашей практике. Все, что мы можем обрести на пути – благие качества, достижение состояния вне рамок и ограничений, и осуществление главной цели – Просветления – все это зависит от нашего Учителя. Таким образом, в первую очередь, мы нуждаемся в подлинном совершенном Гуру, который смог бы объяснить нам суть и детали Учения Ламрим. Ответственность ученика состоит в том, чтобы неукоснительно следовать полученным наставлениям, почтительно служить своему Учителю, выполнять указания и так далее. Неустанно и правильно следуя советам совершенного Гуру, вы сможете достичь Просветления. Однако если вы следуете за ложным проводником, все, чего вы сможете добиться – это перерождение в низших сферах, таких как ады.

Почему же Учитель для нас так важен, почему мы нуждаемся в нем? Прежде всего потому, что мы, стремясь к Просветлению, просто не знаем, что это такое, а подлинный Учитель знает. Именно поэтому мы должны найти своего Учителя и усердно следовать его наставлениям. Только так мы сможем обрести все благие качества, необходимые для достижения Просветления, ведь всеблагой Учитель, как мы помним, является основой всех благих качеств. Обретя своего Учителя, мы должны выражать ему свое почтение посредством подношений, служения, но главное, что от нас требуется – это неукоснительное следование наставлениям Учителя.

Этот короткий текст «Основа всех достоинств» разъясняет нам весь путь, включающий постижение шести совершенств, особенно совершенство мудрости, а также необходимость вступления на путь Ваджраяны.

Следующая строфа напоминает нам о сложности обретения благого человеческого рождения.

II. Извлечение смысла из свобод и благ.

Благослови, дабы, познав огромную сложность обретения и великий смысл этого прекрасного однажды найденного свободного тела, [я] и днем и ночью непрерывно порождал мысль об извлечении сути.

С безначальных времен мы скитаемся по шести мирам самсары и вот, нам удалось обрести благое человеческое рождение, которое избавлено от восьми несвобод и наделено десятью дарованиями, и которое невероятно сложно обрести вновь. Мы можем убедиться в этом посредством аналитической медитации, выбирая в качестве объекта последовательно

причину, примеры и количество человеческих рождений. Достаточно сложно обрести обычное человеческое рождение, еще тяжелее обрести совершенное человеческое рождение, наделенное восемью свободами и десятью благами.

Это совершенное человеческое рождение дает возможности либо снова переродиться в мирах, полных страданий, либо достичь Просветления. Мы обязательно должны постараться использовать выпавший нам шанс для того, чтобы достичь Просветления. Поэтому в тексте сказано: **«Благослови, дабы... [я] и днем и ночью непрерывно порождает мысль об извлечении сути».**

Следующая строфа повествует о том, что совершенное человеческое рождение, которое так трудно обрести, при этом еще и очень недолговечно, подобно пузырю на поверхности воды.

III-IV. Преобразование ума по общим с малой личностью этапам пути к Пробуждению.

Благослови, дабы, помнил о смерти, что жизнь в теле не надежна, как пузыри на воде, скоро прервется и дабы, найдя твердое убеждение в том, что плоды белых и черных деяний будут преследовать как тень тело и после кончины, всегда был преисполнен осмотрительности отказа даже от тонких и наитончайших скоплений проступков и воплощения всех добродетельных накоплений.

Смерть обязательно наступит, неизвестно только, когда это произойдет. При самом лучшем стечении обстоятельств, вряд ли мы проживем более ста лет. С большой вероятностью можно утверждать, что каждого, кто живет сейчас, через сто лет в живых не будет. Поэтому очень важно всегда помнить о скоротечности нашей жизни. Геше традиции Кадампа сохраняли это памятование постоянно. Они считали, что если не начать утро с размышлений на эту тему, то можно потерять напрасно целый день в поисках временного благополучия. Постоянно сохраняя памятование о скоротечности жизни, они могли предотвращать бессмысленное стремление к сиюминутному комфорту и удобству в этой жизни.

После смерти наше сознание не исчезает, подобно высыхающей воде или затухающему пламени. Оно непрерывно. Как тень неотступно следует за телом, так и наше сознание неразрывно связано с созданной нами же кармой. Вы должны это ясно понимать и убежденно в это верить.

Осознанно относясь к тому, какую карму мы создаем, нам следует всегда помнить о десяти добродетельных и десяти недобродетельных деяниях. Естественно, нам следует избегать недобродетели и совершать как можно больше благих дел. Об этом говорится в четвертой строфе коренного текста.

В следующей строфе говорится о том, что не важно, сколько самсарических наслаждений нам удастся получить, так как они все равно не в состоянии привести нас к счастью.

V. Преобразование ума по общим со средней личностью этапам пути к Пробуждению; развитие стремления к Освобождению.

Благослови, дабы, узнав пагубность совершенств самсары, вкушая которые нельзя насытиться, являющихся дверью для всех страданий, неподходящих чтобы на них полагаться, я породил великое стремление к блаженству Освобождения.

Какие бы прекрасные предметы мы ни видели, какие бы пленительные звуки мы ни слышали, ничто из этих объектов чувственного восприятия не может сделать нас счастливыми. Все эти удовольствия лишь вновь и вновь увлекают нас в круговорот самсары, в миры полные страданий. Не важно, какое количество наслаждений может предложить нам самсара, все они не имеют ни малейшей ценности. Великие Учителя прошлого считали временные удовольствия изъятиями самсары, которые вводят в заблуждение всех, кто к ним стремится.

VI. Определение сути пути ведущего к Пробуждению.

Благослови, дабы посредством влекомых этими чистейшими помыслами памятования, бдительности и великой осмотрительности я сделал корень Учения – Пратимокшу сущностью практики.

В этой строфе мы просим благословения на то, чтобы не нарушать обетов Пратимокши. Существуют семь различных уровней этих обетов – обеты бхикшу и бхикшуни и так далее. Сохранение в чистоте этих обетов лежит в основе Учения и является главным условием для достижения Освобождения или Нирваны. Поэтому нам следует добросовестно и тщательно, опираясь на постоянное памятование и бдительность, хранить наши обеты.

Нам не следует уподобляться тем, кто объявляет себя тантристом, и, думает, что не нуждается в практиках Сутраяны и обетах Пратимокши. Мы должны безупречно соблюдать все принятые нами обеты.

Что означают обеты Пратимокши? Во-первых, необходимость породить в своем сознании желание отречения от самсары. Без этого вы не сможете достичь даже Освобождения.

После того, как вы породили в своем сознании отречение, необходимо зародить бодхичитту. Без бодхичитты вы не сможете достичь Просветления.

VII. Преобразование ума по этапам пути великой личности; порождение устремленности к Пробуждению.

Благослови, дабы, увидев, что все матери – скитальцы так же как и я сам тонут в океане самсары, я развил превосходнейшую Бодхичитту, несущую груз освобождения скитальцев.

Посмотрите на себя. С безначальных времен вы испытываете невероятные страдания, бесконечно скитаясь по мирам самсары, особенно в трех низших уделах – адах, мире голодных духов и мире животных. Точно так же страдают и все остальные чувствующие существа. Размышляя об этом, усердно порождайте в себе Бодхичитту – сознание, устремленное к Просветлению на благо всех существ.

VIII. Практика Бодхисаттвы, следующая за порождением устремления к Пробуждению.

Благослови, дабы, уяснив, что без навыков в трех видах нравственности, даже если порождено устремление, Пробуждение не воплотится, я с сильнейшим усердием практиковал обеты сынов Победителей.

На нашем пути к Просветлению мы сначала развиваем в себе устремленную Бодхичитту, то есть желание достичь Просветления ради блага всех существ, и, наконец, деятельную Бодхичитту. Однако одновременно необходимо практиковать три вида безупречного нравственного поведения – воздержание от неблагих деяний, совершение добродетельных поступков и деятельность на благо всех существ. Хотя в этой строфе конкретно говорится об этих трех видах нравственного поведения, здесь также имеется в виду и практика шести совершенств.

IX. Особые практики парамиты дхьяны и парамиты мудрости.

Благослови, дабы скорейшим образом в потоке сознания родился путь единения шаматхи и випашьяны, который умиротворяет влечения к ложным объектам и правильно анализирует истинный смысл.

Эта строфа обращает наше внимание именно на два совершенства из шести, совершенства медитации и мудрости. Здесь Лама Цонкапа говорит, что наш ум постоянно отвлекается на различные объекты, к примеру, на привлекательный внешний вид кого-либо или на интересные звуки. Шинэ (санскр. шаматха) – пребывание ума в состоянии безмятежности – является противоположностью нашей обычной суетливой отвлеченности на объекты чувственного восприятия, это есть состояние однонаправленного сосредоточения и контроля над собственным умом. «Шама» означает «покой», «тха» – «однонаправленность». В этой строфе мы говорим о желании обрести единство шаматхи и випашьяны, или проникновения в суть всех феноменов. В тибетском языке фраза «правильно анализирует

истинный смысл» (тиб. yang dag par yog pa) означает сосредоточение на изначальной чистой природе сознания.

Затем Лама Цонкапа также говорит о випашьяне (тиб. lhag mthong) или о проникающей мудрости, испрашивая благословения на быстрое достижение единства шаматхи и випашьяны. Ведь если мы достигаем такого состояния, то мы вплотную приближаемся к Просветлению.

Далее Лама Цонкапа переходит от основных практик Парамитаяны к разъяснению пути Тантр.

Х. Практика пути тантры; посвящение в Тантру.

Благослови, дабы, когда благодаря тренировкам на общем пути стану подходящим сосудом, я легко вступил на эту превосходную переправу счастливцев – Ваджрную колесницу, высшую из всех колесниц.

Здесь автор просит о благословении, чтобы получить возможность встать на путь Тантры, практика которой позволяет достичь Просветления в течение одной жизни. Идущему по пути Сутр для достижения Просветления может потребоваться очень много времени, возможно, даже многие кальпы, чтобы реализовать свои практики и собрать достаточное количество благих заслуг. Всемирный Учитель Будда Шакьямуни, к примеру, без усталости и отвлечений шел по пути Сутр и смог достичь Просветления через три кальпы.

Практикуя Тантру, к высшей цели – блаженству Просветления можно прийти гораздо быстрее. Если вы безупречно и в полном объеме соблюдаете все обеты и выполняете все тантрические обязательства, то посредством практики Ваджраяны вы можете достичь Просветления за срок от одной до шестнадцати жизней. Это похоже на разницу в скорости между путешествием на поезде и самолете. путь Тантры сравним с самолетом, тогда как путь Сутр – с поездом.

Есть два типа реализаций или сиддх, обретаемых посредством осуществления практики. Это восемь мирских сиддх, таких как, неуязвимость для меча, способность устранять несовершенство зрения и так далее, и, собственно, само Просветление, как высшее из всех возможных достижений.

Основой для обретения этих двух видов реализаций является безупречное и превосходное соблюдение и выполнение обетов и обязательств, о чем Лама Цонкапа говорит в следующей строфе.

XI. Соблюдение самаи и обетов тайной мантры.

Благослови, дабы тогда, обрета неподдельную уверенность в словах: «основа реализации двух видов сиддх – это чистейшие самаи и обеты», я хранил их пуще жизни.

Более того, автор подчеркивает, что неукоснительное соблюдение обетов и обязательств, как основа всех достижений, даже важнее, чем забота о преходящей жизни, ведь именно такой подход дает возможность естественно добиться главной цели – Просветления.

В следующей строфе Лама Цонкапа ссылается на четыре класса тантр – Крия (тантра действия), Чарья (тантра исполнения), Йога-тантра и Махаануттарайога-тантра (высшая йога-тантра).

XII. Тренировка по стадиям зарождения и завершения.

Благослови, дабы, затем правильно поняв принципы сущности тантр – двух ступеней, я усердно практиковал согласно словам святых, не отступая от образа жизни йоги четырех сессий.

Основной класс Тантры, который нам следует практиковать, это Высшая Йога-тантра, включающая в себя отцовские тантры, например, такую, как Гухьясамаджа, и материнские, такие, как тантры Херуки и Калачакры. Этот класс тантр включает в себя два пути – стадию зарождения (тиб. bskyed rim) и стадию завершения (тиб. rdzogs rim). Одно тантрическое Учение сравнивает стадию зарождения с ароматом цветка. Если нет цветка, то нет и его аромата, точно также без прохождения стадии зарождения невозможно успешно практиковать стадию завершения.

Существуют различные способы организации своей ежедневной практики. Например, метод четырёх сессий.

XIII. Просьба об устранении препятствий и воплощении сопутствующих условий.

Пусть здравствуют Наставники, указывающие такой прекрасный путь и друзья должным образом его реализующие! А также прошу, благослови, дабы полностью умиротворились скопления внешних и внутренних препятствий.

Здесь мы молимся о том, чтобы наши Учителя и наши благие друзья обрели долголетие, а мы – возможность устранить все внешние и внутренние преграды на пути нашей практики. Внешние препятствия – это враги, другие существа, причиняющие вред нам и нашей практике Дхармы. Внутренние препятствия – это болезни, поражающие наше тело, и наши негативные мысли.

XIV. Благопожелание.

Пусть во всех рождениях, не расставаясь с истинным Гуру, буду наслаждаться великолепием Дхармы и, приведя к совершенству достоинства земель и путей, скоро достигну уровня Ваджрадхары.

Мы молимся о сохранении духовной связи с нашими Учителями во всех наших воплощениях, потому что именно Учителя являются источником и

опорой нашей практики. Но поддерживать связь с Учителями возможно лишь посредством практики Дхармы, поэтому сказано: **«Пусть во всех рождениях ... буду наслаждаться великолепием Дхармы»**. Хотя даже просто встреча с Учителем – это уже благо, основной вашей задачей должна быть практика, вот почему мы молимся об обретении возможности постичь Учение, встретиться с подлинным Учителем, продвигаться по Пути, следуя его наставлениям, и быстро достичь просветленного состояния Будды Ваджрадхары.

Это было краткое разъяснение смысла молитвы «Основа всех достоинств». Этот текст, будучи весьма небольшим по объему, является источником драгоценных наставлений о всех важнейших этапах Пути к Просветлению. Я получил это Учение в Сарнатхе от Его Святейшества Далай Ламы XIV.

Есть пять основных областей знания: языкознание, логика, внутренние знание, медицина, искусства и ремесла. Внешнее знание хорошо развито на Западе, и, я слышал о западной психологии, которая изучает сознание. Но даже не будучи очень сведущим в этой науке, я уверен, что она не похожа на те познания, которые дает нам Буддадхарма.

То же можно сказать и о внутренних знаниях других религий, например христианства, они совсем не похожи на буддистские воззрения. В христианстве существуют различные течения: католицизм, протестантизм, православие и так далее, и каждое из этих течений имеет свои собственные взгляды, но все они отличны от воззрения Буддадхармы, от буддистского понимания пустоты как истинной природы вещей и явлений.

Небуддийские религии опираются на веру в самостоятельно существующее «я». С точки зрения Буддадхармы, такое воззрение является ложным.

В Буддадхарме есть четыре различных вида доктрин, о которых я упоминал в начале: Вайбхашика, Саутрантика, Читтаматра и Мадхьямака. Воззрения саутрантиков опровергают воззрения вайбхашиков, читтаматрины опровергают саутрантиков, а представители мадхьямаки – читтаматринов. Таким образом, даже внутри Буддадхармы существуют четыре школы, воззрения которых отличны друг от друга. Другими словами, до тех пор, пока воззрение несовершенно, оно может быть опровергнуто другим, более правильным.

Очень хорошо, что вы – западные люди, приехали сюда, в монастырь Копан для изучения Буддадхармы. Учение Будды – это метод, при помощи которого вы сможете принести благо всем чувствующим существам.

Люди на западе не слишком задумываются о будущих жизнях. Однако я вовсе не хочу сказать, что христианство – это плохо, а буддизм – хорошо. Каждый, кто выбирает для себя духовный, религиозный путь, должен сделать необходимые для себя выводы самостоятельно, и решить, что для него подходит, а что – нет.

Учение Будды, содержащее в себе Сутраяну и Мантраяну, появилось в Индии, а оттуда пришло в Тибет. Если вы хотите постичь Учение во всей полноте, вам следует хорошо освоить тибетский язык.

Учитель Будда Шакьямуни достиг Просветления, повторяя мантру ТАДЪЯТХА ОМ МУНЕ МУНЕ МАХАМУНИЙЕ СОХА, и вам следует ее повторять постоянно. Двадцать один раз повторяйте эту мантру, начиная с ТАДЪЯТХА, далее начитывайте без ТАДЪЯТХА, столько раз, сколько можете. Сила этой мантры очень велика, даже одно ее повторение в состоянии очистить неблагую карму, созданную за 80 тысяч эонов. Я передаю вам эту мантру в том числе и для того, чтобы вы могли рассказать о ее пользе другим людям.

Находясь здесь, в Копане, вам следует идти за Учителем, чтобы познать всю полноту Учения. Тибетский буддизм является средоточием величайшего, превосходного внутреннего знания. Чем больше вы его изучаете, тем большие глубины вам открываются.

Лама Цонкапа написал несколько текстов Ламрим, таких как: «Большое Руководство к Этапам Пути Пробуждения» (тиб. lam rim chen mo), Средний Ламрим (тиб. lam rim 'bring po), и самая сокращенная версия «Краткое Описание» (тиб. lam rim bsdus don или lam rim nyams mgur). Все основные положения, содержащиеся в «Большом Руководстве», разъяснены и в средней версии, а основные положения средней версии – в самой краткой lam rim bsdus don. Все эти Учения собраны воедино Ламой Цонкапой в форме послания к ученику в тексте, известном под названием «Три Основы Пути» (тиб. lam gtso rnam gsum). А текст, смысл которого я объяснил сегодня, «Основа всех достоинств», является кратким изложением Учения Ламрим в форме молитвы.

В комментарии использован коренной текст «Основа всех достоинств» в переводе с тибетского языка гелонга Тензина Гонпо.

Перевод комментария с английского языка осуществлен buddhismrevival.ru.