



Чже Цонкапа

Основание совершенств

*Предисловие, перевод с тибетского
и комментарии Бориса Загумёнова*

Предисловие

Великий Цонкапа (1357-1419) основатель одной из четырёх основных школ тибетского буддизма (гелуг), - автор многочисленных произведений, важнейшее из них – «Большой Ламрим» (Lam rim chen mo), где подробнейшим образом описаны ступени на пути духовного совершенствования согласно традиции тибетского буддизма.

«Основание совершенств», или «Основа достоинств» (yon tan gzhiḡ gyug ma) – кратчайший вариант описания «Ступеней пути», составленный Цонкапой в виде молитвы и предназначенный для ежедневных медитаций. Это изложение буддийского пути в целом.

Первая строфа описывает должное отношение к духовному Учителю. Строфы 2-6 излагают четыре темы: драгоценное человеческое рождение; преходящность и необходимость памятования о смерти; идею кармы; осознание неудовлетворительности самсары и стремление к Освобождению. Строфы 1-6 коррелирующие с 10-12 – ваджраяну, а последние две строфы – благопожелания.

Чже Цонкапа

Основание совершенств



1. Милосердный Учитель – основа всех достоинств.
Почтительное служенье Ему – основа Пути.
Поскольку я хорошо осознал это,
Благослови,
Чтоб я с великим усердием и благоговением служил Тебе!
2. Обретя теперь эту благую опору,
Достижимую весьма трудно [и редко]
[следует постичь] великую ценность её,
Благослови ж,
Чтоб во мне непрестанно
Порождалась мысль, устремлённая к Сути!
3. Как пузыри на воде, призрачны тело и жизнь.
Они исчезнут в мгновение ока. [Поэтому]
Следует помнить о смерти.
Ведь после неё, словно тень – тело,
Будут преследовать результаты чёрной и белой кармы.
4. Глубоко уверившись в этом,
Оставим накопление зла, как бы мало оно ни было.
Следует вершить накопление блага.
Благослови,
Чтоб постоянно я был осмотрителен!
5. Недовольство тем, что имеем, - врата всех страданий.
Обманчивы блага самсары.
Поскольку постигнуто зло её пут,
Благослови
Порожденье великой устремлённости к блаженству Освобождения!
6. Очищенье ума
Ведёт к памятованию, духовной бдительности и самоконтролю.
Благослови,
Чтоб я всем сердцем
Стремился к Освобождению,
Ибо оно – корень Учения!
7. Я тону в океане самсары,
Как и все мои матери – существа.
Вижу свой долг в их спасении [и прошу]
Благослови практику достижения
Высшей Бодхичитты!

8. Но мало породить такое устремленье. Без соблюденья трёх обетов – не достичь Пробужденья. Глубоко осознав это, [прошу]: Благослови С великим усердием следовать обетам-и-правилам Сынов Победителя! [Бодхисаттв]
9. Благослови, Чтоб путём созерцания истинной цели – От рассеяния ложными вещами освободившись, Я быстро нашёл путь, соединяющий шаматху и випашьяну!
10. Если очищен Сосуд практикой общего Пути,
То из всех колесниц наилучшая –
Алмазная Колесница.
Благослови меня,
Чтоб я без препятствий вступил на Путь
Рождённых в благую кальпу и ведущий к святому берегу!
11. В наше время блюденье чистых обетов («заповедей») –
Основа достижения двух [видов] сиддх.
Благослови,
Чтоб обретя в этом твёрдое убеждение-без-фальши,
Я пуще жизни соблюдал их.
12. Затем – когда я уяснил сущность тантры
И важность обеих её ступеней –
Благослови меня,
Чтоб я непрестанно,
С усердием и без отвлечения практиковал медитацию,
Следуя святым наставлениям!

* * *

13. Да пребудут в долгоденствии Учителя,
Указавшие [этот] святой Путь,
И духовные друзья, следующие их наставлениям!
Прошу: благослови меня,
Чтоб я освободился от внешних
И внутренних препятствий
И приблизился к Нирване!
14. Да буду во всех рождениях
Неразлучен с истинным Гуру!
Да буду наслаждаться счастьем Дхармы!
И, пройдя ступени Совершенства,
Да достигну без промедленья обители
Ваджрадхары!

Комментарии

К строфе 1.

Служение Учителю телом, речью и умом, почтительное отношение к нему и неразрывная связь с ним в этом и иных рождениях вплоть до Пробуждения – важнейшее условие продвижения по буддийскому Пути. Учитель и ученик взаимно выбирают и тщательно проверяют друг друга; но после принятия ламы в качестве Учителя ученик должен сохранять благоговейное отношение к нему, как к самому Будде, независимо от его поведения. О взаимоотношениях ученика и Учителя см. «Пятьдесят строф о почитании Учителя» Ашвагхоши, первую часть «Большого Ламрима» Цонкапы.

К строфе 2.

Под благой опорой понимается человеческое тело (точнее, тело-и-разум), рождение в виде человека. «Большой Ламрим» Цонкапы, «Светоч уверенности» Джамгона Контрула и другие тексты тибетского буддизма перечисляют 18 пунктов, характеризующих уникальность рождения человеком. Только человек, а не животное или какое-либо другое существо из обитателей шести миров самсары (их описание – в комментариях к строфе 5) может начать духовный путь. Обитатели низших миров самсары подавлены чрезмерным страданием и неразвитостью.

Боги увлечены наслаждениями, асуры – завистью и враждой. Только у человека страдание и наслаждение, тупость и мудрость, желания и способность отречения могут достигать оптимального «равновесия», что даёт возможность рассуждать о вечных истинах и начать практику духовного совершенствования.

Рождение человеком – чрезвычайная редкость, ведь оно – результат высоконравственного поведения в прошлом, а часто ли мы видим такое поведение? Если обитателей адом – что атомов, составляющих землю, то число людей подобно числу звёзд, видимых днём.

Представим, что на дне океана, сплошь покрывающего Землю, живёт слепая черепаха. На поверхности океана – золочёное деревянное ярмо, носимое ветром туда и сюда. Раз в сто лет черепаха всплывает из глубины на поверхность. Какова вероятность, что она случайно наденет это ярмо на свою шею? Рождение человеком – ещё более редкая возможность. Растратить её попусту – такая же глупость, как если бы мы нашли драгоценный сосуд и хранили бы в нём нечистоты.

– эпитет Будды. Сыны Победителя – духовные сыны Будды, т.е. бодхисаттвы или продвинувшиеся последователи буддизма вообще.

К строфе 9.

Истинная цель (тиб. yang dag don) или: реальные, неиллюзорные объекты.

Шаматха (тиб. zhi gnas) – букв. безмятежное местопребывание, место безмятежности, глубокое спокойствие, мир. Этот термин обозначает метод медитации с целью достичь глубокого духовного спокойствия (концентрации) и медитативное состояние, как результат этой медитации.

Випашьяна (тиб. lhag mthong) – букв. видение за..., высшее видение; инсайт, проникновение – это медитативная техника постижения и анализа стереотипов ума и явлений, достижение состояния ясного видения, которое завершается совершенным знанием.

Шаматха и випашьяна, как концентрация и интуиция (они соотносимы с дхьяной и праджняй) – высшие средства духовной практики на пути общей махаяны.

К строфе 10.

Начинается описание ваджраяны – третьего этапа духовного пути. Сосуд, т.е. ученик – тот, кто практикует или собирается практиковать Дхарму. Существует три вида неподходящих сосудов: грязный, с отверстием в дне и перевернутый вверх дном. В первом наставлении Учителя (т.е. Дхарма) смешивается с грязью мирских помыслов и страстей. Во втором случае Учение не задерживается надолго в уме ученика и «вытекает». Третий вообще не восприимчив к Учению. Подходящим сосудом является тот, кто восприимчив, в достаточной степени очищен от клеш и способен прочно усваивать Учение.

Общий Путь – духовная практика первого и второго уровней, о которой говорилось в предшествующих строфах. Алмазная Колесница – т.е. ваджраяна; этот термин синонимичен терминам тантра, тантризм, тантраяна

К строфе 3.

Преходящесть, невечность, изменчивость – характерная особенность бытия. Человеческая жизнь – словно росинка на лепестке лотоса, словно пузырь на воде. В потоке времени она – лишь мгновение. Осознавая уникальность рождения человеком, следует помнить, что эта величайшая возможность быстро исчезнет. Смерть неизбежна, время её наступления – неизвестно; это может произойти в любое мгновение. Мы можем умереть в этот день, час или минуту. И в момент смерти мы останемся одни: ни родственники, ни друзья, ни наши вещи, ни даже наше тело не смогут перейти с нами в другое рождение. Всё это оказывается совершенно бесполезным. То, что будет следовать за нами, «словно неотступная тень», – это результаты наших деяний, плоды благой и неблагой кармы. Только благое поведение может спасти нас от перерождений в низших мирах.

Поэтому, регулярно размышляя о смерти, следует прийти к трём выводам: начать духовную практику, начать её немедленно (ибо завтра может быть поздно) и вершить её, не загрязняя мирскими целями.

К строфе 4.

Закон причины и следствия, закон кармы, - непреложен. Безнравственные поступки неизбежно ведут к страданию, в конечном итоге – к перерождению в низших мирах, где нет возможности для духовного совершенствования. Благие же деяния закладывают семена будущего счастья и возможность рождения в высших мирах самсары. При этом даже малое деяние порождает большой плод в будущем. Поэтому необходимо тщательно контролировать то, что совершается посредством Трёх Врат: телом, речью и умом.

С целью предотвратить низшие перерождения следует избегать десяти неблагих деяний:

- I. 1) убийства живых существ; 2) воровства, присвоения чужого; 3) несправедливой половой жизни;
- II. 4) лжи; 5) клеветы, злословия, вызывающих раздоры; 6) оскорбления, грубой речи; 7) пустословия;
- III. 8) алчности; 9) зломыслия; 10) ложных взглядов.

Первые три совершаются телом, следующие четыре – речью, последние три возникают в уме.

Алчность – это жажда иметь всё больше и больше вещей и денег, привязанность к вещам, а также к собственному телу; алчность связана с завистью. Зломыслие – негативные мысли и чувства (гнев, ненависть, обида, жажда мести). Ложные взгляды – вера в реальное существование Я, неверие в закон кармы, в четыре Благородные Истины, особые качества Трёх Драгоценностей и т.д.

Нарушением является не только совершённое нами самими, но и то, чему мы способствовали или что одобрили. При этом из трёх пагубных деяний наиболее тяжким является убийство. Из следующих четырёх тяжчайшее – ложь. Тяжесть негативной кармы обусловлена силой намерения и родом объекта. Наиболее тяжки проступки, совершаемые относительно родителей, бодхисаттв, будд, буддийской общины и Гуру.

Нравственное поведение требует постоянной осмотрительности и самонаблюдения. Установка на несовершенство пагубных деяний должна создаваться утром, сразу после пробуждения, и поддерживаться в течение дня. Вечером следует проверить, было ли что-нибудь нарушено.

Безнравственные поступки неизбежно ведут к негативному результату, если не было применено «противоядие». Оно включает четыре пункта:

- 1) сожаление о содеянном, раскаяние, признание пагубности;
- 2) прекращение пагубной деятельности (например, зломыслия);
- 3) очистительная практика: повторение мантры Ваджрасаттвы и др.;
- 4) совершение благих дел, компенсирующих нарушение.

Чем быстрее будут применены эти средства, тем лучше.

Несовершенство пагубных деяний прекращает приток чёрной кармы, но само по себе ещё не создаёт кармы положительной. Накопление благой кармы происходит через совершение поступков. Следует не только воздерживаться от убийства, но и спасать жизнь живых существ; не только не воровать, но и быть щедрым; не только не развратничать, но способствовать целомудренной жизни других и т.д.

Но и положительная карма есть всё же карма, т.е. причинно-следственная зависимость. Она ведёт к перерождению в высших мирах, но не избавляет от неудовлетворительности и страданий в колесе самсары. Для этого необходимо полное отречение от добра и зла, понимание иллюзорности и не вечности любых, даже самых высших самсарных благ.

К строфе 5.

Недовольство тем, чем обладаем в данный момент, желание иметь всё больше и больше – источник душевной неуравновешенности и многочисленных страданий. Следует иметь лишь необходимое для поддержания жизни и духовной практики; совершать то, что необходимо для повседневных нужд и, оставив жажду накопительства и приобретательства, преследовать важнейшую духовную цель – освобождение от клеш и кармы, достижение Просветления.

Если на первом этапе духовного развития (уровень «узкого кругозора») основные факторы духовной жизни (размышление о драгоценности человеческой жизни, о смерти, о законе кармы, принятие Прибежища к Трёх Драгоценностям, соблюдение норм нравственности) связаны со страхом страданий в низших мирах, со стремлением избежать пагубных перерождений, то на следующем этапе возникает разочарование в самсаре вообще. Это связано с пониманием, что атрибут самсары – неудовлетворительность – присущ всем её мирам.

Традиционно самсара (колесо самсары) изображается в виде шести миров, составляющих круг. Мир животных, голодных духов и ады (точнее, чистилища, ибо пребывание в них не вечно) составляют три низших мира. Высшие – это мир людей, асуров (полубогов, демонов и богов). Иногда мир асуров и богов объединяют в один и тогда получают пять миров самсары.

Любое неблагое действие из десяти (см. комментарий к строфе 4) может привести к рождению в низших мирах, но гнев – важнейший фактор перерождения в аду, алчность – фактор перерождения в виде голодного духа; тупость, невежество ведут к перерождению животным.

Страдания адских существ (в холодных и горячих адах) невыносимы и непрерывны. Голодные духи, обладая огромным животом и тоненьким горлышком, постоянно мучимы голодом и жаждой. Животные страдают от тупости, эксплуатируются и уничтожаются человеком, пожирают друг друга. В этих трёх мирах преобладает страдание.

В мире богов чувственные удовольствия не дают сосредоточиться на Дхарме. Жизнь богов хотя и весьма продолжительна, но не вечна. Они пребывают на разных уровнях и завидуют друг другу. Кроме того, они ведут борьбу с асурами, а по исчерпанию благой кармы неизбежно перерождение в низших мирах. Асуры

одержимы завистью и враждебностью и постоянно ведут борьбу с богами. Ни асуры ни боги, как правило, не способны вступить на путь Дхармы.

Страдания мира людей хорошо известны. Они связаны с пребыванием в чреве и рождением, старением и старостью, болезнями и умиранием. Страдания вызываются разлукой с тем, к чему мы привязаны, и присутствием того, что нам неприятно. Недостижение желаемого и обладание телом, которое является условием болезней и ограниченности сознания – также формы страдания. Любое наслаждение, длящееся достаточно долго, превращается в страдание, но страдание в наслаждение обычно не переходит. Жизнь в самсаре лишена определённости: друзья неожиданно становятся врагами, враги – друзьями, приобретение грозит потерей, высоко вознесшийся неожиданно падает вниз. В целом самсара изменчива, призрачна и ненадёжна. И попытка жить всё время в «царском дворце» вне страданий, но не изменяясь внутренне, обречена на неудачу, потому что неведение, страсть и ненависть (изображаемые иконографически в виде свиньи, петуха и змеи во внутреннем круге самсары) – причина самсары, а без устранения причины невозможно устранить её следствия. Таким образом, устранение страданий, прекращение самсары достигается искоренением её причин, это приводит к духовному блаженству, к нирване.

К строфе 6.

Чистота ума и сердца – необходимые условия духовного развития. Памятование, духовная бдительность и самоконтроль – фактически синонимы. Памятование (тиб. dran, санскр. смрити) – непрерывное удержание в памяти, осознание, внимательность; это один из пяти определяющих ментальных факторов, предотвращающих «забвение» объекта медитации. Духовная бдительность (тиб. shes bzhin) – способность (свойство) ума, поддерживающего сознательное наблюдение за всякой склонностью (побуждением) ума к ментальной подавленности, притупленности или к возбуждению во время медитации. Самоконтроль (тиб. bag yod, санскр. апрамада) – осмотрительность (см. строфу 4), контроль за своими поступками, сознательная направленность ума к благим дхармам и защита его от нечистых дхарм – противоположен невнимательности, беспечности, небрежности (bag med, прамада).

К строфе 7.

С этой строфы начинается описание общей махаяны. Океан, в котором тонут и терпят страдания, причиняемые дикими волнами и морскими чудовищами – обычный образ самсары.

За бесконечное время перерождений любое существо когда-то было нашей матерью. И как мать не бросают в беде, так и последователь махаяны, побуждаемый состраданием, стремится спасти все существа из океана самсары. Он вырабатывает установку на достижение Пробуждения (бодхи) ради всех существ, ибо, не достигнув Пробуждения, «пробуждения от сна самсары», невозможно освободить от страданий ни себя, ни других.

К строфе 8.

Устремленье (sems) – настрой, готовность, намерение, решимость. Три обета (sdom pu gsum) – это, во-первых, обеты, связанные с индивидуальным освобождением и заключающиеся в избегании пагубных действий (убийства, воровства и т.д.); во-вторых, обеты бодхисаттвы, суть которых – достижение Пробуждения ради всех существ; в-третьих, это тантрийские обеты («заповеди») – избегать четырнадцати коренных падений (первое из которых – оскорбление, уничтожение духовного Учителя). Эти три группы обетов соответствуют уровням хинаяны, махаяны и ваджраяны и отражают общую схему духовного пути в тибетском буддизме.

Победитель, мантраяна.

Кальпа – большой отрезок времени, эпоха, мировой период.

К строфе 11.

Чистые обеты (тиб. gnam-dag dam tshig sdom pa) – тантрийские обеты. Сиддхи – сверхъестественные силы; они двух типов – обычные и экстраординарные. Сравн. строфу 8 и комментарий к ней.

К строфе 12.

Тантра (букв. нить, непрерывное) – это слово многозначно, но в своей сути относится к системам медитации, описываемым в коренных текстах ваджраяны.

Тантра означает непрерывность хода практики от её начала до завершения. Две ступени Пути – жедрим и зогрим. Медитация – йога (тиб. gnal 'byor).

К строфе 13.

Нирвана – состояние отсутствия клеш, в этом смысле противоположна самсаре, не выражима в словах и не отразима в понятиях, неопишима. Но поскольку любая двойственность (в том числе пара противоположностей: самсара-нирвана) является признаком неподлинности, в махаяне самсара и нирвана рассматриваются как неотличимые друг от друга.

К строфе 14.

Ступени совершенства – десять ступеней к полному Освобождению (тиб. sa bcsu, санскр. дашабхуми) Ваджрадхара (тиб. rdo rje 'chang) – Адибудда, высшая, подлинная реальность.