

Сущностные наставления по прибежищу и бодхичитте

Патрул Ринпоче

*В Будде, Дхарме и Высшем Собрании
Принимаю прибежище до достижения просветления.
Силой заслуг от практики щедрости и тому подобного,
Пусть я достигну буддовости ради блага всех существ.*

Здесь я разъясню принятие прибежища – основу пути к освобождению, базис всех обетов, источник всех просветленных качеств и то, что отличает буддистов от не-буддистов – вместе с зарождением настроя бодхичитты: основы для достижения уровня совершенного просветления и источника всего благого в существовании и покое.

1. Принятие прибежища

Здесь три раздела: (1) объекты, в которых мы принимаем прибежище; (2) продолжительность прибежища и (3) собственно практика принятия прибежища.

1. Объекты прибежища

Существуют три объекта: совершенный Будда, что является несравненным учителем; священная Дхарма, что является непревзойденной защитой; и высшее собрание благородной сангхи, что является несравненными проводниками

Будда

Будда – это тот, кто наделен четырьмя каями и пятью мудростями

Четыре каяи таковы:

1. Свабхавикакая, то есть лишенная каких-либо завес природа реальности явлений.
2. Дхармакая – непрерывный аспект мудрости.
3. Самбхогкая – самопроявляющая рупакая, наделенная главными и второстепенными признаками.
4. Нирманакая, что проявляется для того, чтобы усмирить последователей, что нуждаются в усмирении.

Пять мудростей – это:

1. Мудрость дхармадхату – неотъемлемая чистота абсолютного пространства.
2. Зерцалоподобная мудрость – аспект непрерывной ясности мудрости.
3. Уравнивающая мудрость – отсутствие привязанности и отторжения по отношению ко всем и всему, вблизи и вдалеке.
4. Мудрость различения, что познает объекты, не путая и не объединяя их.
5. Все-осуществляющая мудрость, что без усилий проявляет благополучие других.

Дхарма

«Дхарма» определяется как писание и реализация.

Дхарма писания состоит из трех собраний (питак):

1. Собрание винаи, что усмиряет (འདྲེལ་བ།) беспокоящие эмоции в нашем потоке ума.
2. Собрание сутры – обобщающих (མདོ།) текстов, в которых пункты разнесены по категориям.
3. Собрание абхидхармы, предназначенное для порождения мудрости, что ясно (ཏུངས་པ་རྒྱུ།) постигает то, каким всё является.

Дхарма реализации – это тройственная высшая тренировка:

1. Тренировка в высшей дисциплине, которой посвящено собрание винаи.
2. Тренировка в высшей медитации, которой посвящено собрание сутры.
3. Тренировка в высшей мудрости, которой посвящено собрание абхидхармы.

Две истины [– прекращения и пути –] достигаются посредством привнесения этих трех тренировок в собственный опыт, когда на пяти путях и десяти бхуми развиваются оставление и реализация. Истина прекращения – это совершенное оставление, а истина пути – совершенная реализация.

Сангха

Сангха – это необратимая сангха бодхисаттв. Это бодхисаттвы, которые находятся на десяти бхуми и не могут вновь обратиться к сансаре, потому что посредством своей мудрости напрямую постигли пустотность; они также не впадают в крайность неподвижности, потому что в силу своего сострадания заботятся о существах с любовью, которую мать испытывает к своему единственному ребенку.

III. Продолжительность принятия прибежища

В строфе сказано «...до достижения просветления». В этом контексте махаянский уровень принятия прибежища отличается тремя чертами.

Различие с точки зрения объектов

Последователи хинаяны в качестве своего прибежища принимают высшую нирманакаю Шакьямуни, который является «Буддой, высшим из людей» (буквально «двуногих»). Они не принимают дхармакаю и самбхогакаю, и верят, что даже нирманакая перестает приносить существам благо, когда уходит за пределы этого мира. Они верят, что драгоценность Дхармы относится лишь к состоянию нирваны, которая является истиной прекращения; это они называют «покоем и высшей свободой от страстей». Для них «сангха, что является высшим из всех собраний» состоит из благородных шравак и пратьекабудд, вступивших-в-поток, возвращающихся-лишь-раз, не-возвращающихся и архатов.

В махаяне, с другой стороны, все обстоит так, как я объяснил выше.

Различие с точки зрения продолжительности

Последователи хинаяны принимают прибежище временно – на тот период, пока живут – и окончательно – до тех пор, пока не достигнут собственного плода.

Различие с точки зрения настроения

Последователи хинаяны принимают прибежище с помыслом отречения, желая достичь свободы ото всех страданий сансары лишь для себя самих. Последователи махаяны принимают прибежище с бодхичиттой, желая, чтобы все живые существа смогли достичь буддовости

III. Собственно практика принятия прибежища

Принимая прибежище со словами «Я принимаю прибежище...» и так далее, думайте, что в каждом атоме проявляются будды столь же бесчисленные, как и все атомы сущего, и каждый из них окружен собранием своих наследников-бодхисаттв; они заполняют всё вплоть до самых пределов воспринимаемого бытия. Думайте, что просветленные умы всех этих победоносных будд и их сыновей и дочерей-бодхисаттв исполнены святой Дхармы писаний и реализаций, и что все они пребывают перед вами как великие предводители, готовые позаботиться о вас и вести вас и всех живых существ своими обширными качествами мудрости, любви и силы. Пока вы пребываете перед ними, вместе со всеми остальными живыми существами, вместе складывая ладони думайте о следующем: «Отныне и до достижения сущности просветления мы полагаемся на вас, Три Драгоценности, в качестве наших объектов прибежища. Мы совершаем вам подношения. Вы – наша единственная практика. Иного прибежища или иной надежды, помимо вас, у нас нет». Затем, с полным доверием и искренней убежденностью, примите прибежище.

Заветы **принятия** **прибежища**
Здесь шесть конкретных заветов и пять общих.

Шесть **конкретных** **заветов**
Среди конкретных заветов – три вещи, которых следует избегать, и три вещи, которые нужно совершать.

Три **вещи,** **которых** **следует** **избегать**
1. Приняв прибежище в Будде, вы не должны почитать никаких богов, которые всё еще находятся в путях цикла сансары.
2. Приняв прибежище в Дхарме, вы не должны причинять вреда ни одному живому существу.
3. Приняв прибежище в Сангхе, вы не должны связываться с друзьями, придерживающимися крайних воззрений.

Три **вещи,** **которые** **следует** **осуществлять**
1. Практикуйте в соответствии со словами Будды, а затем, не забывая их, порождаете веру и преданность. Проявляйте уважение даже к разбитым кусочкам статуй или изображений Будды.
2. Упорствуйте в изучении святой Дхармы, размышлении над и медитации на ней. Проявляйте уважение даже к порванным писаниям, что представляют Дхарму.
3. Уважайте сангху – последователей Будды; общайтесь с добродетельными друзьями и относитесь даже к малым клочкам желтой ткани как к объектам, достойным почтения.

Пять общих заветов

1. Не оставлять Три Драгоценности даже ценой своей жизни.
2. Даже в важных предприятиях не искать иных методов.
3. Не прерывать своей регулярной практики.
4. Поощрять себя и других к принятию прибежища.
5. Выразить почтение будде того направления, в котором вы путешествуете.

2. Зарождение бодхичитты

Говорится, что в целом у бодхичитты есть два уровня – относительный и высший. Относительная бодхичитта – это настрой, намеревающийся достичь совершенного просветления ради блага других, а бодхичитта высшая – это мудрость, напрямую постигающая пустотность.

Относительная бодхичитта может быть далее разделена на бодхичитту устремления, что подобна желанию куда-то отправиться, и бодхичитту применения, которая подобна собственно совершению путешествия. В обоих случаях, бодхичитта порождается посредством формальной практики, и потому она известна как «грубая бодхичитта, возникающая из знаков».

Высшая бодхичитта возникает лишь в силу медитации на пути, и посему она известна как «тонкая бодхичитта, что обретается посредством самой реальности».

У относительной бодхичитты два момента, или аспекта: сострадание, что сосредоточено на живых существах, и мудрость, что направлена на совершенное просветление. Если какого-либо из этих двух аспектов недостает, не будет и махаянской бодхичитты, и потому важно, чтобы оба аспекта присутствовали в полной мере.

Здесь, в этом контексте, у порождения одной только бодхичитты устремления два аспекта: сосредоточение на заслуге, что является причиной, и устремление к совершенному просветлению, что является плодом.

Первое из этих освещено фразой «практикой щедрости и так далее». Когда все источники заслуги добродетели подразделяются на категории, их можно отнести к тому, что называется «тремя основами создания добродетели». Это создание заслуги посредством щедрости, создание заслуги посредством дисциплины и создание заслуги посредством медитации. Когда

мы соотносим их с шестью парамитами, первые два относятся к одноименным парамитам, а создание заслуги посредством медитации относится к терпению, сосредоточению и мудрости. Прилежание подкрепляет их все.

Эти шесть парамит также основаны на конкретных состояниях ума:

1. Щедрость – настрой даяния.
2. Дисциплина – настрой отречения.
3. Терпение – настрой невозмутимости.
4. Прилежание – настрой энтузиазма.
5. Сосредоточение – не-отвлечение.
6. Мудрость – точное различение явлений.

Второй аспект устремления к следствию – совершенному просветлению – освещается в фразе «Пусть я достигну буддовости ради блага всех существ». Это собственно бодхичитта, наделенная двумя пунктами или аспектами. «Ради блага все существ» – это помысел о том, ради кого мы практикуем, и это – сосредоточение на живых существа с состраданием. «Пусть я достигну буддовости» – это желание того, для продвижения к чему мы практикуем, и это – мудрость, направленная на полное просветление. Таким образом, это бодхичитта устремления – мысли: «Силой всех этих источников моей добродетели, пусть я достигну буддовости ради блага всех живых существ, что число бесконечно, как пространство!».

Заветы **бодхичитты** **устремления**
Кроме того, существуют пять заветов бодхичитты устремления, которые таковы:

1. Никогда не отказываться от живых существ.
2. Постоянно размышлять над пользой бодхичитты.
3. Упорствовать в методах накопления заслуги и мудрости.
4. Посвящать себя тренировке в бодхичитте.
5. Принимать и оставлять восемь благотворных и неблаготворных дхарм.

Отказ от всего одного живого существа приводит к полной утрате вами бодхичитты устремления, поэтому развивайте желание принести пользу всем существам.

Размышление над её преимуществами приводит к тому, что в вас развивается энтузиазм и вы посвящаете себя порождению бодхичитты; посему постоянно размышляйте над преимуществами, обретаемые посредством зарождения бодхичитты.

Собрание накоплений усиливает мощь вашей бодхичитты, и потому накапливайте заслугу и мудрость разными способами, такими как семичастная практика.

Тренировка в бодхичитте включает три элемента:

1. тренировка в причинах посредством медитации на четырех безмерных,
2. основная тренировка – практика принятия обета бодхичитты трижды днем и трижды ночью
3. и тренировка в заветах, тренировка в уравнивании и замене себя и других, и в том, чтобы считать других более значимыми, чем вы сами.

Четыре безмерных таковы:

1. Любовь, то есть желание, чтобы все существа, что несчастливы, отыскали счастье.
2. Сострадание – желание, чтобы все страдающие освободились от страданий.
3. Сопереживающая радость – желание, чтобы те, кто счастливы и свободны от страданий, никогда не расставались со своим счастьем.
4. Равностность – желание, чтобы те, кто ощущают привязанность и отторжение по отношению к кому угодно, близким и далеким, умилили свою привязанность и отторжение.

Собственно тренировка к бодхичитте – принятие обета бодхичитты посредством любой формальной практики – обширной, средней или краткой – шесть раз по ходу дня и ночи, т.е. на восходе, в середине утра, в полдень, во второй половине дня, на закате и в полночь.

- «Уравнивание себя и других» подразумевает распознавание того, что вы и другие равны в желании отыскать счастье и желании избежать страданий.
- «Замена себя на других» подразумевает даяние своего счастья другим живым существам и принятие их страданий на себя.
- «Считать других более значимыми, чем вы сами» значит отложить в сторону собственное благо и осуществлять благо других.

Восемь благотворных и неблаготворных дхарм включают четыре благотворные дхармы, которые нужно принять, и четыре неблаготворные дхармы, от которых нужно отказаться.

Четыре неблаготворных дхармы таковы:

1. Обманывать кого-либо, достойного почитания.
2. Ощущать неуместное сожаление.
3. Оскорблять святую личность.
4. Обманывать других

Четыре благотворные дхармы таковы:

1. Проявлять аккуратность в том, чтобы никогда не лгать, даже если это стоит жизни.
2. Приводить всех к пути к просветлению.
3. Проявлять по отношению к бодхисаттвам такое же почтение, какое вы проявляли бы к Будде.
4. Быть честными со всеми существами.

Если вы посвящаете себя этим практикам, то в своих будущих жизнях никогда не забудете о настрое бодхичитты, а все качества бхуми и путей будут развиваться и возрастать подобно растущей луне.

Добродетель!

| Переведено с тибетского на английский Адамом Пирси, Rigpa Translations, 2004. *Перевод с английского – досточтимый Лобсанг Тенпа, 2014.*