

Наставления о принятии страданий в качестве духовного пути

[составленные Чже Цонкапой по просьбе Ньялтонпы Ринчена Самдруба]

Один мой добродетельный друг сказал, что было бы хорошо составить краткое изложение, где содержались бы наставления о том, как сделать страдания частью своего духовного пути. Подобные наставления, как сущностные, так и вспомогательные, уже излагаются в Учении [Будды], поэтому сочинять что-либо новое в сверх того, что уже имеется, неприемлемо. Однако, дабы не оставлять без внимания просьбу моего добродетельного друга, кратко изложу здесь эту тему.

Следует знать, что объединение страданий с духовным путём имеет две части: 1) во-первых, необходимо превозмочь малодушие, возникающее из-за лишений и тягот, а 2) затем непосредственно использовать страдания как часть духовного пути.

§ I. [Как превозмогается малодушие]

Чем меньше стойкости проявляешь перед лицом невзгод, тем несчастливее ты становишься и страдаешь от этого уже сейчас, в этой жизни. Отсутствие стойкости способствует гневу, который выводит из равновесия ум. И по вине гнева столкнёшься в будущих рожденьях с такими страданиями, что по сравнению с ними нынешние злоключения покажутся сущими пустяками.

Вот почему мудрые, дабы взрастить стойкость духа, опираются на различные доводы и вновь и вновь приходят к решению о том, что, когда сталкиваешься со страданиями, нельзя предаваться малодушию. Ибо даже большие лишения не смогут причинить тебе вред, если возвращаешь силу духа. Но, если ум твой лишён стойкости и мужества, даже незначительные вещи станут причинять тебе мучения. Например, когда ранят храброго человека, при виде собственной крови он ещё сильнее укрепляется духом. А малодушный, заведя чужую кровь, наоборот – теряет сознание, даже если сам остается невредимым.

§ II. [Как сделать страдания частью духовного пути]

Что касается внедрения этой установки в свой духовный путь, то и здесь две части: 1) как это практиковать, исходя из своего опыта и 2) как это практиковать на основании чужого опыта.

1) [Как использовать страдания на духовном пути, исходя из своего опыта]

Итак, выпестовав внутреннюю стойкость, будь рад, если столкнулся с тяготами, ибо невзгоды способствуют тем достоинствам, что дадут тебе силу различающей мудрости, а именно [благодаря им]: 1) усиливается твоё стремление вырваться из самсары, 2) приверженность Прибежищу становится неколебимой, 3) сможешь перебороть свое высокомерие, 4) начинаешь сторониться пагубного, 5) находишь радость в благом, и 6) в тебе просыпается сострадание к существам.

1. [Стремление вырваться из самсары]

Размышляй: «Пока я продолжаю безвольно блуждать по мирам сансары из-за моих кармы и омрачений, единственный мой удел – это изнемогать из-за этих и других тягот [самсарного бытия]. И потому следует обрести покой, перестав перерождаться в различных телесных и умственных совокупностях (*скандхах*). Всякий кто остается в самсаре, подвержен бессчётным страданиям. Это не значит, что [временами] возникает нечто ужасное, [но всё это присутствует всегда, ибо] такова природа самсары».

2. [Уверование в Прибежище Трёх Драгоценностей]

Размышляй: «Ужасы самсары встречаются не изредка, но воистину они не имеют ни конца, ни края. И только Три непреложные драгоценности могут даровать защиту от всех этих горестей. Что бы ни происходило со мной, во всех своих будущих жизнях я не отрекись от Трёх Драгоценностей». Определившись таким образом, усердствуйте в практике принятия Прибежища.

3. [Искоренение высокомерия]

Гордыня, а также вытекающее из неё пренебрежительное отношение к другим, приводят к упадку многие добродетели и служат опорой для многих пагубных поступков. Поэтому утвердись в следующем ходе мысли: «Гордыня это не что иное как, врата, через которые мне причиняется вред. Пусть мои страдания помогут мне искоренить гордыню, чтобы я переборол свое высокомерие и смог, наконец, осознать свое бедствующее положение».

4. [Избегание пагубного]

«Раз эти страдания приносят столько боли, всякий, кто не желает их испытывать, должен отбросить их причины – неблагие поступки». Думая так, вспомни свои прошлые ошибки и прегрешения. Обратившись к четырем силам¹, прояви должное усердие в том, чтобы очиститься от неблагих поступков и не допускать их повторения в будущем.

5. Нахождение радости в благом

«Единственное благо – это блаженство, свободное от всякого страдания. Если я стремлюсь к такому счастью, в котором всякое страдание полностью исчерпало себя, я должен усердствовать в благих деяниях, ибо они – причина счастья». Осознавая это, всевозможными способами накапливай заслуги.

¹ Четыре силы (тиб. *gnyen po stobs bzhi*): 1) опора [на Прибежище и бодхичитту], 2) применение противоядий (обхождение святынь, чтение сутр и т.д), 3) раскаяние, 4) обещание впредь не повторять содеянное.

6. [Сочувствие к существам]

Размышляй: «Все существа, как и я, страдают из-за этих и других невзгод, а также из-за ещё более серьёзных трудностей». Осознавая это, возвращай к ним сострадание, желая, чтобы они избавились от всех своих мучений.

2) [Как использовать страдания на духовном пути, исходя из чужого опыта]

Вновь и вновь приучай себя к мысли, что люди и нелюди, которые, будучи внешними условиями, обуславливают страдания живых существ в целом и в частности твои страдания – это твои родные матери. После этого прояви должное усердие в практике отдачи и принятия (*тонглен*), начиная с воображаемого её уровня. Для этого представь следующее: благодаря тому, что ты столкнулся со страданием, все остальные избавляются от своих болезненных переживаний, и весь вредоносный поток, направленный на других существ, изживает себя; всё свое счастье и благополучие отдавай другим; страдания других принимай на себя.

Каждый день, по множеству раз выполняя накопление [методом] *кушáли*², представляй в бесчисленных телах и даруй абсолютно всё, что пожелают существа.

В завершение сессии запечатывай это воззрением о том, что все три элемента – [объект, субъект и действие] – не существуют по собственной природе, и затем от всего сердца возноси обширные молитвы, посвященные благополучию всех существ и, в частности, благополучию всех тех, кто причиняет вред. Такая практика достойна всяческих похвал, поэтому сделай её основной частью твоих благих занятий. В промежутке между сессиями можешь, чередуя, выполнять другие медитативные практики и начитывания.

В таком случае, страдания, которые для других предстают как препятствующие добродетелям неблагоприятные обстоятельства, станут для тебя превосходными союзниками, вследствие чего всё неблагоприятное используется как часть духовного пути, а плохие предзнаменования как средства призвания удачи. Таким образом, сможешь преобразовать все негативные силы (*мары*) в духовных учителей.

Что бы ты ни объединял с духовным путём, если чувствуешь упадок, вознеси молитвы своему гуру, нераздельному с йидамом, и преподнеси *торма* чинящим препятствия духам. Преисполнись решимостью, что в дальнейшем будешь действовать ещё лучше. С таким настроем следи за своим умом, чтобы его покой ничем не нарушался, и чтобы он всегда был пронизан добродетелью.

Обрати во внимание о сказанном, что, если будешь практиковать в таком духе, [привнося на путь малые страдания], станешь умелым и [в привнесении на путь] больших страданий.

Колофон

Сие было составлено Лобсангом Дракпой в ответ на присланную издалека просьбу Ньелтонпы Ринчена Самдруба, сведущего в писаниях и логических умозаключениях.

Переведено с тибетского по просьбе московского центра ФПМТ «Ганден Тендар Линг» для учений досточтимого Владыки Прибежища, Ламы Сопы Ринпоче. Перевёл Ч. Монгуш. Август, 2022 г. Да будет благо!

² Накопление *кушáли* (тиб. ku sa li'i tshogs gsog) – практика подношения собственного тела, характерная для традиции чод. *Кушáли* буквально означает «нищий».