

«Послание Атиши», Саддхалока, 21.06.2022

Слушать эти лекции: «Отдельные лекции»

Скачать бесплатно книги о буддизме или читать их онлайн

Мне было очень приятно, недели три-четыре назад быть с вами и видеть несколько старых друзей на экране. Да и я рассказывал об Атише, человеке, который вдохновляющая и обнадёживающая фигура для меня в буддийской традиции.

Я уже рассказывал о жизни Атиши, но думаю, что было бы хорошо говорить что-то об учении Атиши также. Мы поговорили с Суваннавирой, и вот я опять здесь с вами.

Ок, как я уже рассказывал об Атише – он один из самых уважаемых учителей буддизма в Индии XI века. И как пригласил его король западного Тибета. И король пригласил его, чтобы помогать установлению буддизма в Тибете. И он приехал в Тибет в 1042 году, и он планировал остаться в Тибете всего три года. Но, возвращение в Индию было невозможно, мешала война, которая началась, и он остался в Тибете всего 12 лет. Он остался в Тибете на 12 лет, до его смерти в 1054 году. Не короткое время он имел огромное влияние, огромный эффект на развитие буддизма в Тибете.

И вскоре после того, как Атиша приехал в Тибет племянник короля стал королём, и он попросил Атишу написать/создавать учение, чтобы сущность буддийского учения стала понятна и ясна для людей в Тибете, прямо сейчас и в будущем.

Поэтому, в 1042-1043 годах Атиша написал работу под названием «Светоч на пути к пробуждению». И эта работа состоит из 68 стихов. И в этих работах Атиша выражал, написал буддийский путь, очень как-то прямо, просто, последовательно. И как мы описываем этот подход – это последовательный путь.

Наш Учитель Сангхаракшита описал, как часто на западе мы начинаем на пути, который состоит из непоследовательных шагов, поэтому мы читаем о пустоте, о шуньяте, о чистой осознанности, о едином уме. И мы хотим сразу узнать о самых высших, самой продвинутых и эзотерических учениях.

Но, когда-то нам нужно вернуться в начало и начать следовать пути из последовательных шагов. Нам нужно понять, что у действий есть следствия. Надо практиковать этику и развивать положительные эмоции, нам нужно более ясно осознавать свои состояния сознания и иметь способность с ними работать. Если мы не способны это сделать, все эти качества действительного духовного прогресса не будет.

Поэтому, работа Атиши «Светоч на пути к пробуждению» - это стало первой традицией того, что позже люди называли «Ламрим», тексты «Ламрим» в

тибетском буддизме. И такие тексты ясно выражают такие прогрессивные последовательные этапы буддийского пути к просветлению.

И когда Атиша строил, написал этот текст, он также имел в виду такие смущённые идеи о буддизме, которые существовали в Тибете в то же время.

В то же время много интересного в тантрическом буддизме и были практикующие люди, которые хотели собрать так много инициаций. И многие из них не имели способностей к этому – отделится, знать, какие практики имели действительные духовные значения/ценность и какие не имели, такие качества как-то более сомнительные.

Атиша настаивал, настойчиво говорил, что нужна основа для практики буддизма, то есть твёрдая и ясная основа для практики. И Атиша также видел, что буддийское учение и буддийская практика они могут иметь пользу для любого человека, который хотел им следовать, их практиковать. И разные люди практиковали в разных уровнях и это зависит от их условий и способностей, которые они имели. И в работе «Светоч на пути к пробуждению» он определил три широких уровня практики буддизма.

Первый уровень, это люди, которые чувствовали, что более глубокий смысл жизни существует. И они хотели быть хорошими людьми. Они хотели хорошо жить, они хотели быть хорошими людьми и иметь хорошее, счастливое перерождение. Они получили вдохновение от примера Будды и других учителей в буддийской традиции. Они признали закон, что у действий есть следствия, поэтому они попробовали этически жить.

И второй уровень – такие люди, которые действительно видели страдания, которые существуют в жизни. И второй уровень, такие люди, которые действительно видели страдания, которые существуют в жизни и видели тщетность циклического существования. И такой человек хотел освободиться от бесконечного круга сансары, поэтому они практиковали трёхчленный путь – путь этики, путь медитации, путь мудрости. И они стремились к личному освобождению.

Но третий уровень, это такие люди, которые отказались от цикла мирского существования, и они отказались от спокойствия личного освобождения. Они посвящали себя на пути помощи всем людям, к окончательному счастью.

И как это известно, что Атиша хотел поддерживать и дать помощь всем, которые практиковали на этих трёх уровнях. Было также ясно, что в особенности он хотел таких людей, которые практиковали на третьем уровне, которые хотели посвящаться к освобождению ради всех. Тем людям, Атиша хотел помогать больше всего и руководить больше всего.

Для каждого человека Атиша предлагал, что они начали и сделали почтение и повторение стихов поклонения к Будде. Таким способом, они строили открытые и тёплые отношения к идеалу человеческого просветления.

Это не так, как мы поступаем на западе. Мы начинаем читать много книг, много знать про Будду, много информации. И только тогда мы начинаем думать что-то сделать, как выражение почтения и поклонения.

И следующий шаг на пути, то что предлагал Атиша, это размышление, чтобы укреплять нашу мотивацию и решительность на пути. Мы будем рассматривать некоторые из этих размышлений, чуть попозже.

И третий шаг, это найти для себя учителя, которого мы на самом деле можем уважать и доверять. И сделать искреннее решение, искренне посвящать себя от всей души к практике.

Это посвящение, этот «Commitment», традиционно говоря это «Обращение к прибежищу». Мы повторяем стихи, где мы посвящаем себя к Будде, то есть к идеалу человеческого просветления. Посвящаем к Дхарме, то есть к пути или к учению. И посвящению себя к Сангхе, то есть к общине тех, которые находятся в общине, на пути. И в особенности посвящению тех, у которых какие-то реализации мудрости и реализации сострадания Будды.

И когда мы повторяем эти стихи, обычно мы также повторяем наставления, то есть этические руководства, которым мы решили следовать. И те, кто слышали лекцию (последнюю лекцию) может быть вы вспомнили, что Атиша был известен как «Лама прибежища». Потому, что он так настойчиво говорил/утверждал, что обращение к прибежищу - это основа для всех практик. И мы слушали, что Атиша был очень счастлив, когда он слышал, что люди так и говорили о нём.

И в учении Атиши мы также видим, что есть такой акцент на том, что наша практика – консистенция и устойчивость. Поэтому, подношения и стихи поклонения – размышления о том, какую природу имеет существование и то, что самое значительное в жизни.

И повторение этого прибежища и наставления. Мы их повторяем снова и снова, чтобы сохранить высокий уровень мотивации, и что у нас есть мощный импульс в нашей практике и нашей духовной жизни.

Природа человека такова, нам легко искать замечательные, глубокие переживания. Может быть мы думаем, что самый интенсивный ретрит и сильная глубокая практика медитации это то, что значит духовная жизнь. Такие переживания они могут быть ценны для нас, если они развивают в себе мотивацию к практике, к устойчивой практике. Но, если они стали самоцелью, мы повторяемся просто. И то, что самые важные для нас, сделал акцент снова и снова об этом Атиша, это усилия день за днём, неделя за неделей.

Однажды Сангхаракшита во время обсуждения, он сказал, что часто мы переоцениваем то, что можем достигать за шесть месяцев или за год. И потом мы разочаровываемся если после этого мы не сделали больших прорывов и

ясного очевидного прогресса у нас не было. И даже, люди больше не практикуют иногда, перестают практиковать.

Но, он также сказал, что мы сильно недооцениваем то, что мы можем достичь в пять лет, если мы практикуем неуклонно и последовательно. Да, поэтому есть целый ряд размышлений для практикующих на третьем уровне. Цель их, это как-то укреплять мотивацию и они очень интересны.

Первый шаг – это развивать сильное чувство эмпатии с жизнью, со всеми существованиями. Мы видим, как существуют связи между нами всеми, как наши жизни переплетены и мы не можем быть отдельными от других.

И потом, мы размышляем о страдании и трудностях, которые существуют у людей, у существ – голод, холод, когда это слишком жарко, страх, болезнь, потери. Все эти неприятные переживания, которые мы испытываем каждый из нас время от времени.

И мы размышляем о том, как мы хотим быть просто счастливыми и другие люди хотели/хотят быть счастливыми. И опять, и опять из неведения, потому что мы глупо и слепо действуем. Снова и снова мы действуем таким способом. И к нам, и в других возникает страдание. Страдание для себя и страдание для других.

И мы развиваем желание от всей души, чтобы закончить эти страдания для себя и для других. И мы признаем, что согласно учению Будды это только тогда, когда мы освободимся от наших страстей, от нашей ненависти, от нашего неведения.

Таким способом исключительно мы имеем способность помогать другим людям. Поэтому, мы посвящаем себя достижению «Просветления», ради всех существ и это известно конечно, как обед бодхисаттвы. Посвящение себя на пути бодхисаттвы. И Атиша, он написал, учил таким размышлениям и он вернулся к ним снова, и снова, и снова.

Интегрировано на пути бодхисаттвы - это учение о шести совершенствах, шести парамитах. И это ещё одно сущностное учение Атиши. И эти шесть совершенств это:

«дана»-щедрость;

«шила» или нравственность/этика;

«шанти» – терпение;

«вирья» – энергия/стремление;

«дхьяна» – медитация;

«пранья» – мудрость.

И он передал учение, как практиковать каждое из этих совершенств. Он сделал акцент на то, что должны идти рука об руку мудрость и сострадание.

Недавно после того, как приехал в Тибет Атиша, три из его самых важных учеников Ку, Нокэ и Дром ему спросили - какова окончательная цель учения? Да, это один из классических вопросов, который спросили ученики чтобы учитель раскрыл его учение.

И Атиша ответил, что окончательная цель учения - это овладение сущностью пустоты и сострадания, то есть – «шуньята-каруна-гарбха». И он сказал, что только так как в мире есть панацея от всех болезней, это называется единое лекарство. Так и эта реализация пустоты, это как лекарство от всех сковывающих страстей.

Может быть у нас есть сомнение, что существует лекарство, мирское лекарство, которое лечит от каждой болезни. Но у Атиши нет сомнения, что когда пустота объединяет мудрость и сострадание - это лекарство для нашей духовной болезни.

И попозже мы видим, как Дром – человек, который стал руководить сангхой, после смерти Атиши и у него спросили ученики и они хотели узнать – это неправильно иметь чисто мудрость или чисто действие исключительно? И Дром стал очень ясно, очень категорически, когда он ответил – если вы имеете чисто мудрость, но без действия вы потеряете себя в безудержном поведении и вы не будете осторожны к причинам и следствиям кармы и поэтому вы не передаёте пользы себе и другим. И даже ваша мудрость будет неправильной.

Но, если у вас есть чисто действие, но у вас отсутствует восприятие в сущности пустоты всех вещей, вы не будете способны иметь пользу к себе или к другим. И даже ваши чисто действия будут неправильные.

Если нет объединения мудрости и действия, без сомнения пути ваши будут неправильны, поэтому надо учиться практиковать обе из них. Поэтому эти стихи, которые находятся в работе «Светоч на пути к пробуждению», они дают очень содержательное описание пути.

Поэтому, после того, как он сделал такие содержательные описания, были устные комментарии, которые открыли и исследовали эти стихи. И на первом месте Атиша передал эти устные комментарии. И потом, его главные ученики их сделали, эти устные комментарии. Использовать содержательное написание и устные комментарии - это стало значительной методикой для передачи дхармы для Атиши.

Есть содержание учения, которое стало известно, как учение для тренировки ума. И они очень сильно ассоциируются с Атишей из традиции Кадампа. И они стали очень популярны в тибетском буддизме в целом. И то, что

интересно о них – в начале они были как-то тайными учениями. И они для тех, которые были наиболее освящённые и практиковали от всей души.

И безусловно это значит, что мы сразу хотим узнать всё что возможно о них. Нам нравится думать, что мы готовы слушать эти тайные, высшие учения. Но эти учения перестали быть тайными. И они доступны для всех, которые хотят их исследовать.

Но, когда мы начинали исследовать эти учения, это становится быстро известно. Они были тайными не в том, потому что они были взаимно эзотерическими и загадочными. Но, потому что они были намерены для тех, которые стали более посвященными, которые практиковали от всей души. Учения для тех, которые полностью посвящали себя на пути и для тех, которые будут правильно понимать дух учения. Да и может быть многие из нас будут отвечать на эти учения таким способом – да. Это хорошо.

Пара примеров. Атиша сказал – включите на пути все трудности. Вы потеряли ключ, компьютер перестал работать, вы заболели, машина перестала работать, у соседей громкие вечеринки или ремонт, отменили поезд. Замечательно, это возможность более глубоко, более полно практиковать Дхарму, работать с состоянием сознания, которое у вас есть. Видеть сквозь наши реакции, привычки, видеть сквозь наши модели поведения. Нет места для потакания своим желаниям, нет места для жалости к себе, если вы серьёзно практикуете дхарму.

И ещё одно учение – принимать на себя каждое поражение и отдавайте каждую победу другим людям. Может быть это шокирует нас, даже больше. Может быть нам надо комментировать и объяснять что это такое. Но главный момент нет места для гордости, нет места для эго. То, что нам важно, это думать то, что будет иметь пользу духовно говоря для всех, в определённой ситуации. Может быть вы помните то, что я сказал в конце лекции несколько недель назад.

Атиша сказал, что самые лучшие факторы для мотивации - это «Ваши враги, препятствия, болезни и страдания». И это хорошо, если мы развиваем благодарность к ним. Такие качества мешают нам стать самодовольными. И есть большая мотивация, чтобы практиковать на более глубоком, на более полном уровне. Да, это не так трудно найти друзей. Но хороший враг, к которому нам нужно быть очень осторожным и который требует от нас, чтобы мы видели ясно наши собственные реакции, это что-то редкое и это что-то к которому стоит быть очень благодарными. Поэтому сильные учения, поэтому известно почему они начинались как тайные учения.

И я закончил с этим. Чтобы повторять личные качества у Атиши, о которых я уже рассказывал в прошлые лекции. Поэтому видеть эти учения в контексте человека, который их задавал. Атиша всегда делал акцент на том, что мы действуем из метты, из доброты, из любви. Когда он встретился с учениками,

он их попросил – бодхичитта есть смешение бодхичитты с каждым вашим мышлением и действием. У него большое духовное достижение, но он всегда вёл себя как скромный и неприхотливый. У него нет интереса в таких вещах, как слава, дорогая одежда и так далее. Он неизменно поступал добро. Он говорил всегда мягко и поступал мягко всегда.

Поэтому я надеюсь, что я вам передал вам чувство того, каков Атиша как человек и как он учил и чему он учил. И как после 900 лет он остался как источник вдохновения, и он сильно продолжал помогать тем, которые находятся на пути.