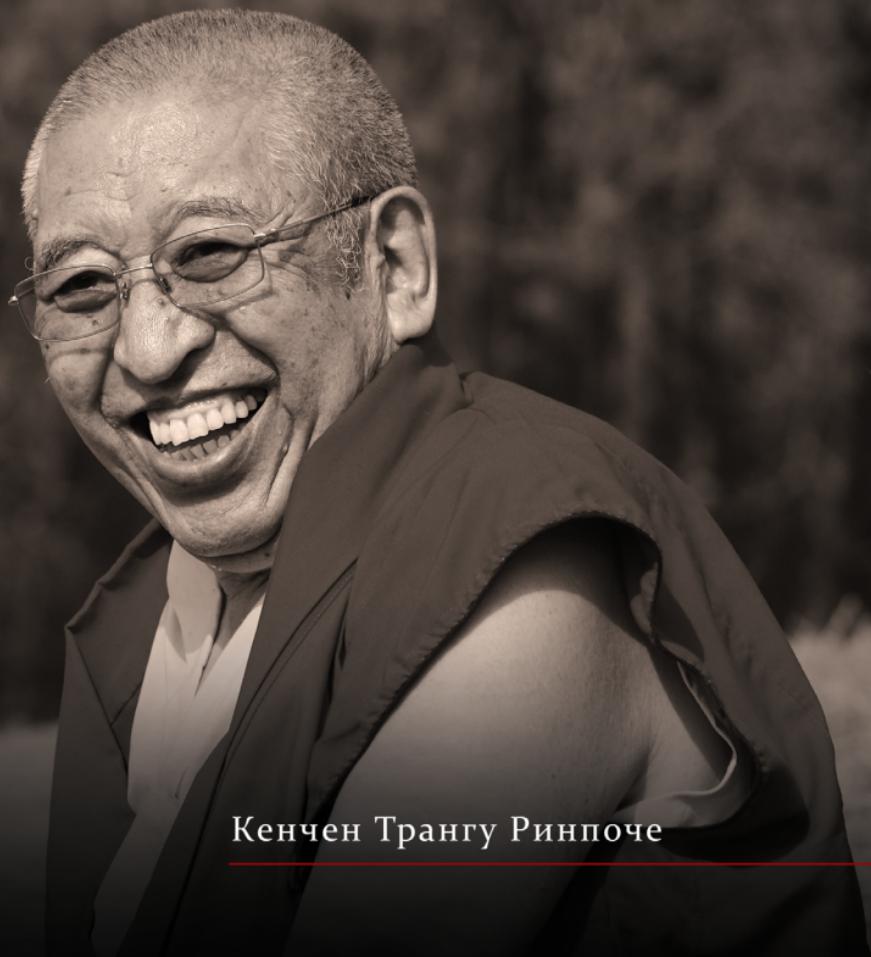


Хорошие ВОПРОСЫ Мудрые ОТВЕТЫ



Кенчен Трангу Ринпоче

Хорошие вопросы, мудрые ответы

От достопочтенного
Кенчена Трангу Ринпоче

Под редакцией
Ачарья Дечен Пунцок



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие редактора

Примечание

Вера, преданность и сострадание

Скандхи

Карма

Общие учения Дхармы

Тренировка ума

Учения Будды Медицины

Бардо

Парамиты и клеши

Медитация

Практика

Библиография Книги Кенчена Трангу Ринпоче

Благодарность

Авторские права

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

Цель данной книги – донести суть буддизма, практическую мудрость для повседневной жизни, посредством ответов достопочтенного Кенчена Трангу Ринпоче, чьи вдохновляющие наставления просты, содержательны и легки для понимания. Книга создана, чтобы помочь нам улучшить состояние ума и обрести глубокий внутренний покой.

Кенчен Трангу Ринпоче был одним из немногих подлинно мудрых и выдающихся учёных нашего времени. Он давал учения более чем в 25 странах и был особенно известен как мастер медитации Махамудра. Его сострадательное присутствие, обширные знания и способность сделать даже сложные учения доступными позитивно затронули жизни его учеников по всему миру. Трангу Ринпоче был личным наставником четырёх главных Ринпоче Школы Карма Кагью: Его Преосвященства Шамара Ринпоче, Его Преосвященства Ситу Ринпоче, Его Преосвященства Джамгон Конгтрул Ринпоче и Его Преосвящен-

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

ства Гьялцаб Ринпоче. Благодаря своим обширным познаниям в Дхарме, Ринпоче был назначен Его Святейшеством Далай-ламой XIV наставником Его Святейшества Гьяланга Кармапы XVII, присвоив ему почетный титул Йонгдзин (наставник Его Святейшества Кармапы).

Благодаря представленным кратким наставлениям мы можем извлечь пользу из мудрости Ринпоче, продолжая заниматься своей повседневной деятельностью. В книге представлены некоторые распространенные вопросы учеников и мудрые ответы Ринпоче, которые просты, содержательны и доступны практикующим всех уровней. Сомнения и вопросы, рассматриваемые в этой книге, часто возникают у всех нас, и лучшие ответы на них даны самим Ринпоче и представлены в данной книге.

Я собрал 181 вопрос и ответ, разделил их на 10 категорий, чтобы читателям было легче применять их на практике. Эти наставления предназначены для постоянного размышления и практики, в конечном итоге принося радость через усердие. Прошу прощения за любые ошибки, которые я мог допустить при подготовке данного издания.

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

Надеюсь, вы обретёте высшее счастье и мудрость,
а также исполнения всех своих благих желаний.

Ачарья Дечен Пунцок
Намо Будда, 22 сентября 2024 г

ПРИМЕЧАНИЕ

Данные вопросы задавали Ринпоче после различных учений, проводившихся в разных странах и в разное время. Некоторые вопросы и ответы относятся к конкретным учениям и темам. Публикация составлена на основе обширного собрания учений Ринпоче, многие из которых были переведены ранее на английский язык высококвалифицированными переводчиками. Поскольку у разных переводчиков свои предпочтения в передаче тибетских терминов на английский язык (например, «отдавание и получение» вместо «тонглен», «промежуточная стадия» вместо «бардо», «джняна» вместо «мудрость»), в этом сборнике были сделаны некоторые незначительные замены слов для обеспечения единообразия и сохранения первоначального смысла.



ВЕРА, ПРЕДАННОСТЬ
И СОСТРАДАНИЕ

ВОПРОС:

Будучи новичком в буддизме, я еще не развел прочной связи с коренным гуру. Как практиковать веру и преданность в моем случае?

РИНПОЧЕ:

Ну, тот, к кому вы испытываете веру, преданность и уважение, независимо от того, кто Ваш коренной гуру, должен стать Вашим объектом прибежища. Именно его и визуализируйте [своим коренным гуру].

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 31

ВОПРОС:

Вы упомянули, что в Непале и Индии существует множество святых мест, где мы совершаём простирания, и тогда, заслуга, накопленная в таких местах, неизмерима. Но большую часть времени в течение своей жизни мы не можем посещать эти святые места.

РИНПОЧЕ:

Заслуга будет одинаковой, независимо от того, находимся ли мы в таких местах или нет. Смысл пребывания в священных местах в том, что мы видим перед собой поистине святое место, и сам факт крайне способствует развитию в нас веры и преданности. Но если мы визуализируем простирания в таких местах, то и заслуга будет такой же. Другими словами, нам не обязательно находиться в священном месте.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 31

ВОПРОС:

Если ученик видит своего учителя как йидама, что это означает? Например, некоторые ученики Марпы видели в нём божество.

РИНПОЧЕ:

Такого рода опыт можно назвать чистым видением, который возникает благодаря чрезвычайно сильной вере и преданности, но на самом деле не является видением самого выражения истинной природы ума. Например, если в Вас вера сильна, как и преданность своему гуру и йидаму, то возможно, что Вы увидите йидама, проявляющегося в форме гуру, или гуру, проявляющегося в форме йидама. Что действительно ясно проявляется Вам в видении.

Из книги «The Middle-Way Meditation Instructions», стр. 104

ВОПРОС:

Ринпоче, на каком уровне действует молитва? Мы говорим о молитвах к гуру, учителям линии преемственности, которые уже умерли, и дхармапалам. Как это работает?

РИНПОЧЕ:

Молитва порождает благословение, и хотя благословение понимается как нечто, что вам дается и как нечто, что каким-то образом охватывает вас извне, на самом деле благословение вовсе не дается. Когда молитесь, вы порождаете в себе веру и преданность. И именно вера и преданность вызывают появление того, что мы называем благословением.

Из книги «The Essence of Creation and Completion», стр. 78

ВОПРОС:

Если я правильно понял, наше отношение должно начинаться с беспристрастности (невозмутимости), прежде чем мы попытаемся развивать сострадание и любовь. Интересно, применимо ли это в западном мире, где мы склонны быть индивидуалистами и по природе своей не слишком заботимся о других.

РИНПОЧЕ:

Дело не в том, что не получается оперировать любовью и состраданием с самого начала. Однако, работая с невозмутимостью, вы сможете начать устранять неприязнь к одним людям и привязанность к другим, что будет крайне полезно.

Из книги «An Introduction to Mahamudra Meditation»,

стр. 13

ВОПРОС:

Лично я запутался в вопросе сострадания. Вы предложили, что нам больше не следует испытывать сострадание, но мне становится грустно, когда вижу нищего, как на фотографиях, которые вы показали. Сострадание растет во мне, и я не хочу от него избавляться, и пожертвую нищему. Одним словом, я не понимаю.

РИНПОЧЕ:

Вы имеете в виду привнесение страдания на путь. Наставление заключалось не в том, чтобы избегать сострадания или избавляться от него. Речь шла о том, как справляться с состраданием, которое возникает в уме, когда мы испытываем сострадание, но расстраиваемся, когда не можем достичь того, чего хотим. Так что дело не в том, что вы хотите избавиться от сострадания. На самом деле, сострадание крайне необходимо, но надо уметь работать с состраданием, не отвлекаясь на него.

Из книги «An Introduction to Mahamudra Meditation»,
стр. 59–60

ВОПРОС:

Какая мотивация у человека помогать другому живому существу, если «я» не существует?

РИНПОЧЕ:

Хотя на этом уровне понимания мы не воспринимаем «я» ни в себе, ни в других живых существах, тем не менее, переживание страдания присутствует. Когда воспринимается переживание страдания, сострадание бодхисаттвы действует по отношению к самому переживанию страдания, а не по отношению к конкретному «я» или конкретному, так называемому, живому существу. Сострадание, проявляемое бодхисаттвой, относится к переживанию страдания.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 32

ВОПРОС:

Какова ответственность человека перед неживой материей этого мира? Если мы несем ответственность сострадания к живым существам, я думаю, что мы несем определённую ответственность и перед неживым миром.

РИНПОЧЕ:

Если бы мы заботились о воде, деревьях, воздухе и прочей материи, то, безусловно, было бы отлично. Однако в учениях Будды нет наставлений о том, что мы должны взять на себя подобную ответственность. Учение Будды преподает методы достижения благополучия и отсутствия страданий там, где присутствует ум. Конечно, нет противоречия между принесением счастья умам живых существ и заботой о планете, но в учениях Будды не сказано, что мы обязательно должны это делать.

Из книги «Essential Practice», стр. 38

ВОПРОС:

Если испытываем сострадание по отношению к другим, мы хотим избавить их от боли, но правда часто ранит. Что же нам делать?

РИНПОЧЕ:

В целом, сострадание – это метод избавления живых существ от страданий. Тем не менее, сострадание должно руководствоваться знанием. Глупое сострадание не приносит пользы ни нам, ни другим. Поэтому знание необходимо. Знание находит способ, которым мы можем действительно помочь. Будет ли от него большая польза или лишь малая? Сострадание нужно применять разумно.

Из книги «Essential Practice», стр. 64

ВОПРОС:

А что насчёт сострадания к себе?

РИНПОЧЕ:

Необходимо испытывать сострадание к себе, и по большей части оно у нас есть. Вероятно, нет необходимости слишком полагаться на какой-то особый метод развития сострадания к себе.

Из книги «Essential Practice», стр. 111



СКАНДХИ

ВОПРОС:

Возможно ли получить прямой опыт посредством всех пяти органов чувств одновременно?

РИНПОЧЕ:

Пять органов чувств, когда они функционируют, действуют одновременно. Неодновременным является восприятие опыта органов чувств шестым сознанием, воспринимающие их только по одному.

Из книги «The Five Buddha Families and the Eight Consciousness», стр. 37

ВОПРОС:

У меня есть вопрос о мгновенном или непосредственном уме. Является ли его присутствие причиной переживаний пяти чувственных сознаний? Всегда ли мгновенный ум присутствует?

РИНПОЧЕ:

Именно так, потому что в случае чувственного опыта непосредственный ум создаёт переживания, выводя их из всеобщей основы, подобно посланнику, а затем возвращая обратно во всеобщую основу дальнейшую привычку, порождённую этим повторением опыта. Как в банковской системе, человек, который берет или вкладывает деньги, подобен непосредственному уму.

Из книги «The Five Buddha Families and the Eight Consciousness», стр. 37

ВОПРОС:

Мой вопрос заключается в следующем: как понять, что эмоция негативная? Гнев кажется очевидным примером, но я думаю, что существует более тонкие явления, такие как страх и другие схожие эмоции.

РИНПОЧЕ:

Если эмоция напрямую или косвенно вредит другим, то она называется «негативной». Если же она приносит пользу, прямо или косвенно, то она называется «позитивной».

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 114

ВОПРОС:

Иногда мне кажется, что мысли возникают из физических ощущений. Но иногда физические ощущения, кажется, возникают из мыслей. Как это происходит на самом деле?

РИНПОЧЕ:

Вполне возможно, что мысль, возникающая в ментальном сознании, может порождать физические ощущения. Происходит так, что чрезвычайно интенсивный мыслительный процесс или эмоциональное состояние в ментальном сознании воздействуют на каналы и ветры в теле, которые затем, в случае неприятного ощущения, возбуждаются, и человек чувствует себя больным.

Из книги «The Ninth Gyalwang Karmapa's Pointing Out the Dharmakaya», стр. 115

ВОПРОС:

Когда я пытаюсь настроить ум на наблюдение за мыслями, внезапно мне кажется, что под ними скрываются эмоции. Я пытаюсь увидеть мысли, понять, есть ли в них нечто, но эмоции, кажется, скрываются за ними. Тогда я не могу добраться до них. Так ли это?

РИНПОЧЕ:

Очень похоже на то. Когда возникает грубая мысль, с ней приходит много всякого. В «Абхицхарме» проводится различие между основным умом и ментальными факторами. Когда возникает концепция или мысль (например, благая), она приносит с собой множество благих ментальных порождений. То же самое верно и для негативной мысли. Кажется, что вокруг или в основе мысли существуют и другие явления.

Из книги «The Ninth Gyalwang Karmapa's Pointing Out the Dharmakaya», стр. 115

ВОПРОС:

Как бы вы определили сознание с буддийской точки зрения?

РИНПОЧЕ:

В целом, чувственное сознание возникает, когда глаза способны видеть. Сознание слуха возникает, когда вы способны слышать. Когда вы пробуете что-либо на вкус, это происходит благодаря сознанию вкуса. Когда вы прикасаетесь к предмету, это происходит благодаря сознанию тела. В дополнение ко всему, существуют всевозможные эмоции и мысли, которые вы испытываете, и они известны как ментальное сознание. Все эти шесть сознаний известны как скандаха сознания, которая определяется как ум. Кроме того, есть ещё два сознания: омрачённое сознание и алайя, или базовое сознание. Следует понимать, что это очень краткое описание ума.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 157

ВОПРОС:

Разве эти сознания не являются просто органами чувств?

РИНПОЧЕ:

Нет. Когда вы видите физическую форму, её проявление происходит в уме. Когда вы слышите звук, слышимость происходит в уме. Тело – это всего лишь канал, процесс восприятия этих звуков. Поэтому природа ума и тела действительно различна и классифицируется по-разному: тело – это внешнее явление, а ум – это осознание, внутренняя сущность.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 157

ВОПРОС:

Из восьми различных видов сознания меня интересует, переходит ли седьмой и восьмой вид в бардо?

РИНПОЧЕ:

Все они переходят. В бардо у вас есть ментальное тело, и у этого ментального тела есть свои собственные ментальные формы пяти чувственных сознаний, а также шестое ментальное сознание. В бардо вы всё ещё видите явления из своей прошлой жизни, места, людей и прочее, всевозможные различные явления.

Из книги «The Essence of Creation and Completion», стр. 100

ВОПРОС:

Обычный или общепринятый метод различения разумных существ заключается в определении их физической основы, то есть их тел. Если то, что мы принимаем за физический объект, – это просто ясность и пустота, то что же отличает разумные существа?

РИНПОЧЕ:

Различие между разумными существами – это их индивидуальные умы, которые не являются объектами опыта и, следовательно, не являются проекциями ума. Тела живых существ – это то, что можно увидеть, и, следовательно, являются проекциями ума.

Из книги «The Essence of Creation and Completion», стр. 109

ВОПРОС:

Если мы посмотрим на чувства и их неосозаемость, есть ли опасность, что мы можем подавить их?

РИНПОЧЕ:

Нет никакой опасности ни подавления чувств, ни их прекращения или опыта из-за рассмотрения чувств. Просто мы не привыкли видеть свои чувства такими, какие они есть, и видеть в них проявление пустоты. Но они являются таковыми с самого начала. Поэтому, глядя прямо на чувства, вы никак не манипулируете ими и не меняете их фактически. Вы не пытаетесь сделать их более пустыми, чем они есть, и не пытаетесь убедить себя в их пустоте. Вы просто смотрите на них напрямую, такими, какие они есть, и переживаете их природу такой, какая она есть, что не особо изменит ваши чувства, за исключением того, что постепенно вызовет чувство радости и так далее.

Из книги «An Introduction to Mahamudra Meditation»,
стр. 45

ВОПРОС:

Седьмое ли сознание – это ум, который сообщает мне, что я думаю?

РИНПОЧЕ:

Нет. Способность, распознающая отвлечение в мышлении, – это способность осознания, которая, по сути, является функцией шестого, ментального сознания.

Из книги «An Introduction to Mahamudra Meditation»,
стр. 47

ВОПРОС:

Если седьмое сознание – клеши, является ли оно также уровнем семейств будд?

РИНПОЧЕ:

Седьмое сознание не является источником клеш, несмотря на своё название «сознание клеша». Седьмое сознание – причина наличия клеш, но само по себе оно не является способностью ума или функцией, производящей клеши. Когда восемь сознаний очищаются, при просветлении или пробуждении они становятся пятью мудростями. Седьмое сознание фактически становится мудростью равенства, которая представляет Будду Ратнасамбхаву семейства ратна.

Из книги «An Introduction to Mahamudra Meditation»,
стр. 47

ВОПРОС:

Кажется, что слово «взгляд» в английском языке понимается как чисто интеллектуальный процесс, но у меня есть ощущение, что в тибетском языке оно означает скорее опыт.

РИНПОЧЕ:

В тибетском языке, когда говорят об исследовании и анализе с помощью праджни, не имеют в виду «взгляд» с подобным типом ума. Речь идёт о размышлении, осмыслении и созерцании. Когда мы говорим «смотреть», то имеем в виду то же самое, что и при непосредственном взгляде на что-либо, – прямой опыт, без какого-либо осмысления. Так что, вероятно, это то же самое, что вы имеете в виду, когда говорите об опыте в английском языке.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 117

ВОПРОС:

Мне было интересно, является ли сознание алайя тем, что перерождается из одной жизни в другую?

РИНПОЧЕ:

Где следует искать это сознание алайя? Сознание алайя – это название фактора ясности ума. Это не грубый тип знания. Фактор ясности проявляется, а также называется сознанием алайя. Поэтому я бы не сказал, что это то, что переходит из одной жизни в другую. То, что переходит из одной жизни в другую, – это континuum шести совокупностей шести сознаний.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 119

ВОПРОС:

Будет ли этот континуум седьмым сознанием?

РИНПОЧЕ:

Нет. Седьмое сознание – это седьмое сознание. Шесть сознаний – это континуум шести сознаний. Седьмое сознание относится к концепции «я», которая непрерывна, без разрывов. Это седьмое клеша-сознание пронизывает всё сознание и присутствует всегда. Но шесть сознаний и континуум шести сознаний не являются ни седьмым сознанием, ни восьмым сознанием.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 119

ВОПРОС:

В чём разница между концептуальным и не концептуальным умом?

РИНПОЧЕ:

Между концептуальным и не концептуальным умом существует определённое различие. Не концептуальный ум способен видеть напрямую. Концептуальный ум исследует и анализирует объект, скрытый от его поля зрения, так как не может видеть напрямую. Например, существует разница между зрительным сознанием и ментальным сознанием. Когда ментальное сознание рассматривает объект, оно смотрит на неясный образ. На языке достоверного познания мы описываем этот образ как смысловую общность. Зрительное сознание, однако, видит напрямую. Таким образом, концептуальное и не концептуальное сознание значительно различаются по ясности.

Из книги «Essential Practice», стр. 73

ВОПРОС:

Я понимаю, что пять совокупностей – это не «я», но я не понимаю, что же переходит из жизни в жизнь.

РИНПОЧЕ:

Рассмотрим такой пример. Я приехал из Непала в Боулдер, в Канаду и вернусь из Боулдера в Непал. Кто же уезжает? Если «я» не уезжает, то кто? «Я» не уезжает. Уезжает моё тело. Ноги, руки, голова, сердце и так далее. Они переезжают с места на место. «Я» не переезжает. Аналогично, если вы спросите: «Кто переходит в следующую жизнь?», ответ будет таков: пять совокупностей, совокупности формы, чувства, различения, составляющих факторов и сознания, переходят в следующую жизнь. «Я» не переходит.

Из книги «Essential Practice», стр. 150

ВОПРОС:

В каком смысле совокупность формы переходит в следующую жизнь?

РИНПОЧЕ:

Она меняется. Совокупность формы этой жизни умирает. Затем принимается другая совокупность формы. В этом смысле совокупность формы переходит из жизни в жизнь. То же самое происходит и с совокупностями ума. В случае с кем-то вроде меня, в конце этой жизни сознание человека будет отброшено, а сознание медведя будет принято. Затем, когда умирает медведь, сознание медведя будет отброшено, а сознание собаки будет принято. Что касается тела, сначала будет отброшено тело человека, а тело медведя будет принято. Затем, когда умирает медведь, тело медведя будет отброшено, а тело собаки будет принято.

Из книги «Essential Practice», стр. 150

КАРМА

ВОПРОС:

Ринпоче, что вы думаете об эвтаназии, т.е., о ситуации, когда человек просит убить его, потому что он страдает от болезни?

РИНПОЧЕ:

Это приведет к отрицательному результату, потому что, хотя человек испытывает сильные страдания, тяжело болен, он всё ещё надеется на выздоровление и обретение счастья в будущем. Убийство стало бы поступком, совершённым по неведению: это было бы убийством без осознания того, что ещё есть надежда освободиться от этих страданий. Человек может пребывать в глубокой депрессии и сказать: «Пожалуйста, убей меня», и в этот момент может показаться, что убийство принесёт ему пользу. Но всегда есть возможность исцелиться и обрести счастье в будущем. Даже если у человека было такое желание, и он может передумать, но когда его убьют, уже будет слишком поздно.

Из книги «Buddhist Conduct: The Ten Virtuous Actions»,
стр. 38

ВОПРОС:

Другими словами, неведение – это бессознательная часть ума убийцы, которая воспринимает, хотя сознание не слышит? Вы это имеете в виду?

РИНПОЧЕ:

Да, именно так. Что касается восьми сознаний, именно шестое сознание думает: «Да, он мёртв, его убили». Но в восьмом сознании, которое является основополагающим сознанием, кармический след или отпечаток убийства человека не может оставаться.

Из книги «Buddhist Conduct: The Ten Virtuous Actions»,
стр. 41

ВОПРОС:

Совершая негативные поступки, какой будет моя карма?

РИНПОЧЕ:

Я думаю, что у вас на самом деле нет негативной кармы. Обычно, совершая негативные поступки и накапливая негативную карму, человек получает удовольствие от самого процесса. Например, человек убивает и ему нравится убивать, поэтому он продолжает и убивает столько, сколько может. Если же человек сожалеет о совершенном, то это означает, что ему не нравится убивать и он больше не хочет этого. Что кладёт конец убийствам, и с этого момента он избегает убийств. Поскольку присутствует и неприязнь к совершенному поступку и сожаление, это вызывает трансформацию кармических отпечатков или скрытых проявлений в нём самом. Благодаря этому вредоносность негативной кармы постепенно уменьшается.

Из книги «Buddhist Conduct: The Ten Virtuous Actions»,
стр. 41–42

ВОПРОС:

Что делают с теми, кто мошенничает, ворует или лжёт в буддийских странах или в монастырях Ринпоче?

РИНПОЧЕ:

Существует масса монастырей, и в каждом из них свой подход к решению таких проблем. Я считаю, что если кто-то совершает незначительное воровство, то полезно медитировать на терпение. Но если медитация на терпение не работает, а преступление растет, то его важно расследовать. Кто на самом деле следит за исполнением наказаний? Правильно, правительство. Поэтому лучше всего передать дело в руки полиции. Пусть они разбираются, что по закону, а что нет, таково моё мнение.

Из книги «Buddhist Conduct: The Ten Virtuous Actions»,
стр. 42

ВОПРОС:

Возникают ли внутренние препятствия из-за прошлой плохой кармы? Можно ли очистить внутренние препятствия с помощью практики очищения?

РИНПОЧЕ:

Внутренние препятствия не возникают из прошлой кармы. Результатами прошлой кармы являются такие явления, как физические страдания и рождение в бедности. Внутренние препятствия, представляющие собой различные негативные концептуальные мысли, возникают из-за прошлых негативных привычек мышления. Очистить внутренние препятствия можно, например, размышляя о четырёх напоминаниях, которые обращают ум (к дхарме), поскольку внутренние препятствия – это крайне застарелые привычки. Выполнение четырёх размышлений постепенно изменит негативные привычки ума и поможет устраниить внутренние препятствия.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 19

ВОПРОС:

Ринпоче, не могли бы вы подробнее рассказать, как начинать и заканчивать практику тонглен в целом?

РИНПОЧЕ:

Совершенно нормально просто практиковать отправление и принятие, так сказать, в мгновение ока, без особой подготовки и церемоний. Также следуйте традиционному методу, начинайте с молитв-устремлений, гуру-йоги, визуализации Ченрезиг и так далее. Итак, можно совершать тонглен традиционным способом, но и без множества сложных деталей, тоже нормально практиковать.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 56

ВОПРОС:

Я слышал, что некоторые болезни могут быть вызваны внешними силами. В таком случае, правда ли, что эти силы можно усмирить? Что такое торма и как мирянин, такой как я, может подносить торма?

РИНПОЧЕ:

Некоторые болезни могут быть вызваны демоническими силами. Говорят также, что наги могут вызывать болезни. Хороший способ усмирить их – подношение торма, но визуализация практики чё – лучший вариант. Визуализируйте демона и представляйте, что вы преподносите ему своё тело. Что может показаться суеверным, но это действительно помогает.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 72–73

ВОПРОС:

Сколько негативной кармы устраниется благодаря совершению добрых дел?

РИНПОЧЕ:

Добродетель, возникающая в результате пробуждения ума (бодхичитты), очень сильна. Фактически, она поглощает негативную карму. В случае чрезвычайно сильной негативной кармы пробуждение ума, так сказать, нейтрализует её последствия, хотя человеку придётся испытать некоторые из последствий этой негативной кармы. В случае незначительного проступка он будет полностью устраниен пробуждением ума. Например, если человек накопил карму, ведущую к перерождению в ад, и после того, как он побудил пробуждение ума, будущие последствия негативной кармы будут незначительными. Например, если вы бросите мяч, он отскочит от земли.

Точно так же, вместо того чтобы долгое время пребывать в адских мирах, а затем снова подниматься,

КАРМА

МОЖНО ПРОСТО УПАСТЬ В АДСКИЕ МИРЫ И ЗАТЕМ СНОВА
ОТСКОЧИТЬ, КАК МЯЧ.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life»,
стр. 16

ВОПРОС:

Хочу задать практический вопрос. Если совершил дурной поступок в течение дня, стоит ли сразу же исповедоваться, или же стоит дождаться конца дня, до начала практики?

РИНПОЧЕ:

Не имеет большого значения, когда именно исповедаться. Мы исповедуемся в содеянном в тот момент, когда осознаём, что совершили дурной поступок. Не имеет значения, через день, сразу же или через несколько лет. Исповедь совершается, когда осознаём, что совершили дурной поступок, и сожалеем о нём. Что же касается приверженности традиции Ваджраяны, то своевременность исповеди упоминается, хотя в целом, в отношении злых деяний конкретных временных ограничений нет.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life»,
стр. 31–32

ВОПРОС:

Обязательно ли испытывать раскаяние при исповеди?

РИНПОЧЕ:

В данном случае исповедь связана с осознанием или распознаванием совершённых дурных поступков. Не так уж важно испытывать раскаяние или сожаление без особой причины. Что касается раскаяния или раскрытия зла, то человек на самом деле вспоминает дурные поступки и сожалеет о них.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life»,
стр. 32

ВОПРОС:

Что можно сказать о сожалении?

РИНПОЧЕ:

Ну, обычно у сожаления есть причина. Человек совершает ошибку и осознает это, поэтому испытывает раскаяние или сожаление. Хотя, в общем и целом, природа сансары – это страдание. Поэтому, когда такое состояние ума возникает без какой-либо конкретной причины, полезно медитировать или выполнять практику, которая может прояснить это состояние ума. Что лишь указывает на общую природу сансары и страдания, на тот факт, что подобное состояние ума возникает.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life»,

стр. 32

ВОПРОС:

Что, если действовать очень настойчиво и не позволять человеку сделать то, что разрушает его?

РИНПОЧЕ:

То может быть не гнев, но решимость. Например, если человек хочет принести пользу другому и знает, что тот не послушает его, если он будет мягок, то он может действовать гневно, что на самом деле принесёт пользу. Но это не тот гнев, о котором мы говорили, потому что его ум не нацелен на причинение вреда другим.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva’s Way of Life»,
стр. 82

ВОПРОС:

Не могли бы вы пояснить, что такое кармические омрачения?

РИНПОЧЕ:

Как известно, существует три основных омрачения: эмоциональные, когнитивные и кармические. Кармические омрачения означают, что когда совершают неправильные поступки, например, убивают в порыве гнева, воруют, то накапливают негативную карму. Накопив столько негативной кармы, то перерождаются в низшем мире. Если переродятся в адских мирах, голодными духами или животными, то не будет возможности услышать Дхарму и практиковать её. Такие существа омрачены своей собственной кармой. Именно это мешает им практиковать. С другой стороны, тот, кто не накопил столько негативной кармы, может переродиться человеком и, таким образом, получить возможность практиковать Дхарму.

Из книги «The Middle-Way Meditation Instructions»,
стр. 21–22

ВОПРОС:

Не могли бы вы объяснить, почему буддисты не верят в творца?

РИНПОЧЕ:

В некоторых религиях и философских системах говорится о творце. Считается, что он создал абсолютно всё, создал мир и определяет состояние живых существ. Он создаёт их счастье и страдания. Считается, что творец вечен, то есть он существует постоянно, создавая вселенную для того, чтобы живые существа могли в ней существовать. Опять же, если утверждается, что он постоянен, то всё должно быть неизменным. Всё должно быть таким, каким оно есть раз и навсегда. Если Бог-творец постоянен, то всё и всегда остается одинаковым. Нет места никаким переменам. Если происходят перемены, это автоматически означает, что он непостоянен, поэтому концепция постоянного творца несостоятельна. Она просто неверна.

Из книги «The Middle-Way Meditation Instructions»,
стр. 41–42

ВОПРОС:

Христиане утверждают, что Христос жив, но разве это не делает его постоянным?

РИНПОЧЕ:

Даже если говорят, что Христос всё ещё жив, это не значит, что он постоянен. Здесь смешиваются два разных явления. Когда мы говорим «постоянный», это не означает, мёртв ли он или нет. Это означает, есть ли изменения или нет. Именно на этом уровне мы говорим о постоянстве или непостоянстве, об изменении или отсутствии изменений.

Из книги «The Middle-Way Meditation Instructions», стр. 42

ВОПРОС:

Разве постоянный создатель не может создавать изменения?

РИНПОЧЕ:

Похоже, что это несовместимо, потому что постоянство – это полная противоположность изменениям. Если говорят о «постоянстве», то имеют в виду отсутствие изменений. Если понаблюдаем за явлениями в мире, то увидим постоянные изменения. Например, если есть чашка, и в ней появляется скол, то чашка уже не прежняя, она изменилась, а значит, непостоянна. Или если сегодня пишем, а вчера не умели писать, то в и этом вопросе есть изменение. И это непостоянство. Точно так же мир, какой он есть сегодня, не похож на тот, каким он был вчера. Изменения происходят постоянно. Если они происходят, то это означает, что не может создателя мир, потому что он никогда бы не изменялся. Если бы был постоянный создатель, вещи никогда бы не изменя-

КАРМА

лись. Несовместимы постоянный создатель и изменения в мире.

Из книги «The Middle-Way Meditation Instructions», стр. 42

ВОПРОС:

Миллионы существ жили на Земле, и миллионы существ будут жить на ней. Насколько мне известно, в этом процессе изменений нет никакого постоянства.

РИНПОЧЕ:

Нельзя даже сказать, что этот процесс постоянен, потому что это будет означать, что всё вернётся в точности таким же, как было, а это невозможно. Даже если посмотреть на дерево, окружность дерева этой весной может быть два метра. В следующем году оно может вырасти до двух с половиной, через год до трех метров в окружности. Это уже не то же самое дерево, и это уже не та же самая весна. Что-то может вернуться, но уже не будет тем же самым. Нельзя сказать, что это явление то же самое, поэтому оно не постоянно. Это будет уже другая весна.

Из книги «The Middle-Way Meditation Instructions», стр. 43

ВОПРОС:

Но процесс повторяется, какой бы ни была весна.

РИНПОЧЕ:

Нет. Процесс не повторяется. Если бы процесс повторялся, весна каждый год была бы совершенно одинаковой. Но весна каждый год разная, так что это не повторяющийся процесс, это два разных феномена.

Из книги «The Middle-Way Meditation Instructions», стр. 43

ВОПРОС:

Постоянны ли причины непостоянства?

РИНПОЧЕ:

Нет, даже причины непостоянства непостоянны. Возьмем пример ребёнка, то и ребёнок растет и непостоянен, и его мать стареет и непостоянна, поэтому непостоянны и причина, и результат.

Из книги «The Middle-Way Meditation Instructions», стр. 43

ВОПРОС:

Как началась вся эта карма?

РИНПОЧЕ:

Мы создаём карму в рамках иллюзорных проявлений, которые переживаем. Карма действует в рамках данной системы отсчёта, и мы переживаем её результаты в рамках той же системы отсчёта. Если исследовать истинную природу, мы обнаружим, что на самом деле никакая карма не была создана, и никакие результаты кармы не были пережиты.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 30

ВОПРОС:

Существует ли карма?

РИНПОЧЕ:

На условном уровне истины карма существует. На высшем уровне - нет. Мы начинаем с того, что прислушиваемся к идеи об отсутствии «я» и пытаемся понять, что подразумевается под этой идеей. Затем мы должны размышлять над ней, исследовать свой опыт и попытаться найти, где находится это «я», и увидеть, что на самом деле нет никакого объективного «я». После этого мы можем практиковать медитации самадхи и прозрения и действительно познать бессамостную природу. Поскольку цепляние за представление об это является корнем всех омрачений, при познании бессамостности все омрачения растворяются сами по себе. Нам не нужно отказываться от чего-то конкретного, и так достигаем реализации.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 30

ВОПРОС:

С духовной точки зрения, планирование семьи – это правильно или неправильно?

РИНПОЧЕ:

У меня нет чёткого мнения по этому вопросу. Все тонкости кармы ясны только Будде. Лично я не вижу большой ошибки в предотвращении зачатия. Но, конечно, после того, как зачатие произошло, убийство плода означало бы уничтожение живого существа, совершение акта убийства и было бы недобродетельным поступком. Однако я не вижу не добродетели в предотвращении зачатия.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 74

ВОПРОС:

Как расценивать спасение жизни одного человека убийством другого? Например, человек угрожает жизни другого и собирается убить его, но вмешавшись, мы убиваем его, чтобы спасти жизнь другого человека.

РИНПОЧЕ:

Всё зависит от обстоятельств или мотивации. Например, если человек, находящийся в опасности, – родственник или друг, и вы хотите спасти его, убив другого человека, это может иметь негативный результат. Если человек, которому грозит смерть, может принести пользу многим людям, а тот, кто собирается его убить, не приносит никакой, то лучше пусть умрёт он, чем другой. Такая мотивация верна, потому что человек, чья жизнь в опасности, поможет многим существам. Если убить плохого человека, это не будет негативным поступком, поэтому всё зависит от мотивации.

Из книги «Buddhist Conduct: The Ten Virtuous Actions», стр. 37

ВОПРОС:

Каков кармический результат случайного убийства?
Например, человек ведёт машину, а другой выходит на дорогу и попадает под колёса.

РИНПОЧЕ:

Я не думаю, что случайная смерть может привести к негативной карме, потому что у человека нет намерения убить. Мотивации нет. Кроме того, человек не совершил действия, направленного на убийство другого, а совершил ошибку. Следовательно, негативного результата быть не должно. Например, человек ведёт машину, и кто-то переходит дорогу. Если же водитель разозлится, закричит: «Что он делает на дороге?» и собьёт пешехода, то будет негативный результат, потому что присутствует мотив гнева.

Из книги «Buddhist Conduct: The Ten Virtuous Actions»,
стр. 38

ВОПРОС:

У меня сразу два вопроса, но на одну тему: если человек лжёт из страха, какова ваша точка зрения на ситуацию? Во-вторых, если кто-то творит зло и лжёт, то как вы к этому отнесётесь?

РИНПОЧЕ:

Если человек действует неверно из страха, то, я думаю, вреда от этого мало. Если кто-то находится в опасности, то лжёт, чтобы избежать этой опасности. Я думаю, вреда и от этого будет мало. Но привычная ложь вредна, если совершается с негативной мотивацией.

Из книги «Buddhist Conduct: The Ten Virtuous Actions»,
стр. 42

ВОПРОС:

Почему боги, мудрецы и брахманы не могут достичь просветления?

РИНПОЧЕ:

Боги, мудрецы и брахманы заботятся только о своём благополучии. Они практикуют достижение состояния Будды лишь для того, чтобы избавиться от личных страданий. Поэтому они даже не помышляют о состоянии пробуждённого ума (бодхичитте), заботясь только о своём благополучии.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life»,
стр. 16

ВОПРОС:

Как можно радоваться, если коммунисты восхваляют то, что они сделали?

РИНПОЧЕ:

Нужно изучить мотив человека, восхваляющего коммунистов. Если его мотив восхваления коммунистов действительно направлен на благо живых существ, то его следует принять, поскольку мотив альтруистичен. Но если мотив восхваления коммунистов – нанесение вреда живым существам, то вместо того, чтобы испытывать гнев, нужно развивать сострадание к ним.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life»,
стр. 83

ВОПРОС:

Почему невозможно вспомнить свои прошлые жизни?

РИНПОЧЕ:

Радикальные изменения происходят при переходе из одной жизни в другую. Даже в пределах текущей жизни происходящие изменения затрудняют воспоминание о том, что произошло. Например, мы не помним, как находились в утробе матери. Мы также не помним, как вышли из утробы матери. Более того, большинство из нас также мало что помнит о первых годах жизни. Почему? В столь юном возрасте наш ум ещё многое не пережил. Когда мы переходим из предыдущих жизней в последующие, меняется очень многое. Из-за этих изменений мы мало что помним.

Из книги «Essential Practice», стр. 150

ВОПРОС:

Можно ли обойти карму? Возможно ли полностью пробудиться, не очистив всю карму?

РИНПОЧЕ:

Нет, невозможно полностью пробудиться, не очистив свою карму. Однако, следуя пути бодхисаттвы, мы начинаем пробуждаться и наша карма очищается сама собой.

Из книги «Essential Practice», стр. 97



ОБЩИЕ УЧЕНИЯ
ДХАРМЫ

ВОПРОС:

В чём разница между обетами пратимокши и обетами бодхисаттвы?

РИНПОЧЕ:

Дисциплина пратимокши основана на проявлениях тела и речи, поэтому любые свои ошибки можно заметить сразу. Но обеты Махаяны в основном касаются ума, поэтому сложнее определить, развивается ли дисциплина или ухудшается. Обет Махаяны сравнивают с золотой вазой, которую легко повредить, но и легко починить. Однако обеты пратимокши подобны глиняной вазе, которую легко разбить, но невозможно починить.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct»,
стр. 24–25

ВОПРОС:

Утверждает ли школа вайбхашика, что неделимые частицы и неприводимые моменты имеют одну и ту же природу?

РИНПОЧЕ:

Вайбхашика, или школа Великого Изложения, так не считает. Скорее, неделимые частицы – это внешние явления, материальные, атомарные частицы. В то время как неприводимые моменты сознания – это внутренний ум, сияющее, ясное осознание. Эти два аспекта находятся во взаимосвязи постигаемого объекта и субъекта, постигающего объект.

Из книги «Distinguishing Dharma and Dharmata», стр. 22

ВОПРОС:

Я не понимаю, почему школа «Только-ум» ниже школы Срединного пути?

РИНПОЧЕ:

Как можно определить мировоззрение в терминах школы Срединного пути? Как анализ мирских, запутанных или ошибочных проявлений и понимание того, что запутанные проявления не являются изначально установленными. Слово, которое школа Срединного пути использует для описания отсутствия самобытия или собственной природы, – пустота или шуньята на санскрите. Таким образом, школа Срединного пути показывает, что все внешние и внутренние явления лишены самобытия. Тем не менее, такие явления естественным образом воспринимаются умом условно. Демонстрация того, что все явления лишены самобытия, – это особый принцип школы Срединного пути. Тогда как, воззрение школы «Толь-

ОБЩИЕ УЧЕНИЯ ДХАРМЫ

КО-УМ» заключается в том, что все внешние явления являются проявлениями ума.

Из книги «Distinguishing Dharma and Dharmata», стр.24

ВОПРОС:

Согласно буддийской точке зрения, если бы не буддист утверждал истинное существование, каким было бы его утверждение? Что обязательно содержало бы в себе такое утверждение?

РИНПОЧЕ:

Мы, буддисты, говорим, что все явления не являются изначально существующими, и мы утверждаем отсутствие изначальной обусловленности как способ существования явлений. Другие утверждают, что явления существуют истинно, изначально, посредством своей собственной природы, и с этой точки зрения они ошибаются. Однако это не означает, что всё, что они говорят, бесполезно, поскольку существует множество представленных и весьма полезных явлений, таких как упайя, методы, полезные во многих отношениях.

Однако с точки зрения утверждения «я», которого на самом деле не существует, и утверждения истин-

ОБЩИЕ УЧЕНИЯ ДХАРМЫ

нного существования, которого на самом деле явления лишены, они ошибаются.

Из книги «Distinguishing Dharma and Dharmata», стр. 38

ВОПРОС:

Что означает утверждение, что нечто существует вовне?

РИНПОЧЕ:

То, что нечто существует вовне, означает, что это не просто проявление для нашего собственного ума и не просто аспект нашего собственного ума, но нечто иное, чем наш ум. Оно существует отдельно от него. Буддисты в целом – и здесь мы особенно говорим о школе «Только-ум», которая утверждает, что явления – это просто ум, и особенно в разделе школы Срединного пути, называемом «пустота от другого» (*иэн тонг*), – говорят, что явления не существуют отдельно от нашего собственного ума. Они не существуют где-то ещё, сепаратно. Однако люди склонны думать, что именно это так.

Несмотря на то, что мы полагаем, что явления существуют отдельно от нашего собственного ума, на самом деле этого не так. Если станем искать явления где-то ещё, мы их не найдём. Причина, по кото-

ОБЩИЕ УЧЕНИЯ ДХАРМЫ

рой мы их не находим, заключается в том, что их не существует.

Из книги «Distinguishing Dharma and Dharmata», стр. 38

ВОПРОС:

Я не понимаю, что подразумевается под существованием множества различных вселенных?

РИНПОЧЕ:

В буддийской традиции говорится о существовании множества других вселенных, в которых обитают другие будды, другие просветлённые существа. Некоторые из них учат Дхарме, а некоторые – нет, и в тексте говорится, что мы просим тех будд, которые не учат Дхарме, учить всех живых существ.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life»,
стр. 43

ВОПРОС:

Что такое архат?

РИНПОЧЕ:

Архаты – это те, кто покорили свои беспокоящие эмоции, поэтому в тибетском языке их называют *даг дампа*, что означает «покорённые враги». Однако способы преодоления, прекращения и устранения беспокоящих эмоций у архатов и бодхисаттв различаются. Архаты постигают знание о том, что корень всех страданий – цепляние за свою личность, поэтому они медитируют на отсутствие эгоизма у личности. Бодхисаттвы медитируют на знании пустоты всех явлений.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life»,

стр. 158

ВОПРОС:

Разве здесь нет некой проблемы двойственности, когда ум постоянно функционирует, а тело иногда останавливается?

РИНПОЧЕ:

На самом деле, это не проблема, потому что речь идёт не об уничтожении тела, а лишь о разрыве связи между телом и умом. Когда покидаем тело, а ум продолжится в будущую жизнь, тело останется лишь материяй. Его можно кремировать, но даже в этом случае останется пепел. Этот пепел можно развеять по земле, и он продолжит существовать как физическое явление.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 71

ВОПРОС:

Ум и тело – это разные категории?

РИНПОЧЕ:

Да, тело воспринимается в обычных физических терминах. Можно его почувствовать, потрогать и так далее. Ум же физически не воспринимаем. В настоящий момент тело и ум существуют одновременно, но даже сейчас они совершенно различимы.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 72

ВОПРОС:

Когда и как ум переходит из мёртвого тела в новое?
Происходит ли это в момент зачатия?

РИНПОЧЕ:

Обычно тело поражает болезнь, из-за которой ум больше не может быть к нему привязан. Ум покидает тело и наступает смерть. Тело разрушается. После чего, иногда очень быстро, а иногда спустя какое-то времени, ум начинает воспринимать другое тело, отождествляет себя с этим телом как со «своим телом» и таким образом формирует привязанность к нему. Это отношение привязанности и есть тот смысл, в котором разум и тело соединены.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 72

ВОПРОС:

Я слышал, что перед трёхлетним ретритом необходимо завершить практику нёндро, а также, что это необязательно. Что верно?

РИНПОЧЕ:

Обычно практика нёндро выполняется во время трёхлетнего ретрита. Поэтому, если выполнить её заранее, то хорошо. Если нет, то выполняют её во время ретрита.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 119

ВОПРОС:

А что насчёт живых существ в высших мирах? Что мешает им слушать и практиковать Дхарму?

РИНПОЧЕ:

Они чувствуют себя слишком комфортно и не способны испытывать уныние от циклического существования, поэтому у них не возникает желания войти в Дхарму. Именно поэтому у них нет возможности практиковать Дхарму.

Из книги «Essential Practice», стр. 17–18

ВОПРОС:

Исключает ли буддийский путь все остальные? Если принимают обеты прибежища, то исключают ли практику всех других традиций?

РИНПОЧЕ:

Принятие обетов прибежища не требует от нас отказа от всех других традиций Дхармы. Также нельзя сказать, что мы не отказываемся ни от одной из них. Мы отказываемся от всего, что противоречит буддийской традиции и не отказываемся от того, что не противоречит ей, например, от добрых деяний. Мы не можем однозначно сказать, что отказались от всех других традиций Дхармы, приняв прибежище в буддийской Дхарме. Но также не можем однозначно сказать, что мы не отказались от других традиций Дхармы. Это зависит от их индивидуального, внутреннего смысла.

Из книги «Essential Practice», стр. 27

ВОПРОС:

Существуют ли циклическое существование и нирвана изначально?

РИНПОЧЕ:

Циклическое существование и нирвана присутствуют с безначального времени. Нирвана присутствует как фактор истины. Циклическое существование присутствует как фактор заблуждения. Они различаются тем, что одно истинно, а другое – нет, но не различаются во времени.

Из книги «Essential Practice», стр. 73

ВОПРОС:

В чём разница между счастьем и радостью?

РИНПОЧЕ:

Когда мы любим других, то хотим, чтобы они были счастливы. Когда они счастливы, мы чувствуем радость.

Из книги «Essential Practice», стр. 112

ВОПРОС:

Как мы определяем причины в целом?

РИНПОЧЕ:

Причины определяются в соответствии со следствиями. При наличии явления её следствие возникает, а при её отсутствии – не возникает, т.е., первое можно считать причиной второго. В трактатах о достоверном познании дано определение причины: «При наличии возникает, а при отсутствии не возникает». У некоторых явлений существует множество причин; причины и условия должны соединиться, прежде чем возникнуть. Если причины и условия неполны, то явление не возникнет. С этой точки зрения, они считаются её причинами.

Из книги «Essential Practice», стр. 113

ВОПРОС:

Каковы стадии любви и радости? Что это за опыт?

РИНПОЧЕ:

Когда любите кого-то, то хотите, чтобы этот человек был счастлив и у него были причины счастья, и надеетесь, что он или она их обретёт. Если счастье или его причины приходят к человеку благодаря нашим усилиям, то испытываем радость от того, что помогли. Если человек способен отделаться от страданий и их причин, или если он, несмотря на то, что не может отделаться от страданий в данный момент, тем не менее способен хотя бы на немного отбросить причины страданий, то мы также испытываем радость от того, что помогли и сделали что-то стоящее.

Из книги «Essential Practice», стр. 114

ВОПРОС:

Есть ли средство от гордыни, кроме простираций?

РИНПОЧЕ:

Существует множество противоядий от гордыни, как и от всех других омрачений. Можно размышлять о недостатках гордыни, её недостатках и преимуществах отказа от неё. Кроме того, если послушать истории об освобождении будд, бодхисаттв и великих учёных, а затем посмотрим на свои собственные качества, то подумаем: «У меня ведь нет столько благих качеств?» Что подорвёт нашу гордыню. В практике простираций гордыня отбрасывается в зависимости от физических усилий, что делает её благотворной и для ума.

Из книги «Essential Practice», стр. 139

ВОПРОС:

Как соединить знание с трансцендентными действиями? Если у нас недостаточно знаний, не сможем ли мы практиковать трансцендентные действия?

РИНПОЧЕ:

Мы можем практиковать шесть трансцендентных действий. Хотя у некоторых людей больше знаний, а у других меньше, всё меняется в течение жизни. Знание может умножаться, а может и уменьшаться. Те, кто обладает большими знаниями, могут не дорожить ими и, таким образом, утерять их. Те, у кого мало знаний, могут искать и обрести великое знание. Знание может меняться, что зависит от нашего интереса и практики. Если у нас есть интерес и мы воплощаем то, чему учимся, в свой опыт, то наше знание будет увеличиваться. Если у нас нет интереса и мы не воплощаем учение в опыт, то знание, вероятно, не может увеличиваться. Всё зависит от усилий и интереса человека.

Из книги «Essential Practice», стр. 178

ВОПРОС:

Способны ли люди практиковать Дхарму?

РИНПОЧЕ:

Да, способны, потому что обрели драгоценное человеческое рождение. В шести мирах бытия – богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и существ ада – только люди способны по-настоящему практиковать Дхарму. Это обусловлено нашим драгоценным человеческим рождением со всеми его свободами и преимуществами. Другие живые существа, такие как животные, не обладают такими же прекрасными возможностями, как мы. Мы не только способны практиковать Дхарму, но и наша повседневная жизнь более развита, чем у существ в других мирах.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для практикующих старшего возраста», стр. 27

ВОПРОС:

Кто знает, когда я умру и стану трупом?

РИНПОЧЕ:

Трудно предсказать, когда мы умрём. Это может произойти через месяцы или годы. Мы не можем знать этого наверняка. Когда умираем, тело превращается в безжизненный труп. Мы очень бережно заботимся о своих тела при жизни, украшая их красивыми одеждами и питаем вкусной едой. Но когда умираем, они становятся просто трупами. В момент смерти единственное, что приносит нам пользу, – это Дхарма.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для практикующих старшего возраста», стр. 33

ВОПРОС:

Обычно наш ум цепляется за собственное «я», и это называется цеплянием за себя. Что заставляет нас чувствовать себя по-настоящему важными, чувствовать, что мы должны стать счастливее других. Неверно ли так думать?

РИНПОЧЕ:

В таком мышлении нет ничего плохого. Однако, если пользоваться чужими интересами ради собственного счастья, то будем единственными, кто будет счастлив, в то время как другие будут страдать. Построение собственного счастья на чужой боли противоречит практике любящей доброты и сострадания.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для практикующих старшего возраста», стр. 35–36

ВОПРОС:

Почему мы включаем имя Ченрезиг в шестислого-
вую мантру?

РИНПОЧЕ:

Обычно мы зовем человека по имени, если призыва-
ем его нам помочь. Точно так же, когда просим
помощи и благословения у Ченрезиг, мы повторяем
его имя во время молитвы.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для
практикующих старшего возраста», стр. 40

ТРЕНИРОВКА УМА

ВОПРОС:

Одним из аспектов буддийской практики, привлекающим в последнее время на Западе всё больше внимания, является социальная активность, направленная на распространение практики в обществе и внесение позитивных изменений. Растёт интерес к социально активным аспектам перехода от медитации к обществу и внесения позитивных изменений. Некоторые наставления по тренировке ума можно интерпретировать как своего рода отказ от социальной активности, чтобы лишить других возможности и пользы практики Дхармы.

РИНПОЧЕ:

Если бы все практиковали наставления по тренировке ума, это было бы действительно полезно для всех, включая общество в целом. Например, это полезно как для самого человека, так и для всех вокруг. Тренировка ума очень полезна как для отдельных людей, так и для обществ в целом.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 21

ВОПРОС:

У меня есть вопрос о «передаче и получении». Когда принимаем негатив от других, что с ним нужно делать? Растворять ли его в пустоте или в земле?

РИНПОЧЕ:

В учении говорится, что нужно просто представлять, как все не добродетели и страдания растворяются в нас, и больше ничего. Но есть и другой, особый способ, когда мы визуализируем себя Ченрезигом с белой буквой ХРИ в сердце. Эта буква ХРИ имеет природу пламени. Когда визуализируем, что принимаем на себя все страдания и не добродетели всех существ, то визуализируем её как чёрное облако, которое приближается к нам, проникает через нос и спускается в сердечный центр, где ХРИ сжигает её. Таким образом, все страдания и не добродетели всех существ сгорают.

Когда посылаем всю свою добродетель и благополучие, мы визуализируем, что они выходят в виде белого тумана, который распространяется на всех

ТРЕНИРОВКА УМА

живых существ, и они становятся абсолютно чистыми и наделенными великим счастьем.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 54

ВОПРОС:

Если сталкиваемся с гневным человеком, действительно желающим нас уничтожить, какой наиболее эффективный способ справиться с такой проблемой? Что лучше: практика Тары, практика передачи и получения или практика гневного защитника?

РИНПОЧЕ:

Независимо от того, практикуете ли Тару или практику защитника, результат будет тем же. Самая полезная практика – это практика передачи и получения и практика терпения. Иногда не хватает терпения, и в таком случае лучше всего держаться от такого человека подальше. Если враждебность настолько сильна, что при виде этого человека она только усиливается, и ничего хорошего из этого не выйдет. В такой ситуации лучше всего просто держаться подальше от этого человека или ситуации, и чем быстрее вы забудете о ней, тем лучше.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 55

ВОПРОС:

Вы сказали, что если я умру в умиротворённом состоянии ума, то и следующее рождение будет умиротворённым, но учения о бардо говорят, что лучше всего достичь освобождения.

РИНПОЧЕ:

Если у Вас действительно крепкая основа медитации, то, конечно, лучше всего достичь освобождения в момент смерти. Но если Вы не способны к этому глубочайшему виду медитации, лучшее, что можно сделать, – это постепенно подниматься до уровня, где Вы сможете тренироваться, чтобы достичь этого.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 92

ВОПРОС:

Ринпоче, в медитации у меня был опыт наблюдения за мыслями в состоянии покоя и происходящего, не видя никакой субстанции. Однако, похоже, я испытываю нечто, что трудно объяснить. Это даже не чувство, и не мысль. Это кажется чем-то почти неосозаемым, вроде раздражения или чего-то тяжёлого, что, кажется, не покидает меня. Кажется, оно просто остаётся там. Я продолжаю смотреть и не знаю, нужно ли мне просто смотреть ещё, но оно, кажется, присутствует постоянно.

РИНПОЧЕ:

Возможно, вы просто ещё не привыкли смотреть таким образом, и по мере того, как привыкните, чувство раздражения, дискомфорта или тяжёлого, непрекращающегося присутствия будет проявляться.

Из книги «The Ninth Gyalwang Karmapa's Pointing Out the Dharmakaya», стр. 125



УЧЕНИЯ
БУДДЫ МЕДИЦИНЫ

ВОПРОС:

Есть ли у Будды медицины спутница, и если да, то как её зовут?

РИНПОЧЕ:

В данном случае, поскольку он визуализируется в форме высшей нирманаки, у него её нет. Возможны случаи, когда он визуализируется в форме самбхогаки со спутницей, чтобы обозначить единство упайи и праджн. Это возможно, но я не могу вспомнить ни одного примера, поэтому не могу сказать, как зовут его спутницу.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 41

ВОПРОС:

При повторении мантры в конце практики, фокусируем ли мы внимание преимущественно на себе и мантре в сердце или чередуем внимание между Буддой перед собой и в себе?

РИНПОЧЕ:

Применяйте оба метода. Визуализируете семенной слог и гирлянду мантры в сердце как в себе, так и в визуализации перед собой. В обоих случаях идентифицируйте слог, как воплощение мудрости или ума божества. Затем представляйте, что лучи света исходят от семенного слога и гирлянды мантры в сердце визуализации в себе. Эти лучи света проникают в сердца божеств при визуализации перед собой, пробуждая их сострадание, вызывая лучи света, исходящие из визуализации перед собой и рассеивающие болезни и страдания всех существ.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 42

ВОПРОС:

У меня не получается одновременно визуализировать Будду медицины перед собой и в себе. Стоит ли чередовать их? Стоит ли мне какое-то время визуализировать Будду перед собой, а затем вернуться к визуализации в себе на какое-то время?

РИНПОЧЕ:

Ничего страшного. Вы можете переключаться между двумя стадиями.

УЧЕНИК:

Быстро или медленно, или как?

РИНПОЧЕ:

Лучше всего переключаться между ними так часто, как Вам удобно.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 42

ВОПРОС:

Ринпоче, имеет ли эта садхана какое-либо особое значение для вас? Имеет ли она особое значение для линии Трангу?

РИНПОЧЕ:

Для меня или моего монастыря это не имеет особого значения, за исключением того, что это одна из трёх практик Будды медицины, которые обычно выполняются в традиции Кагью в целом. Существует практика длинная, средняя и эта, короткая. Мы практикуем её, потому что она краткая.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 42

ВОПРОС:

Ринпоче, есть ли особое значение у света, исходящего из восточных миров будд?

РИНПОЧЕ:

В «Сутрах Будды медицины» Будда описал их миры. Главное царство главного Будды медицины и другие миры сопутствующих будд описываются как находящиеся на востоке.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 43

ВОПРОС:

Во время повторения мантры, когда мы визуализируем свет, исходящий во вселенную, включает ли он всё вокруг? Камни, деревья, стулья и здания?

РИНПОЧЕ:

Именно так. Сначала, до зарождения божества, вы очищаете своё восприятие всей вселенной, визуализируя, как всё растворяется в пустоте. Теоретически, с этого момента вся не чистота исчезает. Но когда доходите до повторения основной мантры, вы можете обновить это очищение, снова вспоминая нечистые проявления и очищая их лучами света, исходящими из сердца божества.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 43–44

ВОПРОС:

Ринпоче, в других практиках визуализации иногда возникает ощущение, будто видим своего коренного учителя в форме этого божества. Есть ли что-то подобное в этой практике?

РИНПОЧЕ:

Да, вполне уместно отождествлять визуализацию перед собой со своим коренным гуру. Люди относятся к визуализации перед собой немного по-разному. Если они чувствуют особую преданность Будде медицины, то они, прежде всего, будут думать о визуализации перед собой как о самом Будде медицины. Но они также могут думать о визуализации перед собой как о, по сути, своём коренном гуру.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 44

ВОПРОС:

Лучше ли использовать мантру Будды медицины для умирающих животных, а как быть с животными, которые умерли совсем недавно, возможно, внезапно?

РИНПОЧЕ:

Мантра тоже принесёт пользу недавно умершему животному. Конечно, она будет наиболее эффективна, если её читать непосредственно перед смертью. Но она принесёт пользу и после смерти животного.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 74

ВОПРОС:

Не могли бы вы объяснить визуализацию для краткой или сжатой практики Будды медицины?

РИНПОЧЕ:

Существует два способа. Один из них – обратиться к Будде медицины с молитвой, воздавая ему почтение и представляя, что он действительно присутствует перед вами, и визуализировать его, вспоминая его облик, цвет, атрибуты, во что он одет и так далее. Другой, не менее действенный способ – думать, что воздаёте ему почтение, где бы он ни находился, и в этом случае вообще не нужно его визуализировать.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 74–75

ВОПРОС:

При нисхождении благословений тела, речи и ума, проникают ли они непосредственно в три центра, или же они проникают в тело в целом?

РИНПОЧЕ:

В случае практики садханы и повторения мантры, когда благословения трёх врат божества растворяются в вас, то вы можете представить, что они растворяются в целом во всём вашем теле, по всему телу, не уточняя, растворяются ли они в голове или других центрах. В случае абхишеки [посвящения] они растворяются в определённых частях вашего тела.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 75–76

ВОПРОС:

Не могли бы Вы подробнее рассказать о последовательности практики с точки зрения визуализации маленького Будды медицины в определённой части тела или в телах других людей? И можно ли так делать вне формальной практики?

РИНПОЧЕ:

Вы можете выполнять практику применения, визуализируя маленького Будду медицины в определённой части своего тела или тела другого человека, как во время формальной практики садханы, во время чтения мантры, так и после медитации в любое удобное для вас время.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 76

ВОПРОС:

Ринпоче, я хотел бы узнать, уместно ли практиковать Будду медицины в группе, включая тех, кто не получил посвящения. И уместно ли выполнять короткую практику Махакалы по сборнику песнопений самостоятельно дома?

РИНПОЧЕ:

Что касается первого вопроса, то любой может практиковать Будду медицины, независимо от того, есть ли у него посвящение или нет. По- поводу второго вопроса, то, если есть стойкая вера в краткую практику Махакалы, то, безусловно, можно выполнять её дома.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 94

ВОПРОС:

Ринпоче, когда я прихожу домой и говорю родным и друзьям, что был на ретрите Будды медицины, а они спрашивают меня, кто или что такое Будда медицины, я не знаю, что им ответить. Я хочу дать объяснение, которое принесёт им пользу, и хотя я знаю, что рассказ о Будде медицины поможет им, я не хочу сразу же оттолкнуть их. Не могли бы Вы дать краткий ответ простым языком?

РИНПОЧЕ:

Наверное, удобнее всего рассказать своей семье, что вас обучали практиковать форму медитации, призванную привести к физическому здоровью и освобождению от болезней, и на этом всё.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 133

БАРДО

ВОПРОС:

Если человек ничего не знает о буддизме, сможет ли он распознать бардо?

РИНПОЧЕ:

Неизбежно возникнут трудности, если человек не создал в себе отпечаток узнавания божеств. Но если текст бардо читать умирающему, это принесёт пользу.

Из книги «An Overview of the Bardo Teachings», стр. 38

ВОПРОС:

Похожи ли внешний вид тела и речь человека в бардо на то, что было в предыдущей жизни? Сохраняют ли они тот же облик или характеристики?

РИНПОЧЕ:

Существуют различные объяснения данного вопроса, но наиболее распространённое заключается в том, что бардо длится семь недель, и в течение первых трёх недель тело принимает форму тела, которое было в предыдущей жизни; на четвёртой неделе оно представляет собой смесь внешнего вида тела, которое было в предыдущей жизни, и того, которое будет в следующей жизни; а в течение последних трёх недель оно обычно принимает форму тела, которое будет в следующей жизни.

Из книги «An Overview of the Bardo Teachings», стр. 31

ВОПРОС:

Если человек умирает под действием сильнодействующих обезболивающих, как это повлияет на его переживание бардо?

РИНПОЧЕ:

Что ж, лекарства, вероятно, помешают осознать этапы растворения в бардо умирания, но в их кульминации ум и тело разделятся, хотя ум в какой-то мере всё ещё обитает в теле. Таким образом, с этого момента ум больше не будет подвержен влиянию лекарств.

Из книги «An Overview of the Bardo Teachings», стр. 32

ВОПРОС:

Ринпоче, в какой момент сознание фактически входит в тело? При зачатии или при рождении?

РИНПОЧЕ:

Как объясняется в традиционных текстах, для зарождения плода необходимы три фактора: соединение спермы, яйцеклетки и сознания существа бардо. Если нет совпадения всех трех, то плод не сформируется. Таким образом, если сознание отсутствует с самого начала, то, согласно текстам, простое соединение спермы и яйцеклетки не создает плод. Считается, что сознание зарождается с самого начала.

Из книги «An Overview of the Bardo Teachings», стр. 32–33

ВОПРОС:

Существует ли максимальный период времени между жизнями или между смертью и перерождением?

РИНПОЧЕ:

Обычно принято считать, что для большинства существ после смерти проходит не более сорока девяти дней, прежде чем они перерождаются. Однако это правило не абсолютно. Например, считается, что существа, особенно привязанные к обстоятельствам своей предыдущей жизни, могут в этом состоянии некоторое время продолжать блуждать в бардо, испытывая сильнейшие страдания.

Из книги «An Overview of the Bardo Teachings», стр. 33

ВОПРОС:

Вы говорили о мирных и гневных божествах. Большинство западных людей не знают об их существовании. Можно ли распознать страх, гнев и гневные проявления в бардо?

РИНПОЧЕ:

Именно поэтому Трунгпа Ринпоче распорядился перевести, напечатать и распространить повсюду «Тибетскую книгу мёртвых». Она очень полезна для знакомства людей с бардо.

Из книги «An Overview of the Bardo Teachings», стр. 31

ВОПРОС:

Ринпоче сказал, что в бардо становления состояние, сопровождающее перерождение женщиной, например, заключается в тяготении к отцу и отвращении к матери. Но является ли это определённым или непреложным? Потому что я, например, не испытываю подобных реакций.

РИНПОЧЕ:

На самом деле, это относится к тому, что происходит в бардо, а не к тому, что происходит в последующей жизни. В момент, когда порождается такая привязанность и отвращение, вы не воспринимаете этих двух людей как родителей. Они ещё не ваши родители. Фактически, вы не видите самих людей. Вы реагируете на восприятие спермы и яйцеклетки. Реальное эмоциональное состояние, которое возникает, – это желание сексуального возбуждения, связанное с вовлечением в две субстанции: сперму и яйцеклетку.

БАРДО

Вы воспринимаете сперму как мужскую, а яйцеклетку – как женскую, и на этой основе реагируете на них тем или иным образом. Чувства привязанности и отвращения на самом деле направлены не на личности ваших будущих родителей, а на вещества, из которых состоит ваше тело.

Из книги «An Overview of the Bardo Teachings», стр. 34

ВОПРОС:

Нужно ли находиться в непосредственной близости от тела, когда читают наставления по бардо для других?

РИНПОЧЕ:

Да, лучше так, потому что сознание умершего возвращается в тело, чтобы быть рядом с семьёй и друзьями. Поэтому полезно читать наставления по бардо рядом с местом, куда возвращается сознание. Если умерший был другом, сознание придет к нему и подумает: «Мой друг читает молитву для меня». Поэтому можно читать текст у себя дома, потому что сознание будет притягиваться к другу.

Из книги «An Overview of the Bardo Teachings», стр. 36

ВОПРОС:

Если человек осознаёт всё в медитации, нужно ли ему знать всех божеств, чтобы распознать их?

РИНПОЧЕ:

Практикующий медитацию может не знать божеств бардо, но его ум будет устойчивым, поэтому в бардо он обретёт покой и устойчивость ума и сможет распознавать явления как свои собственные проявления. Он обретёт это понимание. Если человек сможет распознать божества по отдельности и сможет слиться с ними или молиться о перерождении в мире Будды, что будет очень полезно.

Из книги «An Overview of the Bardo Teachings», стр. 36

ВОПРОС:

Я не совсем понимаю, что такое бардо-йога?

РИНПОЧЕ:

Среди шести йог Наропы есть йога-бардо и *-пова*, «перенос сознания в момент смерти». В первой практике медитируют на явлениях, возникающих в бардо. В практике пова медитируют не на божествах, а только на общие явлениях, возникающих в бардо. Такая практика выполняется для того, чтобы распознать в себе высшую ясность и мудрость, которые иногда проявляются в бардо, поэтому практика предназначена для того, чтобы распознать их, когда они проявляются.

Из книги «An Overview of the Bardo Teachings», стр. 39

ВОПРОС:

Мне не совсем понятно, что происходит в первый день в бардо, когда есть выбор следовать за мягким или сильным светом, в зависимости от своих действий. Существует ли второй шанс на второй день следовать за другим светом?

РИНПОЧЕ:

Если человек распознает свет в первый день, то будет полезно, и он не совершил ошибки на второй день, но будет продолжать распознавать основные источники света. В то же время, ошибку можно совершить в первый день, но не во второй.

Из книги «An Overview of the Bardo Teachings», стр. 39

ВОПРОС:

Кто передал учения о бардо и где они были впервые явлены? От исторического Будды или из тибетской традиции?

РИНПОЧЕ:

Это тибетские учения, но их источник - в тантрах. В тантрах находят сорок два мирных и пятьдесят восемь гневных божеств. Хотя в тантрах это учение дано не полностью, но можно узнать божества в конкретных тантрах и узнать их атрибуты, а также всё содержание учения. Так учил Будда.

Из книги «An Overview of the Bardo Teachings», стр. 41

ВОПРОС:

Означает ли ослабление эго мирную смерть?

РИНПОЧЕ:

Расслабленное и умиротворённое состояние ума способствует легкой смерти. Что в первую очередь обусловлено кармой, определёнными обстоятельствами и особенностями болезни, которые могут вызвать трудности или же их отсутствие при смерти. Многие люди испытывают трудности в момент смерти, испытывая сильный гнев, желание и печаль, в то время как другие – нет. Хорошая смерть – мирная и без тревожащих обстоятельств.

Из книги «An Overview of the Bardo Teachings», стр. 41

ВОПРОС:

Ринпоче, первое бардо начинается с момента зачатия или с рождения?

РИНПОЧЕ:

В общем и целом, бардо начинается с момента рождения и продолжается до момента смерти, особенно в контексте практик, которые может выполнять живущий в человеческом теле.

Из книги «Journey of the Mind: Teachings on Bardo»,
стр. 10–11

ВОПРОС:

Похожи ли внешний вид тела и речи человека в бардо на тот, что были в предыдущей жизни? Сохраняют ли они тот же облик или характеристики?

РИНПОЧЕ:

Существуют различные объяснения данного вопроса, но наиболее распространённое заключается в том, что бардо длится семь недель, в течение первых трёх недель тело принимает форму тела, которое было в предыдущей жизни. На четвёртой неделе оно представляет собой смесь внешнего вида тела, которое было в предыдущей жизни, и того, которое будет в следующей жизни. Затем, в течение последних трёх недель, оно обычно принимает форму тела, которое будет в следующей жизни.

Из книги «Journey of the Mind: Teachings on Bardo», стр. 11

БАРДО

ВОПРОС:

Может ли в состояниях глубокой медитации душа
выйти из тела?

РИНПОЧЕ:

Есть такие практики медитации.

Из книги «Journey of the Mind: Teachings on Bardo»,
стр. 11–12

ВОПРОС:

Ринпоче, может ли варьироваться время, необходимое для растворения элементов друг в друге?

РИНПОЧЕ:

Не более двух-трех дней. Обычно процесс растворения происходит в течение одного дня. В случае внезапной смерти ситуация иная. Всё происходит крайне быстро. На самом деле, невозможно говорить о какой-то определённой последовательности.

Из книги «Journey of the Mind: Teachings on Bardo», стр. 25

ВОПРОС:

Если узнаём о смерти друга, но не находимся рядом с ним, следует ли читать наставления после его смерти, и если да, то поможет ли это ему?

РИНПОЧЕ:

Да, безусловно, окажет большую помощь человеку, потому что после смерти, когда он приходит в сознание в бардо, его сознание обладает чудесной способностью путешествовать и стремится вернуться к тем, к кому был наиболее привязан. Поэтому, если вы были другом умершему, то, вероятно, в какой-то момент он приблизится к вам.

Итак, если вы читаете, например, «Великое освобождение посредством слушания в бардо» (тиб., *бардо тёдол*), то, поскольку человек к вам расположен, и если у вас есть добре намерение принести ему пользу чтением текстов, он сможет непосредственно ощутить качество вашего намерения. Поэтому он

БАРДО

будет чувствовать себя хорошо и будет слушать то,
что может оказаться ему крайне полезным.

Из книги «Journey of the Mind: Teachings on Bardo», стр. 25

ВОПРОС:

Если человек умирает внезапной смертью, продолжает ли тело проходить тот же процесс, и сохраняются ли те же признаки?

РИНПОЧЕ:

О растворении физических элементов в этом случае говорить сложно, но, безусловно, конечные стадии – прекращение мыслей, связанных с тремя коренными клешами и так далее – обязательно произойдут. Однако это может произойти очень быстро.

Из книги «Journey of the Mind: Teachings on Bardo», стр. 25

ВОПРОС:

Если умирающий находится без сознания в течение нескольких дней или недель перед смертью, как лучше всего провести его через процесс умирания, если он не может рассказать, что переживает?

РИНПОЧЕ:

Считается, что когда человек находится в коме перед смертью, хотя, конечно, он не может общаться с вами, то всё же может слышать и понимать часть того, что вы ему говорите. Поэтому всё же стоит попытаться донести до него этот процесс растворения и так далее. Лучше всего дать ему это руководство мягко и ободряющее.

Из книги «Journey of the Mind: Teachings on Bardo»,
стр. 25–26

БАРДО

ВОПРОС:

Не мог бы Ринпоче сказать, почему Ямантаку называют убийцей владыки смерти, почему эта практика полезна и полезна ли она в связи с умиранием?

РИНПОЧЕ:

Ямантака – гневное божество, а гневным божествам обычно дают имена, которые звучат жёстко, поэтому Ямантака на санскрите означает убийца владыки смерти. Но это не означает, что этот йидам больше связан с подготовкой к смерти в опыте бардо, чем любой другой.

Из книги «Journey of the Mind: Teachings on Bardo», стр. 28

ВОПРОС:

Исходя из Ваших слов, сознание фактически остаётся в прежнем теле до тех пор, пока человек не войдёт в бардо становления. Если это правда, то сколько дней оно остаётся в теле после смерти? И если определённый период, состоит ли он из дней медитации или солнечных дней? И, кроме того, сорок девять дней, из которых состоит период бардо, учитываются ли они в общем количестве дней медитации или в солнечных днях?

РИНПОЧЕ:

Период бардо дхарматы, то есть период между смертью и моментом, когда сознание фактически покидает тело, состоит из дней медитации и, следовательно, полностью зависит от устойчивости ума каждого конкретного человека. Но сорока девятирневный период состоит из сорока девяти обычных или солнечных дней.

Из книги «Journey of the Mind: Teachings on Bardo», стр. 84

ВОПРОС:

Когда мы находимся рядом с умирающим, чем из практики мы можем поделиться, а чем не можем?

РИНПОЧЕ:

Это зависит от каждого конкретного человека. Если у умирающего нет сомнений относительно обоснованности практики, если у него нет антипатии к Дхарме и к данному аспекту Дхармы, и если это никоим образом не расстроит его и не разозлит, то вы можете наговаривать ему абсолютно любые тексты учения. Если же человек в силу устоявшихся взглядов или по другим причинам невосприимчив к практике и отреагирует с антипатией, то вы вряд ли сможете ему помочь.

Из книги «Journey of the Mind: Teachings on Bardo», стр. 85

ВОПРОС:

Если человек умрёт под действием сильнодействующих обезболивающих, как это повлияет на его переживание бардо?

РИНПОЧЕ:

Что ж, лекарства, вероятно, помешают осознать этапы растворения в бардо умирания, но в их кульминации ум и тело разделятся, хотя ум в какой-то мере всё ещё обитает в теле. Таким образом, с этого момента ум больше не будет подвержен влиянию лекарств.

Из книги «Journey of the Mind: Teachings on Bardo», стр. 87

ВОПРОС:

Если человек не осознаёт светоносный фон в бардо дхарматы, как Вы сказали, теряет сознание и напрямую переходит к переживанию бардо становления. Означает ли это, что при таких обстоятельствах он полностью упускает возможность опыта мирных и гневных божеств и так далее?

РИНПОЧЕ:

Вероятно, потеряв сознание, находясь в состоянии обморока, он все же может мимолетно видеть этих мирных и гневных божеств, а также свет, лучи и так далее.

Из книги «Journey of the Mind: Teachings on Bardo», стр. 87

ВОПРОС:

Ринпоче, как нам следует обращаться с телом умершего? В нашей стране, по крайней мере, в некоторых штатах, принято сразу после объявления смерти забирать тело и помещать в морг, где его бальзамируют, и, помимо прочего, удаляют всю кровь, что, по-видимому, вряд ли помогает человеку, находящемуся в бардо. Как нам следует поступать в такой ситуации?

РИНПОЧЕ:

Что ж, есть особый случай, который может иметь место и являться исключением – это донорство органов. Доноры из глубокого сострадания готовы отдать части своего тела, например, глаза, почки или печень, сразу после смерти. Такие люди, потому что у них было такое намерение при жизни, вероятно, не особенно привязаны к своему телу после смерти. Но, за исключением тех, кто сформировал такое намерение при жизни, большинство людей склонны быть в той или иной степени привязанными к своему телу, и

БАРДО

сознание существа в бардо будет по-прежнему считать мёртвое тело своим и отождествлять себя с ним. Поэтому лучше всего, если с телом будут обращаться как можно бережнее.

Из книги «Journey of the Mind: Teachings on Bardo», стр. 27

ВОПРОС:

Как узнать, что существует дхармата, которая не является просто необычным проявлением?

РИНПОЧЕ:

Дхармата – это то, что вышло за пределы, превзошло, пошло дальше обычного проявления или необычных проявлений. Если подойти к этому с точки зрения рассуждения, то это происходит через видение того, что как обычные, так и необычные проявления не установлены, не существуют в том виде, в котором они проявляются, то есть, мы обнаруживаем, что их природа или их сущность – пустота. С точки зрения медитации, если мы смотрим в медитации непосредственно на способ пребывания своего ума и видим это, то это не ошибка. В контексте медитации мы знаем. Осознание дхарматы – это не возникновение какого-либо проявления. Это то, что вышло за его пределы.

Из книги «Distinguishing Dharma and Dharmata», стр. 48–49



ПАРАМИТЫ И КЛЕШИ

ВОПРОС:

Не могли бы вы подробнее объяснить разницу между *праджня* и *джняна*?

РИНПОЧЕ:

Происхождение терминов *джняна* и *праджня* – санскритское, которые в тибетском языке переводят как *иеше* и *шераб* соответственно. До перевода учений Будды слово *джняна* использовалось в санскрите просто как «понимание». Однако тибетские учёные переводили термин *джняна* как «очень ясное понимание», добавляя к слогу *иеше*, означающему «мудрость», слог *йе*, означающий «изначальный», что делает *джняну* «полной, абсолютной мудростью». Они использовали термин *шераб* вместо *праджня*, что также означает «понимание», для обозначения мудрости, развиваемой посредством рассуждения и логики. Кстати, санскритское слово *праджня* содержит слог *пра*, означающий «дополнительный», а тибетское слово *иеше* содержит слог *раб*, означающий «высший».

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 156

ВОПРОС:

Когда мы стабилизируем осознание пустоты, развиваем ли мы *праджнью* или *йесие*?

РИНПОЧЕ:

Когда мы постигаем природу пустоты, то развиваем *праджнью*. Когда мы выводим свое переживание или осознание из медитации, это переживание и есть *джняна*.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 157

ВОПРОС:

Не могли бы вы подробнее рассказать о развитии *джняны*?

РИНПОЧЕ:

Возможно, будет уместнее привести пример. Во-первых, если человек пытается вырастить цветок, одного только семени недостаточно. Необходимо множество условий, таких как вода, тепло и горшок. Собрав всё вместе и посадив семя, мы сможем испытать радость развития цветка. В своей практике один опыт не может привести к реализации. Нам нужно накапливать заслуги, мудрость и понимание, и, сделав это, с преданностью и практикой медитации, усилия в медитации, даже без реализации, вместе с накоплениями, могут привести к развитию *джняны*.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 157

ВОПРОС:

Не могли бы Вы подробнее рассказать о ясности и осознанности ума?

РИНПОЧЕ:

Когда говорим, что природа ума одновременно и ясна, и осознанна, то имеем в виду практически одно и то же. В целом, мы обнаруживаем, что ум пуст, ясен и сознательен. Когда исследуем его с помощью различающего интеллекта (санскр. *праджня*), а не в терминах медитативного опыта, то обнаруживаем, что ум пуст. Имеется в виду, что, когда пытаемся найти ум, то не можем его найти, поэтому отсутствие ума и есть пустота ума. Когда говорим, что ум обладает ясностью или светоносностью (тиб. *сальва*), то имеем в виду, что ум может знать, чувствовать и переживать.

Он не подобен камню или мёртвому объекту, поэтому ясный аспект ума, по сути, очень близок к сле-

дующему аспекту – сознанию или осознанности, то есть он может знать вещи, чувствовать их и понимать.

Из книги «The Middle-Way Meditation Instructions», стр. 93

ВОПРОС:

Мне кажется, что слово «пустота» вызывает у нас, западных людей, множество проблем в понимании. Когда я слышу слово «пустота», оно означает ничто. Разве пустота внутренней природы не означает выход за пределы двойственности субъекта и объекта?

РИНПОЧЕ:

Да. Определение слова не имеет большого значения. Суть в том, чтобы преодолеть сильную фиксацию на концептуализации. Когда говорят, что вещи пусты, это означает, что вещи не существуют такими, какими они кажутся. Необходимо разрушить именно фиксацию на них. Как я уже говорил, пустота не означает пустоту пространства. Это не мёртвая пустота, но пустота, которая является подходящим условием для проявления всего. Возможность для того, чтобы всё произошло.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 63

ВОПРОС:

Также говорится, что учения Дзогчен – величайшие учения, и их практикующие обладают величайшими реализациями. Интересно, по сути, это одно и то же учение?

РИНПОЧЕ:

С точки зрения истинной природы явлений, или *нье лук*, учения Дзогчен считаются ведущими в случае ума. И учения Махамудры также считаются ведущими в случае ума. Так что это одни и те же слова. Что касается медитации, то большой разницы нет.

Однако есть небольшая разница в методе, с которым они связаны, и их преподают в разных тантрах. Есть тантры Дзогчен и есть тантры Махамудры. Но что касается самой техники медитации, то они в основном одинаковы.

Некоторые говорят, что им выпала большая удача практиковать учение Дзогчен, другие – практиковать Махамудру, и каждый говорит, что его учение –

ПАРАМИТЫ И КЛЕШИ

совершенно особое и высшее. Ведь одни любят рис, а другие – пшеницу.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 95–96

ВОПРОС:

Неразделимы ли сансара и нирвана, поскольку мысли – это заблуждение, а мысли – пустота?

РИНПОЧЕ:

Да, в целом верно. Мы можем говорить о сансаре и нирване именно так. Мысли ошибочны, но мы говорим о том, что заблуждение проявляется как мудрость. Мы не утверждаем, что заблуждение – это мудрость. Но говорим, что заблуждение не существует изначально и поэтому может проявиться как мудрость.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 171

ВОПРОС:

Если человек не осознаёт обыденный ум (тиб. *тамел гий шепа*) и находится в замешательстве, как он может практиковать Дхарму и стараться быть полезным всем живым существам?

РИНПОЧЕ:

Замечательно, если человек способен породить реализацию Махамудры в потоке своего бытия. Если же он не способен на это, все его действия не бесполезны и не тщетны, так что, нет ничего, что он мог бы сделать для развития Дхармы. Можно возродить свою веру и преданность своему коренному гуру, зародить любовь и сострадание к живым существам, практиковать шаматху, которая помогает успокоить собственный ум в состоянии беспокойства и совершать добродетельные поступки. Когда человек так поступает, его понимание расширяется, и он может принести больше пользы другим.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 208–209

ВОПРОС:

Вы объяснили, что знание без метода – проблема, что логично. Вы также сказали, что метод без знания тоже проблема. Этого я не понимаю. Пожалуйста, объясните этот момент.

РИНПОЧЕ:

Метод без знания не позволяет напрямую увидеть высшую реальность. Один лишь метод не позволит нам достичь уровня будды.

Из книги «Essential Practice», стр. 29

ВОПРОС:

Как можно избавиться от клеш, окружающих сугатагарбху, не избавившись также и от самой сугатагарбхи?

РИНПОЧЕ:

Сугатагарбха – это то, чем мы являемся, это сама наша сущность, наша природа. Различные омрачения, или клеши, являются побочными, то есть чем-то дополнительным или излишним. Поскольку они излишни, мы можем очистить или устраниТЬ их. Однако их устранение не означает одновременного избавления от сугатагарбхи. Приведу пример облаков и луны. Когда луна скрыта облаками, мы её не видим. Однако, как только облака рассеялись, луну можно увидеть ясно во всей её красоте. Однако уход облаков не означает ухода луны. То же самое происходит с клешами и сугатагарбхой.

Из книги «The Four Dharmas of Gampopa», стр. 47–48

ВОПРОС:

Я слышал, что само возникновение гнева не создаёт отпечатка.

РИНПОЧЕ:

Когда у вас просто возникает мысль о клеше, это не помещает привычку в основу всего сущего. Непосредственный ум как бы захватывает её и закрепляет в основе всего сущего, но это не кармическая привычка. Существует несколько видов привычек. Один из них, кармическая привычка, – это отпечаток действия; который проявится как внешний опыт. Среди различных результатов действия этот – результат полного созревания. Привычка клеша сама по себе становится своего рода омрачением, но она не проявляется как карма.

Из книги «The Five Buddha Families and the Eight Consciousness», стр. 37

ВОПРОС:

Облегчает ли это повторное возникновение гнева?

РИНПОЧЕ:

Когда гневная мысль возникает и осознаётся, то соз-даемая ею привычка очень тонка и не особо способствует дальнейшему возникновению гневных мыслей, и уж тем более злобы, которую обычно порождает неосознаваемый гнев. Когда используется фраза «мысль освобождается», это, по сути, означает, что данная мысль не ведёт к дальнейшим мыслям, а не то, что она вообще не создаёт никакой привычки.

Из книги «The Five Buddha Families and the Eight Consciousness», стр. 37–38

ВОПРОС:

В чём причина невежества?

РИНПОЧЕ:

Незнание мудрости, непривычка к ней и неразвитость осознанности. Из-за отсутствия мудрости и осознанности, а также из-за неспособности понять, как проявляются явления и каковы они, ум с беззачальных времён накопил и развил привычную модель невежества и остаётся в плену её тьмы.

Из книги «The Five Buddha Families and the Eight Consciousness», стр. 40

ВОПРОС:

Ринпоче, как следует извиняться и раскаиваться в проступках? И как долго?

РИНПОЧЕ:

Существует так называемое «четыре силы», одна из которых – «сила раскаяния». Что означает действительно признать, что неверные проступки действительно плохие, а не просто пустые слова. Когда действительно понимаем, что нечто плохое было действительно плохим, а не искусственно выдуманным, тогда это и есть предел, до которого следует доводить практику раскаяния.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 70

ВОПРОС:

Говорят, что гнев – худшая из беспокоящих эмоций. Я никогда по-настоящему не понимал, почему гнев хуже страсти или глупости.

РИНПОЧЕ:

Такие беспокоящие эмоции, как страсть, гордыня и ревность, действительно причиняют вред, но это происходит постепенно. Например, будучи привязанными и думающими только об удовольствии и приятных вещах, это в конечном итоге станет причиной страдания. То же самое и с гордыней, когда думаем: «Я такой великий!». В тот момент ничего страшного не происходит, но в конечном итоге это станет причиной страдания.

Однако гнев и ненависть действуют мгновенно. Хуже всего то, что мы причиняем вред себе и другим.

Гнев и ненависть, которые не приводят к прямым действиям, таким как нападение и причинение вреда другим, но вызывают мысль: «Я хочу их уничтожить», составляют то, что называется «чёрным разумом»,

ПАРАМИТЫ И КЛЕШИ

который более негативно воздействует непосредственно, чем другие беспокоящие эмоции, и поэтому считается худшим.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 72

ВОПРОС:

Как полностью избавиться от беспокоящих эмоций?

РИНПОЧЕ:

Говоря о подавлении, например, гнева, то противоядие от него – терпение. Терпение развивается, когда размышляем о последствиях гнева, благодаря чему можно подавить гнев, но который не искоренён. Чтобы избавиться, например, от гнева, медитируют на бессамостности, то есть на пустоте всех явлений. В традиции Ваджраяны медитируют в технике Махамудра или Дзогчен, тогда гнев или любое другое омрачение исчезнут, когда будет постигнута истинная природа ума. Тогда эти омрачения естественным образом будут умиротворены.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 82

ВОПРОС:

Разве гнев не может быть использован во благо?

РИНПОЧЕ:

Иногда кажется, что гнев можно использовать как средство для достижения некой цели. Например, когда используете крепкое словцо, и это, кажется, помогает. Но на самом деле гнев никогда не приносит пользы. Здесь помогла ваша уверенность в себе. Не следует путать уверенность в себе и гнев. Уверенность в себе необходима, но гнев не приносит никакой пользы.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 83

ВОПРОС:

Как отказ от привязанности к друзьям и родственникам связан с отношениями со своими детьми?

РИНПОЧЕ:

Есть чувство привязанности и желание принести пользу другим. Нам нужно понять, что желание добра детям – это не нечто нежелательное, но благое. Вполне нормально думать: «Я хочу, чтобы мои дети были здоровы, получили хорошее образование и прожили достойную жизнь». Это просто желание им добра, и мы ничем не жертвуем. С другой стороны, мысль: «Я всегда должен быть со своими детьми и не могу жить без них» – это привязанность, причем нездоровая. Если мы желаем добра своим детям, то это нормально, и нам не от чего отказываться.

Из книги «A Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 129

ВОПРОС:

А что, если думаем, что у нас высокие взгляды, но на самом деле мы очень глупы и просто высокомерны?
Как это определить?

РИНПОЧЕ:

Возможно, вы обманываетесь, как описываете, но если действительно посмотрите на свою ситуацию полностью, то сможете обнаружить этот самообман. Ситуация, когда человек считает, что обладает качествами, которых у него нет, относящимися к различным видам гордости, называется «полноценной гордостью». Полностью проявленная, полностью раскрывшаяся гордыня. Полноценно раскрывшуюся гордыню легко обнаружить. Если посмотрите на свой образ мышления и мотивацию, присутствует ли она, то обычно вы сможете легко её заметить.

Из книги «The Essence of Creation and Completion», стр. 46

ВОПРОС:

Вы говорили о возникновении мыслей и непосредственном их переживании. Лично я считаю, что если возникает гнев, то следующее чувство или мысль, которые возникают, – это вина. Вы просто продолжаете смотреть на них, пока они возникают?

РИНПОЧЕ:

Неважно. Пока присутствует мысль гнева, вы можете смотреть непосредственно на неё, или, если её сменяет мысль о вине, вы можете смотреть на мысль о вине. В любом случае, когда смотрите на мысль, вы обнаруживаете, что, хотя есть нечто, что вы можете пережить, что можно назвать мыслью, переживанием гнева, чувством гнева, когда вы смотрите прямо на это, там ничего нет. Таким образом, это называется единством ясности и пустоты. Ясность есть тот факт, что всё это видимость или переживание, но у них нет реального существования. Мысли все одинаковы.

ПАРАМИТЫ И КЛЕШИ

Они подобны пузырям на воде. Вы их видите, но в них ничего нет.

Из книги «The Essence of Creation and Completion», стр. 124

ВОПРОС:

Мой вопрос касается привязанностей и отношений с близкими, и того, как можно быть хорошим отцом, мужем, матерью, братом, другом и при этом сохранять не привязанность.

РИНПОЧЕ:

Что ж, привязанность и любовь принципиально различны. Привязанность эгоистична. Привязанность заставляет нас использовать людей, а любовь – это забота о благополучии других. Будь то ваша семья, супруг или дети, это забота о том, чтобы у других всё было хорошо, чтобы они были счастливы, чтобы у них было всё необходимое, чтобы они получили образование и так далее. Поэтому нет никакого конфликта с тем, чтобы быть любящим мужем и отцом. Привязанность – это нечто совершенно иное.

Из книги «An Introduction to Mahamudra Meditation»,
стр. 59

ВОПРОС:

Можно ли получить чёткое определение того, что такое «я»?

РИНПОЧЕ:

Мы всегда думаем о «я». Мы постоянно думаем: «Я хочу есть», «Я хочу пить», «Я хочу это», «Я хочу быть счастливым» и так далее. Это «я», о котором думаем постоянно и к которому обращаемся, и есть то, что мы называем «я». И хотя мы постоянно обращаемся к нему, при внимательном исследовании мы никогда не сможем найти это «я». Оно не существует как некая устойчивая сущность.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 23–24

ВОПРОС:

Это на высшем уровне. Но на относительном уровне разве нет «я» и «другие»?

РИНПОЧЕ:

Верно. Все учения о «не-я» касаются высшего уровня, а не общепринятого. Они преподаются с целью позволить ученикам познать природу реальности, чтобы они могли медитировать на ней и достичь реализации.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 23–24

ВОПРОС:

Предположим, что я убил человека, а потом на суде заявил, что не делал этого, потому что не верил в существование личности?

РИНПОЧЕ:

В конечном счёте, не было никого убитого, никого совершившего убийство, никого арестованного и преданного суду, и никого посаженного в тюрьму. Но на общепринятом уровне кого-то убили, кого-то арестовали, кого-то привели в суд и посадили в тюрьму.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 24–25

ВОПРОС:

Если нет «я», кто тот, кто совершает всё это?

РИНПОЧЕ:

Идея деятеля, того, что кто-то всё это делает, возникает из некой базовой идеи «я». Если у нас нет базовой идеи «я», то у нас не может быть и представления о том, что кто-то что-то делает. Базовая идея «я» возникает из приписывания реальности чему-либо. Мы можем увидеть её абсурдность, тщательно проанализировав.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 25

ВОПРОС:

Если препятствием является летаргия, как её распознать?

РИНПОЧЕ:

Мы должны обнаружить летаргию в самом начале. Например, если мы засыпаем. Как только наш ум начинает тонуть, мы должны применять методы избавления от вялости. Аналогично, как только наш ум начинает рассеиваться, мы должны применять методы избавления от возбуждения. Поэтому мы должны устраниить их в самом начале.

Из книги «Essential Practice», стр. 51

ВОПРОС:

Как отличить летаргию от невозмутимости?

РИНПОЧЕ:

Летаргия относится к совершенно неясным состояниям ума. Например, мы начинаем засыпать, не хотим медитировать, нам трудно сидеть и мы чувствуем себя подавленными. Что касается невозмутимости, когда медитативная стабильность сияет ясно и ярко, тогда расслабьтесь и медитируйте непрерывно.

Из книги «Essential Practice», стр. 51

ВОПРОС:

Что значит избегать ментальных омрачений?

РИНПОЧЕ:

Когда знаем, что при определённых ситуациях возникнут омрачения, мы используем методы, чтобы предотвратить их появление. Например, мы знаем, что разозлимся, встретив определённого человека. Чтобы избежать этого, мы стараемся не встречаться с ним. Или знаем, что при определенной ситуации возникнет определенное желание. Вместо этого мы избегаем такой ситуации. Иногда это необходимо.

Из книги «Essential Practice», стр. 149–150

ВОПРОС:

Вы описали желание как недуг. Мне кажется, что некоторые желания полезны. В чём проблема желаний?

РИНПОЧЕ:

Когда желание минимально, оно, как правило, связывает нас в циклическом существовании, но это не является серьёзным недостатком. Однако природа желания – беспредельно расти. Оно растёт безгранично, переполняет все сосуды. В этот момент желание становится ужасно опасным. Поэтому, чем сильнее мы можем подавить желание, тем лучше.

Из книги «Essential Practice», стр. 184

ВОПРОС:

Всякое ли желание или привязанность ведёт к боли?

РИНПОЧЕ:

Не всякая привязанность ведёт непосредственно к боли. Однако само слово выражает ощущение привязанности к чему-либо. Оно не даёт свободы, но связывает. Будучи привязанными к объекту, мы не можем от него оторваться. Желаемый объект как будто тянет нас назад, и мы не можем от него освободиться. Для такого желания мы используем термин, означающий привязанность. Пока мы привязаны, мы застреваем и не можем достичь освобождения.

Из книги «Essential Practice», стр. 184

МЕДИТАЦИЯ

ВОПРОС:

Как практиковать медитацию, когда нас одолевают негативные эмоции? Как лучше всего практиковать? С визуализацией дхьяни-будд?

РИНПОЧЕ:

Учения о пяти семействах будд, пяти мудростях и очищении пяти негативных эмоций – это общие наставления. Мудрость и будды – это высшее состояние. Метод достижения высшего состояния путём трансформации пяти негативных эмоций достигается путём последовательных практик, начиная с нёндро, или четырёх предварительных практик. После завершения предварительных практик продолжается практика медитации, которая позволяет преобразовать негативные эмоции в мудрость и достичь реализации пяти дхьяни-будд.

Из книги «The Five Buddha Families and the Eight Consciousness», стр. 40

ВОПРОС:

Меня интересует, какие усилия нужно прилагать, чтобы оставаться в первом моменте и не спешить ко второму. По моему опыту, это самый сложный аспект медитации. Я слишком стараюсь быстро создать вторую мысль. Что происходит? Кажется, я отвлекаюсь от этого момента благодаря искреннему усилию, но как вы осознаёте природу пустоты в самом усилии?

РИНПОЧЕ:

Во-первых, все описанные Вами усилия необходимы, потому что вы говорите о сосредоточении осознанности и бдительности. Но если обнаружите, что само усилие каким-то образом становится причиной отвлечения или беспокойства, то Вам следует обратить внимание на природу этого отвлечения, то есть на природу самого усилия.

Из книги «The Ninth Gyalwang Karmapa's Pointing Out the Dharmakaya», стр. 125

ВОПРОС:

В практике медитации, если наши мысли о любви и благодеянии другим возникают только в нашем уме, лишь в редких проявлениях, как они могут принести пользу другим?

РИНПОЧЕ:

Такая медитация и такое развитие любви и сострадания не приносят непосредственной пользы другим людям. Но, благодаря такой медитации наши собственные любовь и сострадание возрастают. Сила или способность нашей любви и сострадания усиливаются. Становясь сильнее, они проникают в наше поведение, будь то через тело, речь или ум, или наше поведение становится пронизанным любовью и состраданием. Когда так происходит, мы действительно можем помогать другим. Поэтому мы развиваем любовь и сострадание в медитации.

Из книги «Distinguishing Dharma and Dharmata», стр. 37

ВОПРОС:

Я не совсем понял, что Вы говорили о прямом восприятии ума другого человека, независимо от того, находится ли он в состоянии медитации или нет. Не могли бы Вы привести пример?

РИНПОЧЕ:

Разница между ними заключается в том, что прямое восприятие ума другого человека в медитативном равновесии является аспектом собственного самадхи, собственной медитативной стабильности. В то время как восприятие ума другого человека вне медитативного равновесия, его способа проявления, – это всего лишь подобие или отражение собственного ума.

Из книги «Distinguishing Dharma and Dharmata», стр. 41

ВОПРОС:

Как мы узнаем, что постижение не иллюзорно?

РИНПОЧЕ:

Когда человек медитирует, возникают различные переживания. Иногда они весьма приятны. Появляются и воспринимаются различные явления. Однако эти явления лишь случайны или временны. Здесь мы говорим о том, что называется «способом пребывания ума», о том, что проходит через всё это. Человек видит, что ум светится и пуст, и это не то, что создано его собственным умом. Напротив, видя это, человек обретает определённое знание об этом. Что называется «введением в природу ума». Это не просто какой-то опыт, который приходит, но видение того, что действительно пребывает как природа ума.

Из книги «Distinguishing Dharma and Dharmata», стр. 49

ВОПРОС:

Есть ли определённая медитация на определённое божество, которая особенно полезна для понимания Срединного пути?

РИНПОЧЕ:

Существует множество различных практик медитаций, но, по сути, все они имеют одну и ту же цель. Есть медитации на определённых божествах, направленные на развитие нашей способности понимать пустоту, сострадание или бодхичитту. Но, по сути, поскольку все они основаны на одних и тех же базовых принципах, когда мы начинаем медитировать, не имеет значения, на какое божество мы медитируем, потому что все они ведут к одному и тому же.

Из книги «The Middle-Way Meditation Instructions», стр. 23

ВОПРОС:

Когда я медитирую, иногда температура тела растет или ощущается странное покалывание в кончиках пальцев. Почему так происходит?

РИНПОЧЕ:

Во время медитации нам нужно быть максимально расслабленными как физически, так и ментально. Иногда, когда мы недостаточно расслаблены, тогда испытываем разные ощущения, и чувство жара может быть одним из них. Если сможете расслабиться больше во время медитации, то не будете испытывать никаких странных ощущений.

Из книги «The Middle-Way Meditation Instructions», стр. 73

ВОПРОС:

Существуют ли в традиции сутр Срединного пути аналитические медитации, которые раскрывают именно светоносную природу ума? И если да, то что это за аналитические медитации?

РИНПОЧЕ:

Не напрямую, потому что в аналитической медитации мы всегда заняты поддержанием и развитием убеждённости, поэтому она косвенна и занимает много времени. Если бы вы достаточно долго упорствовали в поддержании и совершенствовании своей убеждённости в отношении природы ума, то в конце концов могли бы обнаружить врождённую ясность ума, но в системе сутр на это прямо не указывается.

Из книги «The Essence of Creation and Completion»,
стр. 124–125

ВОПРОС:

Вы имеете в виду, что нам следует практиковать тонглен как средство достижения спокойствия, или нам следует сначала попытаться достичь спокойствия в медитации, а затем практиковать тонглен?

РИНПОЧЕ:

Тонглен – это не совсем метод шаматхи или медитации спокойствия. Медитация спокойствия – это практика, выполняемая только для того, чтобы позволить своему уму успокоиться. Тонглен, или принятие и передача, связан с развитием доброжелательности. А порядок практик зависит от вас самих. Если сначала практикуете шаматху и развиваете спокойный и устойчивый ум, будет полезно продолжить практику тонглен и развивать доброжелательность. С другой стороны, если сначала развивать доброжелательность посредством практики тонглен, то будет легче развивать спокойный и устойчивый ум.

Из книги «An Introduction to Mahamudra Meditation», стр. 13

ВОПРОС:

Является ли дисциплина, прежде всего в действиях тела и речи, необходимым условием для практики медитации?

РИНПОЧЕ:

Она, безусловно, помогает, но практиковать медитацию и без неё тоже возможно. Связь между моральной дисциплиной и медитацией двунаправленная; они - причины друг другу. Например, если у человека хорошая моральная дисциплина, то она приведёт к определённой степени спокойствия, которое повлияет на практику медитации и поможет ей. Но даже если человек начнёт практику медитации в тот период жизни, когда у него не было высокой моральной дисциплины, но как только его ум успокоится благодаря практике, он начнёт развивать моральную дисциплину. Это может работать в любой последовательности.

Из книги «An Introduction to Mahamudra Meditation»,
стр. 14

ВОПРОС:

Я заметил, что чем больше я стараюсь сохранять спокойствие ума, тем беспокойнее он становится ночью, когда я сплю. Что бы Ринпоче посоветовал?

РИНПОЧЕ:

Вы имеете в виду буквально, что во время сна Ваши сны стали более беспокойные?

УЧЕНИК: Верно.

РИНПОЧЕ:

Вероятно, это вызвано не медитацией, а тем, что много думаете в другое время дня, особенно перед сном. Поэтому, если замечаете, что сны беспокойные, может быть полезно медитировать непосредственно перед сном и, в частности, ложиться спать в расслабленном и спокойном состоянии ума.

Из книги «An Introduction to Mahamudra Meditation», стр. 47

ВОПРОС:

Ринпоче, как нам справиться с физиологией вялости, боли или возбуждения, иногда возникающих во время медитации? Как нам подойти к своему уму или использовать его, чтобы он не отражал физиологическую реакцию?

РИНПОЧЕ:

Физические и ментальные ощущения кажутся разными. На самом деле, ум силён, и если человек испытывает радость и энтузиазм к медитации и не сомневается в своём желании практиковать её, то такая тяжесть или беспокойство тела не станут препятствием. Если же у человека нет сильного желания медитировать, он чувствует лень, и тогда тело ощущает тяжесть или беспокойство, неспособное просто сидеть и медитировать. Временно тело и ум кажутся совершенно разделёнными, но на самом деле ум доминирует и способен преодолеть состояние тела.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 27-28



ПРАКТИКА

ВОПРОС:

Устраниет ли практика Ваджрасаттвы негативные эмоции?

РИНПОЧЕ:

Нет, она не может полностью устранить негативные эмоции, но может уменьшить их интенсивность.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 114

ВОПРОС:

Приведите, пожалуйста, примеры начальных, серединных и продвинутых практик.

РИНПОЧЕ:

Начинайте с практики шаматхи и медитации на четырёх напоминаниях, а также с выполнения предварительных практик для накопления заслуг. Затем выполните медитацию стадий зарождения и завершения, и, наконец, практикуйте поведение сиддхи для достижения полного пробуждения.

Из книги «The Essence of Creation and Completion»,
стр. 46–47

ВОПРОС:

Ринпоче, что касается самой практики зарождения, то она, по-видимому, связана с телом, речью и умом. Мне интересно, какая часть практики стадии зарождения на самом деле очищает отношения с нашим миром и его обитателями, семьёй, друзьями и окружающими нас людьми?

РИНПОЧЕ:

Поскольку ваша связь с другими, будь то позитивная или негативная, является частью вашего взаимодействия с миром, в целом, всё ваше взаимодействие очищается благодаря таким разделам садханы, как почитание, подношение и восхваление, какими бы они ни были.

Из книги «The Essence of Creation and Completion»,
стр. 78–79

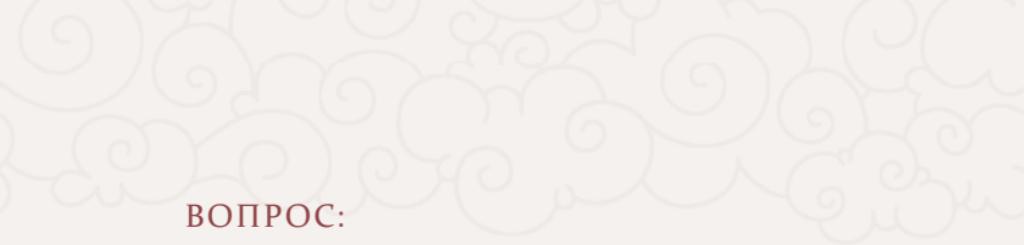
ВОПРОС:

Может ли один человек в практике остановиться на одном божестве и попытаться полностью выполнить практику, или же стараться практиковать как можно большее количество божеств?

РИНПОЧЕ:

Неважно. Это вопрос вкуса и интересов каждого. Некоторые люди естественным образом обнаруживают, что всецело преданы практике одного божества. Тогда вполне возможно в таких обстоятельствах продолжать практику, пока не достигнете конечного результата. Другие люди обнаруживают естественное стремление к сочетанию практик разных божеств. Они могут проводить практики двух, трёх или даже больше божеств и в этом нет ничего плохого. Сочетая практику разных божеств, они достигнут того же результата, что и другой человек, практикующий одно.

Из книги «The Essence of Creation and Completion», стр. 79



ВОПРОС:

Я читал, что не следует изнурять себя делами, которые не приносят пользы, но мне практика приносит огромную пользу?

РИНПОЧЕ:

Главное, что нужно понимать относительно усилий в практике, – это то, что долгосрочная перспектива важнее краткосрочной. Не так важно прилагать героические усилия в день, когда вы измотаны, чтобы заставить себя практиковать, как важно практиковать постоянно в течение длительного времени.

Из книги «The Essence of Creation and Completion», стр. 111

ВОПРОС:

Почему люди, уже достигшие просветления, продолжают выполнять практику йидама?

РИНПОЧЕ:

Существует множество разных типов учителей, и не все они обязательно находятся на одном уровне, поэтому сложно дать единый ответ на вопрос, почему все они продолжают выполнять практики йидам. Некоторые из них практикуют, потому что им ещё предстоит пройти определённый путь, и поэтому они продолжают практиковать ради собственного блага, чтобы расширить свой опыт и реализацию. Что касается существ, достигших высших сиддх, которые, по сути, могут быть полностью пробуждёнными буддами, то, продолжая выполнять формальную практику, они становятся примерами для других, чтобы показать важность формальной практики.

Из книги «The Essence of Creation and Completion», стр. 125

ВОПРОС:

Какую пользу Вы принесли людям, давая обеты?

РИНПОЧЕ:

После того, как Гьялванг Кармапа XVI дал мне разрешение стать кенпо, он повелел мне в будущем давать обеты. Именно поэтому я и продолжаю давать обеты. Я давал обеты два или три раза, находясь в Тибете, а также несколько раз в Индии и Непале. Некоторые не смогли сдержать обеты, как это иногда бывает, но тем не менее, принятие обетов приносит огромную пользу. Я также выполнил три основных обетов очищения – церемонию соджонг, ретрит в период дождей и снятие ограничений, и я надеюсь, что всё это послужило на благо дхарме Винаи.

Из книги «Khenchen Thrangu Rinpoche's Short Autobiographical Works», стр. 82

ВОПРОС:

Какую пользу Вы принесли другим, преподавая академические предметы?

РИНПОЧЕ:

Я не преподавал академические предметы долгое время, но немного преподавал грамматику, орфографию и поэзию. Некоторые из моих учеников научились грамотно писать и преподавать.

Из книги «Khenchen Thrangu Rinpoche's Short Autobiographical Works», стр. 82

ВОПРОС:

Как Вы побуждали людей практиковать добродетель?

РИНПОЧЕ:

У меня нет ни сострадания, ни благословения, но я ношу монашеские одежды, и, путешествуя во многих странах, я смог сформировать добрые намерения у многих людей. Благодаря тому, что я носил необычную одежду, некоторые люди, не верившие в Дхарму, приходили ко мне, задавали вопросы, вступали со мной в беседу, благодаря чему я смог сформировать у них добрые намерения. Когда люди, любившие Дхарму, видели, что с ними идет монах, они начинали обсуждать темы, связанные с Дхармой. Это повышало их усердие и убежденность, что приносило большую пользу.

Из книги «Khenchen Thrangu Rinpoche's Short Autobiographical Works», стр. 82

ВОПРОС:

Как Вы проходили практику в ретритах?

РИНПОЧЕ:

Кроме редких ретритов, у меня было не так много возможностей. С тринадцати до шестнадцати лет я находился в ретритах, во время которых у меня была возможность выполнять предварительные и основные практики. Тогда я и прошел ретрит, посвященный введению в практику. Затем, с шестнадцати лет, я учился в колледже.

Из книги «Khenchen Thrangu Rinpoche's Short Autobiographical Works», стр. 97

ВОПРОС:

Как Вы развили реализацию?

РИНПОЧЕ:

Мне нечего сказать по этому поводу. Если посмотреть на меня со стороны, я лишь лама, но внутри меня всё ещё горят три или пять ядов страданий. Кроме этого, у меня не было никакого так называемого опыта или реализации.

Из книги «Khenchen Thrangu Rinpoche's Short Autobiographical Works», стр. 97

ВОПРОС:

Как Вы служили своему гуру?

РИНПОЧЕ:

Что касается служения ламам, то мне не удалось совершить много конкретных физических служений. Моим коренным гуру был Гьялванг Кармапа XVI. Его драгоценные учения стали мне добрым даром, и благодаря им я смог основать колледжи и центры для ретритов, хотя они и не очень большие. Создание таких учреждений и стало моим служением ему. Я считаю именно это своим служением.

Из книги «Khenchen Thrangu Rinpoche's Short Autobiographical Works», стр. 97

ВОПРОС:

Ринпоче говорил, что практика йидама в Ваджраяне превосходит практику сосредоточения на дыхании, потому что ум не блуждает. Мой ум блуждает во время визуализаций, так как же работать с блуждающим умом в практике йидама?

РИНПОЧЕ:

Медитация на дыхание или на визуализируемый объект – это способ развития сосредоточенности ума. Это очень хороший способ продвижения, который действительно приводит к сосредоточению ума. Однако это несколько скучно. Когда вы медитируете на божество, есть что визуализировать. Лицо, руки, различные атрибуты, одежда, то, что он держит в руках, что невероятно интересно. Поэтому всегда есть ощущение чего-то свежего и нового. С этой точки зрения, это значительно повышает качество стабильности ума.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр.45–46

ВОПРОС:

Как нам понять, когда нужно приложить усилия, а когда применить противоядие?

РИНПОЧЕ:

Мы исследуем свою медитативную стабилизацию. Есть ли в ней ошибка? Если да, то мы должны приложить усилия, чтобы от неё избавиться. Если ошибки нет, то нет необходимости прилагать усилия. Вместо этого мы должны расслабиться в состоянии невозмутимости.

Из книги «Essential Practice», стр. 51

БИБЛИОГРАФИЯ

КНИГИ КЕНЧЕНА ТРАНГУ РИНПОЧЕ

The Open Door to Emptiness, based on a part of Mipham Rinpoche's *Gateway to Knowledge*, Translated by Shakya Dorje, Edited by Michael L. Lewis and Clark Johnson, Ph. D, Namo Buddha Publications, Boulder, 1997.

The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct. Sonam Palden and Chojor Radha, trans. Sri Satguru Publications, Series No. 188., Delhi, 1998.

The Middle-Way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge, Translated by Ken and Katia Holmes, Namo Buddha Publications, Boulder, 2000.

Buddhist Conduct: The Ten Virtuous Actions, Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications, New Zealand, 2000

Journey of the Mind: Teachings on Bardo, Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications, 2000.

Distinguishing Dharma and Dharmata by Asanga and Maitreya, Commentary, Translated by Jules Levinsion Ph. D, Sri Satguru Publications, Delhi, 2001.

The Essences of the Creation and Completion by Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, Commentary, Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications, New Zealand, 2001

Medicine Buddha Teachings, Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications, New Zealand, 2001

The Five Buddha Families and the Eight Consciousness, Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications, New Zealand, 2001

The Four Dharmas of Gampopa, Commentary, Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications, New Zealand, 2001

An Overview of the Bardo Teachings, Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications, New Zealand, 2001

БИБЛИОГРАФИЯ

An Introduction to Mahamudra Meditation, Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications, New Zealand, 2001

A Guide to the Bodhisattva's Way of Life of Shantideva, Commentary, Sri Satguru Publications, Delhi, 2002

Essential Practice: Lectures on Kamalashila's Stages of Meditation in the Middle Way, Commentary, translated by Jules B. Levinson, Snow Lion Publications, New York, 2002

Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra, translated by Jules Levinson, Sri Satguru Publications, Delhi, 2002

The Ninth Gyalwang Karmapa's Pointing Out the Dharmakaya, Commentary, Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications, New Zealand, 2002

The Seven Points of Mind Training, Commentary, translated by Maruta Stern and Erik Pema Kunsang, root text translated by Michele Martin, Namo Buddha Publications, Boulder, 2019

БИБЛИОГРАФИЯ

«Жить в счастье: практическое руководство для практикующих старшего возраста», Перевод Дмитрия Костюшкина, Thrangu Dharmakara Publications, 2025, eBook available on dharmaebooks.org

Khchen Thrangu Rinpoche's Short Autobiographical Works, Translated by Khenpo David Karma Choephel and Peter Alan Roberts, Thrangu Dharmakara Publications, 2023

БЛАГОДАРНОСТЬ

Выражаю свою глубочайшую благодарность всем, кто сделал возможным составление и издание данной книги.

В первую очередь, я выражаю глубочайшее почтение своему дорогому коренному гуру, покойному достопочтенному Къябдже Йонгдзину Кенчену Трангу Ринпоче, который предоставил мне возможность стать монахом в монастыре Трангу и позволил мне изучать как общие, так и высшие буддийские дисциплины в монастырском колледже. Он также предоставил все необходимые ресурсы как для жизни, так и для практики Дхармы.

Я также выражаю свою благодарность переводчикам, которые перевели учения Ринпоче с тибетского на английский. В частности, я признателен Кенпо Дэвиду Карма Чопелу за его руководство, поддержку и доброту. Я благодарю Ани Палден Шераб Ламо за ее неизменную поддержку и помощь в корректуре.

А так же Дмитрию Карма Лодро Ёсель, который приступил к переводу данной книги с английского на

БЛАГОДАРНОСТЬ

русский после нашей встречи и беседы в пригороде г. Варанаси, Сарнатхе, где он участвовал в 26-м ретрите «Намо Будда», организованный Обществом Трангу Дхармы, Петалинг Джая, Малайзия, проходивший в этом году в монастыре Ваджра Видья.

В заключение выражаю свою благодарность Йеше Ламо за спонсирование 200 печатных экземпляров этой книги.

Искренне надеюсь, что все ваши добрые пожелания исполняются, и да достигнете вы состояния Будды, дабы помогать всем живым существам.

АВТОРСКИЕ ПРАВА



Издатель: Дечен Пунцок Лама, 2026

2026 © Дечен Пунцок Лама

Все права защищены. Никакая часть этой книги, ни текст, ни иллюстрации, не могут быть воспроизведены в какой-либо форме, электронной или иной, без письменного разрешения Дечен Пунцок и издательства Thrangu Dharmakara Publication.

Контакты: dechenphuntsok204@gmail.com

Дизайн печатного издания: Амир Джоши

Спонсор: Кенпо Карма Дава

Первое электронное издание: Январь 2026 г.

dharmaebooks.org

Перевод с английского: Дмитрий Костюшкин

Дизайн электронного издания: Beata Taishi Drakar

Dharma Ebooks – проект Dharma Treasure, работающий под
редакционным руководством Гьяланга Кармапы XVII, Огьена

Тринлея Дордже

