

Лев Речи



Избранные учения

Кенчен Трангу Ринпоче

Лев Речи

Избранные учения

Кенчен Трангу Ринпоче



DHARMAEBOOKS.ORG

Содержание

Букет белых лотосов расцветает в трех видах веры

Наслаждение Дхармой

Четыре Благородные Истины

Первая Благородная Истина

Вторая Благородная Истина

Третья Благородная Истина

Четвертая Благородная Истина

О хорошем поведении

Три добродетельных действия тела

Четыре добродетельных действия речи

Три добродетельных действия ума

Введение в медитацию

Поза в медитации

Ум в медитации

Объекты медитации

Медитация на дыхании

СОДЕРЖАНИЕ

Препятствия к медитации
Развитие ясности в медитации
Практика после медитации
Практика Тонглен
Развитие веры и преданности

Четыре Дхармы Гампопы

Даруй свои благословения, чтобы мой ум мог стать единым с дхармой
Даруй свои благословения, чтобы дхарма могла продвигаться по пути просветления
Даруй свои благословения, чтобы путь мог прояснить путаницу
Даруй свои благословения, чтобы смятение обернулось мудростью

Развитие любви и сострадания

Четыре неизмеримых
Медитация Тонглен
Практика Ченрезик

Как читать мантру Мани

Песня Мани Кенпо Гангшара Вангпо

СОДЕРЖАНИЕ

Преимущества шестислоговой мантры сущности благородного Авалокитешвары

Развитие бодхичитты

Три стадии развития бодхичитты

Относительная и абсолютная бодхичитта

Важность относительной бодхичитты

Что такое бодхичитта?

Бодхичитта устремления и бодхичитта реализации

Обет бодхисаттвы

Тренировка в бодхичитте

Обучение моральной дисциплине

Обучение медитативному погружению

Обучение различению

Традиции Махамудры и Дзогчен

Подход Ваджраяны

Махамудра: Введение

Восемьдесят четыре махасиддхи

Драгоценность, исполняющая желания

Спокойствие и прозрение

Овладение умом

Предварительные практики

Фактическая практика

СОДЕРЖАНИЕ

Решение проблем в медитации

Три стадии неподвижности

Понимание природы явлений

Необычные наставления

Практика прибежища Нёнд्रो

Три корня

Практика Прибежища и простираний

Стадия творения

Стадия завершения

Практика на тибетском языке

Пять мудростей и восемь сознаний

Пять дхьяни-будд

Восемь сознаний

Пять мудростей

Обзор учений Бардо

Двенадцать дней бардо Дхарматы

Бардо становления

Повседневная жизнь как Махамудра

О преданности гуру

Авторские права

Букет белых лотосов расцветает в трех видах веры

Краткая хвала Владыке Прибежища,
Кенчену Трангу Ринпоче

Э ма! Что единственно достойно удивления и изумления –
Это превосходные деяния, благородные и высокие;
Во всех твоих жизнях, истинный мастер,
Пусть звучат мириады хвалы твоему телу, речи и уму.

Ты возник из океана бесчисленных эманаций
Манджушри, изобилующего знанием,
Светоносного и блестящего, беспристрастного защитника
каждого.

Как славу своих учеников, ты открываешь путь истинного
духовного друга.

Как только лучезарный свет твоего тела с его главными и
второстепенными знаками

БУКЕТ БЕЛЫХ ЛОТОСОВ

Проявится в дальние уголки этого мира,
Даже неверующих и обывателей неудержимо
притягиваются
На путь трех колесниц. Э ма! Это чудесно.

Мелодичный, как Брахма, непрекращающийся дождь
твоей речи
Беспреданно льется на землю умов учеников,
Из хорошей семьи, ведомой Кармапой и его духовными
сыновьями;
Так раскрываются прекрасные листья освобождения и
созревания.
Как можно не восхвалять все это?

Непоколебимые, пылающие огни твоей мудрости
Пожирают древесину самсарического существования.
Свободное от предрассудков, твое сострадание
побуждает тебя
Защищать всех обездоленных. И я радуюсь тому.

Наделенный качествами изучения
Всех десяти наук, ты искусен
В поднятии золотого победного знамени в мирских и
духовных мирах.
Если не ты чакравартин Дакпо Кагью, то кто им может
быть?

БУКЕТ БЕЛЫХ ЛОТОСОВ

Одним словом, увидев, что блага этого мира
Похожи на город иллюзий,
Глубоко искусный в методах четырех видов действий,
Ты защищаешь существ повсюду, которые говорят: «Ты
тот, кто знает».

В исполняющем желания древе твоей высшей каи с ее
главными и второстепенными знаками,
Щедро украшенный цветами трех чистых и безупречных
подготовок,
Сквозь зоны за зонами,
Да останься устойчивым и неподвижным до конца
времен.

Хранитель такого множества, полагающихся на тебя,
Защитник, на протяжении всех своих жизней
Никогда не расстаюсь с тобой и наслаждаюсь славной
дхармой,
Даже если я достигну полного пробуждения, да будешь
ты господином моей семьи.

*Поскольку возникла непоколебимая вера в тело, речь и ум
защитника, это было написано в высоком месте Намо Будды
его учеником Лоселем. Пусть все станет причиной для зарожде-
ния добродетели.*

Наслаждение Дхармой

Многие из вас уже начали практиковать Дхарму. Кто-то совсем немного занимался медитацией, кто-то практиковал довольно много. Не имеет большого значения, новичок вы или уже опытный практикующий. Главное – осознавать, насколько вам повезло, и уметь радоваться этой удаче. Такое понимание и радость напрямую поддерживают и углубляют медитативную практику. Поэтому я хотел бы сказать несколько слов о том, как радоваться своей практике и находить в ней естественное удовлетворение.

В «Пути бодхисаттвы» Шантидева говорит, что после принятия обета бодхисаттвы важно испытывать возвышенную радость и вдохновение от сделанного шага. Он пишет:

Как только разумные люди
Искренне приняли бодхичитту,
Они радуются своей решимости,
Чтобы бодхичитта продолжала укрепляться.

НАСЛАЖДЕНИЕ ДХАРМОЙ

Смысл этих слов в том, что с данным обетом необходимо работать – поднимать и укреплять состояние ума, находя в этом радость и вдохновение. По мере того как мы развиваем и углубляем практику, нам важно поддерживать позитивный настрой. Полезно снова и снова напоминать себе: «Мне действительно повезло, что у меня есть возможность практиковать». Такое воодушевление естественным образом способствует более устойчивой и плодотворной медитации. Уже одно это – возможность практиковать Дхарму – является достаточной причиной для радости.

Недавно я был в Ванкувере и давал интервью съемочной группе. Они задавали много вопросов, но главный из них звучал так: «Дхарма распространяется на Западе не совсем правильно. Люди начинают практиковать, не до конца понимая, что делают.» Я смотрю на это иначе и отвечаю: «Я считаю, что Дхарма распространяется на Западе правильно. Люди совершают хорошую практику. Я не вижу в этом серьезной проблемы». Это не просто слова. Дхарма действительно активно распространяется, все больше людей проявляют интерес к учению и развивают веру. А если есть интерес и вера, значит, практика уже происходит правильным образом.

В прежние времена, когда учителя говорили о нашей удаче, они часто имели в виду и редкость человеческого рожде-

НАСЛАЖДЕНИЕ ДХАРМОЙ

ния – обладание восемью досугами и десятью свободами. В «Сутре счастливого зона» говорится, что в начале зона, когда только формировался мир, существовал огромный океан, в центре которого появились 1002 золотых лотоса. Увидев их, боги сказали: «Это будет удачная эпоха! Здесь появятся 1002 будды». Мы живем именно в такой удачной эпохе: наш Учитель, Будда Шакьямуни, явился в этот мир и повернул колесо Дхармы. Более того, его учения продолжают передаваться и практиковаться до настоящего времени.

Это не просто слова из древних текстов. Если мы посмотрим на наше собственное время, станет ясно, что нам выпала исключительная удача – мы смогли войти во врата Дхармы. Учение Будды распространилось по Индии, Тибету и другим частям Азии, и если бы мы родились в другом месте или в другое время, у нас могло бы вовсе не быть возможности соприкоснуться с Дхармой, особенно с учениями тайной мантры Ваджраяны. Сегодня же ситуация совершенно иная.

Буддийская Дхарма начала распространяться в Тибете в VII веке и затем развивалась на протяжении многих столетий. В те времена было много практикующих, великих ученых, выдающихся держателей линии передачи и переводчиков. Учение Будды действительно процветало. В молитвах Тибет называют «чистой землей, окруженной кольцом снежных гор», и долгое время Дхарма не выходила за их пределы. В

НАСЛАЖДЕНИЕ ДХАРМОЙ

1959 году учения в Тибете оказались под серьезной угрозой и были почти полностью подавлены.

В этом контексте вспоминаются слова Шакья Пандиты: «Если вы нанесете вред чему-то малому, оно исчезнет. Но если вы причините вред чему-то большому, этот вред станет причиной его роста и развития». Маленький огонек свечи ветер может легко погасить, но если ветер дует на костер, пламя разгорается еще сильнее. Так и здесь: когда в Тибете возникли трудности, благодаря благословию и состраданию Будды Дхарма смогла выйти за пределы страны. Она пересекла кольцо снежных гор, пересекла океан и пришла на Запад во многом благодаря готовности учеников. Они говорили: «Дхарма – это нечто ценное. Нам нужна Дхарма». Они понимали, зачем практиковать, и именно поэтому учение смогло укорениться и продолжить свое развитие.

Дхарма распространилась по всему миру, но помогает ли она нам на самом деле? Это зависит от каждого человека. Если мы не входим во врата Дхармы и не практикуем ее, она не сможет принести нам пользу. Однако сама по себе Дхарма обладает силой помогать миру: она защищает от страданий и ведет к подлинному счастью.

Существует два основных пути, через которые возникает интерес к Дхарме: через веру и через интеллект. Важно понимать, что распространение Дхармы не основано на

НАСЛАЖДЕНИЕ ДХАРМОЙ

слепой вере и не является следствием культурной традиции. На Западе Дхарма – это нечто новое, то, с чем раньше не были знакомы, поэтому здесь к ней часто подходят аналитически. Есть люди, которые следуют прежде всего вере, и есть те, кто опирается на размышление и понимание. Первые могут сказать: «Мы всегда верили в Дхарму. Так было принято. Нам не нужно задаваться вопросами почему и зачем».

Я сам вошел во врата Дхармы вовсе не благодаря каким-то особым интеллектуальным способностям. Все было проще: мои родители были буддистами, и в той среде, где я рос, все вокруг были буддистами. У меня не было иного выбора, кроме как следовать этой традиции. Поэтому мой путь в Дхарму начался с веры, а не с анализа.

Если для кого-то это тоже так – это хорошо. Однако в большинстве случаев люди приходят к Дхарме через разум. Они используют свои интеллектуальные способности, чтобы почувствовать «вкус» учения. Они смотрят критически и спрашивают себя: «Это полезно или нет?» Затем приходит понимание: «Это не вредно. Это может мне помочь. У меня есть основания практиковать Дхарму».

Некоторые приходят к пониманию Дхармы не столько через размышления, сколько через собственную практику. Постепенно они занимаются ею, видят результаты и на

НАСЛАЖДЕНИЕ ДХАРМОЙ

личном опыте убеждаются в ее силе. Другие подходят к ней более аналитически: считают важным медитировать, отправляются в ретриты и там начинают ощущать вкус Дхармы, открывая для себя новые состояния ума.

Когда буддизм только начал распространяться на Западе, заниматься практикой было непросто. Почти не существовало мест для медитации и ретритов. Книг по Дхарме издавалось очень мало, и, кроме получения учений напрямую от ламы, найти четкие инструкции было практически невозможно. Доступ к словам Будды и трудам великих мастеров прошлого был крайне ограничен, а их перевод требовал огромных усилий и времени.

Сегодня ситуация сильно изменилась. Появилось много переводчиков, благодаря которым доступ к учению стал значительно шире. Теперь можно найти руководства по медитации Махамудры, получить наставления по Дзогчену или изучать практики тренировки ума традиции Кадампа. Фактически, опубликованные книги и материалы охватывают почти все основные практики тибетской Дхармы. Читая эти тексты, важно помнить, что их появление – результат большого и самоотверженного труда. Переводы даются нелегко, и люди, которые ими занимаются, вкладывают много сил и времени, движимые искренним желанием принести пользу другим.

НАСЛАЖДЕНИЕ ДХАРМОЙ

В случае с другими языками можно было бы предположить, что переводчики стремятся к заработку или признанию. Однако с тибетским языком ситуация иная: даже глубокое владение им редко приносит материальную выгоду. Поэтому те, кто переводит с тибетского, как правило, делают это из чистой мотивации – ради помощи практикующим. К тому же условия обучения тибетскому языку часто бывают весьма трудными: не хватает учебных материалов и систематических программ, а многим приходится отправляться в Индию, сталкиваясь с жарким климатом, физическими трудностями и болезнями. Несмотря на это, многие переводчики продолжают свою работу, поскольку считают ее по-настоящему важной.

Сегодня, когда переведено много текстов, особенно важно, чтобы они не оставались непрочитанными. Практикующим следует обращаться к этим книгам, изучать их и применять наставления в собственной практике – именно в этом заключается их истинная ценность.

Современные технологии также внесли большие изменения. Раньше, когда великий лама уходил в нирвану, его учения можно было услышать лишь от тех, кто присутствовал при их передаче. Теперь же все иначе. Хотя с момента ухода XVII Кармапы прошло много лет, мы все еще можем видеть его на видео, слышать его голос, наблюдать церемонию Чер-

НАСЛАЖДЕНИЕ ДХАРМОЙ

ной короны или посвящения. Это возможность, которой у практикующих прошлых поколений не было.

В прошлом, если человек хотел получить учение от ламы, ему нужно было отправляться к нему лично. Другого способа просто не существовало. Путь часто был долгим и трудным, и нередко его приходилось проделывать пешком. Даже добравшись до места, нельзя было быть уверенным, что лама окажется там или сможет принять ученика. Если учителя не было или у него не находилось времени, оставалось лишь ждать, пока появится возможность услышать наставления.

Сегодня ситуация совершенно иная. У нас есть аудиозаписи, видеоматериалы и другие современные технологии. Теперь уже не столь важно, присутствует ли лама лично и располагает ли он временем: мы можем слушать множество учений в записи. Более того, мы можем не просто услышать наставления, но и обдумать их, чтобы прийти к ясному решению: «Да, эту практику я буду выполнять». Иногда этого оказывается вполне достаточно. Я сам, спустя много лет после ухода Дуджона Ринпоче, получил несколько записей его учений. Я слушал их каждый вечер перед сном и испытывал глубокую радость от возможности вновь и вновь слышать наставления такого выдающегося мастера.

НАСЛАЖДЕНИЕ ДХАРМОЙ

В прежние времена, если слова ламы оказывались непонятными, ученик не мог переспросить или попросить разъяснений. Сегодня же все значительно проще: если какой-то фрагмент учения не ясен, можно просто перемотать запись и прослушать его снова. И если нужно – еще раз, и еще. Лама на записи, разумеется, не рассердится. Благодаря этому мы можем возвращаться к учениям до тех пор, пока они не станут по-настоящему понятными.

Когда в нас живо вдохновение, практика идет легко. Однако со временем бывает, что усердие ослабевает, вера становится менее яркой, и тогда заниматься становится труднее. Именно поэтому нам так важны единомышленники, которые поддерживают нас на пути. Для этого и существуют дхарма-центры – сообщества практикующих, наша сангха. Эти люди становятся нашими друзьями по духовному пути. Сегодня такие центры существуют по всему миру – от северных стран, таких как Швеция, Норвегия, Исландия и Финляндия, до южных регионов Новой Зеландии и Австралии. Повсюду есть места, где можно изучать и практиковать Дхарму.

Нам действительно очень повезло: возможностей сейчас множество. Если нужно место для изучения Дхармы – оно есть. Если нужно пространство для практики – оно тоже доступно. Если есть стремление получить наставления,

НАСЛАЖДЕНИЕ ДХАРМОЙ

можно найти, где их дают. Существуют центры для длительных ретритов, а также места, где практикуют Махамудру, Дзогчен и другие методы, вплоть до тонких практик работы с солнечным светом. Если вы хотите медитировать ежедневно – дхарма-центры открыты. Даже при напряженном рабочем графике можно находить немного времени для практики. А если возникает желание углубиться в интенсивную практику, это тоже возможно. Мы можем учиться, медитировать и проходить ретриты – все это доступно. Поистине, нам выпала редкая удача.

Важно поддерживать связь с такими центрами, чтобы иметь возможность и учиться, и практиковать. Кто-то может проводить там недели, месяцы или даже годы. Если же такой возможности нет, можно приходить один или два раза в неделю или хотя бы по выходным.

Нам действительно необычайно повезло жить именно в это время и в таких условиях. У нас есть возможность войти во врата Дхармы и начать практику. Если у нас хватает усердия и решимости – это замечательно. Но даже если мы можем практиковать лишь понемногу, эта небольшая практика все равно способна наполнить нашу жизнь смыслом.

Сегодня многие люди в развитых странах очень заняты, много работают и несут на себе множество обязанностей. Тем не менее практиковать Дхарму можно так, чтобы она

НАСЛАЖДЕНИЕ ДХАРМОЙ

естественно вписывалась в повседневную жизнь. Это время стоит использовать с пользой. Если посвящать его практике, она принесет огромную пользу. Так можно развивать медитацию, углублять понимание Дхармы и при этом не нарушать привычный уклад жизни.

Таким образом, сегодня у нас уже есть все необходимое для практики Дхармы. Если мы можем пользоваться этими возможностями – слушать учения, размышлять над ними и применять их на практике, – это является большим благословением. Иногда кажется, что из-за работы, нехватки времени или сил заниматься практикой невозможно. Но не стоит из-за этого огорчаться или впадать в уныние. Уже само соприкосновение с Дхармой – это большое счастье. Это и есть семя будущего пробуждения.

Если мы поняли, что дхарма приносит пользу, это само по себе большая удача. И теперь, когда мы соприкоснулись с ней и осознали ее ценность, даже небольшая практика станет для нас значимой и полезной.

Четыре Благородные Истины

Следует помнить, что когда Будда давал свои учения, он не выступал как ученый, стремящийся продемонстрировать определенную философскую концепцию или передать знания ради самих знаний. Его намерением было изложить самую сердцевину глубоких и обширных буддийских учений таким образом, чтобы они действительно помогали ученикам. Поэтому он учил так, чтобы содержание соответствовало способностям тех, кто приходил слушать. Все его наставления, краткие или подробные, были прямым и уместным откликом на потребности и уровень развития учеников.

Способности людей различаются: у одних больше понимания и усердия, у других – меньше. Различаются и их интересы, и стремление изучать дхарму. Если бы Будда говорил лишь о сути собственного, предельно глубокого понимания этих

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

обширных учений, то лишь немногочисленные ученики – те, кто обладал выдающимися способностями – смогли бы что-либо понять. Поэтому он давал такие наставления, которые позволяли ученикам постепенно созревать и двигаться к глубоким уровням учений.

Если рассмотреть все, чему учил Будда, можно увидеть, что его учения делятся на три основных уровня или подхода, где каждый ученик получал наставления, которые приносили именно ту пользу, которая соответствовала его состоянию. Но на высшем уровне все учения направлены к одной цели. Так, рассматривая буддийские учения в относительном измерении, мы видим три яни, а если смотреть с точки зрения окончательной истины, становится ясно, что существует лишь один путь, потому что все существа устремлены к одному и тому же освобождению.

Первая из трех ян – Хинаяна, или Колесница Основания. Буквально это означает «меньшая колесница», но этот термин вовсе не следует понимать как умаление ценности учений. Напротив, учения Колесницы Основания чрезвычайно важны, поскольку соответствуют способностям большого числа учеников и служат необходимой основой для дальнейшего продвижения. Без них многие никогда не смогли бы ступить на путь Махаяны. Путь подобен лестнице: нижняя ступень не является чем-то второстепенным или

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

незначительным. Без нее невозможно подняться выше. Так же и здесь – без Колесницы Основания нет возможности продолжать путь. Поэтому термин «меньшая» следует понимать лишь как указание на последовательность и структуру пути, а не как оценку.

Фундаментальные учения Колесницы Основания относятся к первой дхармачакре – первому повороту колеса дхармы. Эти наставления в основном были даны Буддой в Варанаси, и их главным содержанием являются Четыре Благородные Истины. Если бы Будда в основном демонстрировал свои чудесные способности или сверхъестественную силу, это не стало бы надежным способом привести учеников к освобождению. Гораздо важнее было указать им на то, как все устроено в действительности. Именно это он и сделал, изложив Четыре Благородные Истины и учение о двух истинах – относительной и абсолютной. Увидев подлинное устройство мира, ученики смогли постепенно устранить собственные заблуждения. А устранение заблуждений естественным образом уничтожает и причины страданий. Так открывается путь к освобождению и мудрости. Поэтому Четыре Благородные Истины и две истины составляют самую сердцевину ранних учений Будды.

Первая Благородная Истина

Первая Благородная Истина говорит о полном понимании существования страдания. Люди естественно ощущают физическую боль или дискомфорт – голод, холод, болезнь – и распознают это как страдание. Однако Первая Истина помогает увидеть природу страдания во всей ее полноте, включая как очевидные, так и тонкие его аспекты. Страдание очевидно – это та боль или трудности, которые ощущаются прямо сейчас. Но тонкое страдание распознать труднее, потому что оно связано с состоянием счастья. Любое мирское счастье по своей природе изменчиво. Оно не может длиться вечно, и потому неизбежно переходит в страдание. Именно это непостоянство и является тонким видом страдания.

Можно привести такой пример. Когда я сопровождал Его Святейшество Кармапу в Бутан, мы были приглашены во дворец короля. Все вокруг выглядело величественно: прекрасные покои, большое количество слуг, проявлявших уважение и заботу. Но за этим внешним великолепием мы увидели, что сам король испытывал сильные душевные переживания и множество трудностей. Он говорил о том, как рад визиту Его Святейшества именно потому, что находился в состоянии внутреннего беспокойства. Это пример тонкого страдания: человеку кажется, что опреде-

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

ленные обстоятельства должны приносить максимально возможное счастье, но в действительности и внутри этих обстоятельств присутствует страдание.

Когда мы думаем о тех, кому, как нам кажется, особенно повезло, будь то боги или очень богатые и здоровые люди, может показаться, что их жизнь наполнена только счастьем. Однако трудно понять, что сама природа их состояния также подвержена изменениям. Любое мирское счастье содержит в себе элемент непостоянства, и потому несет в себе будущую боль. По этой причине Первая Благородная Истина касается не только явных трудностей, но и тонких форм страдания. Будда учил истине существования страдания, потому что все, что принадлежит миру относительного существования, неизбежно несет в себе печать страдания.

Если человек страдает, но не осознает этого, у него не возникает желания устранить страдание, и он продолжает переживать его снова и снова. Но если человек ясно видит природу того, что с ним происходит, он получает возможность преодолеть страдание. То же касается и тонких форм: если человек переживает счастье, но понимает, что в нем скрыт корень страдания, он меньше привязывается к этому счастью. Он думает: «Это кажется приятным, но в нем заложено семя страдания». Осознание этого помогает естественно отойти от привязанности.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Таким образом, Первая Благородная Истина заключается в том, что человеку следует увидеть страдание в его истинной форме. Когда перед ним возникает ясное понимание того, что такое страдание, он может начать путь к освобождению. При этом важно помнить: осознание страдания вовсе не означает, что оно неизбежно или длится навсегда. Страдание не является чем-то постоянным. Будда пришел в этот мир, чтобы показать, что страдание можно преодолеть, и он указал путь, ведущий за его пределы – к освобождению. Это значит, что человек способен не только уменьшить страдание, но и в конечном итоге полностью выйти из него.

Даже если невозможно избавиться от страдания сразу, постепенная практика учений Будды постепенно уменьшает его и ведет к освобождению. Уже одно понимание того, что существует путь за пределы страдания, способно принести человеку облегчение и радость. На относительном уровне это дает надежду и направление. На высшем уровне, когда человек достигает мудрости и освобождения, он обретает подлинное счастье.

Первая Благородная Истина показывает, что страдание существует. Далее возникает естественный вопрос: каким образом устранить страдание? Для этого нужно устранить его причину. Страдание не исчезает само по себе, но исчезает тогда, когда исчезают его корни. Поэтому, чтобы двигаться

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

далее по пути, человек обращается к пониманию Второй Благородной Истины – истины происхождения страдания.

Вторая Благородная Истина

Вторая Благородная Истина, которую называют Истиной всеобщего происхождения, – это термин, использованный самим Буддой. Он обозначает «то, что является причиной или источником всего». Эта истина объясняет, что коренной причиной страдания являются карма и клеши. Карма с санскрита означает «действие», а клеши – это «умственные омрачения» или «ментальные яды».

Если человек не знаком с учением Будды, он нередко склонен объяснять свое счастье и свои страдания внешними причинами. Ему может казаться, что все зависит от окружающей среды, от людей или даже от богов, и что происходящее в его жизни имеет источник вне его контроля. Но если придерживаться такого взгляда, устранить страдание и особенно его причины становится чрезвычайно трудно, а порой и вовсе невозможно.

Когда же человек понимает, что переживаемое им страдание является результатом его собственных действий, иначе говоря, кармы, тогда возможность устранить его становится реальной. Как только он начинает ясно видеть,

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

каким образом зарождается страдание, он получает возможность повлиять на его корни. Прежде всего важно понять, что происходящее в нашей жизни возникает не из внешних сил, а из того, что мы сами сделали в прошлом. Именно это и есть понимание кармы.

Карма формирует наш опыт и движима омрачениями – неясностью, заблуждениями, негативными мотивами и мыслями. Когда человек действует под влиянием этого, он совершает поступки, которые порождают причины будущего страдания. Поэтому, осознавая природу кармы, мы начинаем понимать, откуда в действительности возникает страдание и что именно нужно изменить, чтобы перестать воспроизводить его снова и снова.

Третья Благородная Истина

Третья Благородная Истина – это истина прекращения страдания. Она объясняет, что причины страдания, то есть карма и омрачения, могут быть полностью устранены. Мы сами создаем эти причины и сами их переживаем, поэтому ключ к освобождению находится внутри нас. Нам не нужно зависеть от кого-то извне, чтобы избавиться от страдания. Вторая Истина учит: когда мы совершаем неблагие действия, мы создаем предпосылки для будущих страданий. И наоборот, когда мы отказываемся от неблагих

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

действий, мы устраняем возможность испытать страдание в будущем. То, что мы переживаем, во многом находится в наших собственных руках.

Поэтому Будда учил, что мы должны устранить причины страдания – отказаться от неблагих действий и омрачений. Добродетельные поступки ведут к счастью, неблагие – к страданию. Даже если нам трудно увидеть весь причинно-следственный процесс целиком, принцип остается тем же – наше поведение формирует наш опыт.

Выделяют три вида действий: умственные, словесные и физические. Каждое из них может быть добродетельным или недобродетельным. Когда человек сознательно отказывается от трех видов неблагих действий в теле, речи и уме его поступки естественным образом становятся добродетельными.

Существуют три недобродетельных физических действия: убийство, воровство и прелюбодеяние. Их последствия можно увидеть довольно быстро. Например, когда между мужчиной и женщиной существуют отношения, основанные на взаимной заботе, доверии и любви, в их жизни возникает чувство устойчивого счастья. Такая связь укрепляет семью, способствует благополучию и создает условия для счастливого воспитания детей. Но когда в отношениях нет приверженности и заботы, когда происходит измена,

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

возникает множество трудностей. Неверность разрушает доверие, создает эмоциональную боль и приносит беспокойство, что легко заметить.

Люди, совершающие кражу, живут в страхе и испытывают трудности. Те, кто убивает, находятся во внутреннем дискомфорте, тогда как те, кто защищают и поддерживают жизнь, обретают счастье и гармонию.

Тоже относится и к речи, хотя влияние слов иногда труднее заметить сразу. Но если внимательно посмотреть, становится понятно: добродетельная речь приводит к благим результатам, а недобродетельная – к страданию. Ложь, например, может сначала показаться полезной, кажется, будто можно обмануть других и получить некоторую выгоду. Однако Шакья Пандита ясно говорил, что ложь не приносит истинной пользы. Если человек лжет врагам, они в любом случае не будут ему доверять, поэтому обмануть их почти невозможно. Если он лжет друзьям, может быть, ему удастся обмануть один раз, но затем доверие будет утрачено, а отношения подорваны. Ложь не работает в долгосрочной перспективе.

Обратная ситуация также очевидна – тот, кто говорит правду, постепенно формирует репутацию человека, которому можно доверять. Из такого доверия возникают добрые взаимоотношения и многие полезные возможности.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Поняв это, можно вспомнить и о других видах пагубной речи – клевете, грубости, пустословии. Их последствия также проявляются и в ближайшей перспективе, и в долгосрочной. Добродетельная речь порождает счастье, а недобродетельная речь создает страдание – это неизменный закон причин и следствий.

Учение об Истине пути включает в себя все методы, позволяющие преобразовать ум: дисциплину поведения, развитие сосредоточения и возвращение прозрения. Эти три аспекта – нравственность, медитация и мудрость – являются основой практики, ведущей к пробуждению.

Нравственность заключается в отказе от неблагих действий тела, речи и ума. Это фундамент, который делает возможным внутренний покой и ясность. Сосредоточение развивает устойчивость ума, способность пребывать в спокойствии и ясности, свободной от рассеянности. Мудрость возникает из глубокого исследования природы явлений, в особенности – из понимания отсутствия независимого «я».

Все элементы пути взаимосвязаны. Благодаря нравственности ум становится чище и спокойнее, что делает возможной медитацию. Благодаря медитации ум становится собранным и устойчивым, чтобы могла возникнуть истинная мудрость, которая видит вещи такими, как они есть. Благодаря мудрости исчезают омрачения. Когда

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

омрачения исчезают, прекращается и неблагая карма – и, следовательно, прекращается страдание.

Будда изложил восемь аспектов пути, известных как Благородный Восьмеричный Путь. Это правильное воззрение, правильное намерение, правильная речь, правильное действие, правильный образ жизни, правильное усилие, правильная внимательность и правильное сосредоточение. Слово «правильное» означает не что-то догматическое, а то, что ведет к свободе и мудрости, что соответствует истине и не причиняет вреда.

Правильное воззрение – это понимание Четырех Благородных Истин, закона кармы и отсутствия независимого «я». Правильное намерение означает стремление к свободе от желаний, от вреда и агрессии, то есть намерение добра, ненасилия и непривязанности. Правильная речь – это отказ от лжи, клеветы, грубости и пустословия. Правильное действие – отказ от убийства, воровства и прелюбодеяния. Правильный образ жизни означает жить так, чтобы не причинять вреда другим, используя честные и благие средства к существованию. Правильное усилие означает постоянную работу по устранению неблагих состояний ума и возвращению благих. Правильная внимательность – это ясное присутствие в каждом моменте жизни, наблюдение за телом, чувствами, умом и явлениями без отвлечения.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Правильное сосредоточение означает развитие глубоких состояний медитативного покоя.

Все восемь аспектов пути представляют собой гармоничную систему. Они не существуют отдельно, но поддерживают друг друга. Вместе они приводят к развитию мудрости, которая разрушает корень страдания – заблуждение относительно природы «я» и явлений.

Осваивая путь, человек сначала уменьшает омрачения, затем ослабляет их корень, пока они полностью не исчезнут. Именно поэтому Благородные Истины достаточны для достижения полного просветления – они содержат как описание страдания и его причин, так и указание на возможность прекращения и метод, ведущий к этому прекращению.

Таким образом, Третья Благородная Истина делает процесс освобождения практическим и достижимым. Будда не просто описал человеческое состояние, он показал точный путь, по которому каждый может идти, чтобы достичь мира, мудрости и глубокого покоя, который является истинной природой прекращения.

Четвертая Благородная Истина

Четвертая Благородная Истина – путь отсутствия дальнейшего обучения – представляет собой завершение всего духовного развития. Его называют так потому, что, достигнув этого состояния, человек уже устранил все омрачения, все следы кармы, все обусловленности и полностью реализовал мудрость. Нет больше ничего, что нужно было бы изучать или развивать, потому что цель полностью достигнута. Это состояние является результатом четырех предыдущих путей и соответствует полному просветлению – состоянию будды.

На этом этапе нет различия между практикой и результатом: сама природа ума раскрылась в полной мере как ясность, мудрость и отсутствие ошибок. С этого момента человек больше не создает ни благой, ни неблагой кармы, поскольку в его уме отсутствуют заблуждения, которые могли бы стать корнем действий, ведущих к страданию.

Эти четыре пути представляют собой живой процесс, через который постепенно проходит сознание практикующего. Будда объяснил их не для того, чтобы дать философскую модель, а чтобы показать практический путь, по которому можно идти шаг за шагом. Не требуется выполнять все сразу – лишь понимать направление и постепенно создавать условия, которые приведут к раскрытию мудрости.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Важно понимать, что каждый путь опирается на предыдущий. Путь накопления был бы невозможен без начального стремления и доверия к Дхарме. Путь соединения невозможен без того, что мы накопили необходимые благие условия. Путь прозрения возникает из достаточной зрелости ума, чтобы увидеть истину напрямую. Путь развития необходим, чтобы эти прозрения стали не просто мгновенным переживанием, а устойчивыми, полностью преобразующими силами. И в итоге путь отсутствия дальнейшего обучения становится возможным лишь после полного завершения всех аспектов преобразования.

Эта система четырех путей показывает всю логику буддийского пути: он органичен, постепенен и основан на созревании. Нельзя перескочить сразу к пробуждению, так же как нельзя построить дом, не создав прочного фундамента. Но также важно понимать, что каждый шаг по пути уже сам по себе содержит в себе отпечаток пробуждения. Даже самый первый момент искреннего устремления к прекращению страданий уже является частью пробужденного состояния.

Будда учил, что природа каждого существа по своей основе чиста и обладает потенциалом для полного пробуждения. Именно на этом основаны четыре пути. Они не созидают пробуждение извне – они устраняют препятствия, закрывающие то, что уже присутствует внутри. Поэтому путь,

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

каким бы долгим он ни был, не что-то недостижимое. Он является возвращением к своей собственной истинной природе, к мудрости, которая всегда была в сердце, но была скрыта омрачениями и привычками ошибочного восприятия.

Проходя по этому пути, человек идет от сложного к простому, от неведения – к пониманию, от страдания – к покою. Путь отсутствия дальнейшего обучения – это не новое состояние, которое нужно создать, а состояние полного раскрытия того, что всегда было истинной сущностью ума.

О хорошем поведении

В буддийской традиции принято различать воззрение, медитацию и поведение. В тибетской системе, на которую я буду опираться, выделяют три основных вида или аспекта поведения. Первый связан с обетами пратимокши Колесницы Основания, которые принимают посвященные монахи и монахини, и эти обеты включают соблюдение нескольких сотен правил. Второй относится к поведению бодхисаттв, последователей Махаяны, которые дают обещание помогать всем существам достичь просветления, откладывая собственное пробуждение до тех пор, пока этого не достигнут другие. Третий вид поведения характерен для пути Ваджраяны и выражается в соблюдении особых обетов и обязательств, связанных с определенными практиками.

Независимо от того, какие именно обеты человек принимает, существует общий набор из десяти действий, которых следует избегать, и десяти действий, которые рекомендуется развивать. Отказ от недобродетельных действий основан

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

на понимании того, что они приносят вред как самому человеку, так и окружающим. Практика добродетельных действий, наоборот, помогает развивать качества, полезные для себя и других. Эти двадцать действий делятся на три области – действия тела, речи и ума.

Выделяют простой и особый подход к благому поведению. Простой подход заключается в том, чтобы ясно видеть недостатки негативных поступков и просто воздерживаться от них. Особый подход предполагает не только отказ от недобродетельных действий, но и активное развитие положительных. Если говорить о простом хорошем поведении, то оно включает отказ от трех негативных действий тела, четырех негативных действий речи и трех негативных действий ума.

Три добродетельных действия тела

Не отнимать жизнь

Первое негативное действие тела – это убийство, под этим понимается отказ от отнятия любой жизни. Чтобы убийство считалось полностью совершенным и, следовательно, негативным актом, должны быть налицо четыре фактора: объект действия, намерение, само фактическое действие и его завершение. Если какой-либо из этих четырех аспектов

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

отсутствует, поступок не обязательно является полноценным негативным действием.

Для того, чтобы можно было говорить об акте убийства, должен быть объект – живое существо, которому причиняется смерть. Это может быть любое существо, способное ощущать и испытывать страдания: от мелкого насекомого до крупного животного. Некоторые религии, например джайнизм, считают растения разумными и относят их к чувствующим существам. Однако Будда учил иначе. Когда речь идет об убийстве, оно относится только к существам, обладающим разумом и способностью ощущать страдания, а не к неодушевленным объектам вроде камней или растений. Таким образом, для того чтобы акт убийства был полностью негативным, он должен быть направлен против реального живого существа, обладающего способностью чувствовать.

Второй фактор – это намерение. Для негативного действия убийства необходимо, чтобы у человека была мотивация причинить вред. Например, если кто-то думает: «Это существо собирается причинить мне вред» или «Оно опасно, и поэтому я хочу убить его», то действие совершается под влиянием гнева и стремления нанести вред. Убийство может происходить и по причине желания: например, человек думает: «Если я убью это существо, то получу еду,

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

одежду, удовольствие». В других случаях мотивом может быть невежество, например, когда животное приносят в жертву, считая: «Если я убью это существо, то это будет хорошо и полезно, потому что так говорится в писаниях». Несмотря на религиозное обоснование, такое намерение не является добрым. Это пример убийства, совершенного из-за заблуждения. Если человек не осознавал, что убивает живое существо, то негативного результата, свойственного акту убийства, не возникает – знание и намерение являются обязательными условиями.

Иногда, хотя это случается крайне редко, убийство совершается из правильной мотивации, и тогда негативного результата не возникает. Есть история из одной из предыдущих жизней Будды, когда он был капитаном корабля. В то время морские путешествия были полны рисков: можно было либо обрести богатство, либо погибнуть. В той жизни Будда, носивший имя «Великое Мужество», вел корабль, на котором путешествовали пятьсот торговцев драгоценностями. Среди команды оказался человек с крайне недоброжелательными намерениями. Он задумал проделать дыру в корабле, чтобы тот затонул вместе со всеми людьми на борту, включая его самого. Капитан узнал о его замысле и решил: «Если я убью его, то спасу остальных торговцев. Негативная карма убийства падет на

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

меня, но это неважно. Я должен спасти пятьсот человек, а также спасти и этого человека от накопления столь тяжелой негативной кармы». С такой мотивацией капитан ударил злоумышленника топором и убил его. Благодаря благой мотивации этот поступок не привел к негативной карме: он спас жизни пятисот людей, и действие, хотя и являлось актом убийства, не стало негативным. Таким образом, мотивация определяет характер действия.

Третий фактор – само действие. Помимо намерения убить, человек должен предпринять конкретные шаги для осуществления убийства: нанести удар оружием, использовать яд или каким-либо иным способом фактически привести действие в исполнение. При этом необязательно совершать убийство собственными руками, достаточно поручить его другому или заплатить за него. В случае, когда убийство свершилось, и человек испытывает удовлетворение, например, думает: «О, как хорошо, что его убили», то даже при отсутствии личного участия он несет ответственность за содеянное, поскольку инициировал его.

Четвертый фактор – завершение. Чтобы действие считалось полностью завершенным актом убийства, живое существо должно умереть в результате предпринятых человеком действий. Бывает, что человек пытается убить другого, но тот остается жив; бывает, что он поручает убийство кому-то,

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

но тот не выполняет приказ или не справляется. В таких случаях, несмотря на негативность самого намерения и действий, это не считается завершенным актом убийства. Важно понимать, что попытка убийства сама по себе является негативным поступком и приводит к неблагоприятным последствиям, однако если цель не достигнута, действие не считается полностью оформленным актом убийства. Настоящим актом убийства оно становится лишь тогда, когда присутствуют все четыре фактора.

Это означает, что человек избегает убийства, если он не допускает наличия всех четырех факторов одновременно. Такое воздержание относится к хорошему поведению.

Кроме простой практики существует и особая: человек не только не отнимает жизни других существ, но и стремится спасать тех, чья жизнь находится в опасности. Такая практика, направленная на активное спасение живых существ, превосходит простое воздержание от убийства. Избегать убийств и спасать жизни – первое из десяти добродетельных действий.

В целом, убийство считается крайне негативным поступком. Живые существа естественно дорожат своей жизнью и своим телом, поскольку все, что для них существует, основано на факте их жизни. С ее прекращением человек теряет все – имущество, возможности, опыт. Именно поэ-

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

тому жизнь каждого существа чрезвычайно ценна для него самого, и ее насильственная утрата приносит огромные страдания. По этой причине убийство рассматривается как серьезный проступок.

Не брать то, что не было дано

Для разумного существа самым ценным является его жизнь. На втором месте стоит имущество и другие материальные блага. Поскольку жизнь имеет первостепенную важность, человек готов переносить множество трудностей и усилий, чтобы сохранить свое имущество и тем самым поддерживать жизнь. Это верно и для животных. Хотя они не привязаны к золоту или драгоценностям, они испытывают сильную привязанность к еде и другим жизненно необходимым вещам. Они опасаются, что без этого не выживут, и поэтому стремятся удерживать то, что считают необходимым. Мы замечаем, что степень привязанности к вещам у различных существ различается.

Есть предметы, которыми живые существа владеют, и предметы, которые составляют их собственность. Отбирать чужое имущество силой или обманом неправильно, поскольку это приносит страдания тому, у кого отнимают, а также вред тому, кто совершает такое действие: резуль-

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

таты поступков неизбежно возвращаются. Поэтому отказ от воровства относится к благим действиям.

Воровство, или взятие того, что не было дано, также имеет четыре аспекта – объект, мотивацию, действие и завершение, как и другие негативные поступки.

Объектом воровства является вещь, принадлежащая кому-то другому. Человек может думать: «Это мое. Это принадлежит мне и является моей собственностью». Чтобы действие считалось негативным, объект должен иметь для владельца определенную ценность. Если вещь не имеет значения для человека или если она никому не принадлежит, то ее взятие не является вредным действием. В прошлом в Индии существовали учения, согласно которым любое получение чего-либо считается получением дара, и, например, пить воду из горного ручья без того, чтобы кто-то ее «дал», считалось воровством. Но Будда объяснял, что негативным является только присвоение того, что имеет владельца.

Мотивация воровства возникает, когда человек думает: «Есть такая вещь, которая принадлежит другому, и я собираюсь получить ее, несмотря ни на что», или: «Я отниму эту вещь силой, даже если человек против», или: «Я хочу эту вещь, поэтому обману владельца, чтобы получить ее. Я буду всевозможно лгать и обманывать, чтобы получить эту вещь». В таких случаях человек может не красть напрямую,

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

а использовать косвенные способы, но мотивация остается недобродетельной.

Если мотивации украсть нет, то и негативного результата не возникает. Например, человек может по ошибке взять чужой предмет, который очень похож на его собственный. Это не считается негативным поступком из-за отсутствия намерения. Или он может подумать: «Это вещь моего друга, он не будет возражать, если я ее возьму». В таком случае действия тоже не считаются воровством. Аналогично, если человек считает предмет настолько несущественным, что никто не обратит внимания на его отсутствие, и берет его без намерения присвоить чужое, негативного действия также нет. Таким образом, мотивация является обязательным условием. Отказываясь от подобных мыслей, человек практикует верное действие – воздержание от мотивации воровства.

Третьим аспектом является само действие, когда намерение воплощается в поступке – силой, обманом или любым другим способом. Как и в случае с убийством, здесь выделяют три вида негативных поступков: когда человек крадет сам; когда он побуждает или поручает кому-то другому украсть; когда он радуется, узнав, что кто-то совершил кражу, даже если сам он не принимал участия и не получил выгоды.

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

Четвертый фактор – завершение действия. Человек может намереваться украсть и даже пытаться это сделать, но по какой-то причине не получить желаемое. В таком случае отсутствует завершённый акт воровства. Если же он получил вещь и осознает: «Я украл эту вещь силой или обманом», то акт считается законченным, и возникает соответствующий негативный результат. Если же в уме не возникло намерения, или человек был не в состоянии завершить действие, негативное последствие будет меньшим. Но если присутствуют все четыре фактора, действие является полностью негативным. Отказ от такого поступка составляет основу простой практики верного поведения – в данном случае отказа от воровства.

Особая практика идет дальше простого невзятия чужого – она включает совершение акта отдачи, которое может быть чистым и нечистым. Чистый акт отдачи – это действие, которое приносит реальную пользу тому, кому оно адресовано. Нечистое дарение может выглядеть благим, но в действительности приносит вред. Например, когда человек дает что-то другому, но думает: «Это причинит вред человеку, которому я это даю», мотивация делает акт нечистым. Объект также может быть нечистым например, оружие или яд. Такие вещи могут причинить вред получателю или другим, и потому они не подходят для дарения.

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

Даже когда дарение совершается с мыслью: «Благодаря моему дарению это будет полезно для будущего этого существа», действие становится нечистым, если результат причиняет страдания.

Кроме того, предмет, который передается, должен быть собственностью того, кто его отдает. Иногда правом распоряжения предметом обладают несколько людей. Если один человек решает: «Да, я думаю, что все нормально, если я это отдам», но другой, имеющий на это право, против, такое дарение будет неподходящим. Чтобы действие стало подлинным благим актом щедрости, мотивация должна быть чистой, и предмет должен быть подходящим, то есть не причиняющим вреда. Это относится к неодушевленным предметам. Если же объектом дарения является живое существо, действие должно приносить ему реальное благо. Когда все аспекты соблюдены, дарение становится особым и правильным поступком.

Избегать прелюбодеяния

Говорят, что для живого существа самым важным является его жизнь. На втором месте стоит имущество, а затем – любимый человек. Человеку следует избегать причинения вреда другим как нанося ущерб их жизни, так и отнимая их имущество. Если любимый человек становится несчаст-

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

ным, это тоже вызывает страдания. Точно так же, если страдает любимый человек другого человека, это также является дурным поступком. Поэтому необходимо избегать действий, которые причиняют другим боль и печаль, в том числе страдания, возникающие из-за измены.

Анализ того, что считается негативным действием, здесь аналогичен ранее описанным случаям. Сначала есть объект – человек, который не является вашим любимым человеком. Затем присутствует мотивация: это может быть стремление удовлетворить собственные желания, намерение причинить вред или состояние заблуждения, в котором совершается неправильное действие. Третьим фактором является само действие. Если человек действует, руководствуясь желанием навредить или из-за незнания, и действие завершается, то присутствует и четвертый фактор – завершение, и тогда возникает соответствующее негативное последствие.

Рекомендуется избегать прелюбодеяния. Благодаря этому любимый человек остается спокойным и не испытывает беспокойства, а другие люди не сталкиваются со страданиями, трудностями и переживаниями. Человек, воздерживающийся от измены, не создает проблем ни в этой, ни в следующей жизни, поскольку не накапливает

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

отрицательных последствий. Вместо этого он испытывает мир и благополучие.

Принятие обета не прелюбодеяния относится к особой практике, регулирующей сексуальное поведение. Избегание трех негативных физических действий – убийства, воровства и прелюбодеяния – составляет основу дисциплины, или шилу, что дословно означает «прохлада». В жарком индийском климате прохлада ассоциируется с приятным облегчением. Следование правильному поведению предполагает внимательность и сдержанность в действиях. Благодаря этому человек испытывает внутренний покой, ум становится расслабленным и свободным, что приносит приятное состояние. Поддерживая правильное поведение, человек не сталкивается с трудностями, вызываемыми негативными поступками. Его ум остается спокойным и открытым, а тело – непринужденным и комфортным. Поэтому эта дисциплина и называется «шила», которая выражается в отказе от трех негативных физических действий: убийства, воровства и прелюбодеяния.

Четыре добродетельных действия речи

Не обманывать других

Мы иногда думаем, что, солгав кому-то, сможем легко добиться желаемого с помощью обмана. Но на деле ложь создает для нас лишь трудности как в этой жизни, так и в будущих. Шакья Пандита говорил, что, когда человек лжет, ему кажется, будто он обманывает другого, но на самом деле он обманывает только себя.

Если вы лжете и думаете: «О, теперь я обманул их», со временем люди все равно поймут правду и перестанут доверять вашим словам. В будущем, услышав от вас что-то важное, они решат: «Нет смысла слушать, что говорит этот человек, потому что он лгал нам раньше». Напротив, когда человек всегда говорит правду, окружающие думают: «Я должен прислушаться к тому, что он говорит, потому что это правда, осмысленно и полезно». А если человек часто лжет, реакция бывает обратной: «Нет смысла слушать, потому что это бессмысленно и совсем не полезно. Смысла слушать его столько же, сколько и слушать эхо».

Кроме того, стоит задуматься: кому вы вообще можете лгать? Не тому, кто вам не верит – такой человек все равно не примет ваши слова всерьез. Лгать можно только тому, кто доверяет вам, кто относится к вам с симпатией

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

и предполагает, что ваши слова правдивы. И именно этот человек, однажды узнав об обмане, потеряет доверие к вам. В дальнейшем он будет думать: «Раньше я верил тому, что он говорил, но он лгал только мне. Нет смысла слушать». Так обман возвращается к самому лжецу: он теряет доверие других, а значит и возможность чего-то добиться, ведь людям трудно доверять его словам.

Чтобы не совершать негативного поступка, важно избегать четырех факторов, делающих ложь полноценным неблагим действием. Во-первых, объектом лжи должен быть человек или существо, способное понять ваши слова. Во-вторых, мотивация должна заключаться именно в намерении обмануть, а не в простом желании пошутить. В-третьих, само действие предполагает произнесение заведомой лжи с целью ввести кого-то в заблуждение. Если человек говорит неправду по незнанию, искренне считая ее истиной, это не считается ложью. И наконец, действие считается завершенным в тот момент, когда вы пытаетесь обмануть, независимо от того, поверил собеседник или нет. В таком случае возникает негативный результат. Отказ от лжи, наоборот, является обычным правильным поступком.

Особая практика правдивости требует ясности ума и мудрости. В целом говорить правду важно и правильно. Но бывают ситуации, когда открытая правда может причинить людям

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

трудности или вызвать конфликт. В таких случаях важно воздержаться от прямого высказывания правды. Иногда необходимо сказать неверное, но с мотивацией принести пользу – помочь конкретному человеку, защитить кого-то или даже большую группу людей. Ложь, произнесенная с искренним намерением помочь, не является негативным действием. Но ложь ради обмана негативна. То же касается и правды: если человек говорит правду с плохой мотивацией, желая причинить вред, это также не будет хорошим поступком.

Не злословить

Иногда между людьми, которые искренне любят или дружат друг с другом, может возникнуть напряжение из-за чьей-то гордости, гнева или зависти. Под влиянием этих чувств человек может захотеть сказать что-то, что посеет между ними разлад. Так проявляется злословие – речь, направленная на разжигание вражды или клевету.

Объектом такого действия становятся двое, находящиеся в дружеских отношениях. Мотивация основана на желании рассорить людей, предполагая, что это принесет личную выгоду. Само действие заключается в том, чтобы сказать нечто, что способно настроить людей друг против друга. Завершенным оно считается тогда, когда между ними

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

действительно возникает конфликт. Подобных слов и поступков следует избегать. Отказ от речи, которая может внести раздор, – простая и важная практика.

Есть и другая, особая практика, направленная на объединение людей и устранение конфликтов. Когда между двумя людьми возникли разногласия, кто-то может помочь им помириться, мягко объясняя, что «Этот человек не хочет причинить вам вред, и будет очень хорошо, если вы снова станете друзьями». Такое примирение через слово считается особенно благим действием и противоположно клевете или разделяющей речи.

Избегать резких слов

Шестым негативным действием считается использование резких или недобрых слов. Объектом такого действия является человек, который способен понять ваши слова. Мотивацией обычно становятся зависть или гнев. Само действие заключается в произнесении грубых слов независимо от того, соответствуют ли они правде и произносятся ли напрямую или лишь намеками. Действие завершается, когда человек слышит сказанное и испытывает огорчение или недовольство. В результате в будущем он может стать вашим врагом. Поэтому стоит избегать грубых выражений – это простое и доброе действие.

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

Особой практикой, противоположной резкой речи, является использование мягких, приятных слов, которые приносят другим радость.

Однако существует исключение. Иногда человеку приходится говорить строго или резко, руководствуясь хорошими побуждениями. Если мягкие слова не способны остановить кого-то от негативных поступков, а строгая речь может помочь ему прекратить вредное поведение, то такие слова могут быть полезными. Если мотивация направлена не на собственную выгоду, а на благо другого, резкая речь может принести пользу.

Если же человек говорит резко из добрых намерений, но это никак не влияет на поведение собеседника, лучше избегать грубых слов вовсе. Но если строгие слова действительно помогают кому-то изменить свое поведение и принести пользу, такая речь считается правильным действием.

Избегать пустословия

Следующим негативным действием считается пустословие. Объектом такой речи является человек, способный понять ваши слова. Мотивацией обычно служит непреодолимое желание продолжать говорить или же эмоции – гнев, зависть, гордость. Иногда человек говорит пустые слова, чтобы возвысить себя или унижить других. Само действие

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

состоит в произнесении бесполезных, лишенных смысла слов. Завершается оно тогда, когда собеседник понимает сказанное независимо от того, принимает он эти слова или нет.

Если человек принимает услышанное, слова, сказанные из гнева, могут усилить его собственный гнев. Слова, рожденные завистью, способны усилить зависть. Даже если собеседник не принимает сказанное, подобная речь все равно усиливает негативные эмоции. Это создает неблагоприятные последствия и способствует возникновению недобрых обстоятельств. Избегая такого рода разговоров, человек предотвращает появление вреда и негативности.

При этом не всякая несерьезная беседа является негативным поступком. Иногда разговор может выглядеть пустым, но приносить пользу. Например, когда вы встречаете человека и хотите сделать ему приятное, вы можете сказать что-то легкое и несущественное. Или, если кто-то грустит, вы можете отвлечь его разговором о разных мелочах, и это будет добрым действием, если его цель состоит в том, чтобы поддержать человека. Даже если разговор не направлен на принесение прямой пользы, но просто делает людей счастливыми, это хорошо.

В практике бодхисаттвы существует четыре способа привлекать людей к дхарме, и вторым из них считается умение

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

говорить приятно и мягко, чтобы люди чувствовали себя счастливыми. Поэтому, если человек говорит то, что радует других и приносит им спокойствие, эти слова являются хорошим действием, а не негативным.

Отказ от бессмысленной болтовни сам по себе считается обычным хорошим поступком. Особая же практика, связанная с отказом от пустословия, заключается в том, чтобы в речи всегда присутствовал смысл, чтобы каждое сказанное слово было осознанным и полезным.

Три добродетельных действия ума

Избегать алчность

Алчность – это стремление обладать тем, что принадлежит другим. Увидев у кого-то имущество, достаток или даже привлекательные качества, человек может почувствовать желание иметь то же самое. Эти вещи кажутся ему особенно привлекательными, и возникает мысль: «Мне бы тоже хотелось этого». Именно из такого внутреннего порыва и возникает такое негативное проявление, как алчность.

Желание и последующие действия тесно связаны, поскольку оба рождаются в уме. Когда стремление завладеть чужим становится сильнее, оно толкает человека на поступки, о

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

которых он позже может пожалеть. Сначала это появляется в форме мыслей, затем выражается в словах и действиях, приводя к раздражению, неудовлетворенности и другим неблагоприятным реакциям.

Алчность приносит неудобства не только тому, кто владеет желаемым, но и самому человеку, испытывающему это чувство. Важно заметить, что в действительности выгода от получения желаемого отсутствует, едва удовлетворив одно желание, человек начинает стремиться к следующему. В итоге он может совершать действия, которые усложнят жизнь ему самому и окружающим. Полезно напоминать себе: «Меня привлекают вещи, которые есть у других, но это не принесет мне пользы. Желание никогда не насыщается, и я всегда буду хотеть большего. Такое стремление только приведет к расстройству и неприятностям». Осознание этого помогает увидеть, что разумнее всего отказаться от жадности.

Особую ценность представляет умение быть довольным тем, что имеешь. Такое внутреннее удовлетворение помогает спокойнее двигаться к своим целям и не создавать лишних трудностей другим людям.

Избегать злобы

Если стремление защитить других возникает из искренней заботы, а не из личной неприязни или злобы, то такое действие имеет другую природу. В этом случае человек руководствуется не желанием причинить страдания, а стремлением предотвратить дальнейший вред. Решения, принимаемые с подобной мотивацией, основаны на ответственности и понимании последствий, а не на внутренней агрессии.

Важно различать, откуда именно возникает побуждение к действию. Если в основе лежит гнев, раздражение или желание отомстить, то даже внешне справедливые поступки будут иметь негативный характер. Но если действия продиктованы заботой о благополучии других, стремлением защитить их от опасности, они приобретают созидательный смысл. В таких ситуациях даже строгие меры воспринимаются как необходимость, а не как проявление злобы.

Осознавая это, человек учится более внимательно относиться к собственным мотивам. Он начинает понимать, что истинная сила – не в способности навредить, а в умении удержаться от злобы и действовать разумно. Когда внутренний настрой наполнен спокойствием и доброжелательностью, даже трудные решения принимаются легче и приносят меньше беспокойства. Такой подход помогает

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

сохранять внутреннее равновесие, укреплять отношения с окружающими и избегать последствий, которые возникают из-за гнева и неприязни.

Избегать неправильных взглядов

В какой-то момент жизни человек начинает замечать, что хорошее поведение становится не просто внешним соблюдением правил, а внутренним состоянием, которое постепенно наполняет жизнь спокойствием и ясностью. Со временем он понимает, что практика дхармы – это не что-то отделенное от повседневности, не ритуал или обязанность, а естественный способ жить, который помогает уменьшать страдания и укреплять благополучие.

Когда человек старается избегать негативных действий и развивать положительные, его ум становится более устойчивым. Негативные эмоции все реже захватывают его, а возникающие трудности воспринимаются спокойнее. Это не значит, что проблемы исчезают, но отношение к ним меняется: появляется способность видеть ситуацию более ясно и выбирать действия, не основанные на гнев или заблуждениях.

Хорошее поведение становится своего рода опорой, на которой держится вся практика. Оно помогает сохранять ясный ум, развивать внимательность и сострадание. Даже

О ХОРОШЕМ ПОВЕДЕНИИ

если человек не может совершать великих духовных подвигов, простые правильные поступки в повседневной жизни уже являются значительным вкладом в его развитие.

Следуя этому пути, человек постепенно обнаруживает, что гармония с дхармой приносит внутреннее удовлетворение и уверенность. Он учится доверять собственному опыту, видеть результаты своих действий и понимать, что каждый шаг, даже небольшой, ведет к большому спокойствию и устойчивости ума. Благодаря этому его жизнь становится более ровной, а отношения с окружающими мягче и искреннее.

В итоге практика дхармы раскрывается как путь, который помогает человеку быть внимательным к своим поступкам, бережным к другим и ответственным перед собой. Она учит жить осознанно, не создавая лишних причин для беспокойства, и постепенно ведет к глубокому внутреннему равновесию и свободе.

Введение в медитацию

Когда мы начинаем понимать, насколько тесно наше внутреннее состояние связано с тем, как мы действуем и говорим, становится очевидно, что работа с умом – это основа всех позитивных изменений. Изменяя свои привычки мышления, мы создаем почву для того, чтобы наши слова становились мягче и точнее, а действия – более осознанными и доброжелательными. Со временем ум становится менее склонным к прежним автоматическим реакциям, и то, что раньше вызывало раздражение или беспокойство, начинает восприниматься спокойнее.

Медитация играет в этом процессе ключевую роль. Она помогает увидеть, как возникают мысли и эмоции, и дает возможность мягко направлять ум, не подавляя его, но и не позволяя ему без контроля блуждать. Постепенно мы учимся удерживать внимание, замечать моменты, когда ум уходит в негативные состояния, и возвращать его к ясности. Благодаря этому уменьшается беспокойство, внутренние

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

конфликты ослабевают, а привычные негативные склонности начинают растворяться.

Когда ум становится более спокойным и ясным, нам легче принимать решения и действовать в соответствии с теми ценностями, которые мы хотим развивать. Мы начинаем замечать, что доброжелательность рождается естественнее, а раздражение проявляется реже и слабее. Это не происходит мгновенно, но каждый небольшой шаг укрепляет новые привычки, делающие наш путь более устойчивым.

Со временем такая внутренняя работа позволяет глубже понять, что достижение состояния будды – это не внезапное чудо, а результат постепенного очищения ума и развития мудрости. Когда наши мысли становятся чище, слова – добрее, а действия – внимательнее, мы сами создаем условия для освобождения от страданий. Так практика становится не отдаленной целью, а живым процессом, сопровождающим нас каждый день. И, продвигаясь по этому пути, мы становимся ближе к тому состоянию, в котором ум полностью свободен, ясен и способен естественным образом приносить пользу всем живым существам.

Поза в медитации

Когда эти пять условий позы соблюдены, тело становится естественной опорой для ума. Правильное положение помогает не только поддерживать физическую устойчивость, но и создает внутреннее пространство для сосредоточения. Когда тело находится в спокойной неподвижности, ум получает меньше поводов отвлекаться и легче входит в состояние ясности.

После того как тело подготовлено, внимание постепенно переносится на ум. На этом этапе важно занять внутреннюю позицию наблюдателя – мягко следить за тем, что происходит в уме, не пытаясь сразу что-то подавить или изменить. Важно позволить мыслям появляться и исчезать естественно, не увлекаясь ими и не создавая напряжения. Если мысли становятся слишком активными, можно акцентировать внимание на ощущение тела или дыхания, позволяя уму снова обрести устойчивость.

В традиции говорится, что тело – это сосуд, дыхание – мост, а ум – драгоценность, находящаяся внутри. Когда сосуд устойчив, а мост ровен, драгоценность остается спокойной. Поэтому подготовка тела и бережная настройка ума являются неотъемлемой частью медитации, позволяя практике разворачиваться без усилий и борьбы.

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

Постепенно становится заметно, что спокойствие – не что-то внешнее, что нужно приехать куда-то искать, а состояние, которое возникает естественно, когда мы создаем для него подходящие условия. Такое спокойствие не требует напряженного контроля; это мягкая устойчивость, которая помогает нам видеть умственные процессы яснее. Благодаря этому медитация становится не только упражнением, но и способом узнавать свою собственную природу – открытую, чистую и способную к глубокому покою.

Когда практика укрепляется, тело становится более неподвижным, дыхание спокойным, а ум – более собранным. В эти моменты мы начинаем понимать смысл слов великих учителей: «Когда тело неподвижно, речь тиха и ум спокоен, тогда возникает возможность увидеть природу ума». Именно такое состояние и является основой дальнейшего углубления медитации и раскрытия ее плодов.

Ум в медитации

Когда мы позволяем уму оставаться в естественном состоянии, постепенно становится видно, что мысли сами по себе лишены прочности. Они поднимаются, существуют какое-то мгновение и растворяются, если мы не придаем им дополнительной силы своим вниманием. Постепенно мы начинаем замечать, что ум по своей природе открыт

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

и ясен, а волнения в нем подобны временным волнам на поверхности воды. Это понимание приходит не сразу, но с повторением практики становится все очевиднее.

В процессе медитации важно также найти баланс между расслабленностью и бдительностью. Слишком сильное расслабление приводит к вялости и сонливости, а чрезмерное напряжение вызывает беспокойство и внутреннюю скованность. Правильное состояние – это мягкая собранность, в которой тело остается стабильным, дыхание – естественным, а ум – бодрствующим и спокойным. Это состояние похоже на держание хрупкого предмета – мы не сжимаем его излишне сильно, но и не отпускаем.

Со временем мы обнаруживаем, что простое пребывание с тем, что есть, само по себе становится мощным средством очищения ума. Внешне это выглядит как бездействие – сидение в неподвижности, наблюдение за дыханием. Но внутри происходит глубокий процесс: постепенно ослабевают привычки хвататься за мысли, уменьшаются импульсы реагировать автоматически, а ум становится более устойчивым перед лицом повседневных переживаний.

Если мы продолжаем практику, мы начинаем видеть, что медитация – это не попытка избавиться от мыслей, а умение не быть ими захваченными. Мы учимся позволять мыслям приходить и уходить, оставаясь в состоянии равновесия.

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

Именно это равновесие и является основой для дальнейшего развития – возможности ясно распознавать свои эмоции, видеть природу ума и постепенно продвигаться к более глубоким уровням понимания.

Так, ежедневная практика – короткая, повторяющаяся, мягкая и настойчивая – становится мостом от привычного беспокойного ума к состоянию внутренней ясности. И шаг за шагом мы убеждаемся, что усмирение «разъяренного слона» возможно не силой, а внимательностью, устойчивостью и добротой к себе.

Объекты медитации

Существует три основных метода медитации: концентрация на внешнем объекте, концентрация на внутреннем объекте и концентрация без объекта. Постепенно практикующий стремится прийти к состоянию, когда «не нужен никакой объект в медитации». Однако подготовка к этому состоянию начинается с освоения медитации на внешних объектах, а затем – на внутренних.

Сначала удобно использовать внешний объект, например, статую Будды. При такой практике важно не «изучение или размышление о его форме, составе или цвете», а просто спокойное осознание того, что статуя находится перед нами,

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

без отвлечения на посторонние мысли. Взгляд остается мягким, без напряжения; мы просто позволяем образу Будды присутствовать в уме. Если появляются посторонние мысли, мы стараемся как можно быстрее заметить их, отпустить и вернуть внимание к статуе.

Новичкам бывает сложно удерживать такое внимание долго, потому что ум легко увлекается мыслями. Поэтому сначала медитацию выполняют в течение коротких промежутков времени, но с хорошей концентрацией, чтобы не дать практике постоянно теряться в мысленном потоке. Когда удерживать внимание становится легче, длительность сеанса постепенно увеличивают.

Тилопа учил, что на время медитации полезно «отказаться от любой физической активности и просто оставаться очень спокойными». Следует успокоить речь и мысли, позволяя уму находиться в покое. Если мы смотрим на статую Будды, взгляд не должен быть напряженным или неподвижно фиксированным, это лишь вызовет дискомфорт. Лучше расслабиться, мягко удерживая глаза на объекте и позволяя образу оставаться в уме. Неважно, ясное зрение или слегка размытое, главное – не повторять про себя «Статуя, статуя, статуя», а просто смотреть и не позволять образу исчезать. Если появляется мысль, которая уводит внимание, мы мягко возвращаемся к статуе. Важно признать сам факт

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

появления мысли, а заметив, что ум увлекся ею, просто вернуть внимание обратно.

В практике всегда соблюдают фокус на опоре медитации – статуе или другом выбранном объекте. Если избегать двух крайностей – чрезмерного напряжения или чрезмерной расслабленности, – медитация постепенно становится устойчивее. Постепенная практика приносит больше внутреннего покоя, ум становится более собранным, а ясность медитации растет.

Работая с дхармой, человек взаимодействует с телом, речью и умом, при этом именно ум определяет качество действий и слов. Путь освобождения от страданий ведет за пределы сансары, корнем которой являются омрачения. Пока омрачения присутствуют, трудно ожидать устойчивого счастья.

Освободиться от омрачений можно двумя способами, и оба связаны с медитацией. Сначала через практику приходит умственное спокойствие, уменьшается поток мыслей, а вместе с ним – количество негативных состояний. Но «семя омрачений» остается, поэтому необходимо развитие понимания «несуществования себя», что достигается медитацией на истинную природу явлений.

Следующий аспект – медитация прозрения, или випашьяна. Чтобы она стала сильной, требуется предварительная

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

устойчивая медитация спокойствия – шаматха. Без нее ум слишком подвижен и трудноуправляем. Когда шаматха развита, ум можно удерживать в покое по желанию или направлять на нужный объект. Идеальное состояние шаматхи – естественный отдых ума без мыслей, но достичь его сложно, поскольку привычка непрерывного мышления очень сильна.

Изначально ум нестабилен и легко поддается эмоциям. Медитация помогает перенаправлять внимание, удерживая его на сравнительно небольшом и удобном объекте. Постепенно концентрация укрепляется: сначала она удерживается на статуе Будды, затем – на букве, символизирующей речь Будды, а позднее – на маленькой капле, которая представляет ум Будды. Вначале внимание рассеяно на множество объектов, но со временем оно собирается и становится способным сосредотачиваться на все более утонченных точках. При этом сама техника не меняется, меняется лишь степень тонкости объекта концентрации.

Медитация на дыхании

Мы начинаем практику с того, что постепенно успокаиваем ум, используя внешние опоры. Со временем, набираясь опыта, мы становимся способны направлять внимание внутрь. Одним из способов такой внутренней медитации

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

является работа с дыханием. Будда описывал шесть пунктов медитации шаматхи, и среди них выделяются три основные практики, основанные на наблюдении дыхания: подсчет дыхания, следование за дыханием и другие подобные методы.

Первый метод – это подсчет дыхания. Мы дышим естественно и, выдыхая, просто отмечаем для себя: «Сейчас воздух выходит; сейчас я выдыхаю». Вдыхая, осознаем, как воздух входит в тело. Каждый цикл вдоха и выдоха мы считаем как один, делая это мысленно. По мере того как развивается привычка к практике, этот процесс становится легче: мы просто спокойно и ясно отслеживаем количество вдохов и выдохов.

Второй метод называется следованием за дыханием. Мы продолжаем дышать как обычно, но во время вдоха представляем, что воздух мягко заполняет все тело. Когда выдыхаем, воображаем, что воздух выходит через нос и растворяется в пространстве. Таким образом ум следует за движением дыхания, и между ними устанавливается непрерывная связь. Этот способ помогает развивать ровное и устойчивое спокойствие.

Третий метод объединяет подсчет и отслеживание дыхания: сначала мы считаем вдохи-выдохи до двадцати одного, считая каждый цикл за один. Это помогает удерживать

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

внимание и не забывать о процессе. Когда счет завершается, мы плавно переходим к практике следования за дыханием.

Иногда во время таких упражнений мы можем заметить, что ум становится несколько затуманенным или менее ясным. В этом случае внимание следует немного обострить. Для большей ясности можно воспользоваться трехцикловой медитацией: мы вдыхаем (первый цикл), затем удерживаем воздух внутри (второй цикл) и выдыхаем (третий цикл). На вдохе мы думаем о звуке «ОМ», в момент удержания – о «ĀХ», а при выдохе – о «ХУМ». Все три цикла должны происходить мягко и естественно, пытаясь сделать их равными. Такой подход помогает избежать чрезмерного возбуждения или сонливости, поддерживая ум ясным. Если мы заметим, что ум уходит в возбуждение или притупление, можно просто ненадолго перейти к трем циклам дыхания.

Практику дыхательной медитации лучше выполнять короткими, но частыми сессиями. При этом важно сохранять внимание аккуратным, точным и бережным на протяжении всей медитации.

Препятствия к медитации

Во время медитации важно, чтобы ум пребывал в состоянии покоя. Это можно понять через простой пример: если

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

запереть в комнате кошку, она начнет метаться, мяукать, пытаясь найти выход. Но если оставить дверь открытой, она немного погуляет, а затем спокойно вернется и заснет. Так же и с умом: если мы начинаем практику с напряженной мыслью «Я действительно должен перестать думать и сохранять свой ум сосредоточенным и спокойным», мы начинаем беспокоиться, замечать каждую мысль и напрягаться еще сильнее. В итоге перестать думать становится невозможно. Вместо этого важно мягко расслабиться, позволить уму быть самим собой и помнить: «Что бы ни происходило, оно просто приходит и уходит». Если мы сидим спокойно и разрешаем всему течь естественно, медитация проходит гораздо легче.

В практике шаматхи существуют два основных препятствия. Первое – скука, когда ум начинает тускнеть, тяжелеет, становится вялым, а мы сами впадаем в сонливость. Это состояние похоже на апатию – спать хочется, но заснуть нельзя, и ясности в медитации нет. Второе препятствие – возбуждение, когда ум становится беспокойным и разлетается мыслями в разные стороны: в прошлое, настоящее или будущее. В этом случае ум не находит покоя.

Чтобы преодолеть скуку, рекомендуется размышлять о качествах Будды и дхармы, а также о том, чего мы можем достичь благодаря медитации. Такие размышления рождают

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

вдохновение и радость, и ум как бы всплывает, переставая тонуть. Можно напоминать себе, что с помощью медитации мы постепенно освобождаемся от омрачений и обретаем свободу. Еще до того, как мы достигнем полной свободы, практика приносит спокойствие, которое делает нас счастливее. Во многом наши разочарования возникают из-за того, что у нас слишком много мыслей и желаний. Когда появляется мысль «Я хочу этого» или «Мне это нужно», возникает напряжение ожидания, а если желаемое недостижимо, приходит боль. Если ум становится спокойнее, мыслей становится меньше, и вместе с ними уменьшается желание. У медитации есть как краткосрочный эффект – успокоение, так и долгосрочный – освобождение от загрязнений, являющихся причиной страданий.

Возбуждение ума возникает из-за отвлечения, которое питается гордыней или желанием. Чтобы справиться с этим, полезно размышлять о природе сансары и о том, сколько страданий приносит блуждание ума. Мы уже очень долго движемся по кругу сансары именно потому, что позволяем вниманию рассеиваться. Отвлекаясь, мы ничего не приобретаем, и даже в обычной жизни отвлеченность не позволяет многого добиться. Осознавая недостатки отвлечения, мы естественным образом начинаем успокаивать ум.

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

Существуют специальные способы устранения сонливости и возбуждения. Чтобы прогнать сонливость, можно представить в области сердца восьмилепестковый лотос, направленный вверх, и на нем – маленькую яркую белую каплю света. Затем мысленно поднять эту каплю к макушке, немного выпрямив тело. Чтобы уменьшить возбуждение, представляют черный лотос, перевернутый вверх дном, с черной каплей внутри, которую мысленно опускают вниз, к земле, одновременно позволяя телу чуть расслабиться и прогнуться.

Если мы правильно используем осознанность, ум постепенно приходит в равновесие. Когда мы чрезмерно расслаблены, мы начинаем следовать мыслям и увязаем в них. Когда слишком напряжены, мы чрезмерно стараемся удержать концентрацию, и в итоге снова теряем спокойствие. Поэтому важно постоянно искать баланс между напряжением и расслабленностью, находя ту меру усилия, которая поддерживает медитацию. Великий махасиддха Сараха говорил, что ум во время практики должен быть подобен нити брахмана. Такая нить рвется, если натянуть ее слишком сильно, и становится бесполезной, если она слишком слаба. Точно так же и наш ум должен сохранять правильную степень внимательности – ни чрезмерно напряженной, ни чрезмерно расслабленной.

Развитие ясности в медитации

Если мы хотим, чтобы медитация была по-настоящему ясной, важно постепенно развивать искреннюю радость по отношению к самой практике. Это чувство возникает, когда мы размышляем о том, какие достоинства несет медитация. Ей противопоставлено отвлечение, которое приносит вред. Когда мы отвлекаемся, все, что мы делаем, становится менее качественным, а время тратится впустую. Если ум блуждает во время медитации или визуализации божества, мы фактически теряем драгоценные минуты человеческой жизни, которые невозможно вернуть. Напротив, когда мы оставляем ум в естественном состоянии, не следуя возникающим мыслям, все, что мы делаем, становится точным, ясным и действенным.

Иногда может казаться, что позволить себе следовать за мыслями – это небольшая приятная слабость, способ принести себе комфорт. Но если мы попадаем под влияние негативных эмоций, таких как страсть, агрессия, гордость или ревность, это влечет за собой страдание. Стоит одной эмоции возникнуть, и остановить ее трудно; она начинает управлять нами. Например, когда мы испытываем гнев, он приносит внутренний дискомфорт, а если удерживается долго, может отражаться и на физическом, и на психическом состоянии. Еще один пример – желание: постоянная жажда

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

чего-то, что, как нам кажется, принесет удовлетворение. Но удовлетворение все не приходит, и мы продолжаем хотеть снова и снова. Это порождает болезненное чувство, потому что желаемое недостижимо или быстро перестает приносить радость. Если внимательно присмотреться к природе таких эмоций, становится ясно, что их суть – страдание.

Медитация же способна устранить эту боль, потому что учит нас управлять умом и успокаивать его. Развивая концентрацию, мы постепенно обретаем внутреннее спокойствие. Когда практикующий достигает определенного уровня мастерства, медитация сама по себе приносит глубокий физический и душевный комфорт. Это происходит, потому что интенсивность постоянно возникающих мыслей уменьшается, а вместе с ними ослабевают и негативные чувства. Медитация позволяет постепенно обрести больший контроль над мыслями и эмоциями, и благодаря этому естественным образом возникает чувство счастья.

Практика после медитации

По мере того как наша концентрация укрепляется благодаря силе медитации, мы начинаем замечать, что можем сохранять это естественное состояние сосредоточенности и в повседневной жизни. Идем ли мы, сидим, общаемся с людьми или занимаемся работой, мы учимся останавливать

блуждание ума. Когда во время работы мы отвлекаемся, мы неизбежно выполняем ее хуже. Но если мы уменьшаем отвлеченность и развиваем более устойчивую концентрацию, качество нашей жизни естественным образом улучшается, что касается как мирских дел, так и практики дхармы.

Если бы наше умственное состояние зависело от действий или настроения других людей, такой процесс был бы чрезвычайно сложным. Однако контроль над умом полностью находится в наших руках. Это то, что мы можем развить сами, используя внимательность и осознанность. Постепенно, шаг за шагом, укрепляясь в концентрации, мы становимся способными легче и естественнее направлять свой ум внутрь.

Практика Тонглен

Обычно мы мало задумываемся о других и почти не беспокоимся о них. Из-за этого у нас развивается сильная привязанность к «я», и именно из нее рождаются большинство наших негативных эмоций. Чтобы постепенно ослабить эту фиксацию и уменьшить эмоциональные реакции, мы учимся тренировать ум с помощью медитации отдачи и принятия, известной как тонглен. Эта практика помогает развивать чистое отношение, уменьшает эгоизм и направляет мысли к другим. Через тонглен мы воспитываем бодхичитту –

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

искреннее стремление достичь просветления ради блага всех живых существ.

Суть практики в том, что мы мысленно обмениваем свое счастье на страдания других. Тонглен также связан с дыханием. Когда мы выдыхаем, мы представляем, как от нас исходит яркий белый свет, распространяющийся ко всем существам. Этот свет символизирует все наше счастье, все хорошее, что есть в нашей жизни, а также семена добродетелей. Достигая существ, он приносит им радость. Когда же мы вдыхаем, мы воображаем, что принимаем темный, почти черный свет, символизирующий их страдания, трудности и причины этих трудностей. Все это происходит в ритме естественного дыхания. Мы понимаем, что желаем счастья, и через тонглен осознаем, что все другие тоже хотят счастья, поэтому мысленно отдаем им все хорошее, что у нас есть, и принимаем то, что причиняет им боль. Так постепенно развивается бодхичитта – мотивация просветления.

Важно искренне стремиться взять на себя чужие страдания в медитации и быть по-настоящему открытыми и сострадательными. Но для этого ум нужно подготовить. Мы учимся думать о том, что по-настоящему хотим отдавать другим и искренне готовы принимать на себя их трудности. Только через такую внутреннюю тренировку может родиться действительно чистая мотивация. Когда

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

она появится, мы сможем по-настоящему помогать другим. Невозможно изменить чью-то карму, но мы можем менять условия, которые влияют на жизнь другого человека. Если в нас есть истинное сострадание, мы можем очень многое. Все начинается с чистой мотивации: когда появляется подлинное желание помогать, появляется и способность приносить пользу.

Мы также замечаем, что помощь, оказанная без внутренней готовности, может приводить к сожалениям. Об этом напоминает история о Шарипутре, который, стремясь достичь просветления ради всех существ, решил давать все, чего у него попросят. Один демон решил воспользоваться этим и сказал: «Дай мне свою руку». Шарипутра, не желая отказывать, отрубил правую руку и протянул ее демону, но тот посмеялся и сказал: «Мне нужна была твоя левая рука». Тогда Шарипутра понял, что поспешил и пожалел о своем поступке.

Практикуя тонглен, мы не должны бояться, что действительно примем на себя чьи-то проблемы, ведь речь идет о воображаемом процессе. Но также не стоит думать, что практика бессмысленна лишь потому, что она не является буквальным обменом. Ее значение в том, что она постепенно тренирует наш ум – учит преодолевать эгоизм и развивает более открытое и любящее отношение к другим. Именно

так мы создаем условия для появления истинной бодхи-читты и стремления к просветлению во благо всех существ.

Развитие веры и преданности

Нашей конечной целью является рождение подлинной медитации, и для этого важно постепенно пробуждать в себе преданность. У большинства людей это чувство не возникает само по себе – его нужно возвращать. Мы делаем это, обращаясь с молитвой к Ваджрадхаре, дхармакае, воплощающей союз нашего гуру со всеми учителями и всеми аспектами прибежища. Чтобы получить благословение, практика должна поддерживаться правильной мотивацией. Такой мотивацией является стремление к просветлению ради всех существ – мысль о том, что, достигнув состояния будды, мы сможем приносить им пользу. Эту установку называют базовой мотивацией: она присутствует еще до начала практики. Есть и непосредственная мотивация – та, что возникает от момента к моменту в процессе самой медитации.

Во всех медитациях ключевым остается одно – правильная мотивация, основанная на желании приносить пользу всем, а не только себе. Кроме того, необходима безграничная преданность своему гуру и всем учителям. Если мы обращаемся к ним с искренней преданностью, мы получаем их

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

благословения, что ускоряет рост нашей медитации. Говорят, что четыре основные и восемь малых школ линии Кагью выросли именно благодаря благословениям, полученным учениками, которые молились своим гуру с подлинной преданностью. Это позволило им быстро развить ясность, переживание медитации и понимание.

Практикуя медитацию, мы можем научиться направлять ум туда, где хотим, чтобы он пребывал, и по мере развития он становится все яснее и спокойнее. В традиции Ваджраяны существует метод, который позволяет проходить этот путь быстрее, чем многие другие медитативные практики. Суть его в том, что человек с искренней преданностью обращается к своему гуру и всем учителям прошлого, открывая ум для получения благословений. Получая их, практикующий естественно и быстро продвигается в медитации.

Почему же благословения воспринимаются не всеми? Не потому что будды или гуру рассуждают: «Раз они мне не молятся, я не буду давать благословения». Будды и гуру смотрят на всех существ с одинаковой любовью и добротой, подобно тому как мать любит своего единственного ребенка. Но почувствовать благословения могут только те, кто открыт для них. Можно представить это так: поймать крючком яйцо невозможно, но если попытаться поймать крючком кольцо – легко. Точно так же сострадание и

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

благословения будд присутствуют всегда, но чтобы они достигли нас, внутри должно быть нечто, способное их принять. Вера и преданность – это то самое «кольцо», за которое крючок сострадания и благословений может зацепиться и вытянуть нас из сансары. И как бы ни были велики сострадание и забота будд, без нашей собственной преданности ничего не произойдет.

Чтобы взрастить преданность, мы представляем своего гуру как воплощение всех будд в форме Ваджрадхары. Молитва Ваджрадхаре имеет особое значение: ее составил Бенгар Джампал Сангпо, учитель VII Кармапы, который восемнадцать лет жил в уединении на маленьком острове в Тибете и практиковал Махамудру. Проведя все это время в непрерывной медитации и достигнув полной реализации, он спонтанно создал эту молитву. Поэтому она считается исполненной глубокого благословения. Произнося ее, мы стараемся ясно осознавать смысл слов, сосредоточиться на них и не позволять уму блуждать. Важно молиться с искренней преданностью, вспоминая качества своего гуру. Начав медитацию, мы стремимся привести ум к состоянию, соответствующему просветлению, чтобы создать подходящие условия для рождения подлинной медитации. В учениях Ваджраяны говорится, что истинная медитация возникает естественно, когда мы получаем благословение

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

гуру и всей линии преемственности. Именно поэтому мы обращаем молитву к Ваджрадхаре, визуализируемому перед собой, окруженному гуру линии. Если визуализировать всех сложно, достаточно представить сам образ Ваджрадхары, как носителя сущности всех гуру.

Молитва Ваджрадхаре состоит из четырех частей. Первая направлена на отворачивание ума от сансары, чтобы увидеть ее иллюзорность, испытать к ней отвращение и захотеть практиковать дхарму. Вторая помогает развить преданность гуру и дхарме, чтобы через благословение возникла истинная медитация. Третья – просьба о спокойствии ума и отсутствии отвлечений. Четвертая – стремление понять, что сама сущность мыслей есть дхармакая. Осознав это, мы как бы становимся Ваджрадхарой. После этого мы просто остаемся в медитации, позволяя любым мыслям возникать и исчезать, пребывая в их сути.

Визуализируя Ваджрадхару, мы представляем его синего цвета, с одним лицом и двумя руками, держащими дордже и колокольчик, сидящим в позе ваджры. Он может быть перед нами или над нашей головой, но обычно его представляют в пространстве впереди, если возможно – окруженным учителями. Мы не воображаем их в обычном человеческом теле, ведь это пробуждало бы обыденные мысли. Появление таких мыслей говорит о недостаточной преданности,

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

поэтому мы визуализируем гуру в чистом образе, в форме Ваджрадхары. Мы знаем, что это наш гуру, но видим его как выражение чистой сущности. Если трудно удерживать множество образов, мы представляем лишь Ваджрадхару, понимая, что он олицетворяет все три драгоценности.

Во время молитвы мы стараемся помнить все великие качества нашего гуру и учителей линии Кагью, пробуждая подлинную преданность и веру. Затем произносим молитву. В конце практики мы представляем, что наш гуру растворяется в свете, который входит через макушку и растворяется в сердце. Мы считаем, что получили благословения тела, речи и ума всех будд и что их качества передаются нам, поскольку наш ум и их умы стали едины. Их просветленные качества отпечатались в нас, и это становится основой рождения истинной медитации и распознавания подлинной природы явлений.

Эта истинная природа – одновременно пустота и ясность. В обычном существе эта ясность – природа будды; когда она полностью осознана, ее называют дхармакаей. Природа будды проявляется как постепенное раскрытие всех благих качеств и устранение омрачений. Поэтому так важно медитировать на истинную природу явлений и ума. Сначала мы получаем теоретическое понимание, опираясь на глубокие тексты, такие как «Уттара-тантра». Затем через медитацию

ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ

Махамудры приходим к прямому распознаванию истины, глядя непосредственно в природу собственного ума.

Четыре Дхармы Гампопы

Истоки учений Кагью восходят к дхармакае Будды Ваджрадхары. У новичков это иногда вызывает сомнение: «Разве учение не исходит от Будды Шакьямуни, а не от Ваджрадхары?» На самом деле здесь нет противоречия. Когда мы говорим о Будде Шакьямуни, его истинная сущность, то есть ум Будды, и имеется в виду как дхармакая. Его историческое тело – это нирманакая, тело эманации, проявленное в Индии 2500 лет назад. Таким образом, дхармакая Будды Шакьямуни и дхармакая Ваджрадхары – это одно и то же. Будда как дхармакая обладает тремя основными качествами: знанием, любовью/состраданием и искусными средствами. Дхармакая не рождается и не умирает, ей не нужно достигать нирваны, она сама есть пробужденность.

Эти три качества Будды – мудрость, сострадание и методы – называют природой мудрости (*джняна*). Она проявляется ученикам в двух формах:

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

1. Как самбхогакая, в чистой сфере, лишь для чистых существ. Таковым является, например, вид Ваджрадхары с его атрибутами.
2. Как нирманакая, в мире обычных существ, подобно явлению Будды Шакьямуни.

Хотя формы самбхогакаи и нирманакаи внешне различны, их природа едина, ибо и то и другое – проявление ума дхармакаи. Самбхогакаю могут встретить лишь высокорелигиозованные бодхисаттвы и великие сиддхи. Так, великий сиддха Тилопа непосредственно встретил самбхогакаю Ваджрадхары в X веке, когда нирманакаи Шакьямуни уже давно не было в мире. Однако эта встреча ничем не отличалась по сущности от встречи с Буддой Шакьямуни, потому что оба – проявления одного просветленного ума.

Учение продолжилось через Наропу, ученика Тилопы. В то время Наропа был настоятелем Наланды – крупнейшего буддийского университета Индии. Однажды он изучал тантрический текст Гухьясамаджа. Пока он читал, на странице внезапно будто появилось темное пятно. Подняв глаза, он увидел в комнате уродливую старуху – дакини мудрости, появившуюся, чтобы испытать его.

Она спросила:

– Ты понимаешь слова этого текста или его смысл?

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

Наропа ответил:

– Я понимаю слова.

Старуха обрадовалась и засмеялась. Наропа решил, что она еще больше обрадуется, если он скажет, что понимает и смысл, и добавил:

– Я понимаю и смысл тоже.

Услышав это, старуха тотчас омрачилась и заплакала. Наропа был озадачен: «Почему она радуется словам, но печалится от смысла?» Он спросил ее. Старуха ответила:

– Ты действительно очень ученый, и слова ты понимаешь – это правда, и это меня порадовало. Но смысл ты не понимаешь. Когда ты сказал, что понимаешь смысл, это было ложью, и это меня огорчило.

Наропа спросил:

– Кто же тогда понимает истинный смысл этих слов?

Старуха сказала:

– На востоке Индии живет махасиддха, совершенный йогин по имени Тилопа. Он знает истинный смысл.

Стоило Наропе услышать имя Тилопы, как в нем возникли огромная вера и уверенность. Он решил: «Я должен сделать все, чтобы встретить этого учителя».

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

Поскольку Наропа был великим учителем Наланды, у него было множество обязанностей и преданных учеников. Когда он объявил о своем намерении отправиться на поиски великого сиддхи Тилопы, многие умоляли его остаться: «Ты нужен нам. Ты не можешь просто уйти». Но Наропа рассудил: если он знает только слова, но не знает их истинного смысла, то его пребывание в университете мало поможет живым существам. Поэтому он решил оставить все и отправиться на поиски Тилопы.

Путь к Тилопе был чрезвычайно трудным. Наропа прошел через множество испытаний, и еще больше трудностей он пережил уже под наставлениями Тилопы. Но, пройдя через все испытания, Наропа получил от Тилопы указание на природу ума и устные наставления по практике. Он посвятил себя этим учениям и достиг глубокой реализации в собственном континууме.

Тибетский переводчик Марпа стал учеником Наропы. Он просил наставлений и получил не только учения, но и поручение – распространить линию Кагью в Тибете. Наропа предсказал, что как дети гаруды становятся еще сильнее их матери, так и поколения учеников Марпы станут еще более реализованными, чем их гуру. Это пророчество действительно сбылось: Марпа передал учения Миларепе,

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

Миларепа – Гампопе, и к моменту Гампопы линия Кагью соединила два великих потока наставлений:

1. Шесть йог Наропы и Махамудра – глубокие наставления Ваджраяны.
2. Лоджонг Атиши – система тренировки ума, дающая фундамент начинающим и устанавливающая чистую мотивацию для практики.

Таким образом, Гампопа объединил самые возвышенные методы Ваджраяны с основами Махаяны, создавая путь, которым может следовать практикующий с любыми способностями.

Буддийская дхарма была принесена в Тибет задолго до этого – Падмасамбхавой и Шантаракшитой (Кенпо Бодхисаттвой) в VIII веке. Их учения расцвели в Тибете, но в 905 году царь Лангдарма начал преследовать буддизм, и дхарма почти исчезла. Люди бежали, монастыри были разрушены, и связь с великими индийскими мастерами была утрачена. Учения остались лишь в книгах, и тибетцам приходилось самим угадывать смысл, обсуждать, спорить, из-за чего дхарма постепенно искажалась.

Чтобы восстановить чистоту учений, царь Йеше О из Гуге и его племянник Джангчуп О пригласили в Тибет великого учителя Атишу. Когда Атиша прибыл, он увидел,

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

что главный источник искажения заключался в том, что в Тибете широко распространились учения высокого воззрения – слишком тонкие для неподготовленных людей. Обычным практикующим было невозможно начать сразу с глубоких тантрических или махамудринских воззрений: это подобно тому, как ребенок не может начать учиться с высшей математики.

Поэтому, прежде чем изучать Махамудру, необходимо:

1. развить отречение, искреннее желание освободиться от сансары;
2. принять прибежище в Трех Драгоценностях;
3. развить бодхичитту, намерение достичь пробуждения ради всех существ;
4. тренировать ум через тонглен, постепенно ослабляя эгоизм;
5. укрепить стабильность ума через базовые медитации.

Если человек проходит через эти предварительные тренировки, то когда он получает глубокое воззрение Гампопы о Махамудре, его практика естественно и уверенно продвигается вперед.

Даруй свои благословения, чтобы мой ум мог стать единым с дхармой

Первую дхарму Гампопы обычно переводят как «Пусть мой ум будет един с дхармой», хотя более точным считается вариант «Пусть мой ум войдет в дхарму». На начальном этапе практики не столь существенно, соответствуют ли действия тела дхарме или нет. То же самое относится и к речи. Однако решающим является состояние ума. Когда ум соответствует дхарме, речь и телесные действия естественным образом начинают ей соответствовать. Если же ум не соединен с дхармой, то независимо от того, каковы действия тела и речи, это не приносит значительной подлинной пользы. Именно поэтому с самого начала так важно, чтобы ум стал единым с дхармой.

Для того, чтобы ум смог соединиться с дхармой, необходимо устранить причину, мешающую этому. Такой причиной является лень, из-за которой человек оказывается неспособным к практике.

Выделяют три вида лени. Первый из них – недооценка собственных возможностей. Она проявляется в мыслях вроде: «Ну, ситуация, в которой я оказался, вроде бы в порядке. Я не думаю, что я действительно могу сделать что-то большее, чем это. Я просто не готов делать больше.

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

Здорово говорить о просветлении, но это не то, чего я мог бы достичь. Я просто не такой человек; это реально выше моих сил». Подобное отношение постепенно ведет к снижению уровня деятельности и становится серьезным препятствием на пути практики дхармы.

В действительности нет оснований считать, что кто-то не способен на практику. У людей изначально есть потенциал для совершения внутренних достижений. В нас уже заложены все необходимые условия для освобождения и просветления. Ощущение недостатка смелости не имеет под собой реальных оснований, поскольку мы уже находимся в состоянии относительной свободы и благополучия. Кроме того, у нас есть особое качество – сугатагарбха, что буквально означает «сущность того, кто пошел к счастью», и обычно переводится как «природа будды» или «сущность будды». Она указывает на потенциал полного пробуждения и достижения состояния будды.

Также следует помнить, что нам посчастливилось обрести человеческое рождение, которое предоставляет широкие возможности для практики. Пол, возраст, физическая сила, внешность или иные характеристики не имеют здесь решающего значения. Главное – наличие тела, способного практиковать дхарму. В отличие от животных, люди могут разговаривать и могут обсуждать услышанное, углубляя

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

понимание. Наш ум способен к размышлению и осмыслению, и это полностью соответствует нашим возможностям. В устных наставлениях говорится, что человеческое тело подобно драгоценному камню – как драгоценность позволяет приобрести все необходимое, так и человеческое рождение дает возможность достичь желаемых духовных результатов. Поэтому нет оснований поддаваться лени, основанной на убеждении в собственной неспособности к великим свершениям в этой жизни.

Еще одной причиной не поддаваться унынию является наличие в нас сугатагарбхи – основы, из которой могут развиваться и усиливаться качества интеллекта (праджня) и мудрости (джняна). Все живые существа без исключения обладают этой природой. За исключением отсутствия усилий, не существует препятствий, которые делали бы полное просветление невозможным. Поскольку наша природа допускает достижение этого состояния, не следует думать: «Я могу практиковать вечно, но это не принесет никакой пользы».

Второй вид лени связан с привязанностью к дурным привычкам. Хотя многим людям нравится совершать благие поступки, существуют и те, кто склонен к неблагим действиям. Увлечение подобными поступками становится препятствием для счастья и внутреннего благополучия.

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

В таких случаях необходимо применять соответствующее противоядие. Им служат размышления о непостоянстве жизни, а также о карме и ее последствиях. Иногда представители других религиозных традиций критикуют буддизм, считая, что рассуждения о непостоянстве и не-я угнетают человека, тогда как религия должна вдохновлять и возвышать. Однако в действительности размышления о непостоянстве способствуют усилению усилий. Они ослабляют чрезмерную привязанность к мирским радостям и пробуждают чувство ответственности и осознанности. Хотя на первых порах такие размышления могут вызывать временное уныние, их действие не является негативным.

Размышления о непостоянстве обладают тремя важными преимуществами. Во-первых, в начале пути они побуждают обратиться к дхарме и начать практику. Во-вторых, по мере продвижения они помогают возвращаться к практике и вдохновляют на продолжение усилий, особенно когда возникает рассеянность. И в-третьих, считается, что непостоянство способствует достижению плодов практики, поскольку именно через постоянные усилия становятся возможны реальные результаты.

Помимо размышлений о непостоянстве важно уделять внимание размышлениям о карме. В буквальном смысле слово «карма» означает «действие» и указывает на нераз-

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

рывную связь между причиной и следствием. В наше время этот термин стал достаточно распространенным, однако его нередко трактуют искаженно. Часто люди говорят: «Ну что ж, это просто моя карма, и я ничего не могу с этим поделать», подразумевая, что они обречены и лишены свободы выбора. Такое понимание прямо противоположно подлинному смыслу учения о карме.

На самом деле учение о карме говорит, что человек обладает реальной возможностью влиять на свою жизнь. Мы способны создавать причины для тех результатов, которые хотим получить. Поскольку все без исключения стремятся к счастью, у людей есть возможность обрести желаемое счастье. Если человек занимается честной деятельностью, счастье возникает как ее естественное следствие. Когда развивается понимание и уверенность в том, что наши нынешние действия напрямую связаны с будущими переживаниями, это осознание разрушает лень, связанную с привязанностью к недобродетельным поступкам.

Третий вид лени – это лень безразличия. Обычно именно ее имеют в виду, говоря о лени в повседневном смысле. В этом состоянии человек не стремится ни к чему особенно благому и не склонен к явно неблагим поступкам. Ему просто скучно, и отсутствует желание что-либо делать вообще. Такое состояние представляет собой серьезную опасность.

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

Противоядием от этой формы лени служат размышления о неудовлетворительной природе пребывания в сансаре. Сансара по своей сути является областью постоянных изменений и страдания, и именно поэтому ее необходимо ясно осознать. Само понятие сансары означает состояние, наполненное трудностями и препятствиями. Однако чаще всего человек склонен думать, что причина его страданий заключается в каком-то конкретном внешнем обстоятельстве, которое необходимо изменить.

Люди нередко рассуждают так: «У меня нет подходящего партнера, и в этом проблема. Если я построю отношения с хорошим партнером, то все будет хорошо». Или же: «Что-то не так с моей работой. Мне нужно найти хорошую работу, и тогда все наладится». Однако в действительности причина страдания не сводится к отдельным условиям жизни. Страдание является не случайным явлением, а неотъемлемым свойством самой сансары.

Когда приходит понимание того, что проблема заключается не просто во временных обстоятельствах таких как неблагоприятная ситуация или недостаток материальных средств, а в самой природе сансары, становится ясно, что только дхарма может привести к освобождению и выходу за пределы сансарических страданий. В этом и заключается смысл фразы «Пусть мой ум станет единым с дхармой».

Даруй свои благословения, чтобы дхарма могла продвигаться по пути просветления

Если первая дхарма Гампопы указывает на необходимость самой практики дхармы, то вторая дхарма обращает внимание на мотивацию, без которой невозможно довести путь до его окончательного результата, то есть до просветления. Различают два основных типа мотивации. Первый связан со стремлением к собственному счастью и освобождению от страданий; его называют мотивацией Хинаяны. Второй направлен на достижение счастья всех живых существ, бесчисленных, как пространство. Эта мотивация отличается особой чистотой и считается характерной для пути Махаяны.

Мотивация Хинаяны сама по себе является благой и правильной, однако она ограничена заботой лишь о собственном благополучии. Поэтому со временем от нее следует перейти к более широкой мотивации Махаяны или Ваджраяны, которая охватывает стремление к счастью и благополучию всех живых существ без исключения. Поскольку каждое существо желает счастья и освобождения от страданий, понимание этого естественным образом приводит к устремлению трудиться ради блага всех. Именно такое устремление считается подлинной и необходимой мотивацией.

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

Обе эти мотивации объединяются понятием «зарождение ума» или «развитие ума». Санскритский термин читтопада буквально означает «возникновение ума». Существуют два способа, посредством которых ум может быть пробужден к дхарме. Один относится к Базовой колеснице, а другой представляет собой особый и уникальный путь Махаяны. При наличии мотивации Махаяны человек способен приносить благо как себе, так и другим живым существам. Без такой мотивации возможно достичь положительных результатов, однако полного просветления и подлинного блага для других существ достичь не удастся. Именно поэтому мотивация Махаяны называется «пробуждением ума к высшему просветлению».

Каким образом обычные существа могут развить это необычное устремление к высшему просветлению ради блага всех живых существ? Основой для этого служит прибежище в Будде, дхарме и сангхе. Человек признает Будду учителем пути к просветлению и утверждает его в этой роли, говоря: «Я буду следовать учениям, которые дал Будда». Затем он обращается к дхарме, то есть к учению и пути, которым учил Будда. Именно через обращение к Будде и дхарме, составляющим основу прибежища, становится возможным зарождение правильной мотивации.

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

Для развития мотивации Махаяны ум должен находиться в состоянии покоя, расслабленности и укрощенности. Такой подготовленный и уравновешенный ум является необходимым условием. Существуют различные системы подготовки ума. В одних традициях сначала принимают прибежище, затем зарождают бодхичитту и выполняют предварительные практики – нёндро. После завершения этих практик переходят к медитации шаматхи, направленной на достижение ясного и умиротворенного состояния ума.

В другой системе, которой следовали ученики Чогьяма Трунгпы Ринпоче, вначале практикуется шаматха. Ее цель – развить спокойствие и расслабленность ума, которые затем становятся основой для принятия обетов прибежища и развития устремления Махаяны. После этого вводятся практики нёндро. Такой подход считается особенно практичным и полезным, в частности для людей, живущих в развитых странах, где ритм жизни напряженный и наполнен заботами. В подобных условиях первоочередной задачей становится обучение успокоению ума.

Описываются девять этапов успокоения ума, каждый из которых сопровождается соответствующими противоядиями. Их цель – привести ум в мирное, расслабленное, ясное и устойчивое состояние. Первый этап называется размещением ума. На этом этапе человек просто входит в

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

медитацию, позволяя уму расслабиться без напряжения. Независимо от того, длится ли это состояние долго или совсем недолго и является ли оно стабильным, все это считается нормальным. Основная задача здесь – ощутить состояние покоя и уменьшение потока беспорядочных мыслей.

Когда удастся хотя бы на короткое время привести ум в состояние относительного покоя, начинается второй этап – непрерывное размещение ума. На этом уровне ум способен оставаться в спокойном состоянии более продолжительное время. Если на первом этапе преобладают отвлечения, то на втором осознанность усиливается. Даже когда ум отвлекается и начинает блуждать, это длится недолго, поскольку быстрее возникает ясность, позволяющая вернуться к медитации.

На втором этапе, когда возникает мысль или отвлечение, человек все еще некоторое время следует за ними. Однако на третьем этапе, называемом повторным размещением, появляющиеся мысли сразу распознаются как мысли, и ум вновь мягко возвращается в расслабленное состояние покоя. В процессе практики шаматхи становится ясно, что мысли продолжают возникать, и это может вызывать беспокойство. Иногда люди говорят: «Я пытаюсь медитировать, но у меня постоянно появляются мысли».

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

Однако для разочарования здесь нет оснований, поскольку такова природа ума. Мысли возникают непрерывно, и именно по этой причине необходима практика медитации. Эти мысли существовали и раньше, но мы не осознавали их, поскольку не было развитой осознанности. С началом практики появляется способность распознавать мысли как мысли, и это само по себе является положительным признаком.

В руководствах по медитации часто отмечается, что на начальных этапах практики может возникнуть ощущение, будто состояние ума ухудшается. Человек думает: «До того как я начал медитировать, у меня было меньше мыслей, а теперь их стало гораздо больше». Однако это лишь кажущееся ухудшение. На самом деле ум всегда был наполнен мыслями, но раньше они оставались незамеченными. С развитием медитации появляется ясность и способность их распознавать. Раздражение, возникающее из-за обилия мыслей, рассматривается как признак того, что ум начинает постепенно стабилизироваться.

Когда появляется способность распознавать мысли именно как мысли, часто возникает другая трудность – привязанность к ним. Человек начинает воспринимать свои мысли как нечто особенно важное и значимое и потому продолжает следовать за ними. Чаще всего это связано с тем, что

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

ум занят построением планов и рассуждений о будущем. В таких ситуациях необходимо применять соответствующее противоядие. Полезно напомнить себе: «Да, у меня есть планы и задачи, но я могу вернуться к ним позже. Сейчас время медитации».

В традиции приводится образное сравнение: если свинья забегает в огород и начинает поедать цветы и овощи, садовнику необходимо решительно прогнать ее. Если же он станет уговаривать ее уйти, она быстро уничтожит весь урожай. Подобным образом следует обращаться и с мыслями. Если, столкнувшись с мыслью, человек думает: «Это очень важно, мне обязательно нужно сейчас об этом подумать», и не останавливает ее сразу, он неизбежно увлекается ею. Со временем избавиться от таких мыслей становится гораздо сложнее, чем мягко, но решительно прекратить их в самом начале.

Четвертый этап практики называется близким размещением ума. На этом уровне человек способен откладывать мысли в сторону сразу же после их возникновения. Для этого требуется определенная дисциплина, которая развивается благодаря практике осознанности. Здесь осознанность в первую очередь заключается в ясном памятовании о том, что в данный момент выполняется медитация. Осознанность словно обращает внимание внутрь ума и наблюдает

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

за происходящим в процессе практики. Благодаря этому становится возможным достижение более устойчивого состояния покоя.

Бодхисаттва Шантидева подробно рассматривал этот этап в своем труде «Путь бодхисаттвы». Он сравнивал мысли с ворами, которые перед ограблением осматривают дом, чтобы оценить силу охраны. Если охрана выглядит сильной и бдительной, воры уходят, не рискуя. Если же охранники кажутся слабыми и неуверенными, воры легко проникают внутрь и уносят ценности. В этом образе осознанность уподобляется охраннику практики медитации. Если она слаба, мысли беспрепятственно захватывают ум. Если же осознанность устойчива, мысли не могут овладеть вниманием.

В другой метафоре ум сравнивается с входом в хранилище, где содержится нечто очень ценное. Когда охрана сильна и бдительна, воры не решаются проникнуть внутрь. Точно так же осознанность защищает сокровище ума – добродетель и заслугу, накопленные в практике. Если внимательность хорошо установлена, омрачающие состояния ума не способны разрушить накопленные качества и навредить практике.

Пятый этап называется укрощением. К этому времени человек уже долго практикует медитацию, и ум может стать уставшим и тяжелым. Практика начинает казаться трудной, и возникает нежелание продолжать. В такие моменты

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

важно вспомнить цель медитации и ее благие качества. Человек сознательно подбадривает себя, напоминая: «Если я смогу преодолеть это препятствие, я обрету подлинное благополучие ума и тела и достигну результатов практики. Если же позволю уму оставаться в этом тяжелом состоянии, продвижение станет невозможным».

Осознание реальной пользы и достоинств медитации возвращает радость к практике. Когда появляется радость, медитация становится легче и естественнее. Это приводит к шестому этапу, который называется успокоением.

На этом уровне практикующий начинает более внимательно исследовать те мысли и состояния, которые мешают медитации. Вместо простого распознавания «это - мысль», он начинает различать их характер, задаваясь вопросами: «Что именно сейчас происходит? Это привязанность, агрессия, сомнение или уныние?»

Распознавая эти состояния, человек может работать с ними более осознанно. Если возникают привязанность или желание, он вспоминает, что цепляние не приносит подлинной пользы. Понимание бесплодности погони за желаниями помогает ослабить привязанность. В случае агрессии или ненависти становится ясно, что они вредят как самому человеку, так и окружающим, не принося

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

пользы никому. Осознание этого естественным образом способствует отказу от агрессии.

Когда возникают сомнения, важно увидеть, что бесконечное размышление над ними лишь усиливает неуверенность. Сомнения не решаются путем постоянного прокручивания мыслей; напротив, они только разрастаются. Поэтому во время медитации заикливаться на сомнениях бесполезно. Ясное распознавание этих состояний и способность мягко переступить через них – это эффективный способ дальнейшего успокоения ума.

К этому моменту были рассмотрены и в значительной степени преодолены трудности, возникающие в процессе медитации. Далее внимание обращается на более тонкие препятствия, с которыми работать сложнее. Хотя они присутствовали и раньше, именно теперь они становятся заметными и требуют осознанного внимания. Речь идет о двух состояниях ума – возбужденности и притупленности, которые также можно описать как дикость и тяжесть ума.

Дикость ума проявляется в неспособности привести ум в спокойное состояние. Он легко захватывается объектами, вызывающими интерес или эмоциональный отклик, например, воспоминаниями о любимых занятиях или местах. Ум вновь и вновь возвращается к этим образам, и из-за этого становится трудно позволить ему естественно успокоиться

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

и расслабиться. Противоположной проблемой является тяжесть или помутнение ума, когда сознание словно погружается в туман, становится неясным, вялым и негибким.

Для работы с этими состояниями прежде всего необходимо ясно распознать их наличие. Возбужденность возникает тогда, когда ум чрезмерно активен и увлечен своими объектами, и в этом случае ему требуется мягкое усмирение.

Существует несколько целенаправленных способов противодействовать возбужденности ума. Один из них связан с изменением мотивации. В такие моменты полезно размышлять о непостоянстве, о неудовлетворительной природе сансары или о недостатках отсутствия медитативной практики. Подобные размышления естественным образом снижают чрезмерное возбуждение ума.

Другой способ связан с корректировкой внешних условий и поведения. Если помещение слишком ярко освещено, его можно затемнить, создав более спокойную, уединенную атмосферу. Это способствует расслаблению ума. Также полезно сделать пространство для медитации немного теплее, чтобы тело могло расслабиться, что, в свою очередь, уменьшает внутреннее напряжение ума.

Третий способ – использование визуализации. В этом случае рекомендуется представлять в области сердца черный

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

лотос с четырьмя лепестками, слегка направленными вниз, и черную каплю, медленно опускающуюся в его лепестки. Даже простое удерживание этого образа способствует уменьшению возбужденности и внутреннего напряжения.

Для преодоления тяжести или притупленности ума также применяются три основных метода. В отношении мотивации полезно сознательно подбадривать себя. Традиционно для этого рекомендуется размышлять о выдающихся качествах Будды или дхармы. Такие размышления естественным образом оживляют и проясняют ум.

На уровне поведения притупленность ума можно ослабить, выпрямив позу и сидя более собранно и устойчиво. Также помогает сделать помещение более прохладным и светлым, что способствует прояснению сознания и преодолению сонливости. В качестве визуализации в этом случае используется образ белого лотоса с четырьмя лепестками и белой капли в области сердца. Каплю представляют медленно поднимающейся вверх по телу к темени, где она остается, способствуя ясности и бодрствованию ума.

Седьмая стадия успокоения ума называется полным успокоением. По сути, она является продолжением шестой стадии, и работа с возбужденностью и притупленностью ума на этом этапе продолжается теми же методами.

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

Восьмая стадия называется однонаправленностью. Здесь практикующий уже сталкивается со всеми возможными препятствиями более тонкого уровня и применяет соответствующие противоядия. Если на ранних стадиях основное внимание уделялось удержанию ума в практике и работе с грубыми формами возбужденности и притупленности, то теперь медитирующий более тонко исследует происходящее в уме и подбирает подходящие средства для уравнивания состояния.

Девятая стадия называется приведением ума в равновесие. На этом уровне больше не требуется прилагать усилия или использовать специальные техники. Практикующий постепенно оставляет методы, применявшиеся ранее, и просто позволяет уму пребывать в естественном, ясном и расслабленном состоянии. Это состояние известно как «тщательная обработка», или шинджанг в тибетской традиции. Здесь появляется ощущение внутренней свободы и устойчивости ума, и практика сводится к простому позволению себе оставаться в состоянии медитации.

Даруй свои благословения, чтобы путь мог прояснить путаницу

Вторая дхарма Гампопы посвящена мотивации и той основе, на которой осуществляется продвижение дхармы по пути просветления. Говоря о пути, мы имеем в виду процесс, в котором живые существа, находясь в сансаре, сталкиваются с различными препятствиями, страданиями и трудностями, которые по своей сути являются путаницей, которая не относится к подлинной природе ума. Поскольку она не является чем-то изначально присущим и неизменным, от нее возможно отказаться. В этом контексте третья дхарма Гампопы – пусть путь прояснит путаницу – указывает на способ освобождения от этой запутанности.

Находясь в круговороте сансары, мы переживаем тело, речь и ум. Однако именно тело и ум непосредственно ощущают сансару, тогда как речь не является носителем этих переживаний. В теле возникают разнообразные ощущения, а ум испытывает беспокойство и неудовлетворенность. Для того, чтобы обрести подлинное счастье и внутренний покой, необходимо устранить эти страдания и не допускать их повторного возникновения.

Ум играет ведущую роль по отношению к телу. Все в значительной степени зависит от состояния ума, поскольку именно

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

на ментальном уровне возникают помехи, препятствия и испытания. С точки зрения дхармы источниками этих трудностей являются желание, ненависть и заблуждение.

В мирском понимании желание чаще всего проявляется как надежда на то, что все сложится благополучно. Получая желаемое, человек начинает стремиться к большему, и со временем его ожидания становятся безграничными. В конечном итоге возникают надежды на то, что невозможно осуществить, и именно тогда появляется страдание.

Подобно тому как желание связано с надеждой, агрессия или ненависть в основном связаны с сомнением, страхом и паранойей. Поскольку праджня, то есть различающая мудрость, развита недостаточно, мы не всегда ясно понимаем намерения и действия других людей. На этом фоне возникают подозрения, опасения и представления о возможном вреде, что приводит к ответной агрессии и дальнейшим внутренним испытаниям.

Невежество в данном случае понимается как омраченность ума и подразделяется на два основных вида: смешанное и несмешанное. Под смешанным невежеством имеется в виду невежество, соединенное с желанием или ненавистью. Когда возникает желание, оно сопровождается невежеством, и то же самое происходит при возникновении ненависти. В случае желания наши надежды оказываются затуманен-

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

ными – мы не понимаем, сможем ли достичь желаемого и принесет ли это реальную пользу. Из-за отсутствия ясного видения мы начинаем стремиться к тому, что либо невозможно, либо не имеет ценности, и в итоге наши ожидания оказываются напрасными.

Когда невежество смешано с агрессией, возникают страхи и сомнения по отношению к другим людям. Не понимая ситуацию ясно, мы делаем ошибочные выводы и реагируем неверно, проявляя враждебность. В ответ другая сторона также начинает выражать неприязнь, и даже при отсутствии изначальных причин для конфликта напряжение постепенно нарастает. Таким образом становится очевидно, как агрессия, соединенная с невежеством, приводит к еще большим трудностям и страданиям.

Второй тип невежества – это несмешанное невежество, то есть невежество, не связанное ни с желанием, ни с агрессией. Оно существует само по себе и также подразделяется на два вида. Первый из них – это неосознавание ситуации, простое непонимание того, что происходит. В этом случае ситуация не воспринимается ясно, и при этом отсутствует интерес к тому, чтобы разобраться и узнать истину. Второй вид – это неправильное восприятие ситуации, когда формируется ошибочное представление: нечто хорошее воспринимается как плохое, а нечто вредное – как полезное.

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

Говоря о ментальном страдании, следует упомянуть страдание сомнения, которое также бывает двух типов: сомнение, направленное вверх, и сомнение, направленное вниз. Сомнение, направленное вверх, выражается в размышлениях вроде: «Может быть так, а может быть иначе», при этом человек склоняется к правильному пониманию и к движению по верному пути. Постепенно такие сомнения рассеиваются, и формируется правильный взгляд. Сомнение, направленное вниз, также сопровождается колебаниями – «может быть так, а может быть иначе», однако в этом случае восприятие изначально искажено. Человек движется в неверном направлении и со временем все более утверждается в ошибочном взгляде.

Все эти факторы беспокоят ум, однако важно понять, что мы сами создаем эти трудности. Они не приходят извне и не навязываются кем-то другим. Когда мы вступаем на такой путь, мы начинаем испытывать несчастье и внутреннее смятение. Ключевое понимание здесь заключается в следующем: «Я создал все эти проблемы для себя; они не пришли извне». Откуда берутся все эти страдания? В основном они происходят из желания, агрессии и невежества. А источником желания, агрессии и невежества, в свою очередь, является концепция «я».

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

Сначала возникает мысль о «я». Затем, опираясь на эту мысль, появляется идея: «Мне нужно все хорошее». После этого возникают надежды на приятное и страхи перед неприятным. Поэтому, если мы действительно хотим освободиться от страдания, необходимо устранить концепцию самости, или «я». И здесь мы находимся в благоприятном положении, поскольку от этой концепции возможно избавиться. Причина заключается в том, что объект, который предполагается концепцией «я», на самом деле не существует. «Я» как независимой сущности нет – это лишь форма путаницы. Когда становится ясно, что «я» не существует, сама концепция «я» естественным образом начинает ослабевать и трансформироваться.

Будда передал множество методов устранения страданий сансары. В контексте Колесницы Основания он учил, что переживаемое нами страдание укоренено в самих страданиях, а их корень – в концепции «я». С осознанием отсутствия «я» становится возможным освобождение от страдания. При первом знакомстве с учением о не-я может возникнуть ошибочное представление, будто речь идет об отсутствии ума или о состоянии, подобном безжизненности. Однако Будда учил не этому. Концепция «я» имеет два аспекта: во-первых, представление чего-либо как «я», и, во-вторых, представление чего-либо как принадлежащего

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

«я», то есть как «моего». Пояснить это проще, начиная со второго аспекта.

Обычно говоря о том, что нам принадлежит, мы имеем в виду дом, одежду, деньги, работу и подобные вещи. Однако масштаб этого представления может сильно варьироваться: иногда оно расширяется до идей вроде «моя страна», а иногда сужается до «мой палец ноги». В концепции «своего» нет устойчивых границ или определенного масштаба.

Идея принадлежности – это мое – легко становится причиной страдания. Например, если в магазине часов вы случайно видите, как кто-то роняет часы и они разбиваются, вы просто отмечаете: «Часы упали и разбились», не испытывая сильных эмоций. Но если на пол падают и ломаются ваши собственные часы, возникает мысль: «Это мои часы, они сломаны», и появляется огорчение. Таким образом, боль возникает именно из-за чувства «моего». Однако если внимательно исследовать это представление о принадлежности и попытаться обнаружить, где именно находится это «мое», выясняется, что его невозможно найти. Оно не находится ни внутри объекта, ни снаружи, ни где-то между. Часы, разбившиеся в магазине, и часы, разбившиеся на вашем запястье, по своей природе ничем не отличались: и те и другие были просто часами. Различие

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

возникло лишь из-за концепции «моего», и именно она стала причиной страдания.

Обращаясь ко второму аспекту концепции «я», который связан с восприятием чего-либо как «я», можно заметить следующее. Когда мы думаем «я», мы склонны считать, что «я» при рождении, «я» в детстве и «я» в старости относятся к одному и тому же человеку. Однако в действительности это не так. Будда объяснял это через учение о пяти совокупностях, показывая, что не существует никакой самостоятельной сущности, которую можно было бы назвать «я». Эти пять совокупностей – тело, чувство, различение, образования и сознание. В них нет ничего, что соответствовало бы тому образу «я», который мы обычно себе представляем. Пять совокупностей можно рассматривать как способ описания непрерывности прошлого, настоящего и будущего.

Некоторые полагают, что учение Будды об отсутствии самости противоречит учению о жизнях до и после настоящей жизни. С их точки зрения, если нет «я», то не может быть и прошлых или будущих жизней. Однако между учением об отсутствии самости и учением о реинкарнации нет противоречия. Не существует никакого «я», которое переходило бы из прошлого в настоящее и затем в будущее. Даже в пределах одной жизни можно увидеть значительные различия между младенцем, подростком и взрослым

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

человеком, хотя мы продолжаем считать их одним и тем же существом.

Когда человеку пять лет, его тело и способности совсем не те, что в двадцать пять. Тем не менее мы склонны думать: «Это все тот же я». Но различия очевидны. Младенец, например, не может произнести слова «папа» или «мама», тогда как со временем он осваивает речь и усваивает тысячи слов. Существенно отличается и опыт восприятия мира в разные периоды жизни. Маленького ребенка могут вовсе не интересовать золото или драгоценные камни, зато он может быть очарован простой пластиковой игрушкой, считая ее чем-то красивым и важным. Повзрослев, человек утрачивает интерес к таким игрушкам и, напротив, начинает ценить золото и бриллианты. Несмотря на эти глубокие различия в способах мышления и восприятия, мы продолжаем верить, что во все периоды жизни действовал один и тот же ум.

Отсутствие «я» является, в сущности, большим благом. Именно благодаря пониманию отсутствия самости и медитации на этом понимании путь к просветлению способен прояснить путаницу. В традиции великого колеса Махаяны существуют два основных способа изложения взгляда на отсутствие самости. Первый представлен школой «Только

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

разум», или Читтаматра, а второй – школой «Срединного пути», или Мадхьямаки.

Школа Читтаматра утверждает, что не только «я» не существует, но и внешние явления не обладают самостоятельным бытием. Существуют различные проявления объектов в уме, однако они не являются объектами, существующими независимо от ума. В качестве примера приводятся сновидения: во сне в уме могут возникать горы, дома, животные и многое другое. Но если задаться вопросом, являются ли эти горы и дома реальными, становится ясно, что это лишь порождения ума. Таким образом, несуществование внешних явлений иллюстрируется примером сновидений.

Школа Мадхьямака развивает учение о пустоте. Если ранее речь шла о том, что внешние явления являются лишь проявлениями ума, то Мадхьямака указывает, что и сам ум не существует по своей собственной природе. Это не означает, что он является абсолютным ничто. Такое понимание опирается на различие между условной и окончательной истиной. При исследовании явлений обнаруживается, что в конечном смысле они не обладают подлинной реальностью, однако на условном уровне они проявляются и функционируют.

Это соотношение пустоты и зависимого возникновения можно проиллюстрировать примером сна. Если во сне

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

появляется слон, является ли он настоящим слоном? Нет, это не реальный слон, а лишь сон о слоне. Но утверждать, что это вовсе не сон о слоне, тоже было бы неверно. Точно так же ошибочно было бы утверждать, что существует настоящий слон. В конечном смысле явления пусты по своей собственной природе, но эта пустотность не отрицает их условного проявления. Однако такие проявления не являются изначально установленными и не обладают собственной независимой природой.

Даруй свои благословения, чтобы смятение обернулось мудростью

Главным содержанием третьей дхармы Гампопы являются бескорыстие и пустота. Однако те бескорыстие и пустота, о которых здесь говорится, не раскрываются сами собой, они постигаются через практику медитации. Речь идет не о пустоте как о небытии: эта пустота неотделима от мудрости. Мудрость же обладает тремя аспектами – знанием, мягкой любовью и великой силой.

Хотя дхармадхату – сфера реальности, истинная природа всех явлений одинакова для всех, степень ее осознания различается. Полностью пробужденный Будда проявил эту мудрость во всей полноте. У обычных же существ она затемнена, скрыта или загрязнена омрачениями. Поэтому

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

внутреннюю мудрость, присутствующую в нас, называют сугатагарбхой – «сущностью Сугаты», то есть Будды.

Говоря о сугатагарбхе, мы имеем в виду единство мудрости и пространства. В санскрите мудрость называется джняна, а на тибетском – йеше; пространство – дхату на санскрите и йинг на тибетском. Однако это не обычное физическое пространство. Это дхармическое пространство, в котором могут проявляться качества просветленного существа и в котором устраняются мысли и загрязнения, свойственные обычному уму. Мудрость здесь понимается как нечто совершенно неизменное, она не возрастает и не уменьшается, в отличие от концептуального знания или праджни, зависящей от опыта. Поэтому говорится о нераздельности пространства и мудрости. Это не «пустая пустота», а основа, на которой могут развиваться и раскрываться благие качества.

Все живые существа обладают сугатагарбхой, союзом пространства и мудрости. Однако в настоящий момент мы не способны полностью проявить ее из-за омрачений. Тем не менее, сугатагарбха присутствует в нас, как подробно объясняется в «Утара-тантре» с помощью девяти аналогий, из которых три считаются основными.

Сугатагарбха изначально совершенна, но скрыта. Подобно тому как статуэтка Будды может находиться внутри закры-

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

того цветка лотоса и оставаться невидимой, пока цветок не раскрыт, так и наша внутренняя сущность Будды остается незамеченной. Если же известно, что внутри есть эта статуя, цветок можно раскрыть и увидеть ее. Аналогично, большинство людей не осознают наличие сугатагарбхи в себе. Будда же, распознав ее присутствие даже в страдающем уме, указал методы устранения страданий и омрачений. По мере их устранения сугатагарбха может полностью проявиться.

Эта аналогия была изложена Буддой в сутрах и затем развита в «Уттара-тантре». Вторая причина использования образа тела Будды заключается в том, что мудрость Будды невозможно выразить через обыденные вещи – для указания на нее используется сам образ Будды.

Во второй аналогии сугатагарбха сравнивается с медом, охраняемым пчелами. Если ранее говорилось, что сугатагарбха присутствует в желании, то здесь подчеркивается, что она также находится в центре ненависти. Пока омрачение ненависти не устранено, союз пространства и мудрости не может быть распознан. В аналогии сладкий мед охраняют злые пчелы, но тот, кто знает способ, может их изгнать и взять мед. Пчелы символизируют ненависть: устраняя ее с помощью соответствующих методов, человек обретает покой, счастье и в итоге достигает полного пробуждения.

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

Третья аналогия связана с невежеством. Несмотря на то что сугатагарбха присутствует и в нем, она не проявляется. Когда невежество устранено, эта внутренняя сущность становится явной. В качестве образа приводится рис в шелухе: пока твердая оболочка не удалена, рис невозможно использовать. Но стоит ее снять, и рис становится пригодным для еды и приготовления пищи. Точно так же устранив невежество, можно раскрыть скрытую в нем сугатагарбху.

Поскольку «сугатагарбха не проявлена», важно дать ей возможность раскрыться через слушание, размышление и медитацию. Когда мы внимательно воспринимаем учения и размышляем над ними, возникает уверенность. Затем эта уверенность может перейти в прямое осознание в медитации. Постепенно это осознание становится полным проявлением. «А проявление – это полное процветание мудрости и возвышенная деятельность Будды». Поэтому необходимо очищать ум от омрачений, которые скрывают сугатагарбху.

Смысл трех аналогий заключается в том, что мы обычно думаем: омрачения и неведение находятся внутри нас, а хорошие качества – где-то вовне. Кажется, будто их нужно достичь извне. Но все наоборот. Огорчения и омрачения, которые мы испытываем, не находятся в самой природе вещей, они находятся как бы снаружи. Сугатагарбха

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

находится внутри. Это похоже на лепестки, закрывающие статую Будды, на пчел, мешающих взять мед, или на шелуху, скрывающую рис. Сугатагарбха уже полностью присутствует, но мы не можем заставить ее проявиться. Нам лишь нужно позволить ей проявиться, как объясняется в учении Уттаратантры.

До этого мы рассматривали путь сутр, где понимание приходит через рассуждение о пустоте и отсутствии самости. Ваджраяна же предлагает иной подход: рассуждение важно, но его нужно согласовать с опытом ума. «С точки зрения медитации Ваджраяны, человек смотрит прямо на ум». Путь рассуждения сутр занимает много времени, тогда как практика Ваджраяны позволяет увидеть ум напрямую и быстрее.

Мы переживаем состояния ума, но если пытаемся найти сам ум, то ничего не обнаруживаем. Его просто нельзя найти. Причина, по которой его нельзя найти, заключается в том, что у него нет собственного существования. Он пуст. Но это не означает, что ум – ничто. Состояния ума непрерывны, ум познает и освещает явления. Поэтому его описывают как «пустой и светлый» или «пустой и ясный». Важно распознать эту связь пустоты и ясности и практиковать медитацию именно в этом ключе.

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

Во время практики возникают разные переживания, называемые «нйам» – временные состояния медитации. Это может быть чувство счастья, необычная ясность или неконцептуальность. Они появляются сами по себе и не являются ни хорошими, ни плохими. Нужно просто позволить им пройти, не удерживая их.

Так, Гампопа, ученик Миларепа, описывал свои переживания в «Дожде мудрости». Иногда он видел мандалу Чакрасамвары или Хеваджры, белую или красную. Он думал: «О, это очень хорошо. Моя медитация действительно продвигается». Но Миларепа отвечал: «Ничего особенного, это просто происходит. Это не хорошо и не плохо. Просто продолжай медитировать».

Бывало, что Гампопа переживал темные и тревожные состояния, думая, что его мучают духи. Но Миларепа говорил: «Это ничего. Это действительно ничего». Подобные переживания можно сравнить с тем, как если ткнуть пальцем в глаз и посмотреть на луну: «Все остальные видят одну луну, но я вижу две». Можно решить, что это особое достижение или, наоборот, проблема. Но причина лишь в том, что глаз был задет. Видеть две луны – это не хорошо и не плохо. Так же и в медитации: разные переживания возникают, но по сути они ничем не являются.

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

При практике медитации есть один момент, к которому следует относиться с особой осторожностью. Существует опасность неправильного понимания пустоты. Когда человек начинает осознавать ее, может возникнуть мысль: «О, все просто пусто. Нет ничего реального, значит, не имеет значения, совершаю ли я добродетель или недобродетель. Кармическая связь между поступками и их последствиями не важна, ведь в конечном счете все пусто». Такое понимание ошибочно. Если мыслить подобным образом, можно легко отказаться от добродетельных практик, а неблагие действия будут лишь усиливаться. Это серьезный риск, о котором необходимо помнить.

В четвертой дхарме Гампопы говорится о замешательстве, которое может проявиться как мудрость. Замешательство связано с пятнами омрачений, или клешами. Эти пятна случайны, они не принадлежат природе вещей, а лишь временно возникают. Их нужно распознать такими, какие они есть. Когда это происходит, мудрость раскрывается изнутри. Ведь она изначально присутствует в каждом и становится полностью проявленной, когда клеши отпадают. Такова суть четвертой дхармы Гампопы – «преобразование путаницы в мудрость».

Развитие любви и сострадания

Развитие любви и сострадания необходимо не только для практики любой религии или духовного пути, но и для тех, кто не считает себя религиозным или особенно духовным. Однако в буддизме существует особый подход и методы для их углубления.

Прежде всего, важно осознать: «все живые существа, все люди изначально обладают некоторой степенью любви и сострадания». Согласно буддийскому учению, это связано с тем, что каждый обладает врожденным потенциалом полного пробуждения, состоянием будды. Этот потенциал называют природой будды. Поскольку она есть у всех существ, любовь и сострадание присутствуют естественным образом.

Тем не менее, чтобы эти качества стали сильнее, их нужно осознанно развивать. Наша обычная любовь и сострадание ограничены. Мы любим одних, но не любим других;

РАЗВИТИЕ ЛЮБВИ И СОСТРАДАНИЯ

сострадаем одним, но не сострадаем другим. Поэтому задача буддийской практики – сделать любовь и сострадание «неизмеримыми» и «безграничными».

Неизмеримость здесь означает не просто силу, а беспристрастность и равное распространение на всех существ. Это отличается от привычного опыта, когда мы чувствуем сострадание только к близким, к любимым животным или лишь к определенным видам живых существ. Буддийский путь учит развивать любовь и сострадание, которые одинаково охватывают всех – людей, животных, даже самых малых существ без исключений и различий.

Четыре неизмеримых

Метод, применяемый в буддийской традиции для развития любви и сострадания, особенно их безмерного проявления, называется практикой «четырех неизмеримых». К ним относятся неизмеримая любовь, неизмеримое сострадание, неизмеримая сочувственная радость и неизмеримая беспристрастность. В традиционном перечислении они идут именно в таком порядке, но в практике начинать следует с беспристрастности.

Причина в том, что у нас уже есть определенная степень любви и сострадания, но они ограничены. Если мы начнем

РАЗВИТИЕ ЛЮБВИ И СОСТРАДАНИЯ

развивать их без опоры на беспристрастность, то усилим привязанность к близким и одновременно – отторжение или гнев к тем, кто нам неприятен. Поэтому первым шагом является развитие беспристрастности – состояния ума, в котором мы не исключаем ни одно существо из сферы заботы и стремимся к равному отношению ко всем. Когда беспристрастность укреплена, на ее основе можно развивать подлинную любовь и сострадание.

Однако любовь и сострадание должны сопровождаться пронизательностью. Без мудрости они могут быть не только бесполезны, но и вредны. Например, сострадание без различения может привести к тому, что мы остро ощущаем чужое страдание, но не можем помочь, и тогда сами впадаем в уныние. В итоге вместо одного страдающего человека становится двое. Поэтому сострадание должно быть соединено с пониманием того, что реально возможно сделать, чтобы принести пользу.

В буддийской традиции любовь понимается как стремление к счастью других. Безмерная любовь – это желание счастья для всех существ без исключения. Различение добавляет к этому стремлению понимание: иногда мы можем подарить счастье сразу, а иногда лишь создать условия для будущего счастья. Тогда формула «пусть все существа будут счаст-

РАЗВИТИЕ ЛЮБВИ И СОСТРАДАНИЯ

ливы» превращается в «пусть все существа будут счастливы и накапливают причины счастья».

То же самое относится к состраданию. Оно означает желание освобождения других от страданий. Безмерное сострадание – это стремление, чтобы все существа были свободны от страданий. Но различие добавляет понимание: иногда можно устранить страдание немедленно, а иногда лишь его причины. Тогда формула «пусть все существа будут свободны от страданий» становится «пусть все существа будут свободны от страданий и их причин».

Такое понимание рождает уверенность. С любовью и состраданием, соединенными с мудростью, мы можем видеть, что иногда помогли прямо, а иногда создали условия для будущего счастья или избавления от страданий. Это делает практику радостной и устойчивой.

Итогом развития любви и сострадания с пронизательностью становится «неизмеримая радость» – состояние, в котором мы испытываем искреннюю радость от беспристрастного принесения пользы другим. Таким образом, путь развития четырех неизмеримых начинается с беспристрастности, затем укрепляется любовью и состраданием и завершается радостью, рождающейся из их практики.

Медитация Тонглен

В буддийской традиции существует особый метод, который позволяет сразу усилить любовь и сострадание. Эта практика называется тонглен. Она начинается с того, что мы представляем перед собой объект сострадания – одного человека или множество существ. Мы ясно воображаем их и мысленно отдаем им все свое счастье и все причины счастья, включая добродетели. Затем мы представляем, что принимаем на себя их страдания и причины страданий. Эти два аспекта, отдавание и принятие, обычно практикуются попеременно.

Традиционно тонглен соединяют с дыханием. Выдох сопровождается мысленным дарением счастья: мы представляем, что вместе с дыханием из нас исходит яркий свет, символизирующий счастье и добродетель, и он направляется другим. Вдох связывается с принятием страданий: мы воображаем, что вдыхаем темный дым, символизирующий страдания и их причины, и принимаем их внутрь. Таким образом, дыхание становится естественным ритмом для практики.

Иногда у практикующих возникает тревога: «А вдруг я действительно потеряю свое счастье или приму страдания других?» Но это невозможно. Счастье и несчастье каждого человека – результат его собственных прошлых действий.

РАЗВИТИЕ ЛЮБВИ И СОСТРАДАНИЯ

Вдыхая воображаемый дым или выдыхая свет, мы не можем реально изменить чужую карму. Поэтому опасаться нечего.

Возникает вопрос: «Если это не работает буквально, зачем практиковать?» Смысл тонглен не в том, чтобы немедленно устранить чужие страдания или передать им счастье. Его цель – развить готовность делиться счастьем и принимать страдания других. Эта готовность усиливает любовь и сострадание, делает их подлинными и глубокими. Даже если сама визуализация не влияет на других напрямую, она меняет наше отношение, и это естественным образом приносит пользу – мы начинаем находить реальные возможности помогать.

Если во время практики все же возникает страх, можно добавить дополнительный элемент: представить внутри тела яркий, горячий свет. На выдохе этот свет излучает счастье и добродетель, а на вдохе – сжигает весь воображаемый дым страданий, превращая его в чистый свет. Такой образ помогает развеять тревогу и укрепить уверенность.

Тонглен не устраняет страдания других напрямую, но он усиливает альтруистическое намерение, делает любовь и сострадание более сильными и устойчивыми. Именно поэтому эта практика считается одним из центральных методов буддийской традиции для развития любви и сострадания.

Практика Ченрезик

В буддийской традиции различают два основных подхода – путь сутр и путь тантр. Практики, о которых мы говорили ранее – четыре неизмеримых и тонглен – применяются в обоих направлениях. Однако в тантрической традиции, особенно в Ваджраяне, существует дополнительный метод для усиления сострадания. Это практика визуализации себя в образе бодхисаттвы Авалокитешвары, известного в тибетской традиции как Ченрезик.

Ченрезик считается воплощением любви и сострадания всех будд. Отождествление себя с этим образом уместно, потому что наша истинная природа, природа будды, уже содержит эти качества. Визуализируя себя как Ченрезик, мы соединяемся с этим врожденным потенциалом и представляем, что из сердца исходит яркий многоцветный свет, освещающий весь мир.

Отношение к божествам в Ваджраяне двойственное. С одной стороны, их можно воспринимать как внешние сущности, которым мы молимся и от которых получаем благословения. С другой стороны, они понимаются как проявления нашей собственной внутренней природы. В случае Ченрезика это означает, что любовь и сострадание уже присутствуют в нас, и чем больше мы доверяем этим

РАЗВИТИЕ ЛЮБВИ И СОСТРАДАНИЯ

качествам, тем сильнее они проявляются. Если же мы считаем себя нечистыми и несовершенными, эти качества остаются скрытыми. Поэтому визуализация божества помогает раскрыть врожденную чистоту и сострадание.

Внешний образ Ченрезика описывается как ослепительно белый, сияющий и спокойный. Его глаза выражают непрерывное сострадание. Он сидит в позе полного лотоса, символизирующей устойчивость. Мы визуализируем себя в этом облике и одновременно представляем Ченрезика как внешний объект.

Такая практика укрепляет уверенность в том, что любовь и сострадание действительно присутствуют в нас и могут быть реализованы на благо других. Она усиливает альтруистическую мотивацию и сочетается с методами развития пронциательности, чтобы сделать сострадание еще более действенным.

Итог: мы рассмотрели развитие четырех неизмеримых, практику тонглен и медитацию на себя в образе Ченрезика в традиции Ваджраяны. Все эти методы направлены на углубление любви и сострадания, их беспристрастное и безграничное проявление, а также на укрепление уверенности в нашей способности приносить пользу другим.

Как читать мантру Мани

Когда дхарма пришла в Тибет, наставники указывали на острую необходимость взращивания любви и сострадания. Поэтому люди начали практику Авалокитешвары – божества сострадательного ума всех будд и бодхисатв – и стали читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Существует также сутра Авалокитешвары, которую сначала прятали, но затем перевели. С первых дней распространения дхармы тибетцы усердно читали мантру Мани.

Некоторые, произносящие мантру Мани, понимают ее значение. Они знают, что следует молиться Авалокитешваре и медитировать на противоядиях от шести недугов, и читают мантру Мани осознанно. Но у других нет наставника, который объяснил бы, что и зачем делать, и они повторяют мантру как пустое бормотание. Они не знают, что это метод уменьшения страданий, и не стремятся пробудить чистую мотивацию. Они лишь понимают, что должны иметь веру и преданность Авалокитешваре, и читают ОМ МАНИ ПАДМЕ

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

ХУМ, думая, что это, возможно, принесет пользу. Есть ли польза в таком чтении мантры Мани? Некоторая есть. Но если использовать ее как противоядие от страданий, она становится чрезвычайно действенной и успешной.

Кенпо Гангшар Ринпоче, великий мастер и сиддха нашего времени, сочинил «Песнь Мани», которая помогает размышлять о недостатках сансары и о карме, причине и следствии. Его деятельность и линия передачи стали корнем, из которого дхарма распространилась на Западе. Я уверен, что это часть великого благословения и сострадательного устремления Кенпо Гангшара. Поэтому эта дхарма особенно ценна для практикующих на Западе.

У меня самого нет ни большого сострадания, ни решимости, никаких благословений или сил, но мне необычайно повезло лично встретиться с Кенпо Гангшаром и услышать наставления прямо от него – это была великая встреча для меня. Кенпо Гангшар был выдающимся ламой, и благодаря его состраданию и благословениям я верю, что это учение принесет пользу практикующим.

Нам следует повторять мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, но делать это нужно очень внимательно. Когда мы произносим ее, наши умы должны пребывать в согласии с мантрой. Нужно иметь доброе, чистое сердце. Если мы читаем ее без понимания, без чистой мотивации, находясь

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

под властью скорбей, то это почти лишено смысла. Но если мы осознаем, что шесть слогов мантры – противоядие от шести скорбей, тогда чтение приобретает великую цель и приносит огромную пользу.

Песня начинается так:

В эти дни живые существа с негативной кармой
Не укрощают скорби в своих умах.

Хотя они произносят слог ОМ,

Их умы попадают под власть гордыни – от этого
хочется плакать.

Страдания богов от смерти и падения – как жалко!

Но даже если человек не произносит ОМ,

Ум без гордыни – это суть ОМ.

Кенпо Гангшар учил, что многие люди стремятся практиковать дхарму, но не знают ее главного смысла. Поэтому они произносят шесть слогов мантры Мани, не понимая, что каждый из них означает. Первый слог ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ – это ОМ. Его значение в том, что мы должны победить гордыню в собственных умах. Но люди повторяют ОМ, не осознавая, что этот слог является противоядием от недуга гордыни. Не зная этого, они оказываются под ее властью и создают множество негативной кармы, что приносит страдание и вызывает слезы.

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

Под влиянием гордыни такие существа перерождаются в мире богов, где сначала испытывают удовольствие, но затем сталкиваются с мучительным страданием смерти и падения. Именно поэтому они достойны нашего сострадания. Если же мы читаем слог ОМ с гордым умом, мы не достигаем его сути и не получаем полной пользы от мантры. Конечно, некоторая польза все же есть, ведь это мощная и тайная мантра, но практика с гордыней – не то, что следует делать.

Даже если мы не произносим слог ОМ вслух, наш ум освобождается от гордыни, становится спокойным, мягким и умиротворенным – именно это и есть истинная суть слога ОМ.

Хотя они и произносят слог МА,
Их умы попадают под власть зависти – от этого
хочется плакать.

Страдания полубогов от борьбы и ссор – как жалко!
Но даже если человек не произносит МА,
Ум без зависти – это сущность МА.

Второй из шести слогов – МА, и его сущность – противоядие от зависти. Если мы произносим слог МА с завистью или соперничеством, то в этом нет никакой пользы. Причина в том, что зависть или соперничество являются причиной

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

перерождения в мире полубогов, которые испытывают страдания от ссор и сражений. Если мы умирняем и устраняем зависть и соперничество из своего ума, это и есть сущность МА. Необходимо и очень полезно использовать свою осознанность, чтобы усмирить ревность и соперничество.

Хотя они и произносят слог НИ,
Их умы попадают под власть желанья – от этого
хочется плакать.

Страдания человеческой неудовлетворенности – как
жалко!

Но даже если человек не произносит НИ,
Ум без желанья – это суть НИ.

Третий слог мантры – НИ. Что означает НИ? Он является противоядием от страдания желанья; если мы сумеем отказаться от желанья, нам не придется переживать рождение, старение, болезни и смерть человеческого мира. В человеческом мире особое страдание связано с занятостью и лишениями: мы постоянно окружены множеством дел, становимся занятыми существами, и когда наши желанья не исполняются, мы ощущаем себя обделенными.

Для того чтобы преодолеть это, существует слог НИ, который служит противоядием от желанья. Но если мы не знаем, что НИ устраняет причину рождения, старости,

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

болезни и смерти, то его повторение не будет работать как лекарство. Если во время чтения слога наши желания лишь усиливаются, то пользы от практики немного. Однако если мы понимаем, что слог НИ – это противоядие от страданий человеческого существования, тогда его повторение становится по-настоящему полезным.

Более того, даже если мы не произносим священный слог, но стараемся остановить погоню за желаниями, уменьшить их силу, распознать их природу и применять методы для их укрощения – именно это и есть подлинная суть слога НИ.

Хотя они произносят слог ПАД,
Их умы попадают под власть невежества – от этого
хочется плакать.

Страдания глупости животных – как жалко!
Но даже если человек не произносит ПАД,
Ум без невежества – суть ПАД.

Четвертый слог мантры – ПАД. Его значение в том, что он способен укротить недуг заблуждения. Нам необходимо обуздать заблуждение, потому что, если оно усиливается, то ведет к перерождению в облике животного, где мы испытываем страдания глупости и невежества. Мы произносим слог ПАД, чтобы укротить заблуждение внутри себя и избежать этих страданий.

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

Однако многие не понимают этого и, произнося ПАД, продолжают следовать за своим заблуждением. Как говорится в песне – от этого хочется плакать. Если мы не применяем методы для обуздания заблуждений, то переродимся животными. А в животной форме мы не только будем страдать от глупости и невежества, но и лишимся возможности практиковать дхарму. Недуги будут полностью охватывать нас, и мы будем сильно страдать.

Повторять слог ПАД – это хорошо. Но еще важнее, даже если мы не произносим его вслух, необходимо применять методы для уменьшения заблуждений, чтобы они не возрастали. Если мы внимательны и осознаем свои действия, то именно это и есть подлинная суть слога ПАД, и она чрезвычайно важна.

Хотя они и повторяют слог МЕ,
Их умы попадают под власть скупости – от этого
хочется плакать.
Страдания голодных духов от голода – как жалко!
Но даже если человек не повторяет МЕ,
Ум без скупости – суть МЕ.

Пятый слог мантры – МЕ. Для чего мы произносим МЕ? Этот слог является средством, которое помогает подавить недуг скупости. Если мы уменьшаем скупость, то резуль-

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

татом будет освобождение от рождения в мире голодных духов и от страданий голода и жажды.

Однако многие люди повторяют слог МЕ, не понимая, что он служит противоядием от скупости. Из-за этого они не получают пользы от практики. Более того, по мере повторения слога их скупость лишь усиливается, и это печальная ситуация, которая вызывает сострадание и слезы. Почему они достойны нашего сострадания? Потому что в будущем такие существа переродятся в мире голодных духов и будут испытывать сильный голод и жажду.

Конечно, повторять слог МЕ – это хорошо. Но еще важнее, даже если мы не произносим его вслух, сохранять внимательность и осознанность, чтобы наши умы не были охвачены скупостью. Если мы стараемся уменьшить ее силу, распознаем ее и применяем методы для ее укрощения – именно это и есть подлинная суть слога МЕ.

Хотя они повторяют слог ХУМ,
Их умы попадают под власть гнева – от этого хочется плакать.

Страдания существ ада от жары и холода – как жалко!
Но даже если кто-то не повторяет ХУМ,
Ум без гнева – это сущность ХУМ.

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

Шестой слог мантры – ХУМ. Какова его цель? Он помогает усмирить ненависть и гнев в наших умах, ведь именно ненависть становится причиной перерождения в аду, где существа испытывают тяжелые страдания от жары и холода. Это страшное состояние, и чтобы избежать его, необходимо устранить саму причину – ненависть. Поэтому мы повторяем слог ХУМ.

Если в нашем уме нет ненависти, это и есть подлинная суть слога ХУМ. Крайне важно применять осознанность, чтобы не оказаться во власти гнева и ненависти, а напротив – уменьшать и устранять их силу.

Таким образом, шесть слогов мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ являются противоядиями от шести несчастий и освобождают нас от шести классов сансары. Очень важно помнить об этом, когда мы повторяем мантру. Независимо от того, произносим ли мы шесть слогов ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ или любую другую священную мантру, наша цель – подавить омрачения в уме и пробудить чистую мотивацию.

Хотя они и произносят слог ХРИ,
Чувствующие существа связаны страданиями – от
этого хочется плакать.
Не имея сострадания, одни сражаются с другими.

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

Ощущая полное созревание негативной кармы – как это жалко!

Но даже если кто-то не произносит ХРИ,

Когда сострадание возникает в уме,

Это намерение благородного Авалокитешвары.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ – это шестислоговая мантра, но иногда ее расширяют до семислоговой, добавляя заключительный слог ХРИ, который выражает самую суть сострадательного ума Авалокитешвары. Так рождается семислоговая мантра – ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ ХРИ.

Когда мы произносим ХРИ, нам необходимо преодолеть шесть скорбей и убедиться, что мы не испытаем шесть видов страданий. Главная суть этого слога – сущность сострадательного ума Авалокитешвары. Если в наших сердцах присутствует сострадание ко всем живым существам, то именно это и есть подлинная природа ХРИ. Поэтому, повторяя ХРИ, мы должны помнить о сострадании. Но если мы произносим ХРИ и при этом причиняем страдания живым существам – убиваем, бьем, вступаем в драки и сеем раздоры – это вызывает скорбь и слезы. Когда нам не хватает сострадания, мы впадаем в гнев, ревность и гордыню. Все это приводит к ссорам и конфликтам, заставляет совершать дурные поступки, а затем приносит страдание

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

как результат их полного созревания. Это действительно тяжелое и ужасное состояние.

Однако даже если мы не произносим ХРИ вслух, но в нашем уме рождается искреннее сострадание ко всем живым существам, это и есть подлинная суть ХРИ и намерение Авалокитешвары. Такова внутренняя основа шестислоговой мантры. Медитация на сострадании в таком ключе чрезвычайно важна и является сердцем всей практики.

Пусть все удачливые существа
Не вращают внешнее колесо пяти ядов,
Но вращают внутреннее колесо пяти мудростей.

Когда мы практикуем дхарму, мы часто визуализируем гирлянду мантр или вращающееся колесо мантр. Такой метод помогает преобразовать пять страданий в пять мудростей, при этом наши умы остаются спокойными и не отвлекаются. В этой практике нам не нужно вращать внешнее колесо скорбей: не должно быть череды жадности, ненависти, заблуждения, гордости и других омрачений, сменяющих друг друга. Вместо этого, когда мы читаем мантру и представляем внутреннее колесо, мы должны помнить, что произносим противоядие от скорбей.

Иногда люди вращают молитвенные барабаны. Каков смысл этого действия? Вращение молитвенного барабана

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

также является способом преобразования пяти скорбей в пять мудростей. Мы вращаем колесо скорбей: от ревности переходим к гордыне, от гордыни – к гневу, от гнева – снова к ревности и так далее. Если внешне мы вращаем молитвенное колесо, а внутри продолжаем вращать колесо скорбей, то от этого нет никакой пользы.

Истинный смысл вращения молитвенного барабана – развитие пяти мудростей. Когда возникает ненависть, ее нужно распознать и преобразовать в самадхи, тогда ненависть превращается в зеркальную мудрость. Когда появляется желание, оно может быть преобразовано в различающую мудрость. Когда возникает заблуждение, оно может быть преобразовано в мудрость дхармадхату и так далее. Чтобы страдания превратились в сущность пяти мудростей, необходимо применять противоядия и преобразовывать скорби в мудрость. Если мы способны это сделать, тогда вращение молитвенного барабана действительно имеет глубокий смысл.

Пусть они не считают внешнюю черную малу
омрачений,
Но всегда считают внутреннюю ваджру-малу не
мысли.

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

Когда мы читаем мантры, мы используем четки, или малу. Это делается для того, чтобы укротить свой ум. Как говорил Кенпо Гангшар, мы не должны превращать малу в инструмент омрачений, переходя от ненависти к желанию, от желания к заблуждению и так далее. Внутренне нам нужно проходить через малу медитации на пустоте.

Когда мы читаем мантры, перебирая малу, необходимо медитировать на пустоту и сострадание. В противном случае, если во время практики мы подпитываем омрачения, если в нас возникают ненависть или ревность, то от использования малы не будет никакой пользы. Поэтому крайне важно применять осознанность, внимание и осторожность, когда мы держим малу в руках, и помнить, что ее истинный смысл – это метод укрощения омрачений.

Пока они вращают внешнее, физическое колесо,
Они вращают внутреннее колесо отвлечения.

Далее речь пойдет о том, как именно нам следует устранять то, что необходимо устранить. Когда мы вращаем молитвенное колесо руками, внутри нашего ума может вращаться колесо отвлечений. Поэтому, одновременно с внешним вращением, нам нужно стараться не отвлекаться на грубые мысли, которые возникают в уме. Нам нужен спокойный ум, свободный от скорбей.

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

Если же мы вращаем колесо руками, но внутри нас продолжают кружиться мысли и отвлечения, мы лишь переходим от одного отвлечения к другому, и такая практика не принесет пользы. Важно помнить: когда мы вращаем молитвенное колесо, нельзя позволять скорбям и отвлечениям одолевать нас. Только тогда вращение колеса становится истинным методом очищения и укрощения ума.

В то время, как внешне они считают физической малой,
Внутри они считают малу негативных мыслей.

Песня говорит о том, что, хотя мы используем малу физически, внутри нашего ума может вращаться «мала злых мыслей». Это не то, что мы должны практиковать. Если мы перебираем четки снаружи, то внутри необходимо сохранять любящее, сострадательное, верное и преданное состояние ума.

Напротив, если мы сидим и считаем мантры на мале, а при этом с каждой бусиной в уме рождается одна злая мысль за другой, то это крайне неблагоприятно. Именно поэтому мы должны быть очень осторожны.

Легко неправильно понять слова этой чудесной песни. При чтении ее текста может показаться, будто в ней говорится, что нет необходимости читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

ХУМ, что нет причин ее повторять. Но это не так. Смысл песни в другом: нам действительно нужно читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, но при этом крайне важно усмирять шесть омрачений в наших умах. Именно ради этого Кенпо Гангшар написал свою песню – чтобы напомнить нам о внутренней сути практики.

Песня Мани Кенпо Гангшара Вангпо

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ ХРИ

В эти дни живые существа с негативной кармой
Не укрощают скорби в своих умах.

Хотя они произносят слог ОМ,
Их умы попадают под власть гордыни – от этого
хочется плакать.

Страдания богов от смерти и падения – как жалко!
Но даже если человек не произносит ОМ,
Ум без гордыни – это суть ОМ.

Хотя они произносят слог МА,
Их умы попадают под власть зависти – от этого
хочется плакать.

Страдания полубогов от борьбы и ссор – как жалко!
Но даже если человек не произносит МА,
Ум без зависти – суть МА.

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

Хотя они произносят слог НИ,
Их умы попадают под власть желания – от этого хочется плакать.

Страдания человеческой неудовлетворенности – как жалко!

Но даже если человек не произносит НИ,
Ум без желания – суть НИ.

Хотя они произносят слог ПАД,
Их умы попадают под власть невежества – от этого хочется плакать.

Страдания глупости животных – как жалко!

Но даже если человек не произносит ПАД,
Ум без невежества – суть ПАД.

Хотя они произносят слог МЕ,
Их умы попадают под власть скупости – от этого хочется плакать.

Страдания голодных духов от голода – как жалко!

Но даже если человек не произносит МЕ,
Ум без скупости – суть МЕ.

Хотя они произносят слог ХУМ,
Их умы попадают под власть гнева – от этого хочется плакать.

Страдания существ ада от жары и холода – как жалко!

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

Но даже если человек не произносит ХУМ,
Ум без гнева – суть ХУМ.

Хотя они произносят слог ХРИ,
Чувствующие существа связаны страданиями – от этого
хочется плакать.

Не имея сострадания, одни сражаются с другими.
Ощущая полное созревание негативной кармы – как
жалко!

Но даже если человек не произносит ХРИ,
Когда сострадание возникает в уме,
Это намерение благородного Авалокитешвары.

Пусть все удачливые существа
Не вращают внешнее колесо пяти ядов
Но всегда вращают внутреннее колесо пяти мудростей.
Пусть они не считают внешнюю черную малу
омрачений,
Но всегда считают внутренней ваджрой-малой не
мысли.

Пока они вращают внешнее, физическое колесо,
Они вращают внутреннее колесо отвлечения.
Пока внешне они считают физической малой,
Внутри они считают малой негативных мыслей.
Оставив внутренний храм ваджру,
Они строят внешние храмы,

КАК ЧИТАТЬ МАНТРУ МАНИ

Связывая себя со страданием
И затрудняя стремление очистить омраченные
кармы – врага.

Вместо того, чтобы снаружи вырезать слоги
привязанности и отвращения,
Внутренне высекают смысл шести слогов шести
мудростей
На твердой скале цепляния за эго.

Да не вращаются существа в шести мирах! Да
достигнут они состояния будды!

Преимущества шестислоговой мантры сущности благородного Авалокитешвары

Благородный и высший Авалокитешвара есть сама сущность великого сострадания всех будд. Поэтому повторение шестислоговой мантры Авалокитешвары развивает любовь и сострадание, уменьшая ненависть и зависть. В результате возрастает счастье, благополучие и различные благие качества.

Кроме того, тысячерукий и тысячеглазый благородный Авалокитешвара воплощает тысячу будд счастливой эпохи, и потому шесть слогов мантры даруют благословения тысячи будд. Повторение этих слогов, а также простое слушание их звуков, созерцание священных знаков или ношение их на шее приносит благословения и защиту от препятствий.

ПРЕИМУЩЕСТВА ШЕСТИСЛОГОВОЙ МАНТРЫ

Также существует практика приема пилюль Мани, которые были благословлены шестью слогами. Они даруют благословения, умиротворяют болезни и устраняют влияние вредоносных духов. Таковы общие преимущества мантры.

Особые качества каждого из шести слогов можно выразить в виде таблицы:

СЛОГ	УМИРОТВОРЕННОЕ ОМРАЧЕНИЕ	РОЖДЕНИЕ, ОТ КОТОРОГО ЧЕЛОВЕК	ДОСТИГНУТАЯ МУДРОСТЬ	АСПЕКТ БУДДЫ	ЧИСТАЯ ЗЕМЛЯ	ВЫПОЛНЕНИЕ
ОМ	гордость	бог	равенство	Ратнасамбхав	Славная	обогащения
МА	зависть	полубог	достижение	Амогасиддхи	Идеальное занятие	разрушения
НИ	желание	человек	пять мудростей	Ваджрадхара	Дхармакая	высшего
ПАД	Заблуждение	животное	миры дхарм	Вайрочана	Аканишта	обычного
МЕ	скупость	голодный дух	различение	Амитабха	Сухавати	магнетизма
ХУМ	ненависть	существо ада	зеркальный	Акшобхья	Абхирати	умиротворения

ПРЕИМУЩЕСТВА ШЕСТИСЛОГОВОЙ МАНТРЫ

Поскольку шестислоговая мантра обладает исключительными преимуществами, ее уместно читать как про себя, так и выполнять чтение-ваджру с мелодией. Чрезвычайно важно прилагать усилия в практике шести слогов Авалокитешвары – повторяя десятки миллионов или даже сотни миллионов мантр, слушая звуки этих слогов и помогая другим услышать их.

Такое усердие в практике не только укрепляет собственное сострадание и мудрость, но и распространяет благословения на окружающих. Когда мы сами читаем мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и вдохновляем других присоединиться к ее повторению, мы создаем мощное поле заслуг и очищения, которое приносит пользу множеству живых существ.

Это написали Кенчен Карма Лодро Ринглюк Маве Сенге, Кьябдже Трангу Ринпоче. Пусть благодать и добродетель процветают!

Развитие бодхичитты

Подход к изучению и практике бодхичитты в традиции Кагью восходит ко времени Гампопы. Традиция Кагью возникла из сочетания двух традиций: традиции Кадампа Атиши, из которой Гампопа получил наставления по бодхичитте в целом, и традиции Махамудры, которую Гампопа получил от Миларепа. Поэтому нашу линию иногда называют единой рекой двух потоков традиций Кадампы и Махамудры. Особые наставления, которые отличают учения нашей линии, объединяют эти два подхода в один единый.

Примером глубины этих наставлений является предсказание, сделанное Миларепой непосредственно перед тем, как Гампопа впервые пришел к нему на встречу. За день до того, как Гампопа прибыл туда, где жил Миларепа, в западном Тибете, Миларепа сказал окружающим: «Завтра ко мне придет учитель Кадампа из центрального Тибета. Он великое существо – настолько великое, что любой, кто

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

познакомит меня с ним, получит огромную пользу и сможет в будущем достичь подлинную самадхи».

Миларепа также предсказал, что после того, как Гампопа получит его полные наставления, он отправится в Южный Тибет, в провинцию Дакпо, где он принесет неисчислимую пользу всем живым существам. Основой для этих предсказаний Миларепы был сон, в котором стервятник улетел от него и приземлился на горе в резиденции Гампопы в Дакпо. Стервятника немедленно окружили большим количеством гусей, большинство из которых были желтыми, а некоторые – белыми. Каждый из этих гусей привлекал к себе еще больше гусей в качестве свиты, пока, наконец, вся сцена во сне не заполнилась преимущественно гусями желтого цвета. Это было означало, что Гампопа станет источником огромной пользы для многих живых существ. Причина, по которой Гампопа был так полезен, заключалась в том, что он объединил эти два направления обучения.

Существует множество известных текстов с наставлениями по практике бодхичитты. Среди самых известных – «Путь бодхисаттвы» Шантидевы и «Драгоценное ожерелье освобождения» самого Гампопы. Текст, который я буду использовать в качестве основы для своего учения, – это оригинальный текст о развитии бодхичитты, составленный Атишей, «Светильник на пути к просветлению». Это

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

короткий текст дополнен полным объяснением, ориентированным на практику.

Ранний расцвет буддийской дхармы в Тибете произошел в VIII веке под руководством и покровительством настоятеля Шантаракшиты, гуру Падмасамбхавы и царя Трисонга Децена, и под их руководством буддийская дхарма широко и ярко процветала в Тибете. Тем не менее, несколько поколений спустя потомок Трисонга Децена, царь, известный как Лангдарма, выступил против буддийской дхармы в Тибете и попытался полностью ее искоренить. Несмотря на его усилия по уничтожению буддизма в Тибете, ростки буддийской традиции сохранились. Поскольку буддизм был изолирован и ослаблен преследованиями, он стал смесью подлинной буддийской дхармы и недоразумений. Когда будущие монархи захотели возродить буддийскую дхарму, они поняли, что им необходимо дальнейшее руководство из Индии. Царь дхармы Йеше О решил, что, хотя дхарма в Тибете ранее была чистой и великой, она была искажена в результате преследований Лангдармы. Поэтому он стремился пригласить величайшего живущего ученого из Индии приехать в Тибет. Когда он спросил, кого ему следует пригласить, ему посоветовали величайшего учителя буддизма Атишу. В конце концов его племянник Джангчуп О привез Атишу в Тибет в 1044 году. Джангчуп О попросил

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

у Атиши проводить учения: «Наше учение в буддийской дхарме испортилось и ослабло. Я призываю тебя очистить и обновить его». В частности, он призвал Атишу написать краткий текст, который мог бы служить руководством для полной подлинной практики буддийской дхармы. В ответ Атиша написал «Светильник на пути к просветлению». Этот текст в первую очередь касается пути Махаяны и описывает, как человек порождает и развивает бодхичитту. Бодхичитта, или желание освободить всех живых существ от сансары, является сущностью колесницы Махаяны, а также основой колесницы Ваджраяны.

Три стадии развития бодхичитты

Первая тема в нашем представлении о бодхичитте касается того, как можно заложить основу или фундамент для развития бодхичитты. Согласно представлению Атиши, существует три стадии развития бодхичитты, которые имеют общую основную мотивацию для практики дхармы, но разница между ними заключается в отношении, которое мотивирует или вдохновляет. Три стадии часто называют путем для трех типов. Три типа мотивации или отношения, которые здесь различаются, – это малая мотивация, обычная мотивация и большая мотивация.

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

Во всех трех случаях человек занимается практикой дхармы и чувствует, что она нужна. Тот, кто практикует с меньшей мотивацией, в основном желает быть счастливым в ближайшем будущем и осознает, что для того, чтобы стать счастливым, он должен отказаться от несправедливых поступков и развивать добродетельные. Их отношение к практике дхармы заключается в том, что отказ от недобродетельных действий и развитие добродетельных действий совершаются с целью просто быть счастливым в будущем. Это, конечно, подлинный подход к практике дхармы, и в этом нет ничего плохого. Но это называется меньшей мотивацией – человек заботится в первую очередь о себе, а не о ком-либо другом. И она не глубока в том смысле, что его забота, даже о себе, временна. Он ищет немедленного состояния счастья и не озабочен окончательным или постоянным решением страданий. Что делает эту мотивацию наименьшей из трех, так это то, что она в некотором смысле эгоистична и временна.

Путь средней мотивации похож на путь меньшей мотивации – желание принести пользу себе, а не другим. Человек осознает, что для того, чтобы освободиться от страданий, недостаточно просто достичь временного состояния счастья или облегчения. Люди со средней мотивацией осознают, что они должны достичь состояния освобождения

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

от сансары. В случае с меньшей мотивацией они просто ищут временного улучшения, но здесь они ищут полной трансцендентности. Они понимают, что должны искоренить причину страдания – беспокоящие эмоции.

Человек с большей мотивацией озабочен не только своим собственным освобождением от сансары, но активно ищет освобождения всех живых существ без исключения. Стремление достичь освобождения всех живых существ и приверженность такому стремлению называется бодхичиттой. Она обширна и долгосрочна, она будет продолжаться до тех пор, пока каждое живое существо не освободится от сансары. Такой подход характерен для Махаяны, которая основана на мотивации бодхичитты.

Относительная и абсолютная бодхичитта

Существуют два аспекта бодхичитты, или ума просветления, обычно называемые относительной и абсолютной бодхичиттой. Почему мы будем говорить об относительной бодхичитте, а не об абсолютной?

Во-первых, абсолютная бодхичитта – это воззрение пустоты или бессамостности, которое может возникнуть только после развития относительной бодхичитты. Вторая причина связана с тем, что подразумевается под относитель-

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

ным и абсолютным. Термин относительный (*кундзоп* на тибетском) буквально означает «поддельный» и относится к ложной реальности, которую мы обычно переживаем. Термин *абсолютный* (*дондам* на тибетском) относится к истинной реальности. Согласно истинной реальности, следовательно, абсолютной истине, не существует такой вещи, как личное «я» или эго. Если нет себя, то нет ничего другого. Относительная бодхичитта начинается с того, как мы обычно воспринимаем мир или, можно сказать, с общепринятой реальности.

В нашей повседневной жизни мы имеем дело не с подлинной реальностью, а с ее иллюзорным отражением, так называемой относительной истиной. Она воспринимается умом, находящимся в неведении или замешательстве, и именно поэтому нам кажется, что мы действительно существуем. В рамках этой относительной истины мы утверждаем: «Я есть, и другие люди и вещи тоже существуют». Размышления о бодхичитте начинаются с работы с этим замешательством. На первом этапе развитие бодхичитты происходит так, будто относительная истина верна, а «я» и «другие» существуют как реальные и устойчивые объекты. Хотя подобная вера не отражает абсолютной истины, в нашем обычном восприятии «я» и «другие» действительно кажутся существующими.

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

Учитель Атиши из Суматры Дхармакирти пояснял, почему мы начинаем именно с относительной, а не с абсолютной реальности: «Если вы хотите посадить семя цветка, нельзя поместить его в сухую и бесплодную почву. Чтобы оно проросло, нужна влага, а также удобрение, которое мы обычно считаем грязью». Аналогично, если пытаться развивать бодхичитту, исходя из воззрения пустоты и отсутствия личностей, то она не сможет проявиться, ведь такое понимание не будет побуждать нас к практике. Поэтому гораздо полезнее начинать с привычного, пусть и ошибочного, воззрения о существовании «я» и «других». Относительные концепции необходимы как основа для дальнейшего развития. Именно поэтому первым шагом становится практика относительной бодхичитты.

Важность относительной бодхичитты

Хотя мы называем бодхичитту «относительной», не стоит думать о ней как о чем-то второстепенном или малозначительном. На самом деле ее сила как мотивации неизмерима, а польза огромна. Когда мы пытаемся породить бодхичитту, нам может казаться, что мы делаем слишком мало. Но это заблуждение.

Взгляните на историю буддийской традиции: с момента пробуждения Будды более 2500 лет назад и до наших дней

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

учения сохранились и продолжают передаваться. Учения о медитации на любовь ко всем живым существам, о сострадании, о развитии бодхичитты – все это вдохновило бесчисленное множество людей. Те, кому не хватало любви, стали любящими; те, кому не хватало сострадания, обрели сострадание; те, кто не знал бодхичитты, породили ее в своем сердце. Благодаря этим практикам люди, охваченные гневом, смогли его усмирить, а те, кто страдал от зависти, освободились от нее.

Таким образом, учение об относительной бодхичитте принесло огромную пользу как самим практикующим, так и их близким. И все это благо, распространившееся по Индии, Тибету и многим странам мира, имеет один источник – учение Будды. А учение Будды возникло из одной причины – его пробуждения, которое стало возможным благодаря развитию им относительной бодхичитты.

Сам Будда говорил: «В одной из моих прошлых жизней, когда я родился в бедности, я поднес будде тарелку супа и это получило продолжение». Эта история описывает его первый опыт зарождения относительной бодхичитты. Родившись в условиях крайней нищеты, он встретил будду своего времени, также известного как Шакьямуни. Испытав глубокую веру и вдохновение, он предложил ему единственное, что имел – миску супа. При этом он произ-

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

нес: «Пусть благодаря этому подношению в будущем у меня будет твое имя, тело, подобное твоему, свита, подобная твоей, пробуждение, подобное твоему, и пусть я достигну тех же благ для живых существ».

На первый взгляд, обстоятельства кажутся незначительными: бедный человек предлагает простую миску супа. Но именно это действие стало причиной того, что он впоследствии достиг просветления как исторический Будда Шакьямуни. Из этого примера ясно: даже малое проявление бодхичитты способно привести к колоссальным результатам в будущем.

Что такое бодхичитта?

Мы обычно определяем бодхичитту как особое сострадание. Когда мы размышляем о нем, то представляем себе того, кто видит страдания другого существа и желает избавить его от боли. Любой пример такого сострадания, безусловно, прекрасен. Но тот особый вид сострадания, который мы называем бодхичиттой, превосходит обычное сострадание.

Что делает бодхичитту уникальной, так это наличие двух особых характеристик. Первая – безграничное сострадание. Это сострадание беспристрастно и направлено на всех живых существ без исключения. В отличие от обычного сострадания, которое мы испытываем преимущественно к

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

тем, кто явно страдает, бодхичитта охватывает также и тех, кто кажется счастливыми. Ведь практикующий понимает: счастье непостоянно, и когда оно исчезнет, существа вновь испытают страдание. Любая помощь другому человеку – дать еду или лекарство даже на один день – несомненно полезна. Но как бы ценны ни были такие действия, они не устраняют коренную проблему, которая затрагивает всех существ.

Вторая характеристика – аспект различения. Наряду с беспристрастным состраданием бодхичитта включает работу интеллекта. Она не ограничивается стремлением к временному облегчению боли, а направлена на достижение постоянного благополучия и окончательной свободы от страданий. Конечно, бодхичитта заботится и о снятии немедленных страданий, но ее главная цель – устранение самой причины страдания. Поэтому бодхичитта сосредоточена не только на временном благе всех существ, но и на достижении совершенного просветления для каждого, что является высшей и непреходящей пользой.

Таким образом, «мы можем определить бодхичитту как единство сострадания, сосредоточенного на благополучии всех существ, и различения, сосредоточенного на просветлении».

Бодхичитта устремления и бодхичитта реализации

Когда мы начинаем практику накопления заслуг, важно понять, что такие действия не являются чем-то поверхностным или формальным. Они служат глубокой внутренней цели – укреплению и поддержке бодхичитты. Когда мы совершаем подношения, простирая или молитвы, мы не просто выполняем ритуал; мы сознательно направляем свой ум к Будде и его просветленным качествам.

Таким образом каждое действие становится способом соединиться с бодхичиттой. Даже если внешне это выглядит как простое подношение цветов или благовоний, внутренне оно выражает наше устремление: «Я хочу достичь того же состояния, что и Будда. Я хочу обрести его мудрость, сострадание и силу, чтобы принести благо всем живым существам».

Именно поэтому такие практики называются накоплением заслуг. Заслуга – это не материальное богатство, а внутренняя сила, которая поддерживает наше стремление к просветлению. Она подобна топливу, питающему бодхичитту устремления, чтобы она могла постепенно превратиться в бодхичитту реализации.

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

Шантидева говорил, что без накопления заслуг бодхичитта не может развиваться полноценно, потому что у нас не будет внутренней энергии для поддержания устремления. Заслуга же создает условия, в которых бодхичитта может укрепляться и становиться все более устойчивой. Поэтому, когда мы совершаем такие действия, мы должны помнить: их истинный смысл не в том, чтобы удовлетворить Будду внешними дарами, а в том, чтобы преобразовать собственный ум. Подношения и почитание становятся способом пробудить в себе веру, вдохновение и решимость следовать по пути бодхисаттвы.

В этом заключается начало практики бодхичитты: сначала мы порожаем устремление, затем укрепляем его через накопление заслуг, и постепенно это устремление превращается в действие – бодхичитту реализации.

После того как бодхичитта устремления зарождена, мы должны понимать, что это не конечная точка, а начало пути. Само по себе устремление – это обещание, намерение, клятва, но для того чтобы оно стало живой силой, необходимо поддерживать его и развивать. Поэтому следующим этапом является принятие обета бодхисаттвы, который закрепляет наше внутреннее решение и превращает его в обязательство действовать.

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

Принятие обета бодхисаттвы означает, что мы не просто думаем: «Я хочу пробудить всех живых существ», но и берем на себя ответственность идти этим путем до конца. Это обещание – не временное, не ограниченное одной жизнью, а продолжающееся до тех пор, пока мы не достигнем полного пробуждения. Именно поэтому бодхисаттва называется «тем, кто стремится к просветлению ради других».

После принятия обета бодхисаттвы мы начинаем практику, которая укрепляет и развивает бодхичитту. Эта практика включает два аспекта:

1. Бодхичитта устремления – желание и намерение достичь просветления ради всех существ.
2. Бодхичитта реализации – реальные действия, направленные на то, чтобы воплотить это намерение в жизнь.

Если устремление можно сравнить с решением отправиться в путешествие, то реализация – это сама дорога, шаги, которые мы делаем каждый день. Без действий устремление остается лишь надеждой. Но когда мы начинаем действовать, даже маленькими шагами, бодхичитта становится живой и действенной.

Таким образом, зарождение бодхичитты устремления – это первый и необходимый шаг, который открывает дверь к

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

пути бодхисаттвы. Но чтобы пройти этим путем, нужно укрепить устремление через накопление заслуг, принятие прибежища и развитие любви и сострадания, а затем превратить его в действие через бодхичитту реализации.

Обет бодхисаттвы

Шантидева приводит яркую аналогию, чтобы показать, насколько добродетель бодхичитты превосходит все остальные добродетели. Он говорит: «Подобно тому, как золото является самым ценным среди металлов, так и бодхичитта является высшей среди всех добродетелей».

Все другие добродетели – щедрость, нравственность, терпение, усердие, медитация – несомненно, благие и важные. Но их сила ограничена: они могут приносить пользу в этой жизни или в нескольких будущих жизнях. Бодхичитта же обладает уникальной способностью вести нас к полному пробуждению и приносить благо бесчисленным живым существам.

Шантидева объясняет, что даже малое порождение бодхичитты превосходит все другие добродетели, потому что оно направлено не только на временное благо, но на окончательное освобождение всех существ. Он сравнивает это с семенем: маленькое семя может показаться незначи-

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

тельным, но из него вырастает огромное дерево, которое дает тень, плоды и пользу множеству существ. Точно так же даже малое устремление бодхичитты способно привести к бесконечным результатам.

Таким образом, принятие обета бодхисаттвы и зарождение бодхичитты – это не просто еще одна практика среди многих. Это основа пути Махаяны, корень всех добродетелей и источник всех будущих достижений. Именно поэтому мастера прошлого говорили: «Если бодхичитта зародилась в вашем сердце хотя бы однажды, если вы не сможете ее поддерживать постоянно, сама эта мысль уже является величайшей добродетелью».

Все другие добродетели, как банановые деревья,
Растрачиваются, как только они дали плоды.
Дерево бодхичитты постоянно
Приносит плоды, таким образом неистощимо
процветая.

После того как мы приняли позу мольбы, начинается сама церемония обращения к прибежищу. Мы произносим слова прибежища, признавая Будду, Дхарму и Сангху как три высших драгоценности, к которым мы обращаемся за защитой и руководством. В этот момент мы говорим:

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

«Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе до тех пор, пока не достигну полного пробуждения».

Это обращение к прибежищу отличается от обычного тем, что оно совершается с мотивацией бодхичитты. Мы не ищем лишь временной защиты от страданий или освобождения от сансары для себя одного. Мы принимаем прибежище ради того, чтобы развить бодхичитту и достичь просветления на благо всех живых существ.

После обращения к прибежищу следует основная часть церемонии – фактическое принятие обета бодхисаттвы. Здесь мы порожаем бодхичитту устремления, произнося: «Я порожаю бодхичитту ради того, чтобы достичь высшего пробуждения на благо всех живых существ». Эти слова выражают наше внутреннее решение и обязательство. Мы обещаем не просто стремиться к собственному освобождению, но посвятить все свои усилия пробуждению ради других.

Заключительная часть церемонии состоит в радости и вдохновении. Мы радуемся тому, что бодхичитта зародилась в нашем уме, и приглашаем всех живых существ разделить эту радость. Радость здесь играет особую роль: она закрепляет наше устремление и делает его легким, светлым и устойчивым.

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

Таким образом, три части церемонии – простирания, обращение к прибежищу и принятие обета бодхисаттвы – образуют целостный процесс. Он начинается с признания наших ограничений и смирения, продолжается утверждением прибежища и завершается порождением бодхичитты и радостью от ее зарождения.

Первая часть церемонии – та, в которой мы принимаем обет прибежища Махаяны, включает трехкратное повторение обета прибежища. Как я уже отмечал ранее, понимание этого обета здесь отличается от его общепринятого толкования. Прежде всего, источниками прибежища признаются исключительно будды, бодхисаттвы и дхарма. Различается и продолжительность обета: он принимается с момента его получения и сохраняется вплоть до достижения полного пробуждения, или состояния будды, а не ограничивается лишь одной текущей жизнью. Наконец, отличается и мотивация принятия обета. Обычный обет прибежища можно принять с целью защититься от сансары, особенно от трех низших состояний, однако в данном случае мы принимаем его для того, чтобы оградить себя от любой эгоистичной заботы о собственном благе, получить благословение будд и бодхисаттв и тем самым вступить на путь альтруистической деятельности бодхисаттвы.

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

После троекратного повторения обета прибежища лама щелкает пальцами; в этот момент следует осознать, что обет прибежища Махаяны принят. Текст гласит:

Пока я не достигну сути просветления,
Я ищу прибежища у будд.
Я ищу прибежища у дхармы
И сангхи бодхисаттв тоже.

Затем мы вновь совершаем три простираения и возвращаемся в ту же позу. Теперь повторяем обет бодхисаттвы. В рамках данной традиции обеты бодхичитты устремления и бодхичитты осуществления даются одновременно, поэтому мы произносим оба, как единый текст:

Точно так же, как сугаты прошлого
Пробудили ум бодхичитты,
Точно так же, как они следовали шаг за шагом
Обучению бодхисаттв,

Так и я, чтобы принести пользу странникам,
Пробудить ум бодхичитты.
Так же и я должен следовать шаг за шагом
Обучению бодхисаттв.

Первые две строки каждого из этих двух стихов из «Пути Бодхисаттвы» Шантидевы относятся к зарождению бод-

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

хичитты устремления. Далее мы произносим: «Точно так же, как они тренировались на всех этапах бодхисаттвы, я буду тренироваться на тех же самых этапах». Это и есть зарождение бодхичитты осуществления. Мы повторяем этот текст три раза, и в завершение лама снова щелкает пальцами, обозначая момент получения обетов бодхичитты устремления и осуществления.

Щелчок пальцами завершает основную часть церемонии – зарождение бодхичитты. После этого следует заключительный этап, состоящий из двух частей: радость по поводу зарождения бодхичитты и приглашение других разделить эту радость. Это связано с тем, что после принятия обета бодхисаттвы нам предстоит практиковать путь бодхисаттвы столько времени, сколько потребуется до достижения состояния будды и до тех пор, пока все живые существа также не достигнут этого состояния и сансара не опустеет. На протяжении всего этого периода необходимо непрерывно накапливать заслуги бодхисаттвы.

Чтобы такое накопление происходило, прежде всего следует развить отношение радости и благодарности по поводу зарождения бодхичитты. Такова природа вещей: радуясь совершенному благу деянию, мы усиливаем его; сожалея же о содеянном, мы ослабляем стремление к подобной деятельности, и ее влияние уменьшается. Именно поэтому

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

важно исповедовать проступки с искренним раскаянием и столь же важно порождать подлинную радость и признательность. При этом нас не призывают радоваться тому, что недостойно радости. Принятие обета бодхисаттвы действительно является великой удачей.

Во все времена появлялись бесчисленные будды и бодхисаттвы, и все они достигли высшего блага как для себя, так и для других. Каждый из них начинал точно так же, как и мы. После ее зарождения они постепенно практиковали деяния бодхисаттвы и в конечном итоге достигали просветления. Единственная причина, по которой мы до сих пор остаемся обычными существами, погруженными в сансару, заключается в том, что мы еще не породили бодхичитту и не тренировались в дисциплине бодхисаттвы. Нам надо радоваться нашей удаче – мы родились людьми, вступили во врата дхармы и, что наиболее важно, приняли обет бодхисаттвы и породили бодхичитту.

Пусть это первоначальное зарождение бодхичитты и кажется незначительным, оно несомненно приведет к великим результатам подобно тому, как крошечное семя со временем дает обильный плод. Если мы будем усердно развивать бодхичитту, то быстро достигнем состояния будды. Но даже при отсутствии особого усердия само ее зарождение положит конец сансаре для нас самих. Рано

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

или поздно мы достигнем пробуждения и тогда непременно принесем огромную пользу бесчисленным живым существам. Размышляя обо всем этом и осознавая, что принятие данного обета делает нас чрезвычайно удачливыми, мы произносим:

Моя жизнь теперь стала плодотворной.
Я верно обрел человеческое существование.
Теперь я родился в семье будд
И стал ребенком будд.

Отныне я всегда буду действовать
Таким образом, который подобает моей семье
Чтобы не нанести никакого пятна на
Эту безупречную, почтенную семью.
Это завершает нашу собственную радость от
зарождения бодхичитты.

Следующий этап – приглашение других существ разделить радость по поводу нашего зарождения бодхичитты. Под «другими» здесь понимается бесчисленное множество живых существ без исключения – все те, кто ищет друга, ищет того, кто помог бы им обрести счастье и защитил от печали и страданий. Все живые существа отчаянно стремятся к этому и, как правило, не находят. Сегодня же, приняв обет бодхисаттвы, мы дали обещание стать таким

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

другом для всех существ. Мы пообещали удовлетворить их самые глубинные потребности и не ограничили это обещание каким-либо определенным сроком. Мы взяли на себя личную и полную ответственность за высшее благо каждого живого существа.

То, что мы сейчас будем повторять, обращено ко всем живым существам. Мы словно говорим им: «Все вы радуйтесь. Не отчаивайтесь, потому что сегодня я взял на себя ответственность за то, чтобы привести каждого из вас в состояние полного освобождения и счастья». Текст гласит:

Сегодня, в присутствии всех защитников,
Я приглашаю всех живых существ в качестве моих
гостей

К состоянию будды, и до тех пор к счастью.

Боги, полубоги и все, радуйтесь!

Далее следует еще одна часть церемонии – наделение именем бодхисаттвы. Это имя служит методом напоминания о том, что мы приняли обет бодхисаттвы. Имена даются тем, кто ранее не принимал этот обет и, соответственно, еще не получал имени. В этот момент лама присваивает имена тем, кто впервые принимает обет бодхисаттвы.

Таким образом, с получением обета бодхисаттвы удача сопутствует как нам самим, так и другим. Однако, приняв

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

обет, необходимо закрепить его посредством соответствующего тройного устремления. Первое устремление направлено на благо множества существ, которые еще не породили бодхичитту. Суть этого устремления состоит в том, чтобы все живые существа ради собственного блага и блага других породили бодхичитту. Мы думаем: «Пусть все те живые существа, которые еще не породили бодхичитту, породят ее».

Второе устремление обращено к тем живым существам, которые уже породили бодхичитту, но временно позволили ей ослабнуть. Породив бодхичитту, существо не может полностью или навсегда утратить ее след, однако при определенных условиях она может ослабнуть на какое-то время. Поэтому второе устремление таково: «Пусть все те живые существа, которые породили бодхичитту, никогда не позволят ей ослабеть».

Третье устремление относится ко всем тем существам, которые породили бодхичитту и сохранили ее в целостности. Недостаточно лишь поддерживать бодхичитту, ее необходимо постоянно увеличивать, поскольку путь к достижению природы будды по своей сути является процессом возрастания бодхичитты. Таким образом, третье устремление звучит так: «Пусть все те, кто породил бодхичитту и крепко

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

поддерживают ее, заставят ее расти, чтобы они в конечном итоге достигли природы будды».

Все три устремления связаны с самой бодхичиттой, которая именуется драгоценной. Она драгоценна потому, что обладает огромной ценностью и приносит великое благо многим существам. Силой, лежащей в основе этих устремлений, является наше собственное зарождение бодхичитты: поскольку мы породили ее сами, мы стремимся к тому, чтобы и все остальные живые существа породили ее таким же образом. Именно поэтому данное устремление обладает великой силой.

Однако не следует ожидать, что одной лишь силой этого устремления мы мгновенно освободим всех живых существ от сансары. Скорее, произойдет следующее: благодаря силе нашей мотивации и устремления, а также возрастающему импульсу деяний и обучения бодхисаттвы, мы в конечном итоге сами освободимся от сансары.

Тренировка в бодхичитте

Третья составляющая зарождения бодхичитты устремления – это результат, который служит методом ее дальнейшего возрастания и укрепления.

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

Мы уже рассмотрели способы непосредственного зарождения бодхичитты, включающие как само ее порождение, так и принятие обетов, обязывающих нас к практике. Мы увидели, что, по сути, с бодхичиттой связаны два обета: обет бодхичитты устремления и обет бодхичитты осуществления. Теперь необходимо рассмотреть, что происходит после того, как эти обеты были приняты.

Прежде всего следует задаться вопросом, почему вообще нужен обет. Обет необходим потому, что человеку свойственно часто менять свое мнение. С появлением новых мыслей мы нередко пересматриваем отношение к уже совершенным действиям. Поэтому в одни моменты мы можем считать зарождение бодхичитты уместным и значимым, а в другие – ощущать, что это слишком трудно. Иногда нам кажется, что мы способны породить бодхичитту, а иногда возникает чувство, что мы не можем или даже не хотим этого делать. Поскольку зарождение бодхичитты обладает огромной значимостью и является источником неисчерпаемого блага как для нас самих, так и для других, ее необходимо защищать от утраты или отречения, чтобы она могла возрастать и усиливаться.

Смысл обета бодхисаттвы заключается в том, чтобы гарантировать: даже если наше мнение часто меняется, мы никогда не откажемся от развития бодхичитты, поскольку

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

дали обещание этого не делать. Приняв обет и посвятив себя развитию бодхичитты, мы нуждаемся в тренировке, направленной на ее укрепление.

В сущности, тренировка бодхичитты предполагает непрерывное, постепенное совершенствование собственного поведения и практики. Такая тренировка может быть представлена различными способами. Так, в «Драгоценном ожерелье освобождения» Гампопы развитие бодхичитты прежде всего излагается как практика шести парамит. В «Пути бодхисаттвы» она описывается как развитие осознанности, осторожности, терпения, усердия, медитации и различающей мудрости (праджни). Хотя представленное здесь изложение по сути совпадает с двумя этими текстами и включает их ключевые положения, структура изложения отличается.

В «Светильнике на пути к просветлению» все тренировки бодхичитты сводятся к трем превосходным тренировкам: тренировке нравственной дисциплины; тренировке ума, или самадхи; и тренировке различения. Тот же формат мы находим и в «Письме к другу» Нагарджуны. Атиша либо следует формату Нагарджуны, либо использует его как вспомогательный метод для начинающих, поскольку три тренировки легко понять и легко применять.

Обучение моральной дисциплине

Первое из трех обучений – это обучение нравственной дисциплине. Тибетский термин, обозначающий нравственную дисциплину, – цултрим. Второй слог, трим, означает «правило» или «закон» и указывает на соблюдение любых принятых обетов или предписаний. Первый слог, цул, переводится как «манера» и в данном контексте понимается как «правильным» или «надлежащим образом». Таким образом, цултрим означает «принятие правил нравственной дисциплины, соответствующих конкретному человеку».

Этот принцип соответствия имеет принципиальное значение, поскольку буддийское понимание нравственной дисциплины учитывает то, что люди существенно различаются между собой. Некоторые способны успешно соблюдать большое количество нравственных обязательств, другие – меньшее, а есть и те, кому необходимо брать на себя совсем немного обетов или обязательств. Поэтому в данной традиции подход к нравственной дисциплине не предполагает, что все обязаны следовать одному и тому же кодексу поведения. Практика нравственной дисциплины никогда не должна становиться тяжелым бременем для практикующего.

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

Если, к примеру, обратиться к фундаментальной дисциплине индивидуального освобождения, общей для всех буддийских традиций, можно увидеть, что с самого начала Будда предложил множество способов принятия и практики нравственной дисциплины. Две наиболее очевидные формы – это монашеский путь для тех, кто отказывается от всех мирских занятий, и дисциплина мирянина, или домохозяина. Таким образом, существуют два основных типа обетов индивидуального освобождения: для мирян и для полностью посвященных монахов и монахинь.

Внутри монашеской дисциплины есть обеты, подходящие для начинающих, а также обеты для тех, кто уже достаточно подготовлен, – полное монашеское посвящение. В рамках мирского посвящения существует пять обетов, из которых четыре являются коренными: не убивать, не воровать, не лгать и воздерживаться от сексуального проступка. Пятый обет – воздержание от опьяняющих веществ – рассматривается как вспомогательный, поскольку он защищает остальные четыре, способствуя развитию осознанности и осторожности.

Тем не менее мирянину вовсе не обязательно принимать все пять обетов. Некоторые принимают полный набор, другие – меньшее количество, вплоть до одного. Принятие всех пяти обетов называется полным мирским посвящением.

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

Принятие любых трех или четырех считается в основном полным мирским посвящением. Принятие любых двух обетов называется частично полным мирским посвящением, а принятие одного – одночастным мирским посвящением. Для тех, кто не может посвящать себя постоянной практике такой дисциплины, существует также однодневное посвящение. Суть заключается в том, что нравственная дисциплина практикуется в соответствии с возможностями и потребностями конкретного человека.

В контексте дисциплины бодхисаттвы нравственная дисциплина имеет три аспекта: дисциплину воздержания от проступков, дисциплину накопления добродетели и дисциплину принесения пользы живым существам. Функция первого аспекта заключается в отказе от негативных форм поведения. Функция второго – в развитии и усилении позитивных качеств в собственном уме и поступках, что в первую очередь относится к самому практикующему. Третий аспект нравственной дисциплины, который особенно характеризует путь бодхисаттвы, связан с принесением пользы другим живым существам.

Принесение пользы другим, в конечном счете, является главной заботой дисциплины бодхисаттвы. Поэтому третий аспект заключается в стремлении приносить пользу другим всеми возможными способами и в максимально

возможной мере. Эти три аспекта вместе и составляют практику нравственной дисциплины бодхисаттвы.

Причина, по которой дисциплина должна практиковаться осознанно, состоит в том, что для освобождения ума от негативных изъянов и для развития позитивных качеств, способных эффективно приносить пользу другим, необходимо поддерживать непрерывную осознанность, бдительность и заботу. Таким образом, сущность нравственной дисциплины бодхисаттвы заключается в осознанности, внимательности и заботе о практической реализации этих трех аспектов дисциплины.

Обучение медитативному погружению

Второе обучение бодхисаттвы – это обучение медитативному погружению. Цель практики медитативного погружения состоит в умиротворении неуправляемого ума. По своей сути это прежде всего практика медитации спокойствия, а также основная форма пятой парамиты – медитативной устойчивости. Независимо от того, практикуем ли мы дисциплину воздержания от проступков, дисциплину накопления добродетели или дисциплину принесения пользы другим, для их действенного осуществления необходим ум, который спокоен, расслаблен и стабилен. Когда же ум

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

возбужден, встревожен или переполнен грубыми мыслями, он не способен функционировать эффективно.

В повседневной жизни достижение спокойствия посредством медитации имеет особое значение. Обычно наш ум наполнен множеством, очень множеством мыслей. Если внимательно наблюдать за тем, какие мысли возникают, можно заметить, что среди них есть позитивные – полезные мысли, которые тем или иным образом приносят благо нам самим или другим, – и негативные, которые не только бесполезны, но и действительно вредны. При более пристальном рассмотрении становится ясно, что положительных мыслей значительно меньше, чем отрицательных. Следовательно, как нам самим, так и окружающим прямо или косвенно наносит вред именно та масса негативных мыслей, которые обычно непрерывно вращаются в нашем уме. С этой точки зрения умиротворение мыслей приносит огромную пользу.

Мы также знаем, что существуют мысли, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо, – настолько позитивные и приятные, что они делают нас счастливыми, – и в то же время есть мысли, которые нас тревожат, наполнены беспокойством, ограниченностью, навязчивостью и тому подобным. Если сравнить количество этих двух типов мышления, становится очевидно, что навязчивых, тревожных и

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

несчастливых мыслей гораздо больше. Поэтому практика медитации спокойствия полезна и с точки зрения нашего внутреннего самочувствия.

Посредством практики медитации спокойствия мы постепенно успокаиваем ум. Успокоение ума означает достижение свободы или контроля над возникновением мыслей. Эта свобода чрезвычайно важна, поскольку, не обладая ею, мы можем оказаться неспособными практиковать добродетель, даже если искренне этого хотим. Точно так же, даже имея намерение развивать различные состояния медитативного погружения, мы можем быть не в состоянии это сделать.

Состояние спокойствия достигается не одной лишь силой напряженного усилия, но благодаря сочетанию регулярной практики и созданию надлежащих причин и условий для умиротворения ума, таких как вера, преданность и другие поддерживающие факторы. Создавая благоприятную среду для спокойствия и постепенно продолжая практику, мы в конечном итоге приходим к подлинному умиротворению.

Непосредственная практика медитации спокойствия включает в себя правильную физическую позу, известную как семь дхарм Вайрочаны, а также ментальную технику, которая по сути представляет собой девять способов покоя ума. В любом случае развитие медитации спокойствия является основной тренировкой ума во втором обучении.

Обучение различению

Третье обучение связано с развитием различения, которое играет важную роль в повседневной жизни и имеет особое значение в практике дхармы. Так, вера сама по себе чрезвычайно ценна, однако вера, не сопровождаемая различением, может привести к заблуждениям. Преданность также необходима, но наибольшую пользу она приносит, когда опирается на различение. То же самое можно сказать и о любых добродетелях – усердие, любовь, сострадание и другие качества, наиболее полно они проявляются именно в сочетании с различением.

Каким образом развивается праджня, или различающая мудрость? Она не появляется лишь благодаря желанию. Невозможно обрести различение, просто думая: «Я хочу быть очень мудрым» или «Я хочу обладать великим различением». Для этого необходим постепенный и систематический путь, в котором мудрость формируется через три этапа, известных как три вида различения: слушание, размышление и медитация.

Первым этапом различения является слушание, поскольку путь начинается со знакомства с учениями. Под слушанием понимается не только непосредственное восприятие устных наставлений, но и, например, чтение сутр. В процессе

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

чтения развивается различение, так как мы соприкасаемся с обширным практическим опытом, накопленным Буддой за бесчисленные эоны. Также возможно изучение шастр – комментариев, созданных великими учеными. Благодаря глубокой мудрости, выраженной в этих трудах, они открывают для нас источники различения.

Кроме того, мы можем обращаться к текстам советов и практических наставлений, оставленным великими махасиддхами, такими как восемьдесят махасиддхов Индии или двадцать пять сиддхов Тибета. Постепенно, через знакомство с сутрами, комментариями и наставлениями, различение укрепляется. К слушанию также относится получение указаний от учителей – практических рекомендаций вроде «избегайте того-то и того-то», «старайтесь делать то-то и то-то», «вот как следует выполнять эту практику» и подобных. Иногда, услышав или изучив такие наставления, мы сразу улавливаем их смысл и можем применить их на практике. В других случаях они могут оставаться непонятными, и тогда разумнее воздержаться от их применения до прояснения смысла.

Второй аспект различения – это мудрость, возникающая из размышления или рефлексии. После того как через учения Будды, комментарии, практические тексты и устные наставления накоплен определенный объем знаний, возможны два

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

способа их обоснования. Первый заключается в простом принятии на веру. Второй – в аналитическом рассмотрении материала с целью понять, почему он является обоснованным. В первом случае мы лишь говорим себе: «Это должно быть истинным, потому что так было написано или сказано таким-то образом». Во втором случае мы самостоятельно убеждаемся в истинности этих утверждений.

Первый подход допустим, однако он не позволяет в полной мере развить различие. Преимущество второго подхода, который называют опорой духовной практики на саму дхарму, состоит в том, что благодаря рассуждению и анализу – исследованию контекста высказываний, намерений, с которыми они были сделаны, и других условий достигается более глубокое понимание.

Этот второй уровень различия характеризуется особым видом уверенности в смысле и действенности дхармы, основанной на рассуждении. Традиционно такая уверенность описывается как состояние независимости как от подтверждения со стороны других, так и от споров с ними. Независимость от подтверждения означает, что, убедившись в подлинности изученной дхармы в собственном уме, мы больше не нуждаемся во внешних подтверждениях. Независимость от споров означает, что, ясно распознав истинный смысл и подлинную реальность учений, мы остаемся

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

непоколебимыми даже тогда, когда кто-то заявляет: «Вы неправы – что вы утверждаете», поскольку мы знаем, что учения действенны.

Эта степень уверенности была выражена предшественниками традиции Кагью после их реализации следующим утверждением: «Даже если бы Будда появился передо мной, мне не о чем было бы его спросить, и ему нечего было бы добавить к тому, что я уже понял». Именно так описывается полная мера второго уровня различения, возникающего из созерцания.

Третий аспект различения – это различие, возникающее посредством медитации. Различие между вторым и третьим аспектами состоит в том, что, хотя различие, сформированное в результате созерцания, представляет собой окончательное понимание смысла учений или природы явлений, оно все еще не является плодом непосредственного опыта. Третий же аспект предполагает прямое, непосредственное и опытное постижение природы явлений. Традиционно выделяют два способа его достижения: аналитическую медитацию пандита и медитацию покоя кусулу.

Аналитический метод пандита начинается с логического исследования. В ходе тщательного и последовательного анализа сложных логических построений формируется концептуальная, но при этом окончательная уверенность

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

в природе явлений. Сама медитация заключается в пребывании в этом состоянии уверенности. Преимущество аналитического подхода заключается в его устойчивости, поскольку он выстраивается логически, шаг за шагом, а также в ясности, возникающей благодаря исходной концептуальной уверенности. Его недостатком является то, что он приводит к прямому медитативному опыту крайне постепенно.

По этой причине большинство практикующих традицию Ваджраяны в Тибете, особенно тех, кто занимался под личным руководством мастера, традиционно обращались к медитации размещения кусулу.

Что касается применения этих двух подходов в рамках традиции, то логический анализ и аналитическая медитация используются на этапах первых двух видов различения – слушания и созерцания. В этот период практикующий изучает сутры и их комментарии, а логический анализ и аналитическая медитация составляют основное содержание его занятий. Однако когда человек приступает к собственно медитации, то есть к развитию третьего вида различения, аналитическая медитация пандита применяется редко. Вместо нее обычно используется медитация размещения кусулу. Такой подход характерен, в частности,

для современной традиции трехлетнего ретрита и системы индивидуального обучения.

Термин «кусулу» обозначает человека, чей образ жизни отличается предельной простотой. Соответственно, медитация размещения кусулу представляет собой практику, не включающую аналитического исследования. Большинство наставлений по медитации кусулу восходит к традициям Махамудры и Дзогчена.

Традиции Махамудры и Дзогчен

Исторически Махамудра и Дзогчен были связаны с двумя из четырех основных линий тибетского буддизма. В связи с этим существует распространенное представление, что в школе Кагью медитативная практика – это Махамудра, а в школе Ньингма – Дзогчен. Однако в действительности такое понимание является упрощением. Мы обнаруживаем, что в традиции Кагью существуют практикующие линии Дзогчена, а в традиции Ньингма – практикующие и последователи Махамудры. Более того, следует сказать, что по своей сути то, что преподается в этих двух традициях, является одним и тем же.

Существуют определенные различия в конкретных методах медитации, однако обе традиции направлены на прямое

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

и практическое руководство в развитии ума и на раскрытие природы ума через непосредственный опыт. В обеих акцент делается на распознавании и разрешении природы собственного ума.

Мое личное – из этих двух традиций практики Махамудры несколько проще и удобнее для применения. Основные практики традиции Дзогчен включают такие методы, как работа с физическим светом и использование физической темноты. Эти методы достаточно экстремальны, тонки и даже потенциально опасны, поэтому требуют постоянного наблюдения со стороны опытного учителя, что может быть неудобно для человека, ведущего обычный образ жизни. Практики же Махамудры, напротив, отличаются тем, что их можно выполнять практически где угодно, в любое время и почти при любых обстоятельствах. Благодаря этому практика Махамудры не препятствует ведению полноценной и обычной жизни.

Следует подчеркнуть, что это лишь мое личное восприятие. Тем не менее оно имеет историческое основание. Если обратиться к индийским махасиддхам – предшественникам традиции Махамудры, можно увидеть, что их образ жизни был чрезвычайно разнообразен. По сути, единственным, что объединяло всех этих мастеров, было то, что они сумели

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

включить практику медитации Махамудры в свою повседневную жизнь и достичь ее реализации.

Среди них были великие ученые буддизма, такие как Нагарджуна, который вел чрезвычайно насыщенную жизнь, занимаясь сочинением текстов, управлением обширной монашеской общиной, активным участием в дебатах и многими другими делами, и при этом смог практиковать и реализовать Махамудру. Другие махасиддхи были правителями, например, царь Индрабхути, живший в условиях огромного богатства и ответственности, но все же сумевший практиковать и реализовать Махамудру. Некоторые из них были простыми тружениками, как Тилопа, зарабатывавший на жизнь тем, что толлок семена кунжута, и тем не менее достигший мудрости Махамудры. Эти примеры ясно показывают, что Махамудру можно практиковать в рамках любой деятельности, поскольку она заключается в простом поддержании опыта базовой природы ума. Именно поэтому она столь удобна для практики.

В Тибете мы находим аналогичные примеры в лице Марпы, Миларепы и Гампопы – трех великих предшественников традиции Кагью. Каждый из них вел радикально различающийся образ жизни, однако всех их объединяло следование одним и тем же фундаментальным учениям и практикам и достижение одних целей.

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

Для практики Махамудры необходим доступ к практическим наставлениям и инструкциям, позволяющим освоить эту практику. Многие из таких текстов были переведены на английский язык. Среди них – «Океан окончательного смысла», составленный Гьялвангом Кармапой IX Вангчуком Дордже, его краткий текст практики Махамудры «Рассеивая тьму невежества», а также хорошо известная книга «Лунные лучи Махамудры» великого ученого и мастера Дакпо Таши Намгьяла.

«Лунные лучи Махамудры» представляют собой огромный источник по практике Махамудры, поскольку Дакпо Таши Намгьял был не только выдающимся ученым, но и излагал в этом труде свой собственный обширный практический опыт пути. Вместе с тем для некоторых читателей этот текст может показаться чрезмерно объемным и сложным. В таком случае можно обратиться к более краткому наставническому сочинению того же автора – «Разъяснение естественного состояния». Его преимущество состоит в том, что оно содержит те же практические наставления, что и «Лунные лучи Махамудры», но при этом избегает избыточной учености – развернутых аргументов, дебатов и тому подобного, благодаря чему может быть более доступным для понимания.

Таким образом, через изучение учений Махамудры и следование практическим наставлениям практика Махамудры образует второй аспект медитации – аспект прозрения, или випашьяны.

Подход Ваджраяны

Если мы усердно развиваем зарождение и последующее возвращение бодхичитты и при этом стремимся как можно быстрее достичь просветления, нам следует обратиться к пути Ваджраяны. Его методы включают медитацию на формах божеств, повторение мантр и другие подобные практики. В практическом плане в нашей традиции этот путь начинается с предварительных практик, как общих, так и особых, которые достигают своей кульминации в практике гуру-йоги. После этого следуют практики медитации и повторения мантр различных божеств; типичным примером здесь является медитация на бодхисаттве Ченрезик.

Практики медитации на божествах и повторения их мантр оказываются чрезвычайно полезными как для развития спокойствия ума, так и для развития прозрения. Атиша писал: «Получив полные четыре посвящения, приступайте к их практике». Таким образом, путь Ваджраяны начинается с получения полного посвящения и продолжается его последовательным применением в практике.

РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

На этом завершается краткое изложение сущностного смысла основных тем, представленных в тексте Атиши «Светильник на пути к просветлению». Это не буквальное и не дословное объяснение самого текста, а передача его ключевых смыслов. Я убежден, что эти учения приносят пользу. Лично у меня самого нет каких-либо особых качеств, однако дхарма, которую я пытался разьяснить, восходит непосредственно к Будде через линию великих сиддхов, и потому я считаю ее надежной.

Я уверен, что если мы будем усердно практиковать то, о чем здесь шла речь, это принесет нам великую пользу. Поэтому я прошу вас практиковать как можно больше.

Махамудра: Введение

Я учу медитации и стараюсь говорить в основном о практике медитации Махамудры. Я надеюсь, что дам людям то, что действительно поможет им работать с собственным умом. Когда Кармапа XVI приехал на Запад и его спросили, какая практика будет подходящей для современных западных культур, он сказал, что, по его мнению, наиболее подходящей практикой является Махамудра. Поскольку практикующие дхарму ведут самый разный образ жизни, практика должна быть устроена так, чтобы ее можно было органично включить в любой жизненный уклад. Если мы посмотрим на историю практики Махамудры в Индии, уместность медитации Махамудры станет очевидной.

Восемьдесят четыре махасиддхи

Во времена расцвета учений Махамудры в Индии, с VIII по XII века, жило множество людей, которые занимались

этой практикой и достигали благодаря ей значительных результатов. Среди них особенно прославились «восемьдесят четыре махасиддхи». Обращаясь к их жизнеописаниям, можно увидеть, что они вели самый разный образ жизни и занимали различные социальные положения. Некоторые из них были очень богаты, обладали влиянием и были активно заняты мирскими делами. Тем не менее даже при таком образе жизни они могли практиковать Махамудру и приносить пользу как себе, так и другим.

Одним из таких примеров является царь Индрабхути, который обладал большим богатством и был постоянно занят управлением своим государством. Несмотря на это, продолжая исполнять обязанности правителя, он смог практиковать Махамудру и достичь пробуждения.

Другим известным представителем восьмидесяти четырех махасиддхов был великий ученый Нагарджуна. Он был наставником и автором большого числа философских трудов, созданных в период, когда в Индии существовало множество религиозных традиций. Стремясь прояснить позицию буддизма по отношению к этим направлениям, он написал множество сочинений, которые изучаются и по сей день и считаются авторитетными. Его тексты настолько глубоко раскрывают дхарму, что их изучение способно существенно изменить наше понимание. Несмо-

тря на занятость преподаванием и написанием трудов, Нагарджуна находил время для практики Махамудры и достиг больших успехов.

Совершенно иным примером является сиддха Тилопа, который происходил из простого сословия. Он не был ни царем, ни выдающимся ученым, а зарабатывал на жизнь тем, что перерабатывал семена кунжута для получения масла. Даже выполняя тяжелую физическую работу, он смог практиковать Махамудру.

Рассматривая жизни восьмидесяти четырех махасиддхов Индии, можно увидеть, что среди них были торговцы, рабочие и странники. Общим для всех было то, что каждый из них достиг высших сиддх благодаря практике Махамудры. Это указывает на то, что независимо от наших обязанностей и рода занятий в этой жизни практика Махамудры остается действенным путем. Именно по этой причине этот вид медитации был рекомендован Кармапой XVI.

Среди множества медитативных практик, представленных в буддизме, Махамудра считается одной из наиболее удобных для применения в повседневной жизни. Существуют и другие наставления, отличающиеся глубиной, однако их осуществление часто требует строгой аскезы или длительного уединенного ретрита. Во многих случаях такие практики трудно совместить с обычным образом жизни.

Махамудра же в своей основе направлена на развитие осознанности и внимательности ума, она естественным образом включается в жизнь такой, какая она есть.

Главным в нашей жизни является состояние ума. Работа с ним делает его более спокойным и уравновешенным, что постепенно наполняет жизнь ощущением радости. Это снижает уровень стресса и беспокойства, которые в противном случае могут приводить как к психологическим трудностям, так и к физическим заболеваниям. Радостное и устойчивое состояние ума также помогает успешнее справляться с любыми задачами, которые мы перед собой ставим.

Драгоценность, исполняющая желания

Человек состоит из двух составляющих – тела и ума. Поскольку тело доступно нашему восприятию и ощущениям, мы нередко придаем ему большее значение. Однако при более внимательном рассмотрении собственного опыта становится ясно, что решающую роль играет именно ум. В традиции говорится, что тело подобно слуге, а ум – правителю, которому он служит. Когда ум находится в состоянии счастья, ощущение благополучия естественным образом распространяется и на тело. Если же ум пребывает в позитивном состоянии, то и наши телесные и речевые действия

становятся соответствующими. При ясном и осознанном уме действия оказываются более точными и действенными.

Поэтому работа с умом, направленная на развитие счастья, позитивности и ясности, имеет первостепенное значение. По сути, иного способа добиться этого не существует, кроме как через работу с привычками, которые постепенно формируются в уме. Мы постоянно закрепляем определенные модели поведения и реагирования, которые могут быть как созидательными, так и разрушительными. Работа с умом заключается в развитии позитивных и конструктивных привычек и в постепенном отказе от негативных и деструктивных.

В нашей традиции итог практики медитации описывается как состояние будды, или пробуждение. Слово «будда» буквально означает «пробужденный» или «тот, кто проснулся». Так, тибетский перевод санскритского слова будда – двусложное слово «сангье». Первый слог, санг, означает очищение или устранение, то есть преодоление и отпускание всего, что омрачает ум: печаль, сожаление, агрессия, ревность, высокомерие, невежество, апатия. Второй слог, гье, означает расширение или расцвет. Таким образом, сангье указывает на то, что по мере освобождения от омрачений все врожденные качества ума получают возможность естественно проявляться. К таким качествам

относятся мудрость, осознанность, сострадание, доброта, любовь и другие.

Источником обоих аспектов пробуждения – устранения ментальных омрачений и естественного раскрытия благих качеств – является практика медитации. В начале практики у нас нередко возникают сомнения в том, что возможно преодолеть все трудности и недостатки, с которыми мы сталкиваемся, а также сомнения в возможности раскрытия тех качеств, которые кажутся безграничными. Тем не менее такие изменения действительно достижимы, и объяснение этому дается в строке духовной песни великого махасиддхи Сарахи. Первая строка этой песни гласит:

Я воздаю должное самому уму, который подобен драгоценности, исполняющей все желания.

По идее, духовная песня должна начинаться с восхваления Будды, дхармы и сангхи, однако здесь внимание обращено к уму.

Наш ум часто наполнен тем, что воспринимается как неприятное: страданием, страхом, беспокойством, гневом. Однако какими бы тяжелыми они ни казались, эти состояния не являются неотъемлемой частью ума и не определяют нашу истинную природу. В то же время мы нередко сомневаемся в собственной ценности и возможностях, думая: «У меня

мало мудрости», «У меня нет интеллекта», «Я недостаточно сострадателен» и так далее. Однако положительные качества, которые, как нам кажется, у нас отсутствуют, на самом деле никогда не бывают полностью утрачены. Они присутствуют, но остаются скрытыми.

По этой причине в буддийской традиции основная природа каждого человека называется природой будды. Каждый обладает внутренним потенциалом для развития всех благих качеств. Именно поэтому Сараха в своей духовной песне называет ум драгоценностью, исполняющей желания. Если у нас есть ценная драгоценность, но мы не осознаем ее ценности, мы не будем заботиться о ней и можем попросту утратить ее, не получив никакой пользы. Если же, распознав ее истинную природу, мы очистим и будем использовать ее должным образом, она может принести огромную пользу. Подобным образом, овладев своим умом, мы способны раскрыть в себе по-настоящему глубокие и ценные качества. Если же мы не работаем с умом и позволяем ему оставаться в состоянии страдания, эти качества так и не смогут проявиться.

Спокойствие и прозрение

В целом в медитации выделяют два основных аспекта: медитацию спокойствия, или шаматху, и медитацию прозре-

ния, или випашьяну. Эти термины используются в разных духовных традициях, однако их значение и практическое применение различаются. Можно сказать, что практически каждая духовная традиция, сформировавшаяся в Индии, в тот или иной момент использовала понятия шаматхи и випашьяны для описания своей медитативной практики. Например, в индуистских традициях также применяются эти термины, однако описываемые методы отличаются от тех, которые используются в традиции Махамудры. Это объясняется тем, что и индуизм, и буддийские традиции Ваджраяны возникли в Индии и опирались на санскритскую терминологию для обозначения различных видов медитации.

Сходные термины применяются и в буддийских традициях Тхеравады и Дзэн. Однако и здесь они указывают на несколько иные техники и наставления. В традиции Тхеравады шаматха и випашьяна также переводятся как спокойствие и прозрение, из-за чего может возникнуть впечатление, что подходы Тхеравады, Дзэн и Махамудры полностью совпадают. На практике же инструкции и методы, передаваемые в каждой из этих традиций, имеют свои особенности.

Особая ценность подхода Махамудры к практике шаматхи и випашьяны заключается в его ясности и доступности,

благодаря чему он легко интегрируется в повседневную жизнь и может применяться вне зависимости от образа жизни практикующего.

Овладение умом

По своей сути основой всей практики буддийской дхармы является овладение умом, устранение тех проблем, которые его беспокоят, и развитие благих качеств. Однако забота о себе не является исключительно буддийской задачей – это ответственность, которую в той или иной форме несут все живые существа. Наиболее глубокий способ заботы о себе заключается в том, чтобы научиться работать со своим умом: ослаблять то, что причиняет ему страдание, и позволять естественным качествам и врожденной мудрости свободно проявляться. Именно это в наибольшей степени способствует улучшению качества жизни. Независимо от того, являемся ли мы буддистами или нет, мужчинами или женщинами, богатыми или бедными, образованными или нет, у всех нас есть одна общая основа – ответственность заботиться о себе, которая лежит в основании всех различий и обстоятельств нашей жизни. Эта забота включает внимание к состоянию ума и умение работать с ним, и в этом отношении практика Махамудры может быть особенно полезной.

Иногда может казаться, что медитация – это нечто ценное, но слишком сложное для практики. Однако в действительности она не столь трудна, поскольку медитация представляет собой работу с собственным умом, а ум по определению всегда находится с нами. Он здесь и сейчас, он составляет центр нашего опыта и восприятия мира. Мы также можем полагать, что ограничения и трудности, с которыми сталкивается наш ум, прочны и неизменны. Но, начиная работать с ними, мы постепенно обнаруживаем, что они не так устойчивы, как казалось. Точно так же может возникать ощущение, что качества пробуждения трудно развить, однако при внимательной работе с умом становится ясно, что эти качества изначально ему присущи.

Таким образом, овладение умом – это задача, доступная каждому, кто готов приложить усилия. В значительной степени все зависит от нас самих. Попытки контролировать чужой ум неизбежно приводят к трудностям, тогда как собственный ум действительно находится в нашей ответственности, и мы можем заботиться о нем. Решение взять на себя ответственность за состояние своего ума или оставить его без внимания не может быть принято кем-то другим за нас. Если мы не берем на себя эту ответственность, события и состояния ума развиваются сами по себе. Если же мы сознательно начинаем работать с умом, мы можем

существенно изменить его состояние. Именно поэтому я настоятельно рекомендую людям практиковать медитацию.

Суть нашей жизни во многом заключается в том, чтобы относиться к себе с заботой. Чтобы делать это в полной мере, необходимо практиковать медитацию.

Иногда может возникнуть мысль: «Я не знаю как». Однако в действительности мы знаем, поскольку речь идет о работе с собственным умом, который всегда присутствует здесь. Кто-то может сказать: «Я не могу», но это не так – речь идет лишь о вашем собственном уме. Другие могут подумать: «Мне это не нужно», но в действительности работа с умом необходима каждому. Чтобы заботиться о себе и раскрывать врожденные качества, необходимо сознательно брать ум под свое внимание. Если этого не делать, эти качества не смогут развиваться. Именно поэтому я прилагаю все усилия, чтобы поощрять людей к практике медитации.

Практика медитации Махамудры состоит из двух частей: предварительных практик и собственно основной практики.

Предварительные практики

Выделяют два вида предварительных практик: обычные и особые. Обычные предварительные практики по своей сути представляют собой четыре размышления, которые

формируют мотивацию к практике дхармы. Первое из них связано с осознанием ценности человеческого рождения. Возможность познакомиться с дхармой считается большой удачей, и размышление об этом помогает не растрачивать человеческую жизнь впустую и побуждает к духовной практике.

Второе размышление основано на признании того, что, несмотря на редкость и ценность человеческого рождения и доступ к духовным учениям, существует множество неблагоприятных условий, из-за которых жизнь может прерваться в любой момент. Это размышление о непостоянстве человеческой жизни. Оно вдохновляет не только на практику, но и на ее своевременность и усердие.

Третье размышление касается закона причин и следствий и побуждает строить практику дхармы на совершении добродетельных действий и отказе от недобродетельных. Четвертое размышление посвящено недостаткам сансары и напоминает о конечной цели практики дхармы – освобождении себя и других как от причин, так и от результатов сансары.

Для того чтобы практиковать дхарму, необходима внутренняя вовлеченность и энтузиазм. Эти четыре обычные основы способствуют развитию усердия. Наиболее важным из них считается размышление о непостоянстве, которое поначалу

может вызывать дискомфорт. О непостоянстве часто не хочется думать, тем более медитировать на него, однако такая практика приносит большую пользу. Как сказал Будда: «Размышление о непостоянстве дает первое вдохновение для практики дхармы». Осознание непостоянства сначала помогает ценить и радоваться дхарме, а затем побуждает к более глубокому и устойчивому усердию. Даже когда мы практикуем, но чувствуем недостаток решимости, размышление о непостоянстве помогает преодолеть это состояние. Поэтому обращение к этой теме – регулярно или время от времени – всегда оказывается полезным.

Размышление о непостоянстве не требует сложных методов. Достаточно внимательно смотреть на мир вокруг себя. Наблюдая за вещами, местами, людьми и их действиями, мы можем увидеть, что все находится в постоянном изменении. Такое понимание непостоянства естественным образом возникает из наблюдения собственного жизненного опыта и окружающего мира.

Как сказал Миларепа:

Я воспринимаю все, что появляется и существует, как
текст;

Я никогда не изучал тексты, написанные чернилами.

Если мы посмотрим на собственную жизнь и на жизни других людей, то увидим, что изменения происходят постоянно. Это наблюдение приводит к осознанию непостоянства и вдохновляет на более усердную практику. Поэтому зачастую важнее не формальная медитация на непостоянство, а внимательное и честное наблюдение за тем, что происходит вокруг нас.

Помимо четырех обычных предварительных практик существуют также четыре особые. К ним относятся принятие прибежища; медитация Ваджрасаттвы, направленная на очищение омрачений и проступков; подношение мандалы, способствующее накоплению заслуг; и гуру-йога, в которой обращаются с молитвой к коренному гуру и гуру линии Кагью. Последовательное выполнение этих четырех практик может оказать значительную поддержку основной медитативной практике. При этом важно понимать, что отсутствие возможности выполнять их не означает невозможность медитации. Медитировать можно и без них; эти практики не являются обязательными, но приносят большую пользу.

Фактическая практика

После завершения предварительных практик наступает собственно практика шаматхи, или медитации спокойствия.

Медитацию следует начинать с шаматхи, так как наш ум обычно не находится в состоянии покоя. Он часто омрачен сожалением, страданиями, тревогой и множеством отвлекающих мыслей. Поэтому первым шагом является успокоение ума, что позволяет развить устойчивость и ясность.

В нашем уме постоянно возникают мысли. Некоторые из них положительные, некоторые отрицательные, а многие нейтральные. При внимательном наблюдении становится ясно, что большинство мыслей способствуют нашему беспокойству и несчастью. Однако это не неизбежно. С практикой медитации шаматхи интенсивность этих тревожащих мыслей уменьшается, и ум постепенно становится более спокойным, ясным и продуктивным.

Практика шаматхи чаще всего приносит наибольшую пользу при коротких сеансах, хотя при необходимости сеансы можно удлинять. В целом практика включает два взаимосвязанных аспекта. Первый – физическая поза, называемая позой семи дхарм Вайрочаны. Второй – ментальная техника, направленная на работу с умом.

Семь дхарм Вайрочаны

Поза, используемая в медитации Махамудры, называется семь дхарм Вайрочаны. Это физическая поза, включающая семь аспектов, которые помогают успокоить ум и развить

ясность. Правильное положение тела способствует успокоению возбужденного ума, поддерживает нестабильный ум и приносит ясность в вялый или рассеянный ум.

Первый аспект – сесть на подушку. Сидячая поза предпочтительнее, потому что при ходьбе ум не успокаивается так легко, как в состоянии покоя. Медитация лежа может дать расслабление, но часто делает ум вялым и сонным. Идеально – поза ваджры, или «лотос», но если гибкости недостаточно или это неудобно, можно просто сидеть скрестив ноги или даже на стуле. Главное – сесть удобно.

Второй аспект – положение рук. Руки помогают сосредоточиться. Обычно их кладут ладонями вверх: правая на левую, но главное, чтобы они находились на одной высоте и не создавали напряжения. Также можно положить руки ладонями вниз на бедра, в «жест прижатия к земле». Когда руки расположены ровно, ум естественным образом приходит в состояние покоя.

Третий аспект – держать позвоночник прямым. Прямая спина выпрямляет внутренние каналы, по которым циркулируют тонкие энергии. Если спина согнута, энергия течет неправильно, что мешает расслаблению ума. Прямая спина способствует естественному успокоению.

Четвертый аспект – плечи. Они не должны быть сутулыми, а слегка отведены назад. Это помогает всему телу находиться в бодрствующей и расслабленной позиции.

Пятый аспект – положение шеи и подбородка. Подбородок немного отведен назад и вниз. Это предотвращает излишнюю концептуализацию ума, которая возникает, когда подбородок выступает вперед.

Шестой аспект – положение языка. Язык слегка касается неба. Это предотвращает избыточное слюноотделение при расслаблении ума, чтобы не отвлекаться на постоянное сглатывание.

Седьмой аспект – взгляд. Направление взгляда влияет на мысли: они часто следуют за глазами. Можно медитировать с закрытыми глазами, если это удобно. Если при закрытых глазах ум становится сонным, лучше оставить глаза открытыми и фиксировать взгляд прямо перед собой, не двигая глазами в стороны.

Такой подход к позе помогает телу быть расслабленным, но бодрствующим, что создает прочную основу для спокойного и ясного ума.

Ментальная техника

После того как мы привели тело в правильную позу для медитации шаматхи, наступает работа с умом, связанная с удержанием внимания и предотвращением отвлечений.

Во-первых, мы не продлеваем прошлое. Это значит, что во время медитации мы не погружаемся в воспоминания и не возвращаемся мыслями к прошлым событиям.

Во-вторых, мы не устремляем ум в будущее. Мы не планируем, не фантазируем и не размышляем о будущем. Разумеется, обдумывать будущее нужно в повседневной жизни, до и после медитации, но во время сеанса ум сосредоточен здесь и сейчас.

Таким образом, остается настоящее. В медитации мы непосредственно переживаем то, что происходит в данный момент, потому что опыт ума продолжается, даже если мы не думаем о прошлом или будущем. Эти правила относительно прошлого, настоящего и будущего составляют основу ментальной техники медитации Махамудры.

Технику работы с умом можно адаптировать в зависимости от условий практики в одиночку или в группе. При индивидуальной практике даются отдельные указания для дневной и ночной медитации. В начальный период

медитации полезна внешняя поддержка, которая помогает удерживать внимание и сосредоточенность.

Медитация с опорой на внешний объект

Дневная практика медитации заключается в том, чтобы разместить перед собой небольшой объект для визуального фокуса, например, камешек или короткую палку, чтобы его легко было видеть. Объект не должен быть слишком ярким, чтобы не напрягать глаза. Суть техники в том, чтобы спокойно смотреть на объект, удерживая внимание, но не пытаясь думать о нем, анализировать форму или цвет. Мы просто используем его как опору для ума, делая это легко и расслабленно, чтобы не терять концентрацию.

Если медитация проводится в темное время суток и объект плохо виден, можно визуализировать крошечную сферу белого света размером с горошину между бровями и направить на нее внимание. Иногда визуализируют сферу черного света размером с горошину прямо под собой. Эти объекты дневной и ночной практики считаются нейтральными опорами.

Второй тип опоры – это сосредоточение на священном объекте, например, форме Будды. В этой технике визуализируют тело Будды перед собой, делая его небольшим, и просто удерживают внимание на этой форме, чтобы ум не

отвлекался и не забывал о ней. Если при этом возникают вера и преданность, это нормально – их не нужно подавлять или специально создавать. Основная цель здесь – использовать образ Будды как опору для спокойного ума.

Таким образом, существуют три техники шаматхи с внешней опорой: дневная, ночная и священная. Их можно использовать поочередно в зависимости от потребностей и обстоятельств.

Медитация на дыхании

Следующая техника медитации шаматхи с опорой использует дыхание как якорь для ума. Существует несколько способов: мы можем просто следить за дыханием или считать вдохи и выдохи. Как сказал Будда: «Когда мыслей много, следуй за дыханием». Ниже приведены две основные техники.

Первая техника – просто следить за дыханием. Мы осознаем вдох и выдох, не отвлекаясь на мысли или анализ дыхания. Суть в том, чтобы использовать дыхание как опору для расслабления ума. Если ум становится слишком активным, можно сделать небольшой перерыв и начать заново.

Вторая техника – задержка дыхания. Здесь мы позволяем уму успокоиться в промежутке между вдохом и выдохом. Важно отличать эту мягкую задержку дыхания, исполь-

зуюмую для шаматхи, от более сложных техник работы с тонкими каналами и энергиями, которые требуют напряжения и усилия.

Практика начинается с выталкивания застоявшегося воздуха из легких девять раз:

1. Первые три раза выдыхаем через левую ноздрю, закрывая правую, постепенно усиливая дыхание.
2. Следующие три раза выдыхаем через правую ноздрю, закрывая левую.
3. Последние три раза выдыхаем обеими ноздрями одновременно.

Задержка дыхания выполняется не в груди, а в животе, ощущая, как воздух проникает глубоко внутрь. Мы расслабляем ум в этом промежутке. Если возникает дискомфорт, медленно выдыхаем и повторяем цикл.

Главная цель этой техники – дать отдых уму между вдохом и выдохом, а не создавать напряжение или строго контролировать дыхание. Даже когда мы не отвлекаемся, это не означает полного сосредоточения на дыхании, а лишь то, что ум остается спокойным и не теряет фокус.

Медитация без поддержки

Следующий этап практики шаматхи предполагает отказ от опоры на дыхание или внешние объекты. Этот подход в основном предназначен для тех, кто уже достиг определенной устойчивости ума благодаря практике с дыханием и другим ранее рассмотренным методам.

Для понимания этой техники полезно кратко обратиться к тем аспектам ума, которые непосредственно участвуют в медитации. В целом функции ума подразделяются на шесть или восемь сознаний. Первые шесть легче распознать, поскольку они подвержены изменениям. Седьмое и восьмое сознания считаются более постоянными и потому менее заметны в непосредственном опыте.

Первые пять сознаний связаны с пятью органами чувств. Первое из них – зрительное сознание, которое опирается на работу глаз и воспринимает формы, цвета и другие визуальные характеристики. Обычно мы говорим: «Я вижу своими глазами». Однако в действительности глаза сами по себе не видят, поскольку являются материальными объектами. Видение осуществляется визуальным сознанием, которое использует глаза как опору. Второе – слуховое сознание, функционирующее на основе ушей и воспринимающее звуки. Далее следует обонятельное сознание, связанное с носом и распознаванием запахов. Вкусовое сознание опирается на

чувствительность языка и воспринимает вкусы. Наконец, тактильное сознание связано с чувствительностью нервной системы всего тела и отвечает за тактильные ощущения.

Каждое из пяти чувственных сознаний воспринимает только свой конкретный объект и не выполняет иных функций. Они напрямую воспринимают объекты, но не способны размышлять о них. Такие оценки, как «это красиво» или «это уродливо», не возникают на уровне чувственных сознаний. В «Абхидхарме» и текстах о достоверном познании они описываются как неконцептуальные сознания. Поэтому, хотя во время медитации чувственный опыт продолжается, сами чувственные сознания не вовлекаются в процесс медитации. Во-первых, они не способны к этому из-за своей неконцептуальной природы. Во-вторых, в этом нет необходимости, поскольку как прямые неконцептуальные переживания они не мешают и не препятствуют медитации. Иное относится к шестому сознанию.

Шестое сознание – это способность мышления. Оно функционирует, опираясь либо на чувственные сознания, либо на собственную активность. Именно оно порождает мысли вроде «это хорошо», «это плохо» и подобные, относящиеся как к объектам восприятия, так и к предыдущим мыслям. Радость, печаль и другие эмоциональные состояния также возникают на уровне шестого сознания. По сути, почти

вся осознаваемая нами ментальная активность связана именно с ним. Поэтому когнитивная ясность шестого сознания является той способностью, которая используется в медитации.

Седьмое и восьмое сознания не проявляют колебаний, из-за чего их сложнее наблюдать напрямую. Седьмое сознание называют клеша-сознанием, или страдающим сознанием. В целом клеши, или ментальные недуги, рассматриваются как негативные, однако само седьмое сознание считается нейтральным. Клеши, возникающие на этом уровне, не сводятся к привычным формам привязанности, агрессии или невежества, а выражаются в более глубокой фиксации на себе – в базовом предположении о существовании «я».

Восьмое сознание называют всеобщим сознанием, или алайя-сознанием, поскольку оно служит основой для функционирования остальных семи сознаний. По своей природе это непрерывная когнитивная ясность, или познавательная способность. Однако хотя восьмое сознание и представляет собой такую непрерывную ясность, именно оно не является тем сознанием, которое осуществляет медитацию. Скорее, это то сознание, которое переживается в процессе медитации.

Медитативная практика заключается в работе с мыслями. Когда мысли возникают, они являются естественным про-

явлением ума, и задача практики состоит в том, чтобы не следовать за ними. При этом мы не пытаемся ни остановить мысли, ни избавиться от них. Когда мы не следуем возникающим мыслям, они естественным образом растворяются, и становится доступным переживание базовой когнитивной ясности, свободной от мыслей. Эта ясность относится к сознанию алайи, и в практике шаматхи мы просто пребываем в ней.

Чтобы сохранять пребывание в этом состоянии, свободном от отвлечений, необходимо применять две способности – осознанность и бдительность. Осознанность заключается в поддержании намерения медитировать без отвлечения. Бдительность – это способность распознавать происходящее в уме, например, замечать, возникло ли отвлечение. Таким образом, медитация шаматхи заключается не в следовании мыслям, возникающим в шестом сознании, а в покое в базовой ясности восьмого сознания.

Непосредственная практика покоя ума в шаматхе без опоры выполняется следующим образом. Мы принимаем физическую позу семи дхарм Вайрочаны. С точки зрения ментальной техники отсутствует объект, на котором следует сосредотачиваться. Мы не фокусируемся ни на дыхании, ни на визуальном объекте, таком как галька. Вместо этого мы

переживаем непрерывную когнитивную ясность шестого сознания, проявляющуюся как сознание в форме мысли.

Иногда проявления шестого сознания принимают форму размышлений о прошлом, и в этом случае мы просто не следуем им. Иногда они возникают как мысли о будущем, и мы также не вовлекаемся в них. В другие моменты появляются размышления о настоящем – о различных текущих обстоятельствах и событиях. И им мы тоже не следуем. Мы просто пребываем в прямом переживании настоящего момента. На начальном этапе практики рекомендуется проводить очень короткие сессии медитации, постепенно увеличивая их продолжительность.

Во всем этом необходимо опираться на осознанность и бдительность. Когда возникает мысль, мы распознаем ее появление и просто не следуем за ней. Это не означает, что мысль следует считать проблемой или пытаться от нее избавиться. Если мы не следуем мысли, она естественно растворяется, и мы возвращаемся к состоянию покоя. Если практика приводит к ясному и устойчивому покою, это указывает на качественную практику шаматхи.

Решение проблем в медитации

Во время медитации иногда могут возникать различные трудности, такие как беспокойство ума, сожаление, сомнения, чувство агрессии и другие состояния. Однако в целом все медитативные препятствия можно свести к двум основным типам. Первый – это возбуждение, при котором ум не успокаивается и остается чрезмерно подвижным. Второй – это «летаргия», когда ум становится неясным, притупленным и мутным.

В практике шаматхи, когда появляются подобные отвлечения, важно распознать их и отпустить. Большинству форм возбуждения, возникающих в этой практике, можно противодействовать простым расслаблением ума. Иными словами, если мы замечаем, что ум находится в состоянии волнения, достаточно осознанно расслабиться, и это обычно устраняет проблему.

Исключением является особый вид возбуждения, связанный с мыслями, которые кажутся нам особенно привлекательными, и за которые мы начинаем цепляться. В таких случаях даже если нам удастся временно отстраниться от этих мыслей, они снова возвращаются. Когда это происходит, полезно напомнить себе, что цель – медитация, и что удержание интересной мысли мешает практике. Само

признание этого позволяет отпустить мысль, после чего она естественно растворяется.

В случае летаргии простое осознание того, что ум стал мутным и неясным, уже вносит определенную ясность и помогает выйти из этого состояния.

Кроме того, существуют специальные методы для работы с возбуждением и летаргией. Для успокоения возбужденного ума применяется техника дыхания вазы, при которой дыхание на короткое время удерживается в области ниже пупка. Для устранения летаргии используется техника рассеивания «плохого воздуха», при которой осуществляется полный выдох, направленный на освобождение жизненной энергии от застоя.

Практика медитации без опоры требует постоянного применения осознанности и бдительности. В ее основе лежат две ключевые техники: усилие и расслабление. Иногда необходимо увеличить усилие, вкладываемое в практику. Например, если ум наполнен хаотичными, неконтролируемыми мыслями или, наоборот, если присутствует сильная неясность, требуется усилить осознанность и бдительность, чтобы восстановить внутреннюю ясность.

Такое усиленное применение осознанности и бдительности осуществляется в течение очень короткого времени. Затем

ум сознательно расслабляется и получает возможность отдохнуть. После этого снова на короткий период активизируются осознанность и бдительность, за которыми вновь следует расслабление. Именно чередование интенсивного внимания и отдыха ума позволяет достичь наибольшей ясности. Эти циклы выполняются многократно, но в очень коротких отрезках времени.

Иногда может возникнуть ощущение, что этого недостаточно, поскольку невозможно долго удерживать состояние интенсивной осознанности. Однако это считается нормальным. Хотя невозможно поддерживать высокую интенсивность внимания непрерывно, само чередование постепенно усиливает ясность ума.

Вторая основная техника – релаксация – применяется после того, как уже установлена устойчивая осознанность и бдительность, то есть когда в медитации появилась достаточная ясность. В этот момент важно отпустить напряжение и ослабить фиксацию на содержании медитации. Поскольку ранее мы прилагали усилия с ожиданием тишины и неподвижности ума, может возникнуть скрытая надежда на «успешную» медитацию и разочарование, если она не соответствует ожиданиям. Здесь важно отпустить склонность радоваться, когда практика кажется удачной, и огорчаться, когда это не так. Осознанность и бдительность

продолжают поддерживаться, но уже в более расслабленном виде, чего достаточно для распознавания возникающих мыслей.

Возможной сложностью при использовании релаксации является появление скрытого течения мыслей. Это происходит, когда мысль распознается лишь спустя некоторое время после ее возникновения, оставаясь незамеченной в течение определенного периода. Работа с таким скрытым течением требует аккуратности и внимательности. Как правило, этот опыт указывает на недостаточную интенсивность осознанности и бдительности. Если при применении релаксации мы замечаем, что осознаем мысль с запозданием, следует вновь усилить ясность, увеличив уровень осознанности и бдительности.

Три стадии неподвижности

Практика шаматхи без объекта, описанная выше, приводит к последовательному прохождению трех стадий развития неподвижности ума.

Первая стадия – во время медитации кажется, будто мыслей стало больше, чем до начала практики. Это состояние называют неподвижностью, подобной водопаду. При таком переживании легко сделать вывод, что ум стал более бес-

покойным. Однако в действительности это не означает увеличение количества мыслей. Скорее, раньше в уме также непрерывно возникало множество мыслей, но они оставались незамеченными из-за отсутствия развитой осознанности. Теперь же, благодаря практике и применению осознанности, бдительности и ясности ума, возникновение мыслей становится различимым. Таким образом, «неподвижность, подобная водопаду» – это не опыт усиления мышления, а опыт распознавания мыслей. В этом смысле она является благоприятным признаком и представляет собой первую стадию достижения шаматхи.

По мере продолжения практики происходит постепенное изменение: поток мыслей начинает замедляться. Когда это замедление становится заметным, достигается вторая стадия неподвижности, которую сравнивают с широкой рекой, текущей медленно и ровно. Мыслей становится меньше, их движение теряет резкость, и поэтому они уже не обязательно приводят к отвлечению.

При дальнейшем углублении практики скорость мыслей еще больше снижается, и ум начинает напоминать неподвижный океан или спокойное озеро. Это состояние считается подлинным достижением шаматхи. Для развития такой неподвижности особенно важны способности осознанности и бдительности, поскольку без них ум остается неясным

и затуманенным. В этом случае мы не распознаем происходящее и не можем продвигаться в практике.

Именно поэтому подчеркивается необходимость осознанности и бдительности, обладающих остротой, интенсивностью и ясностью. Поскольку такая ясность позволяет распознавать моменты отвлечения, способность ясного распознавания, выражающаяся в осознанности и бдительности, является необходимым условием для развития устойчивой неподвижности ума.

Понимание природы явлений

Задача практики шаматхи состоит в развитии ментальной устойчивости и неподвижности ума. Практика випашьяны, или прозрения, направлена на исследование природы собственного ума и через это – на постижение природы явлений.

В сутрах Будда излагал природу явлений постепенно. Сначала он представлял ее как бессамость, а затем – как пустоту. Причина такого порядка объясняется тем, что, находясь в сансаре, мы переживаем разнообразные формы страдания и стремимся от них освободиться. Однако невозможно просто отказаться от страдания как такового. Чтобы устранить страдание, необходимо устранить его причину.

Причиной страдания являются беспокоящие эмоции, такие как привязанность, отвращение и апатия. Когда эти состояния устраниются, страдание естественным образом прекращается. Однако и от беспокоящих эмоций невозможно избавиться напрямую. Для этого необходимо устранить их основу, а основой этих эмоций является вера в существование «я».

От этого убеждения невозможно освободиться путем подавления. Вместо этого оно устраняется посредством исследования и логического рассмотрения. Поскольку «я» не существует как самостоятельная сущность, вера в него может быть преодолена через понимание его несуществования. Таким образом, подход Махамудры заключается в осознании бессамости, что естественным образом приводит к ослаблению и прекращению ложного убеждения в существующем «я». Именно поэтому бессамость стала первым учением, которое Будда дал своим ученикам.

Бессамость

Если мы медитируем на бессамости, со временем это приводит к ее прямому пониманию и открывает путь к достижению того, что называется архатством. Слово «архат» буквально означает «тот, кто победил врага». Под врагом здесь подразумевается нечто иное, чем внешний

противник, – это сансара, клеши и страдание. Таким образом, архат – это тот, кто преодолел причину страдания и вследствие этого освободился и от самого страдания. Результатом медитации на бессамости, в данном контексте прежде всего понимаемой как отсутствие эго у личности, является достижение состояния, свободного от страха, то есть состояния архатства. Поэтому осознание отсутствия эго у людей приносит глубокую и значимую пользу.

Отсутствие эго, или бессамость личности, имеет два основных аспекта: вера в «я» как в нечто устойчивое и вера в «мое», то есть в то, что относится к этому «я». Анализировать фиксацию на «моем» обычно легче, поскольку содержание этого понятия постоянно меняется. Иногда под «моим» понимается личная собственность, например, «мой дом». В других случаях это понятие расширяется, как в выражении «моя страна». Любая подобная идентификация с имуществом или территорией не приносит пользы, поскольку становится причиной страдания.

Например, если мы находимся в магазине и видим, как часы падают с прилавка и разбиваются, мы замечаем это, но не испытываем особых переживаний. Однако если часы, которые мы считаем «моими часами», падают с нашего запястья и разбиваются, возникает страдание. Мы думаем: «Мои часы сломались». Но если внимательно рассмотреть

эти часы, невозможно найти в них что-либо «мое» – есть лишь сами часы. Таким образом, «мое» является ментальным обозначением, не имеющим собственной реальности. Тем не менее мы настолько сильно фиксируемся на этом понятии, что тем самым создаем для себя страдание.

Сначала мы приходим к пониманию – то, что мы называем «моим», не существует как нечто самостоятельное. На этой основе затем становится возможным увидеть, что и «я», которому, как кажется, принадлежат эти вещи, также не существует. Это можно показать, в частности, тем, что представление о «я» непрерывно меняется. Например, мы говорим: «Мое тело». Если тело является «моим», значит, оно не является самим «я», а относится к нему как к собственности. Используя такое выражение, мы уже не отождествляем тело с «я».

В этом случае можно предположить, что «я» – это ум. Однако в другие моменты мы говорим: «Мой ум сегодня не в порядке». Если ум также называется «моим», значит, он тоже не является «я». Тогда в этот момент «я» вновь отождествляется с телом, но ранее было показано, что тело также является объектом владения, а не самим «я». Более того, тело не является единым целым: его можно мысленно разделить на части, говоря, например, «моя голова», «мои

руки» и так далее. Ни одна из этих частей не является «я», все они лишь приписываются ему.

Когда мы проводим этот анализ последовательно и всесторонне, становится ясно, что никакого самостоятельного «я» не существует, кроме как ментального обозначения, наложенного на совокупность всех этих факторов. Ошибочно принимая эту совокупность за нечто единое и независимое, мы развиваем привязанность к вмененному «я», проявляем агрессию, стремясь его защитить, и становимся безразличными к тому, что, как нам кажется, не затрагивает «я». Все это и приводит к многообразным формам страдания сансары.

Если же мы осознаем отсутствие «я», исчезают страх и страдание, и возникает состояние глубокого спокойствия и счастья. Именно по этой причине Будда вначале учил медитации на отсутствии эго у личности.

Ранние ученики Будды практиковали это учение, и многие из них достигли состояния архатов. Однако этим путь не исчерпывается, поскольку за этим пониманием следует более глубокий уровень – отсутствие эго у явлений, или пустота. Именно это учение Будда изложил позднее, передавая наставления Праджняпарамиты.

Пустота

Понятие пустоты нередко вызывает представление о небытии, которое воспринимается как нежелательное или пугающее состояние. Однако в действительности пустота не означает небытие. Она указывает на то, что все проявления, за которые мы цепляемся и на которых фиксируемся, не обладают самостоятельным, вещественным существованием. Трудности, с которыми мы сталкиваемся, и страдания, которые переживаем в связи с проявлениями, возникают не из-за самих явлений, а из-за нашей фиксации на них. Именно привязанность к проявлениям превращает их в источник страдания. Поскольку явления являются лишь проявлениями, то есть тем, как они нам являются, при отсутствии фиксации они не причиняют вреда.

Например, как бы прекрасна ни была радуга, она никогда не становится причиной страдания, потому что мы ясно понимаем ее невещественную природу и не стремимся за нее ухватиться. Подобным образом можно привести образ отражения луны в спокойной воде. Мы не пытаемся завладеть этим отражением, поскольку осознаем, что оно не обладает собственной субстанцией. Точно так же все явления, возникающие в нашем опыте, по своей природе пусты. Не распознавая этого и принимая явления за реально и независимо существующие, мы превращаем

собственные переживания в источник страдания. Если же мы признаем явления такими, каковы они есть, они не причиняют нам вреда.

Это не означает притворства или отрицания существования вещей. Речь идет о признании того, что природа всех явлений – пустота. Осознав это, мы можем непосредственно пережить ее в собственном опыте.

Размышляя о пустоте, мы часто воспринимаем ее как нечто очень далекое, достижимое лишь после долгих лет практики. Создается ощущение, что пустота является конечным результатом пути, поскольку вещи кажутся нам устойчивыми и прочными. Однако пустота может быть напрямую распознана посредством медитации и понята с помощью логического анализа. Именно поэтому Будда излагал учение о пустоте двумя способами: через сутры и через тантру, или Ваджраяну.

На пути сутр практикующий использует рассуждение, достоверное познание и логический анализ, чтобы показать, что пустота является природой всех явлений. В результате формируется концептуальная уверенность в этом понимании. В подходе Ваджраяны, напротив, через медитативную практику развивается прямой опыт пустоты, что ведет к ее полной реализации. Поскольку изложение сутр направлено на формирование ясного понимания, целесообразно

сначала рассмотреть этот подход, прежде чем переходить к обсуждению практики пустоты в Ваджраяне.

Согласно сутрам, пустота означает взаимозависимость, то есть отсутствие независимого существования у каких-либо явлений. Нагарджуна создал множество трактатов, в которых приводятся доказательства пустоты, однако наиболее простым и в то же время всеобъемлющим является так называемый великий аргумент взаимозависимости. Его суть заключается в том, что вещи существуют лишь как взаимозависимые видимости.

В качестве простого примера можно рассмотреть приписывание объектам таких характеристик, как длинное и короткое. На первый взгляд вещи кажутся нам реальными и обладающими собственными свойствами. Если, например, держать в руках палочки благовоний длиной четыре и шесть сантиметров, различие между ними очевидно. Нам кажется, что большая длина одной и меньшая длина другой являются присущими самим объектам. Мы легко соглашаемся с тем, что шестисантиметровая палочка длинная, а четырехсантиметровая – короткая.

Однако если заменить шестисантиметровую палочку двухсантиметровой, та палочка, которую мы ранее называли короткой, станет длинной, а новая – самой короткой. Смысл этого примера в том, что все наши представления о якобы

присущих вещам характеристиках являются относительными и зависят от соотношения с другими объектами. Существенные признаки вещей возникают лишь во взаимной зависимости, а не существуют сами по себе.

Длинные и короткие предметы представляют собой вмещения относительных качеств. Они не обладают собственным существованием и не являются частью неотъемлемой идентичности самих объектов. То же относится и ко многим другим понятиям: большой и маленький, приятный и неприятный, «я» и «другой», «здесь» и «там» и так далее. Все они являются относительными обозначениями. Эти характеристики не существуют сами по себе, а формируются нашим умом.

Можно возразить, что это справедливо лишь для сравнительных понятий, но существуют вещи, которые мы переживаем как явно физически реальные. В качестве примера можно взять руку. Мы обычно соглашаемся, что то, что мы называем рукой, действительно является «моей рукой», и любой наблюдатель подтвердит это. Однако если исследовать это более внимательно, становится ясно, что «рука» как единое целое не существует. Есть пальцы, плоть, кости и другие элементы, которые, будучи собранными вместе, условно обозначаются словом «рука», хотя сами по себе не образуют единой, самостоятельной сущности.

Можно сказать, что рука – это совокупность пальцев. Но если рассмотреть любой палец, например, указательный, то мы увидим, что он состоит из суставов, плоти, костей, нервов, мышц и других компонентов. И сам «указательный палец» также не существует как нечто единое и независимое.

Точно таким же образом можно проанализировать любые явления, которые мы привыкли считать изначально целостными: левую и правую руки, левую и правую ноги, голову и другие части тела. Ни одно из этих образований не обладает самостоятельным, единым существованием. Все они являются совокупностями множества элементов, которые мы воспринимаем как единое целое лишь на основании сформированных нами концепций. Именно такая фиксация на совокупностях как на самостоятельных единицах становится источником страданий сансары и множества страхов. Если же мы осознаем пустоту этих совокупностей, страх и страдание утрачивают свою основу.

По этой причине, излагая учение Праджняпарамиты, Будда объяснял смысл соответствующей дхарани следующим образом. В мантре «ГАТЕ ГАТЕ ПАРАГАТЕ ПАРАСАМГАТЕ БОДХИ СУАХА» слово «гате» означает «ушедший», «парагате» – «перешедший за пределы», на другую сторону, а «парасамгате» – «полностью вышедший за пределы», или окончательно перешедший на другую сторону. Тем самым

Будда указывал, что в осознании пустоты – пустоты всех явлений – человек полностью выходит за пределы причин и, соответственно, результатов сансары, достигая состояния непрерывного спокойствия.

Это состояние само по себе является пробуждением. Поэтому дхарани завершается словами «бодхи суаха», что указывает на подлинное достижение пробуждения, полное устранение всех недостатков и совершенное раскрытие всех качеств.

Необычные наставления

Осознание бессамости людей и явлений представляет собой состояние мирного покоя и счастья, находящегося за пределами страдания. Традиционно развитие этого понимания связано с формированием и укреплением логической уверенности в том, что пустота, или бессамость, является природой всех вещей. Такой подход опирается на логическое доказательство и аналитическое исследование. Однако возникающая таким образом уверенность остается концептуальной, а не основанной на непосредственном опыте. Тем не менее при последовательном развитии она в конечном итоге приводит к пробуждению, то есть к состоянию будды. Поскольку на этом пути акцент делается на укреплении концептуального понимания, которое по

своей природе является косвенным, Будда учил, что путь сутр занимает три периода бесчисленных эонов, в течение которых необходимо непрерывно накапливать заслуги и добродетель, чтобы достичь состояния будды.

В то же время Будда учил, что путь Ваджраяны способен привести к состоянию будды за одну жизнь. В связи с этим может возникнуть вопрос: если путь Ваджраяны позволяет достичь пробуждения за одну жизнь, то как соотносятся с этим учения о необходимости накопления добродетели в течение трех бесчисленных эонов? И если действительно требуется столь длительное накопление заслуг, то как понимать утверждение Ваджраяны о достижении состояния будды за одну жизнь и в одном теле?

На самом деле оба этих утверждения не противоречат друг другу. Причина, по которой путь сутр занимает столь длительное время, заключается в отсутствии в нем прямых и практических указаний на развитие непосредственного опыта пустоты. В Ваджраяне же присутствуют особые методы и наставления, направленные именно на обретение прямого переживания пустоты.

В качестве примера часто приводится эпизод из жизнеописания Миларепы. Однажды его ученики обратились к нему со словами: «Судя по тому, как Вы были необычайно усердны в начале своей практики буддийской дхармы, и по

Вашим достижениям – чудесным способностям, ясновидению – кажется очевидным, что Вы являетесь эманацией Будды или бодхисаттвы. Не могли бы Вы сказать нам, какой Вы будда или бодхисаттва? Если скажете нам это, наша преданность возрастет».

Миларепа ответил им так: «Тот факт, что вы думаете, что я являюсь эманацией Будды или бодхисаттвы, является показателем вашей большой преданности мне, но это также указывает на фундаментальное непонимание дхармы, потому что я не являюсь эманацией будды или бодхисаттвы. Я начал этот путь как обычное живое существо. На самом деле я был злодеем. Однако встретив подлинного учителя, Марпу, и получив подлинные наставления, Махамудру и шесть йог Наропы, я смог достичь такого результата. Тот факт, что я достиг этого, не является следствием того, что я был особенным с самого начала. Это связано только с особыми качествами дхармы, которую я практиковал. Поэтому то, что вы задаете этот вопрос, указывает на то, что вы еще не понимаете силу дхармы, потому что наставления Ваджраяны могут принести состояние Ваджрадхары за одну жизнь и в одном теле».

В чем заключаются эти особые наставления Ваджраяны? В сущности, понимание пустоты в Ваджраяне не отличается от того, чему Будда учил в сутрах. Различие заключается в

используемом методе. В подходе Махамудры Ваджраяны не уделяется основное внимание внешним проявлениям, таким как горы или здания. Они не являются центральной темой практики и не считаются особенно полезными для непосредственного освобождения. Хотя их пустотность логически обоснована в сутрах, в медитации на них не делается акцент. Также не практикуется отдельная медитация на пустотности или нереальности тела.

В Ваджраяне внимание направляется на то, что имеет наибольшее значение, – на природу ума. Именно ум создает переживания удовольствия и боли. Именно ум порождает весь опыт и сам же его переживает. Ум является источником беспокоящих эмоций, а также любви и преданности. По этой причине ум считается ключевым фактором. В практике Махамудры Ваджраяны основное внимание уделяется исследованию природы ума, а не анализу природы внешних явлений.

Еще одной причиной такого прямого обращения к уму является то, что пережить пустоту внешних явлений непосредственно довольно трудно, тогда как пустоту ума распознать значительно проще. Ум изначально очевидно пуст, однако мы редко направляем на него внимательное исследование. Поскольку природу ума легче распознать и ее осознание приносит наибольшую пользу, именно

она становится главным объектом медитации в практике Махамудры.

Взгляд на ум

Для того чтобы распознать пустоту ума, практика начинается с принятия позы семи дхарм Вайрочаны. Затем мы приступаем к шаматхе, позволяя мыслям постепенно растворяться, пока ум не успокоится и не возникнет переживание тишины. Даже в этом состоянии тишины ум сохраняет свою познавательную способность: присутствует осознанность, благодаря которой мы узнаем саму тишину. Это переживание ясно распознается в состоянии шаматхи.

После этого мы начинаем исследовать, из чего состоит эта тишина, то есть что именно означает утверждение: «Мой ум в покое». Если мы внимательно смотрим, становится очевидной присутствующая в этом состоянии ясность. Мы можем непосредственно пережить деятельность ума, не прибегая к логическим выводам или дедукции. Поскольку мы напрямую испытываем собственный ум, нет необходимости что-либо доказывать рассуждениями.

Находясь в состоянии шаматхи, мы направляем внимание на ум, чтобы увидеть то, что пребывает в покое. Когда мы говорим, что ум покоится, мы имеем в виду, что он свободен от мыслей. Если бы ум обладал субстанциальным

существованием, он должен был бы пребывать в покое каким-то определенным образом и в каком-то конкретном месте. Если бы ум был чем-то определенным, его можно было бы локализовать. Подобно тому как о машине можно сказать, что она припаркована в определенном месте, о субстанциальном уме тоже можно было бы сказать, где именно он находится.

Однако, когда ум пребывает в покое, мы не можем обнаружить его нигде. Невозможно найти что-либо, что было бы размещено в каком-либо месте. Даже если мы начинаем искать ум, последовательно исследуя части тела, пытаюсь определить, где он находится в состоянии покоя, мы ничего не обнаруживаем, как бы тщательно ни проводили этот поиск. Точно так же, если мы пытаемся найти у ума какие-либо субстанциальные характеристики – цвет, форму или иные признаки существования – мы не находим ничего.

Для сравнения – у материальных объектов, например у автомобиля, есть определенные характеристики. Машина может быть припаркована, направлена на восток или запад, находиться в правильном или неправильном положении. Однако даже когда наш ум неподвижен, мы нигде не можем его обнаружить. Он ни на что не указывает и нигде не пребывает. И все же ум находится в покое, и это можно непосредственно пережить. Это указывает на то,

что природа ума – пустота, и само пребывание ума в покое также является пустотным.

Таким образом, когда мы медитируем на природу ума, мы не находим его нигде. Не обнаружив ничего, поначалу может возникнуть ощущение неудачи: кажется, что мы неправильно смотрим или недостаточно стараемся. Однако причина отсутствия находки заключается не в ошибке практики, а в том, что природа ума не обладает субстанциональной реальностью. Именно поэтому, как указывал Будда, ум пуст. Чтобы по-настоящему постичь эту пустоту, необходимо пережить ее непосредственно в медитации.

Пустота ума – это не небытие и не пустота, подобная пустому пространству, которое представляет собой лишь отсутствие субстанции. Пустота ума – это открытость, подобная океану. Хотя ум лишен субстанциональности, он по-прежнему знает и переживает. Пока ум переживает, он осознает, что пуст. И хотя он пуст, он продолжает переживать. По этой причине способ существования ума часто описывается как единство светимости и пустоты, то есть способность знать при отсутствии субстанционального существования.

По мере того как эта врожденная светимость, являющаяся определяющей характеристикой ума, углубляется благодаря медитативной практике, она постепенно становится мудростью. В конечном итоге она проявляется как мудрость

истинной природы явлений и как мудрость разнообразия явлений. Однако сама природа этой мудрости также является пустотой. Поэтому природу ума называют единством пустоты и мудрости. Именно в этом смысле пустота ума не тождественна пустоте пространства.

Взгляд на мысли

Когда мы медитируем на истинную природу или сущность ума, мы в первую очередь открываем природу своего собственного ума. При этом мысли продолжают возникать – позитивные, негативные или нейтральные. Часто мы считаем, что эти мысли мешают медитации, и думаем, что что-то идет не так. Однако вместо того чтобы отвергать мысль или пытаться подавить ее, лучше просто наблюдать ее природу.

Сначала обращаем внимание на саму мысль: откуда она возникла? Внутри нашего тела или вне его? Если внутренняя – где именно? Затем смотрим на суть мысли: есть ли у нее цвет, форма или конкретная характеристика? Каково ее содержание – присутствует ли привязанность, гнев, вера или преданность? Существует ли у мысли скрытое место или суть?

Когда мы ищем эти признаки, мы не находим ничего. Даже наблюдая за возникновением мысли, невозможно сказать,

произошла ли она постепенно или внезапно. В итоге мы обнаруживаем: мысли по своей природе не отличаются от ума. Их природа такая же, как у природы самого ума – пустота, отсутствие местоположения, происхождения или субстанции. Следовательно, сами по себе мысли не являются вредными.

На практике может показаться, что ум и мысли – это две отдельные вещи. Мы хотим, чтобы ум пребывал в состоянии покоя, свободный от мыслей, и поэтому считаем их помехой. Но если внимательно наблюдать, мы увидим, что ум и мысли имеют одинаковую природу. Осознав это, мысли перестают быть препятствием для медитации.

Часто кажется, что нужно избавиться от мыслей, как будто они воры или враги. На самом деле это не так. Когда мысль возникает, мы можем взглянуть на ее природу и увидеть, что она идентична природе нашего ума. Если же мысль не возникает, мы все равно видим ту же природу ума. Таким образом, возникновение или отсутствие мыслей не создает проблемы для практики випашьяны.

Именно здесь проявляется различие между шаматхой и випашьяной. Шаматха направлена на успокоение ума и развитие сосредоточенности, тогда как випашьяна связана с распознаванием природы ума – праджня, или прямым знанием. Распознавание самой природы ума и есть

випашьяна. Медитация на бессамость, которой учил Будда, по сути и сводится к этому наблюдению.

Когда мы непосредственно определяем, что ум не обладает существенными характеристиками, это разрушает негативное самовосприятие. Все преимущества медитации на пустоту и бессамость исходят именно из этого. Пустота, на которой мы медитируем, не является чем-то далеким или сложным для понимания. Это не что-то внешнее, это природа нашего собственного ума. При прямом опыте мы видим, что у ума нет субстанциальной сущности – это и есть непосредственный опыт пустоты. Польза медитации на бессамость и пустоту заключается в том, что мы осознаем и переживаем природу своего ума напрямую.

Практика божества

В дополнение к практике медитации на природу ума в Ваджраяне существует стадия творения, или визуализация божеств, известных как йидамы. Это может быть, например, Авалокитешвара или Тара. Суть этой практики в том, что мы либо визуализируем божество перед собой с преданностью и верой, либо визуализируем себя как это божество.

На первых этапах практика может казаться странной: создание детальной визуализации формы, цвета, одежды и атрибутов божества может показаться сложным или

даже бессмысленным. Но на самом деле это крайне полезная практика. Ваджраяна делится на две стадии: стадия творения – визуализация божеств, и стадия завершения – медитация на природу ума.

Практика стадии творения поддерживает и усиливает шаматху. Когда мы сосредоточены на визуализации божества, ум перестает отвлекаться на внешние мысли, концентрируясь на цвете, форме и атрибутах йидама. Это естественным образом приводит ум в состояние покоя, укрепляя медитацию сосредоточения.

Главная функция стадии творения – изменить восприятие и мировоззрение. Обычно мы воспринимаем мир через призму неясности, которая порождает страдания. Практика визуализации учит нас воспринимать мир, тело и ум как ясные и чистые. Все явления по своей природе чисты; визуализируя мир и себя как чистые проявления йидама, мы начинаем напрямую переживать эту неотъемлемую чистоту.

Важно понимать, что ясность визуализации у разных людей различается. У некоторых она проявляется быстро, у других – медленно, в зависимости от индивидуальных особенностей тонких каналов и ментальных способностей. Однако эффективность практики не зависит от яркости визуализации. Визуализация – это, по сути, симуляция,

создаваемая шестым сознанием (ментальным), и она постепенно тренирует ум, делая восприятие более ясным.

Новички могут сомневаться в ценности стадии творения, считая ее притворством – «притворяться божеством». На самом деле это осознанное использование врожденного потенциала ума, называемого природой будды. Все люди изначально способны переживать мир как чистый, но это скрыто из-за затуманенности беспокоящими эмоциями. Визуализация чистых форм и дворцов развивает этот потенциал, позволяя непосредственно переживать чистоту явлений.

Таким образом, стадия творения – это не просто художественная или символическая практика, а ключевой инструмент Ваджраяны для тренировки ума, подготовки его к непосредственному опыту природы ума в стадии завершения.

Практика прибежища Нёндро

Когда мы делаем простирания в буддийской практике, их цель – подготовить ум к практике, развить сосредоточенность и преданность, а также осознать фундаментальные принципы дхармы.

Мы начинаем с размышления над четырьмя напоминаниями:

1. Драгоценное человеческое рождение – мы осознаем, что человеческая жизнь крайне редка и ценна. Ее легко потерять, поэтому важно использовать этот шанс для духовного развития.
2. Смерть и непостоянство – мы размышляем о том, что все в жизни непостоянно. Это понимание помогает нам меньше привязываться к временным вещам.

ПРАКТИКА ПРИБЕЖИЩА НЕНДРО

3. Карма и последствия действий – осознаем, что каждое действие имеет последствия. Это побуждает нас творить добродетельное и избегать недобродетельного.

4. Страдания сансары – размышление о страданиях мира рождает желание обрести освобождение.

После размышлений мы переходим к принятию прибежища в трех драгоценностях: Будде, дхарме и сангхе.

1. Будда – не просто историческая личность, а проводник, который показывает путь к освобождению.

2. Дхарма – путь или учение, которое позволяет нам понять, как избавиться от страданий.

3. Сангха – духовное сообщество, поддерживающее нас на пути.

Важно понять – мы не ожидаем, что Будда или дхарма сделают за нас работу. Освобождение зависит только от наших усилий. Прибежище – это признание того, что нам нужен проводник, путь и поддержка на пути.

Таким образом, простиранья и размышления над четырьмя напоминаниями помогают развить правильное отношение, сосредоточенность и мотивацию для практики, а принятие прибежища укрепляет уверенность в пути и наставниках.

Три корня

В дополнение к тройному общему прибежищу, в традиции Ваджраяны существует еще три прибежища, известные как три корня.

Первый корень – это гуру, который является корнем благословения. В целом, Будда может это сделать напрямую, но мы не можем встретить Будду лично, поэтому мы полагаемся на гуру, который передает нам учение и благословение. Мы можем встретить коренного гуру и получить от него учения. «Все учения Будды и все его благословения приходят к нам через коренного гуру, который имеет силу их нам передать». Именно поэтому в Ваджраяне мы принимаем прибежище в гуру как в корне благословения.

Второй корень – это йидам, корень духовных достижений. «В глубоком аспекте Ваджраяны мы принимаем прибежище в дхарме и практикуем дхарму, но делаем это в особой форме – через медитацию йидама». Практика йидама включает стадии создания и завершения, постепенно развивая способность к медитации. В краткосрочной перспективе она помогает достигать обычных духовных продвижений, таких как ясновидение и глубокое понимание. В долгосрочной перспективе йидам может привести к высшему духовному достижению – состоянию будды. «Внешне принятие при-

ПРАКТИКА ПРИБЕЖИЩА НЁНДРО

бежища в йидаме означает, что мы посвящаем себя этой практике, и, посвятившись, продолжаем работать над ней до достижения цели просветления». Поэтому в Ваджраяне мы принимаем прибежище в йидаме.

Третий корень – это корень деятельности, соответствующий защитникам, дакам и дакини. «Обычно мы принимаем прибежище в сангхе как в наших спутниках на пути». Эти спутники помогают нам правильно следовать пути, предотвращают ошибки и убирают препятствия, которые могут возникнуть в практике. Защитники дхармы, даки и дакини выполняют подобную роль, устраняя тонкие препятствия для тела, ума и деятельности дхармы. «В Ваджраяне они составляют один аспект сангхи, поэтому мы принимаем прибежище в защитниках, даках и дакинях как в корне активности будды».

Таким образом все прибежища включены в три драгоценности и три корня. «Можно сказать, что все эти аспекты уже содержатся в трех драгоценностях в форме учителя, пути и спутников». Они дают благословения, духовные достижения и устраняют препятствия. Также можно утверждать, что все эти аспекты воплощены в гуру, который способен выполнять эти функции для нас. «Поэтому говорится, что гуру воплощает все аспекты прибежища».

Подводя итог, можно сказать, что существует шесть источников прибежища, но проще рассматривать их как три источника, а еще проще – как одно прибежище: гуру, который объединяет все остальные аспекты. Более подробное объяснение прибежища можно найти в книге Гампопы «Драгоценное ожерелье освобождения», где раскрываются цель прибежища, его источники и польза практики.

Практика Прибежища и простираций

Принятие прибежища в практике простираций включает создание определенной визуализации во время чтения:

«Передо мной в центре озера
Есть дерево исполнения желаний...»

Мы представляем то, что описано в этих строчках, и принимаем прибежище в шести источниках. В центре визуализации находится коренной гуру, а на востоке, западе, юге, севере и снизу – пять других аспектов прибежища.

Прибежище принимается тремя способами: физически, устно и ментально. Физически – через простирания, устно – через произнесение мантры прибежища, а ментально – через визуализацию дерева прибежища.

ПРАКТИКА ПРИБЕЖИЩА НЁНДРО

При этом развиваются три аспекта веры: вера слушания, вера устремления и вера уверенности. Молятся о том, чтобы все аспекты прибежища – тело, речь, ум, качества и действия Будды – проявились единым целым. С такой уверенностью принимается прибежище во всех шести его аспектах.

Пробуждение Бодхичитты

Принятие прибежища в практике простираний обычно сопровождается принятием обета бодхичитты. Человек порождает желание достичь состояния будды ради всех живых существ. Он думает о том, что все, что он делает, будь то принятие прибежища или любая последующая практика – будет направлено на достижение состояния будды, чтобы помочь всем живым существам достичь просветления.

Таким образом, второй аспект этой практики – решимость достичь просветления ради других. Текст гласит:

Точно так же, как сугаты прошлого
Пробудили ум бодхичитты,
Точно так же, как они следовали шаг за шагом
Обучению бодхисатв,

ПРАКТИКА ПРИБЕЖИЩА НЁНДРО

Так же и я, чтобы принести пользу странникам
Пробудить ум бодхичитты.
Так же и я буду следовать шаг за шагом
Обучению бодхисаттв.

Это означает, что мы следуем примеру всех будд прошлого, которые целенаправленно стремились к совершенному просветлению ради блага всех живых существ. Мы принимаем на себя аналогичное обязательство, проходя через пять путей: накопления, соединения, прозрения, развития и отсутствия дальнейшего обучения. На каждом из этих уровней будды выполняли определенные практики, вели себя определенным образом и совершали действия, направленные на просветление ради других.

Когда мы принимаем такое же обязательство, мы намерены действовать так же, как все будды, чтобы наши действия стали причиной просветления. Поэтому обет бодхисаттвы принимается ежедневно после прибежища, чтобы обновлять и укреплять это обязательство.

Ликование

После принятия обета бодхисаттвы мы говорим:

Теперь моя жизнь стала плодотворной.
Хорошо, что я обрел человеческое существование.

ПРАКТИКА ПРИБЕЖИЩА НЁНДРО

Теперь я родился в семье будд
И стал ребенком будд.

Почему мы ликуем? Мы радуемся, потому что приняли прибежище и взяли на себя обязательство достичь состояния будды ради всех живых существ. После этого все, что мы делаем, становится осмысленным. Мы понимаем, что наши действия полезны и значимы, и, осознавая это, испытываем радость.

Почему важно радоваться? Если мы не ценим то, что делаем, и не радуемся этому, то при возникновении трудностей мы можем пожалеть о принятом обете бодхисаттвы. Без осознания благодати своих действий со временем уменьшается энтузиазм к практике, вера и усердие. Напротив, если мы радуемся благодати того, что делаем, мы понимаем ценность своей практики и чувствуем глубокое удовлетворение. Такое состояние ума делает наши действия еще более плодотворными.

Радость усиливает интерес к практике и желание продолжать ее. Мы также стремимся, чтобы другие живые существа разделяли эту радость. Принятие обета происходит не только для себя, но и перед всеми буддами, бодхисаттвами, божествами, великими мудрецами и реализованными существами, прося их засвидетельствовать наше

обещание. Мы должны тщательно хранить и соблюдать это обязательство, ведь было бы неправильно идти против него. Именно поэтому клятва принимается в присутствии стольких свидетелей в практике.

Стадия творения

В начале практики мы мысленно представляем дерево прибежища и всех божеств, расположенных вокруг него. Этот этап относится к стадии творения, на которой используется визуализация. Завершающий этап практики – стадия завершения, когда все образы растворяются в пустоте. Такая последовательность – визуализация на стадии творения и последующее растворение на стадии завершения – присутствует почти во всех практиках Ваджраяны.

В ходе этой практики мы представляем центральную ветвь дерева прибежища. Над ней располагается линия гуру. На самой центральной ветви находится Ваджрадхара, восседающий на лотосе и лунном диске. В текстах говорится, что Ваджрадхара сидит на солнце и луне, поскольку они символизируют союз искусства и понимания. Однако в некоторых инструкциях упоминается только луна, поэтому допустимо визуализировать либо солнце и луну вместе, либо только луну.

ПРАКТИКА ПРИБЕЖИЩА НЁНДРО

На восточной ветви, направленной к нам, мы представляем всех йидамов. Главного йидама можно выбрать того, с кем у нас есть наибольшая вера или ощущение близости. Он визуализируется в центре, окруженный другими йидамами. Например, в центре может находиться Ваджрайогини или Тара, вокруг которых располагаются остальные йидамы.

На правой ветви (справа от Ваджрадхары, что соответствует левой стороне для нас) мы представляем Будду Шакьямуни. Он восседает на львином троне, на лотосе и лунном диске, и окружен другими буддами. В визуализации Будда Шакьямуни предстает с особой короной на макушке и колесом Дхармы у его ног, со всеми присущими будде признаками. Если сложно представить множество будд вокруг него, допустимо визуализировать только самого Будду.

На ветви позади дерева мы представляем Дхарму. Под Дхармой понимается реализация пробужденных существ или прямое постижение истинной природы явлений. Поскольку для практики необходим зримый образ, мы визуализируем книги с учениями Будды – сутры и тантры. Мы представляем, что буквы в этих книгах издают собственное звучание, так что каждая буква резонирует, и мы можем слышать их звуки.

На левой ветви (справа от нас) располагаются три вида защитников, представляющих сангху бодхисаттв – реали-

ПРАКТИКА ПРИБЕЖИЩА НЁНДРО

зованную сангху. В нее входят Манджушри, воплощающий совершенную мудрость, Ваджрапани, олицетворяющий сострадание и силу помогать живым существам, а также Шарипутра, представляющий сангху Колесницы Основы.

На ветви под йидами и гуру мы визуализируем Махакалу в центре, окруженного другими защитниками. Таким образом, в передней части дерева прибежища находятся гуру, под ними – йидамы, а ниже – защитники. Эти три уровня символизируют три корня.

На лугах вокруг дерева мы представляем множество живых существ, заполняющих все пространство. В том числе мы включаем в эту визуализацию наших врагов и людей, с которыми у нас есть трудности. Затем мы представляем, что все они вместе принимают прибежище и дают устремление достичь просветления ради блага всех живых существ. Мы порождаем мотивацию бодхичитты и принимаем прибежище, действуя как ведущие и направляющие для всех остальных существ.

Стадия завершения

По завершении чтения мантр и медитации мы произносим: «В конце источники прибежища растворяются в свете и сливаются со мной». После этого мы представляем, что все

ПРАКТИКА ПРИБЕЖИЩА НЁНДРО

становится единым с нами и что и мы сами, и источники прибежища растворяются в пустоте. Затем мы позволяем уму покоиться в этом состоянии, практикуя медитацию спокойствия, не удерживая никаких конкретных мыслей и просто оставаясь в покое пустоты.

В завершение мы представляем, что все, что ранее визуализировалось перед нами, растворяется в свете, и этот свет полностью поглощается нами. В этот момент мы созерцаем, что благословения тела, речи и ума всех будд неотделимы от нас. Мы размышляем о том, что наш ум и ум всех источников прибежища стали неделимыми, слитыми без разделения. Важно развить устойчивую убежденность в том, что наш ум и их ум являются единым целым.

При наличии такой убежденности происходит внутреннее изменение: восприятие становится иным, а сама медитация – более ясной и глубокой. Именно поэтому так важно выполнять практику с подобной уверенностью и собранностью. Этот этап и называется стадией завершения медитации.

Практика на тибетском языке

В настоящее время мантры обычно читаются на тибетском языке, поскольку эти слова несут в себе множество благословений, накопленных благодаря практике многих

лам. Считается, что сами слова передают благословения учителей, которые на протяжении долгого времени использовали эти тексты в своей практике. Так сложилось еще в период распространения Дхармы в Тибете. Более древние мантры, пришедшие из Индии, изначально были на санскрите и не переводились на тибетский язык. Хотя перевод был возможен, существовало понимание, что сами слова обладают особой силой благословения, так как их произносили многие практикующие, достигшие реализации.

При этом, даже читая мантры на тибетском языке, важно изучать их значение на понятном нам языке, например, на английском, чтобы осознавать смысл выполняемой практики. Считается, что во время чтения мы получаем благословение непосредственно от самих слов. Возможно, в будущем, когда в контексте практики на английском языке появится больше реализованных практиков, английские тексты также будут наполнены благословением, и тогда их можно будет использовать наравне с традиционными языками.

Поэтому полезно стараться изучать эти молитвы. Практическим способом может быть обращение к фонетической транскрипции и сопоставление ее с переводом, чтобы понимать, какие тибетские слова соответствуют тем или иным фрагментам текста. Это помогает осознавать смысл

ПРАКТИКА ПРИБЕЖИЩА НЁНДРО

того, что мы делаем, и, читая мантры на тибетском языке, ясно понимать значение слов и то, какие аспекты практики они описывают.

Пять мудростей и восемь сознаний

Сущностная природа бодхисаттвы или будды включает в себя просветленные качества пяти семейств будд. Эти качества присутствуют во всех живых существах без исключения, включая и нас самих. Когда говорится об уровне пути опыта пяти семейств будд, или пяти дхьяни-будд, имеется в виду процесс распознавания, очищения и преодоления пяти негативных эмоций. По мере их очищения проявляются пять мудростей. Реализация пяти мудростей и есть реализация пяти дхьяни-будд.

Пять дхьяни-будд

Будда Акшобхья

Первой негативной эмоцией, которую необходимо распознать и очистить, считается гнев. Часто именно он проявляется

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

наиболее ярко. Гнев возникает по отношению к людям или обстоятельствам, которые нам неприятны или вызывают сопротивление. Если внимательно рассмотреть его действие, можно увидеть, что в краткосрочной перспективе гнев приносит боль, а в долгосрочной – приводит к серьезному вреду. Как непосредственные страдания, так и будущие негативные последствия для себя и других обусловлены силой внутренней агрессии. Поэтому важно ясно понять природу этой отрицательной эмоции.

Гнев вызывает страдания как для нас самих, так и для окружающих уже в этой жизни. В традиционных объяснениях говорится, что его сила настолько велика, что накопленные через него негативные действия и намерения могут привести к неблагоприятным перерождениям. В качестве примера упоминается возможность рождения в мирах сильного страдания. Таким образом, гнев не только становится причиной боли в настоящем, но и закладывает основу для еще более тяжелых переживаний в будущем. Чтобы освободиться от страдания в этой жизни и избежать подобных последствий, необходимо применять методы распознавания, преодоления и очищения гнева и ненависти.

Когда гнев очищен и утрачивает свою силу, постепенно раскрывается зеркальная мудрость. В этом состоянии отсутствует жесткое разделение на «я» и «другие», а также

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

на различные явления. Все воспринимается как единое целое, ясно и без искажений, подобно отражению в зеркале, свободному от предвзятости и оценочных суждений. Осознание зеркальной мудрости возможно именно при отсутствии негативной эмоции гнева. Реализация этой мудрости соответствует осознанию Будды Акшобхьи.

Будда Акшобхья традиционно изображается синего цвета и держит ваджру в левой руке. Его деятельность относится к умиротворяющему аспекту и связана с облегчением страданий, болезней, разочарования и печали.

Может возникнуть вопрос, каким образом гнев или агрессия соотносятся с Буддой Акшобхьей, чьи качества описываются как мирные и устойчивые, или как отсутствие гнева может быть связано с его реализацией. Здесь важно учитывать значение его имени. «Акшобхья» – санскритское имя, а на тибетском он известен как Сангье Микьепа, что переводится как «неподвижный, устойчивый и неизменный будда». Такое название связано с тем, что при наличии гнева все становится нестабильным: меняется выражение лица, тело напрягается, а человек, на которого направлен гнев, воспринимается как враг. Когда же гнев очищен, состояние ума становится спокойным и устойчивым. Именно это и отражает смысл Будды Акшобхьи как неизменного и неподвижного.

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

Синий цвет Будды Акшобхьи также имеет символическое значение. Среди пяти цветов – синего, красного, желтого, зеленого и белого – именно синий символизирует постоянство и неизменность. Подобно тому как небо остается синим независимо от времени, этот цвет выражает устойчивую и неизменную природу. Ваджра, которую Акшобхья держит на коленях, символизирует неразрушимость и непреходящую сущность. Его поза полного лотоса подчеркивает ту же неразрушимую природу, а жест касания земли правой рукой выражает устойчивость, неизменность и глубокую укорененность в реальности.

Будда Ратнасамбхава

Вторым дхьяни-буддой является Будда Ратнасамбхава. Его реализация связана с очищением негативной эмоции гордыни. Для понимания этого процесса важно прояснить, что подразумевается под эго, гордыней и высокомерием. Эго начинает формироваться тогда, когда ум отделяет себя от других. На основе этого разделения постепенно развиваются эгоцентрические тенденции, из которых возникают три основных вида гордыни: во-первых, ощущение превосходства над теми, кто находится в менее благоприятных условиях; во-вторых, чувство собственного превосходства без признания равенства между собой и

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

другими; и в-третьих, убежденность в своем превосходстве над теми, кто фактически находится в лучшем положении как в материальном, так и в духовном смысле.

Возникновение эго связано с верой в существование отдельного «я», противопоставленного другим. Из этого убеждения рождается гордыня, при которой человек считает себя в чем-то выше окружающих. Далее формируется разделение на «хорошее» – то, во что мы верим и что делаем сами, и «плохое» – то, во что верят и что делают другие. Пока сохраняется ощущение собственного превосходства, становится невозможно учиться у других. Поэтому для развития просветленных качеств необходимо ослабить и устранить цепляние за эго.

Очищенный ум не делит явления на чистые и нечистые, хорошие и плохие, не противопоставляет «я» и «других». Напротив, он воспринимает все в состоянии равенства. Когда гордыня преодолена, возникает осознание мудрости равенства. Это состояние и соответствует переживанию Будды Ратнасамбхавы, чья деятельность связана с обогащением и приумножением благих качеств. В качестве символа быстроты и полноты его обогащающих действий он изображается золотого или желтого цвета. В руках он держит драгоценность, исполняющую желания, что сим-

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

волизирует способность приносить благо всем живым существам.

Будда Ратнасамбхава олицетворяет очищение эго и гордыни. Может возникнуть вопрос, каким образом гордыня связана с его реализацией. Имя «Ратнасамбхава» – санскритское, на тибетском он известен как Сангье Ринчен Джунгден. Слово «Сангье» означает «будда», «Ринчен» переводится как «драгоценный» и указывает на все ценное, благородное и безупречное, а «Джунгден» означает «источник». Таким образом, Ратнасамбхава рассматривается как источник всех благих качеств, главным из которых является отсутствие эго и гордыни. Когда эти омрачения устранены, ум становится открытым и способным воспринимать все знания и качества. Это и является реализацией Сангье Ринчен Джунгдена.

Понимание значения имени Ринчен Джунгдена помогает увидеть, почему его деятельность связана с обогащением всех драгоценных аспектов реализации. Он изображается желтого или золотого цвета и держит у сердца в левой руке драгоценность, исполняющую желания. Он сидит в позе ваджры исполнения, а его правая рука находится в мудре высшей щедрости, что указывает на то, что его деятельность является выражением совершенной и бескорыстной щедрости.

Будда Амитабха

Третьим дхьяни-буддой является Будда Амитабха. Он олицетворяет очищение и устранение негативной эмоции привязанности, или желания. Желание становится источником страдания, поскольку оно удерживает ум в состоянии беспокойства и постоянной занятости. Когда человек привязывается к вещам или переживаниям, он редко испытывает удовлетворенность и все время стремится к большему и лучшему. Ум оказывается поглощенным достижением желаемого, а в результате в жизни преобладают ощущение утраты и неудовлетворенности.

Из понимания природы желания и его очищения проявляется мудрость различения. Осознавая эту мудрость, человек переживает просветленное состояние ума и приходит к единству с Буддой Амитабхой. Благодаря мудрости различения появляется способность ясно видеть и понимать каждое живое существо, проявлять сочувствие и ценить качества других. Природа Будды Амитабхи – это отсутствие привязанности и желания, а его деятельность описывается как притягивающая.

Как уже отмечалось, привязанность и желание приводят к страданию неудовлетворенности – состоянию, в котором человек постоянно стремится к большему и лучшему. Поведение определяется желанием, а недостижение желаемого

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

неизбежно порождает разочарование. При реализации различающей мудрости и осознании Будды Амитабхи привязанность и желание растворяются, и вместе с ними исчезает неудовлетворенность и жажда. Это осознание обладает такой силой, что все необходимое естественным образом притягивается без усилия и напряжения, характерных для состояния желания.

Когда ум находится под влиянием привязанности, он делит явления на хорошие и плохие, красивые и некрасивые, цепляясь за то, что кажется привлекательным, и отвергая то, что воспринимается как неприятное. Привязанность и отвращение возникают из непонимания истинной природы явлений – того, какими они являются на самом деле и какими они кажутся. Из-за неведения ум принимает одни объекты и отвергает другие. Мудрость различения позволяет видеть явления такими, какие они есть и как они проявляются, без искажений и предвзятых оценок. Это понимание развивается через очищение привязанности и реализацию Будды Амитабхи.

Имя «Амитабха» имеет санскритское происхождение. На тибетском языке его называют Сангье Опаме, что переводится как «безграничный свет». Когда человек развивает знание и осознание всего таким, каким оно проявляется, возникает ясность безграничного света, полностью свобод-

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

ная от путаницы. Это состояние можно сравнить с лампой: неисправная лампа освещает пространство плохо, тогда как исправная позволяет видеть все четко и ясно. Подобным образом свет Будды Амиабхи постигается через очищение привязанности и желания.

Будда Амиабха уподобляется лотосу, который растет в мутной воде, оставаясь при этом чистым и безупречным. Так же и Амиабха символизирует свободу от привязанности, тогда как именно привязанность заставляет переживать боль, утрату и постоянную неудовлетворенность. Очищение негативной эмоции привязанности приводит к состоянию чистого и безмятежного покоя.

Поэтому Будда Амиабха изображается сидящим в полной позе ваджры. Его обе руки покоятся в медитативной мудре, выражающей ясность ума и знание явлений такими, какими они проявляются. Это состояние полностью свободно от недовольства и предвзятых мнений. Мудрость различения постигает явления без субъективных искажений, и это состояние переживается как покой и внутренняя легкость.

Будда Амогасиддхи

Четвертым дхьяни-буддой является Будда Амогхасиддхи, связанный с реализацией всеосвершающей мудрости. Его осознание становится возможным при очищении нега-

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

тивной эмоции ревности, включая зависть к богатству, успеху и удаче других. Ревность приводит к накоплению негативных состояний ума. Когда человек преодолевает эту эмоцию, раскрывается реализация Будды Амогхасиддхи и проявляется четвертая, всесовершенная мудрость.

Будда Амогхасиддхи символизирует полное очищение от ревности, которая является серьезным препятствием как для материального, так и для духовного развития. Ревность мешает человеку достичь собственного благополучия, в результате чего он переживает все больше страданий и еще сильнее завидует тем, кто, как ему кажется, обладает большим. Именно поэтому всесовершенная мудрость переживается при отсутствии ревности: когда она устранена, значимые цели и устремления осуществляются естественно, без усилия.

Пока зависть определяет наше восприятие и поведение, мы неизбежно сталкиваемся с препятствиями на пути к личному успеху и реализации благих намерений. В этом контексте деятельность Будды Амогхасиддхи описывается как гневная. Этот аспект символизирует решительное устранение всех помех и препятствий, мешающих духовному созреванию и достижению. Его зеленый цвет выражает многообразие и активность методов, применяемых для предотвращения и устранения препятствий.

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

На тибетском языке Будду Амогхасиддхи называют Сангье Денье Друбпа. Слово «Денье» означает «значимый», а «Друбпа» – «достижение». Таким образом, его имя указывает на достижение всего того, что имеет подлинную ценность и приносит результат.

Будда Амогхасиддхи держит в руке двойную ваджру в форме креста, что символизирует его всепроникающую деятельность, охватывающую все направления. Он сидит в полной позе лотоса. Левая рука, как и у остальных дхьяни-будд, покоится в медитативной позе, выражающей неизменную реализацию дхарматы. Правая рука Амогхасиддхи находится в мудре бесстрашной защиты. Его деятельность заключается в совершенном осуществлении значимых целей и в защите всех живых существ от неудач, препятствий и негативных влияний.

Будда Вайрочана

Пятым дхьяни-буддой является Будда Вайрочана. Его реализация связана с преодолением негативной эмоции невежества. Под невежеством понимается неспособность различать полезное и вредное, неумение распознавать условную и окончательную истину, а также отсутствие осознания высшего состояния дхарматы. Невежество считается корнем всех негативных эмоций. Так, гнев возникает

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

именно из-за неведения: человек проявляет агрессию лишь потому, что не осознает, что гнев неизбежно приводит к боли и страданию как для него самого, так и для других. По той же причине из невежества возникают гордыня, привязанность и зависть.

Устранение тьмы невежества соответствует реализации Будды Вайрочаны. Мудрость, которая проявляется при преодолении невежества, называется мудростью дхарматы и представляет собой постижение высшего состояния реальности. До тех пор, пока сохраняется невежество, истинная природа вещей остается нераспознанной, а ум продолжает действовать на основе заблуждений и ошибочных представлений. Очищение невежества приводит к раскрытию мудрости, позволяющей видеть явления такими, какими они есть на самом деле. Чистое тело мудрости дхарматы олицетворяется Буддой Вайрочаной. Поскольку тьма невежества устранена, он изображается белого цвета, символизирующего чистоту и ясность.

На тибетском языке Будда Вайрочана известен как Сангье Нампар Нангдзе, что означает «совершенное знание всех вещей такими, какими они проявляются». Его осознание становится возможным, когда устраняется негативная эмоция невежества. Когда человек не видит явления такими, какие они есть, он воспринимает их искаженно и делает

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

ошибочные выводы. С реализацией мудрости дхарматы человек постигает состояние Будды Вайрочаны. В качестве аналогии часто приводится пример с веревкой в темной комнате. Из-за недостатка света веревка может показаться змеей и вызвать сильный страх. Чтобы избавиться от этого страха, достаточно ясно увидеть, что перед нами на самом деле веревка, а не змея. Этот пример показывает, как невежество порождает страх и искаженное восприятие, и как знание истинной природы объекта устраняет ошибочное переживание.

Будда Вайрочана держит в руках колесо Дхармы, символ отсутствия невежества и полного, ясного знания всех явлений такими, какими они есть и как они проявляют дхармату. Его реализация происходит при полном устранении невежества. Колесо Дхармы символизирует учения Будды, которые указывают, от чего следует отказаться и что следует развивать на пути к просветлению. Посредством этих учений мы учимся оставлять негативные эмоции и развивать мудрость. Таким образом колесо Дхармы переносит нас из тьмы невежества к ясности знания, подобно тому как колесо повозки в древности доставляло человека к месту назначения.

Обе руки Будды Вайрочаны сложены в мудре, называемой мудрой просветления или мудрой поворота колеса Дхармы.

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

Поскольку устранение невежества и омрачений возможно только через постижение и изучение Дхармы, Будда Вайрочана раскрывает учение всем живым существам, направляя их к ясности и пробуждению.

Восемь сознаний

Существуют разные способы понимания пяти дхьяни-будд. Согласно одному из них, их постижение возможно через очищение и устранение пяти негативных эмоций. Когда эти эмоции преодолены, проявляются пять мудростей, и пять дхьяни-будд становятся переживаемой реальностью. Другой подход объясняет их реализацию через очищение восьми сознаний. Именно этот подход будет рассмотрен далее.

Наш ум склонен к путанице и сомнениям, из-за чего подлинное понимание его природы оказывается затрудненным. Не зная, что такое ум, мы не можем ясно увидеть его истинное значение. По этой причине Будда дал подробные наставления об уме, изложив учение о шести или восьми сознаниях. Изучая эти наставления, мы постепенно начинаем понимать, чем в действительности являются живые существа. Обычно, говоря об уме, мы ошибочно считаем его чем-то устойчивым, неизменным и независимым.

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

Именно поэтому Будда подчеркивал важность разъяснения различных видов сознания.

Органы чувств, такие как глаза и уши, сами по себе не различают образы или звуки. Они служат лишь вратами для восприятия. Различение же происходит на уровне зрительного или слухового сознания. Таким образом, восприятие объекта является процессом, происходящим в уме.

Первое сознание – зрительное. Второе – слуховое, воспринимающее звуки. Третье связано с органом обоняния и распознает запахи. Четвертое – вкусовое сознание: не язык различает вкус, а соответствующее ему сознание. Пятое сознание относится к телу и отвечает за ощущение прикосновения. Существует пять врат чувств – глаза, уши, нос, язык и тело, – однако само восприятие возникает не в них, а в уме. Эти пять органов чувств вместе с соответствующими им сознаниями называются внешними. Их легко понять, поскольку их проявления доступны наблюдению и описанию.

Шестое сознание, называемое ментальным, относится к внутреннему опыту – переживаниям счастья и страдания, волнения и разочарования. Считается, что все мысли, воспоминания и ожидания будущего возникают в мозге. Хотя мозг действительно участвует в этом процессе, сами воспоминания о прошлом, размышления о настоящем и

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

планы на будущее вместе с сопутствующими эмоциями относятся к шестому, ментальному сознанию.

Каждое сознание выполняет свою собственную функцию. Зрительное сознание воспринимает форму, слуховое – звук и так далее. Поскольку каждые врата чувств и соответствующее им сознание действуют по-разному, они не образуют единого целого, а существуют отдельно. Будда объяснял, что пять органов чувств и их сознания являются «без мыслей», то есть они не анализируют и не различают. Сознание глаза просто воспринимает форму, а нос – запах, не сравнивая и не разделяя их. Различение и мышление осуществляет ментальное сознание, поэтому оно называется «с мыслью».

Чтобы понять следующие два сознания, необходимо внимательно рассмотреть их природу и способы функционирования. Седьмое сознание известно как ум клеши. Независимо от того, бодрствует человек или спит, радостен он или печален, ум клеши постоянно цепляется за ощущение существующего «я». Эта привязанность сохраняется при любых обстоятельствах и в любое время.

Восьмое сознание называется базовым сознанием, или сознанием алая. Оно служит основой и хранилищем для всех остальных сознаний. Из него вновь проявляются привычные склонности, когда для этого складываются соответствующие условия. Алая-сознание подразделяется

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

на два аспекта: один отражает способность осознавать происходящее в настоящий момент, другой – сохранять и накапливать привычные шаблоны, сформированные умственной и физической деятельностью. С учетом этих двух аспектов иногда говорят о девяти сознаниях.

Пять мудростей

Пять семейств будд раскрываются через очищение сознаний. В обычном состоянии мы воспринимаем мир посредством восьми сознаний, которые действуют в рамках нечистого видения, поскольку ум переполнен эмоциональными омрачениями. По мере очищения сознаний формируется священное мировоззрение, и все начинает восприниматься в чистоте. Когда очищается восьмое сознание – сознание алайи, – проявляется зеркальная мудрость. В этом состоянии и «я», и другие воспринимаются ясно и беспристрастно, подобно отражениям в зеркале. Такое постижение соответствует реализации Будды Акшобхьи.

Седьмое сознание, называемое умом клеши, склонно различать и удерживать представление о «я» как о чем-то отдельном от «других». Разделение субъекта и объекта формирует дуалистическое восприятие, которое, в свою очередь, порождает стремление к благополучию исключительно для себя. Из этого возникают эмоциональные страдания,

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

такие как агрессия, ревность и гордыня. Таким образом, этот омраченный ум становится причиной непрерывного круговорота борьбы в сансаре. Когда дуализм очищается, раскрывается мудрость равенства: исчезает цепляние за себя и других, а все умственные и физические действия переживаются беспристрастно. Реализация этой мудрости соответствует Будде Ратнасамбхаве.

Шестое сознание – ментальное – отвечает за принятие решений, различая приятное, неприятное и нейтральное, а также создавая мысли надежды и страха. Все мысли, возникающие в шестом сознании при отсутствии различающей мудрости, являются ошибочными и потому связаны с неведением. Когда это неведение устраняется, начинают ясно проявляться знание вещей такими, какие они есть, и знание того, как они проявляются. Так раскрывается различающая мудрость, которая является всеведением Будды Шакьямуни.

Что подразумевается под всеведущей мудростью? В качестве примера можно рассмотреть перо павлина. Мы легко различаем синий, красный, зеленый и желтый цвета, а также сложные узоры. Однако если задаться вопросом, почему павлин обладает именно такими красивыми перьями, обычное понимание не дает ответа. Всеведение будды означает подлинное знание всех явлений – как в их

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

сущности, так и в способах проявления. Осознание всех явлений такими, какие они есть, соотносится с реализацией Будды Амитабхи.

Когда пять чувственных сознаний полностью поняты и очищены, проявляется всесовершенная мудрость. Она соответствует реализации Будды Амогхасиддхи.

Сознание алайи обладает двумя основными функциями: переживанием настоящего момента и хранением привычных шаблонов, накопленных другими сознаниями. Все действия человека совершаются в ответ на прошлый опыт, который сохраняется в базовом сознании в виде этих шаблонов. Когда сознание алайи очищено и реакции на привычные модели поведения прекращаются, начинает сиять мудрость дхарматы. Это является реализацией Будды Вайрочаны.

Пока ум находится под влиянием негативных эмоций, человек продолжает блуждать в шести мирах сансары, руководствуясь дуалистическим восприятием. Когда негативные эмоции устранены, проявляются пять мудростей. Когда пять мудростей полностью осознаны, раскрываются пять дхьяни-будд. Этот процесс можно также рассматривать как очищение ума, состоящего из восьми сознаний. По мере их очищения естественным образом проявляются пять мудростей.

ПЯТЬ МУДРОСТЕЙ И ВОСЕМЬ СОЗНАНИЙ

Почему мы испытываем страдания в сансаре? Очевидно, их причиной являются пять негативных эмоций. Тогда возникает следующий вопрос: «Если возможно преодолеть эти эмоции, можно ли освободиться от страданий сансары?» Да, такое освобождение возможно. Негативные эмоции не отбрасываются и не подавляются; они преобразуются из состояния страдания в состояние мудрости с помощью искусных методов буддхадхармы. Преображение пяти негативных эмоций в пять мудростей приводит к реализации пяти видов просветления.

Аналогичным образом можно рассмотреть и трансформацию восьми сознаний. Пока восприятие омрачено неведением и сознания не распознаются, человек продолжает переживать страдания сансары. Когда же сознания развиваются и очищаются, появляется возможность преобразовать их в пять мудростей – сущностную природу пяти дхьяни-будд.

Обзор учений Бардо

У человека есть тело, речь и ум. Тело состоит из плоти и крови, а ум – это совокупность восьми сознаний. Речь возникает как соединение тела и ума и проявляется через звук для общения с другими. Тело и механизмы речи формируются в утробе матери, развиваются при рождении и прекращают свое существование со смертью.

Ум не создается в утробе матери и не растворяется после смерти, как тело. На протяжении бесконечных времен ум накапливал кармические тенденции. Благодаря силе привязанности к «я», ум входит в физическую форму в утробе при зачатии – этот процесс называется «имя и форма» в двенадцати шагах взаимозависимого происхождения. «Имя» относится к ощущениям, идентификации, ментальным событиям и сознаниям, то есть четырем ментальным совокупностям. «Форма» касается первой совокупности формы. В жизни существует их комбинация.

Цепляясь за «я», ум принимает связь «имя и форма» в утробе матери. Сознание плода формируется из второй связи – кармического творения, накопленного действиями, совершенными в предыдущей жизни. Благодаря этому сознание новой жизни получает конкретную форму, основанную на предыдущих действиях. С первого момента зарождения и до смерти ум и тело находятся вместе. При смерти они снова разделяются: тело становится трупом, а ум начинает испытывать новые ощущения и явления. Время между предыдущей жизнью и зачатием называется бардо, или промежуточным состоянием.

Каково сознание в бардо? Говорят, что если человек был слепым или глухим в жизни, в бардо он обретает способность видеть и слышать; все сенсорные способности проявляются полноценно. В бардо нет физической слепоты, хромоты или недостатка чувств. Согласно «Абхидхарме», существо в бардо обладает удивительными способностями: оно может перемещаться куда угодно. Для людей это создает определенные трудности.

В жизни ум может быть рассеянным: мысли перемещаются, в то время как тело остается на месте. В бардо, где нет твердого тела, ум автоматически оказывается там, куда направляется мысль. Если мысленно представить одно место, сознание мгновенно переносится туда; затем оно

ОБЗОР УЧЕНИЙ БАРДО

может переключиться на другое место. Бардо характеризуется отсутствием стабильности: невозможно оставаться в одном месте, а состояние ума сравнимо с пером, несомым ветром. Это вызывает большое замешательство и страдания.

Что может помочь человеку во время смерти? Если в течение жизни практикующий смог развить понимание природы ума, укрепить осознанность и наблюдение за умственной деятельностью, это будет крайне полезно в бардо. Осознанность позволяет сохранять устойчивость ума, что особенно важно, когда ум отделяется от тела и испытывает «обнаженное осознание». Без практики медитации невозможно распознать происходящее или правильно реагировать на возникающие видимости.

Развивая медитацию шаматху и прозрение через випашьяну в этой жизни, человек может распознавать происходящее с ясностью ума. Так он способен войти в состояние медитации во время смерти. Великие практикующие достигают состояния, называемого тукдам, контролируя смерть. В этом состоянии тело остается теплым, клетки не разрушаются – признаки того, что практикующий вошел в глубокую медитацию и сохраняет контроль над процессом.

Если человек осознает природу ума во время смерти, ему не будет страшно, когда возникают незнакомые явления. Он понимает, что наступила смерть, и способен распознавать

ОБЗОР УЧЕНИЙ БАРДО

все проявления. Без осознания смерть вызывает страх, ум теряет контроль, становится беспокойным и диким. Поэтому практика медитации в этой жизни важна: она дает возможность управлять умом в критический момент.

Развитие медитации позволяет войти в глубокое самадхи во время смерти. Без практики человек погружается в бессознательное состояние и сталкивается с различными иллюзиями. Эти иллюзии проявляются как внутренние божества: 42 мирных божества в сердце, 50 гневных божеств в коронном центре и 8 полугневных божеств, видьядхар, в горловом центре. Они скрыты в тонких каналах и чакрах в течение жизни, но становятся видимыми при отделении ума от тела.

Сначала ярко проявляются мирные божества сердца, оставаясь на некоторое время. Затем короткий период проявляются гневные божества. Без медитации распознать их невозможно: яркий свет мирных божеств раздражает, а появление гневных пугает. С практикой же человек узнает их и может слиться с ними без страха.

Двенадцать дней бардо Дхарматы

Изучение бардо имеет большое значение, потому что, несмотря на все наши планы, которые могут исполниться

или нет, мы все обязательно пройдем через бардо. Избежать его невозможно, как бы мы ни старались выбрать обходной путь. Если бы существовал альтернативный маршрут, мы могли бы планировать иначе, но на самом деле есть только одна дорога – и она ведет прямо в бардо. Именно поэтому эти учения столь важны. Появления бардо неизбежны, и поэтому подготовка к нему должна начинаться уже сейчас.

Момент смерти

Во время смерти возможно обрести освобождение, услышав чтение Бардо Тедол, или Тибетской книги мертвых, а также знакомясь с божествами через тексты, составленные великими мастерами на основе их опыта процесса умирания. Если мы готовы, можно практиковать «самоосвобождение от кармических латентностей». В этой практике Ваджраяны мы визуализируем себя как Ваджрасаттву. Здесь важно, что мы не визуализируем его над головой, как в предварительных практиках, а представляем себя самим Ваджрасаттвой, воплощением ста мирных и гневных божеств бардо.

В нашем сердце, как Ваджрасаттвы, размещается слог ХУМ, окруженный стослоговой мантрой. Каждый слог мантры символизирует одно из ста божеств. Слог ХУМ визуализируется как чистый кристалл. В верхней области сердца представляется изначальный, темно-синий Будда

Самантабхадра в союзе со своей белой супругой Самантабхадри, сидящей на лотосе и солнечном диске. Эта область сердца выбрана потому, что во время смерти истинная природа ума проявляется ясно, являясь проявлением Будды Самантабхадры в союзе с супругой. Это проявление – Самантабхадра как дхармата, истинная природа явлений, и человек осознает ее.

Далее визуализируется, что ниже находятся пять тонких каналов, которые являются местом пребывания пяти семейств будд, расходящихся, словно лепестки, из области сердца. На центральном канале находится белый Будда Вайрочана в союзе со своей супругой. Он воплощает очищение невежества и мудрость дхармадхату.

Такова медитация бардо, которую человек практикует в этой жизни, чтобы подготовить ум к моменту смерти.

Первый день бардо

В первый день после смерти появляется Будда Вайрочана, окруженный ярким синим светом, который может показаться пугающим, и тусклым белым светом сферы дэвов – богов сансары. Без предварительной практики человек не способен распознать синий свет и устремляется к успокаивающему белому свету, что ведет к возвращению в сансару. Однако если человек развивал практику бардо,

он способен понять, что происходит, и не отвлекаться на привязанности.

Второй день бардо

На второй день проявляется чистая форма элемента воды как белый свет и появляется синий Будда Акшобхья, воплощение зеркальной мудрости, проявляющий гнев в союзе с супругой Буддой Лочаной. Акшобхья сопровождается двумя мужскими бодхисаттвами – Кшитигарбхой и Майтрейей – и двумя женскими бодхисаттвами – Пушпой (богиней цветов) и Ласьей (богиней благодати), всего шесть божеств. Вместе с ярким белым светом проявляется также тусклый дымчатый свет адских сфер, к которому не следует привязываться. Практикующий направляет внимание к белому свету, сливаясь с сердцем Акшобхьи.

В практике бардо Будду Акшобхью визуализируют на восточном лепестке канала сердца (это не компасные направления, а направления мандалы: восток – впереди, юг – справа, запад – сзади, север – слева).

Третий день бардо

На третий день проявляется желтый Будда Ратнасамбхава в союзе со своей супругой Мамаки, очищая гордость и проявляя мудрость равенства. С ним появляются два мужских

бодхисаттвы – Акашагарбха (сущность пространства) и Самантабhadра, а также две женские бодхисаттвы – Малея и Дхупа. Яркий желтый свет олицетворяет мудрость равенства, а тусклый синий свет человеческого мира может привлекать своей мягкостью. Не следует отвлекаться на мягкий свет, а важно соединить свое сознание с сердцем Будды Ратнасамбхавы.

В практике бардо Будду Ратнасамбхаву визуализируют на южном канале сердца.

Четвертый день бардо

На четвертый день появляется красный свет Будды Амитабхи в союзе с супругой Пандарой Васини. Также проявляются два мужских бодхисаттвы – Авалокитешвара и Манджушри, и две женских – Гита и Алока, богини песни и света. Красный свет олицетворяет мудрость различения, а тусклый желтый свет – царство претов (голодных духов). Не следует привязываться к мягкому желтому свету и бояться ярко-красного. Практикующий направляет внимание на слияние с сердцем Будды Амитабхи.

В практике бардо Будду Амитабху визуализируют на западном канале сердца или заднем лепестке.

Пятый день бардо

На пятый день проявляется зеленый свет Будды Амогасиддхи в союзе с супругой Самайей Тарой. Его сопровождают два мужских бодхисаттвы – Ваджрапани и Ниваранавишкамбхин, а также две женских – Гандха и Нритья, богини духов и танца. Зеленый свет символизирует мудрость достижения активности, а тусклый красный свет – сферу ревнивых богов. Не следует привязываться к красному свету и бояться зеленого; практикующий сливается с сердцем Будды Амогасиддхи.

В практике бардо Амогасиддхи визуализируется на северном лепестке канала сердца (слева).

Шестой день бардо

На шестой день одновременно проявляются все пять будд вместе с супругами и свитой мужских и женских бодхисаттв. Вокруг них находятся восемь гневных божеств – четыре мужских и четыре женских, а также шесть Муни и шесть будд шести сфер существ.

В этот день возможно испытывать страх и желание убежать. Не следует этого делать. Важно сохранять веру, преданность и искреннее стремление слиться с этими проявлениями.

Ежедневная практика

В ежедневной практике визуализируют мандалу и гневных божеств в четырех дверях сердца: в каждой двери – одно мужское и одно женское божество.

Затем визуализируют будд шести сфер:

1. На макушке – будду сферы богов;
2. В горле – будду ревнивых богов;
3. В сердечном канале – будду сферы людей;
4. В пупке – будду сферы голодных духов;
5. В тайной области (гениталии) – будду сферы животных;
6. На подошвах ног – будду сферы ада.

Далее визуализируют мирных божеств бардо дхарматы:

1. Самантабхра и Самантабхадри в центре сердца;
2. Под ними – Вайрочана и его супруга в центре сердца;
3. Четыре будды с супругами – на лепестках сердца: на востоке, западе, юге и севере по шесть божеств в каждой группе.

Полугневные божества, появляющиеся на седьмой день Бардо

Седьмой день бардо

На седьмой день проявляются пять видьядхар вместе со своими супругами:

1. В центре – видьядхара полной зрелости со своей красной супругой, излучающий все пять цветов;
2. На востоке – белый видьядхара с белой супругой;
3. На юге – желтый видьядхара с желтой супругой;
4. На западе – красный видьядхара с красной супругой;
5. На севере – зеленый видьядхара с зеленой супругой.

В практике бардо эти видьядхары визуализируются в горловой чакре: один в центре, один на востоке, один на юге, один на западе и один на севере. Молитва и визуализация помогают человеку, пока он блуждает в сансаре и входит в бардо, не испытывать страха или ужаса, а обрести благоприятное перерождение.

Во время этого дня из сердца даков и дакинй ярко сияют лучи всех цветов, что может пугать. Параллельно проявляется зеленый свет миров животных, который не опасен.

Практикующий не привязывается к зеленому свету и не боится света пяти цветов, а мысленно сливается с сердцами видьядхар. Таким образом завершается проявление мирных божеств.

Восьмой день бардо – появление гневных божеств

После седьмого дня начинают проявляться гневные божества. В отличие от мирных божеств, которые проявляются длительное время, гневные божества появляются очень кратко и могут быть пугающими.

Гневные формы рождаются из кармических латентностей человека и обладают огромной силой. Без подготовки их трудно распознать, и они кажутся устрашающими. Для безопасного восприятия практикующий выполняет ежедневную визуализацию: «Я – божество-йидам». Это помогает не испытывать страха, когда проявляются гневные формы во время бардо.

У мирных божеств свет исходит из сердца и из сфер сансары, а у гневных божеств свет не сияет – их проявления пугают и вызывают желание убежать, что ведет по неверному пути. Поэтому важно сливаться с гневными божествами, отождествляя себя с ними и воспринимая их как йидамов.

Центральное проявление гневных божеств – это Будда Херука, гневная форма Будды Вайрочаны. Он темно-бордового цвета, с тремя лицами, шестью руками и четырьмя ногами. Его супруга – Кродешвара, издающая ревущие звуки. У Будды Херуки есть крылья, у супруги – нет. Сущность Херуки – мудрость дхармадхату дхармакаи, а форма самбхогакаи – Вайрочана. Херука – чистое проявление нечистой клеши невежества.

В повседневной практике человек визуализирует себя Ваджрасаттвой с мирными божествами в сердце, видьядхарами в горле и гневными божествами в голове. Над ними визуализируется гневная форма Самантабхадры – Чемчог Херука с супругой. После него находятся четыре остальных херуки семейств будд на востоке, западе, юге и севере. Привыкая к этой практике, человек не испытывает страха при появлении гневных божеств во время бардо и сливается с ними с преданностью.

Девятый день бардо

На девятый день проявляется Ваджра Херука на востоке. Он темно-синего цвета, с тремя лицами, шестью руками и четырьмя ногами, аналогично Будде Херуке. Сущность Ваджра Херуки – зеркальная мудрость дхармакаи; форма самбхогакайи – Будда Акшобхья.

Ваджра Херука – чистое проявление нечистой клеши гнева, и распознавание его в практике бардо помогает человеку правильно взаимодействовать с этими проявлениями, не испытывая страха и сохраняя ментальную ясность.

Десятый день бардо

На десятый день на юге проявляется Ратна Херука из драгоценного семейства.

1. Нечистый аспект: клеша гордости, заставляющая человека считать себя выше других.
2. Чистый аспект: мудрость равенства дхармакаи, осознание того, что все существа равны.

Когда устраняется гордость, проявляется мудрость равенства, которая является состоянием самбхогакайи Будды Ратнасамбхавы. Ратна Херука желтого цвета, с тремя лицами, шестью руками и четырьмя ногами, как и другие херуки.

Смысл: без гордости невозможно развитие и рост. С устранением гордости и осознанием равенства появляется прогресс, символизируемый драгоценным семейством.

Одиннадцатый день бардо

На одиннадцатый день проявляется Падма Херука из семейства лотоса, на западе.

Нечистый аспект: желание, или смешанное невежество, которое мешает видеть вещи такими, какие они есть.

Чистый аспект: мудрость различения, способность видеть вещи отдельными, понимать хорошее как хорошее, а плохое как плохое.

Сущность Падмы Херуки – различающая мудрость дхармакаи.

Самбхогакая – Будда Амитабха.

Цвет херуки – красный, как и у других херуки.

Смысл: устранение желания позволяет развить мудрость различения и видеть все правильно, без смешивания с клешами.

Двенадцатый день бардо

На двенадцатый день появляется Карма Херука, зеленого цвета, с типичными признаками херуки: три лица, шесть рук, четыре ноги.

Нечистый аспект: клеша зависти, которая вызывает конфликты и мешает успешным действиям.

ОБЗОР УЧЕНИЙ БАРДО

Чистый аспект: мудрость совершения действий, позволяющая действовать правильно и без ошибок, как у Будд.

Сущность Карма Херуки – мудрость совершения действий дхармакаи.

Самбхогакая – Будда Амогхасиддхи, мирное проявление гневной Кармы Херуки.

Смысл: когда зависть устранена, человек способен правильно и свободно совершать действия, как просветленные Будды.

Бардо становления

Существует два вида бардо после этой жизни:

1. Бардо дхарматы (истинной природы)

Мирные и гневные божества, видьядхары, даки и дакини скрыты в нашем теле и уме при жизни. Они проявляются после смерти. Если мы их не узнаем – ужасаемся, если узнаем – можем обратиться к ним за прибежищем и получить пользу в бардо. Мирные божества проявляются дольше, гневные – очень коротко из-за их мощного воздействия.

Бардо становления

Переход от старого существования к новому, с множеством иллюзорных явлений. Если не распознать их, возникают

страх, ошибки и страдания. Если распознавать эти явления, их сила уменьшается, и мы совершаем меньше ошибок. В этом бардо живое существо имеет все чувственные способности и мгновенно может оказаться в любом месте, по мысли.

Опасности и уроки бардо становления

Существо может видеть семью, имущество, тело и переживать привязанность или гнев. Нужно помнить: тело, семья и имущество непостоянны. Привязанность приводит к страданиям. Медитация на йидама помогает распознавать иллюзорные проявления, не поддаваться страху и клешам.

Практики и рекомендации

1. Признание иллюзорности

Любые визуальные формы, звуки, свет – всего лишь проявления ума, не реальные. Молиться трем драгоценностям, не теряя осознание дхармы.

2. Обращение к буддам и бодхисаттвам

Например, к Будде Амиتابхе или Авалокитешваре, чтобы избавиться от клеш и достичь освобождения. Можно стремиться попасть в чистые миры, избегая сансарических перерождений.

3. Стабильность ума

В бардо становления ум ищет «твердое существование». Стабильный ум позволяет выбрать хорошее новое перерождение, не поддаваясь страху или привязанности.

4. Выбор перерождения

Идеально: «закрывать дверь в утробу» и медитировать на йидама, чтобы переродиться в чистом царстве. Если невозможно, молиться о хорошем перерождении перед Падмасамбхавой или Авалокитешварой. Принимая новое существование, визуализировать себя как божество и видеть будущих родителей как духовных наставников.

5. Развитие бодхичитты

Устранять гнев и привязанность. Развивать добрую мотивацию: получение посвящения, учение дхармы и т. д. Это обеспечивает хорошее перерождение и минимизирует страдания.

Ключевые моменты:

Бардо дхарматы – проявление внутренней природы ума через мирных и гневных божеств.

ОБЗОР УЧЕНИЙ БАРДО

Бардо становления – иллюзорные проявления между старым и новым существованием, где важны распознавание, стабильность ума и медитация.

Правильная практика в жизни помогает распознавать явления и избежать страха, привязанности и неконтролируемого перерождения.

Повседневная жизнь как Махамудра

Поскольку вы являетесь учениками Чогьяма Трунгпы Ринпоче, одного из выдающихся лам, и поскольку вы усердно занимаетесь медитацией и практикой дхармы, я очень рад, что у меня есть возможность обучать вас Махамудре. Поэтому хочу поблагодарить вас всех.

Если говорить о Махамудре в целом, существуют устные наставления, переданные великими практикующими и самим Буддой в сутрах. Есть также краткие сердечные наставления тантр тайной мантраяны. Все они объясняют, как правильно практиковать. С момента их появления линия устных наставлений сохранялась непрерывной, и аналогично линия практики оставалась чистой и неискаженной, что обеспечивает непрерывную линию реализации. Поэтому для нас особенно ценно иметь возможность практиковать их сегодня.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ КАК МАХАМУДРА

Не только устные наставления Махамудры важны сами по себе, но и в современном мире, где каждый занят работой и сталкивается с различными трудностями, эти наставления особенно полезны. Особенно они удобны для западных практикующих, легко применимы и позволяют достичь конечного результата с относительной простотой. В этом их несравненное достоинство.

Вы можете задаться вопросом, почему они особенно подходят западным людям. Возьмем для примера Индию. Там было восемьдесят четыре махасиддхи – великих практикующих, которые достигли высших результатов через практику Махамудры. У каждого из них был свой путь. Например, царь Индрабхути выполнял все обязанности по управлению государством и пользовался всеми привилегиями дворца. Он не отказывался от своей роли, но практиковал Махамудру одновременно с управлением. Благодаря этому он не только справлялся с царскими обязанностями, но и стал одним из восьмидесяти четырех махасиддхов.

Некоторые махасиддхи были учеными. Так, великий пандит Нагарджуна возглавлял университет Наланда, написал множество трактатов и преподавал дхарму, став известным ученым. В то же время он практиковал Махамудру и достиг высшего результата.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ КАК МАХАМУДРА

Сараха и Шаварипа выполняли скромную или низкостатусную работу. Несмотря на это, они совмещали ее с практикой Махамудры и также достигли высшего состояния. Эти примеры показывают, что сама работа будь она высокой или низкой, не имеет значения. Все махасиддхи достигли высшего результата за одну жизнь.

Точно также некоторые практикующие дхарму на Западе, в том числе ученики Чогьяма Трунгпы Ринпоче, выполняют очень важную работу. Среди них есть высокообразованные ученые, а есть люди с обычной работой. Все они могут практиковать дхарму в повседневной жизни.

Чтобы достичь хороших результатов в практике, Махамудра особенно полезна: она проста, ясна и эффективна, особенно для тех, кто еще не нашел свой путь в этой жизни или ищет непротиворечивый и надежный способ практики. Именно поэтому Чогьям Трунгпа Ринпоче не начинал с предварительных практик, а указал всем своим ученикам на ум. Он не просто упомянул его, но помог каждому распознать его в себе. После этого, даже выполняя предварительные практики, нам не нужно спрашивать или сомневаться – мы уже знаем, что нужно знать. Поскольку медитация Махамудры особенно важна и полезна для практикующих на Западе, он преподавал ее именно таким образом.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ КАК МАХАМУДРА

Когда Его Святейшество Кармапа посещал Запад, студенты спросили его, какие устные наставления лучше всего перевести на английский. Он ответил, что перевод «Лунных лучей Махамудры» будет очень полезен.

Я тоже считаю, что эти наставления подходят для западных практикующих, как и сказали великие ламы. Следуя их примеру, этим летом на курсе в Оксфорде я преподавал «Лунные лучи Махамудры», а осенью в Калифорнии проводил курс. Когда я объясняю эти наставления, у меня нет особых благословений или великого сострадания, но благодаря встречам с превосходными коренными гуру, я считаю, что передача этих устных наставлений ученикам может быть полезной. Это дает мне некоторую уверенность в их преподавании.

Как я и надеялся, многие ученики отметили, что это было очень полезно для опыта ума. Я считаю, что польза возникла благодаря доброте, состраданию и благословениям лам. Если же вы еще не начали, я надеюсь, что это будет полезно для вашего будущего развития. Поэтому я прошу вас молиться этим великим ламам.

Независимо от того, называем ли мы себя буддистами или нет, мы можем следовать примеру Владыки Будды, практикуя дхарму. И что же нам делать? Будда сказал: «Полностью усмирите свой собственный ум. Это учение Будды».

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ КАК МАХАМУДРА

Самое важное – это наш ум. Поскольку он является корнем всех страданий, препятствий и вреда, а также корнем сансары, мы должны полностью усмирить его. Владыка Будда учил подлинной дхарме главным образом с целью усмирения ума.

Как же мы усмиряем его? Для многих действий существуют разные методы: например, если мы хотим укрепить тело, мы выполняем физические упражнения. Но для усмирения ума нет другого пути, кроме медитативной концентрации. Поэтому во всех формах дхармы, следуя учению Будды, ключевым является именно практика медитации.

Существует два подхода к медитативной концентрации. Первый – принятие вывода в качестве пути. Здесь мы начинаем с размышлений и логических доказательств. Мы размышляем о том, что все явления пусты, что внутренние и внешние вещи не имеют истинного существования, что все пронизано природой Будды. Это рождает сильную убежденность, на которой мы постепенно медитируем. Этот метод устойчив, ясен и надежен, но вывод и непосредственный опыт дхармы немного далеки друг от друга. Поэтому Будда говорил, что накапливая заслуги через многие эоны, мы постепенно приходим к реализации. Этот путь считается более длинным.

Второй подход – принятие прямого восприятия в качестве пути. В чем его преимущество? В устных наставлениях линии индийских махасиддхов, таких как Махамудра, показано, что мы можем видеть свой ум. Внешние явления имеют две природы: относительную и абсолютную. В данный момент мы не можем полностью понять высшую истину через выводы. Но, следуя наставлениям великих практикующих и обращая внимание на собственный ум, нам не нужно полагаться на умозаключения. Через медитацию мы видим, что естественное состояние разума по сути пусто. Оно пусто, но также ясно по своей природе. Мне не нужно это объяснять – вам уже указали на обычный ум, и многие из вас достигли его распознавания. Нет необходимости что-то придумывать.

Поскольку осознание сущности природы есть сама реализация, принятие прямого восприятия как пути является выдающимся устным наставлением. Оно легко осознается и приносит большую пользу.

В «Лунных лучах Махамудры» Дакпо Таши Намгьял дает множество прекрасных устных наставлений как через примеры, так и через глубокие объяснения. Эти наставления не являются пустыми домыслами, а основаны на его собственном опыте медитации. Из практики становится понятно, что если возникает определенное состояние,

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ КАК МАХАМУДРА

нужно делать то-то и то-то, и поэтому дает конкретные и понятные рекомендации. Он объясняет, как поддерживать памятование и осознанность, наставления о спокойствии и необычной медитации прозрения Махамудры.

«Лунные лучи Махамудры» были переведены на английский язык. Эти наставления очень важны, и если у вас еще нет книги, обязательно приобретите ее. Не ограничивайтесь просто проговариванием слов, а медитируйте на их смысл.

Я разговаривал со многими людьми в разных странах, и они говорили, что не смогли прочесть эту большую синюю книгу, потому что не поняли. Помните, что эта большая синяя книга очень важна. Я прошу вас все-таки внимательно ее прочесть и хорошо помедитировать над ее содержанием.

Когда вы читаете и медитируете, вы получаете наставления от превосходного ламы, Чогьяма Трунгпы Ринпоче. Если вы будете возвращаться к этим устным наставлениям снова и снова, ваша медитация будет постепенно улучшаться. Некоторые могут сказать: «Прошло много времени с тех пор, как я начал медитировать», «Прошло пятнадцать лет», или «Прошло двадцать лет, но моя медитация на самом деле не стала лучше». Я думаю, причина часто в том, что во время сеансов медитации мы хорошо практикуем, но после их окончания прекращаем уделять внимание меди-

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ КАК МАХАМУДРА

тации и полностью погружаемся в работу. Между этими двумя состояниями – медитацией и постмедитацией – мы практикуем лишь половину времени.

Поэтому важно как во время сеансов медитации, так и после них, полагаться на память и осознанность. Если мы делаем это, постмедитация становится спутником медитации, а медитация становится спутником постмедитации. Тогда наша практика постепенно улучшается.

Как сказал Марпа-переводчик: «Не включая смешивание и пхову, знайте 108 устных наставлений».

Главным устным наставлением Марпы было наставление о смешивании. Что это такое?

Существует три типа смешивания:

1. Смешивание опыта и реализации медитации с повседневной деятельностью;
2. Смешивание опыта и реализации с медитацией;
3. Смешивание опыта и реализации с негативными эмоциями.

Смешивание опыта и реализации с повседневной деятельностью означает, что во время обычных действий – еды, ходьбы, сна – мы поддерживаем память и осознанность ума

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ КАК МАХАМУДРА

без отвлечения. Это немного сложно для новичков; но при постоянной практике постепенно становится естественным. Таким образом, важно практиковать смешивание повседневной деятельности с медитацией.

Иногда мы должны пытаться смешивать мысли с медитацией. Даже если мысли появляются, мы не рассматриваем их как плохие. Когда мы медитируем на относительной истине, мысли действительно могут казаться дефектными, но независимо от того, являются ли мысли «плохими», мы смешиваемся с ними. Не отвлекаясь от самадхи и сохраняя память и осознанность, мы поддерживаем истинную природу мысли. Если мы поступаем таким образом, мысль перестает быть врагом и становится партнером, который усиливает наш опыт и реализацию. Это второе смешивание.

Иногда вождление, гнев, невежество или другие негативные эмоции усиливаются. Когда это происходит, не нужно убегать от эмоций из страха. Если мы можем сохранять практику Махамудры и осознавать природу ума внутри негативной эмоции, она естественным образом успокаивается. Это третье смешивание.

Таким образом, у нас есть три вида смешивания:

1. Смешивание опыта и осознания с повседневной деятельностью;

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ КАК МАХАМУДРА

2. Смешивание опыта и осознания с медитацией;
3. Смешивание опыта и осознания с негативными эмоциями.

Практика хотя бы одного из этих методов приносит огромную пользу. Если мы продолжаем в этом направлении, нет оснований впадать в уныние или думать: «Я не способен развить опыт и осознанность» или «Медитация не принесет мне ничего хорошего».

Будда учил: все живые существа пронизаны природой Будды. Эта природа уже изначально присутствует в каждом. Следовательно, любой человек способен медитировать, обрести опыт и реализацию, и каждый может достичь драгоценного, непревзойденного состояния Будды. Это не просто теоретическое утверждение из сутр: наш выдающийся коренной гуру напрямую указал нам на этот опыт и реализацию. Если мы внимательно исследуем природу собственного ума, нам не нужно искусственно создавать что-то хорошее там, где, как нам кажется, есть недостатки. Природа ума у всех именно такова, какова она есть, и гуру точно указывает на нее. Если мы медитируем в соответствии с этим указанием, такие препятствия, как непонимание или ощущение отсутствия прогресса, просто не могут возникнуть.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ КАК МАХАМУДРА

В целом существует три пути развития опыта и реализации. Первый путь – изучение Дхармы. Некоторые люди глубоко и всесторонне изучают учение и затем медитируют на его основе. Постепенно в их существе естественным образом зарождаются опыт и реализация. Это похоже на путь, основанный на логическом выводе. Второй путь – тщательное изучение наставлений Махамудры. Практикующие сначала работают с ними посредством аналитической медитации, а затем переходят к медитации пребывания. Постепенно, снова и снова повторяя эту практику, они развивают подлинный опыт и реализацию. Есть и третий путь. Очень немногие, по-настоящему удачливые люди, встречают великих лам и получают прямые наставления и указания. Благодаря этому они постигают суть почти без усилий. Некоторые из них мало читают, но все равно понимают главное. Другие почти не медитируют, однако также приходят к осознанию.

Мы относимся именно к этому третьему типу. Хотя встретить подлинного ламу чрезвычайно трудно, нам повезло встретить Чогьяма Трунгпу Ринпоче. Получить устные наставления – редкая удача, но мы получили их напрямую и смогли распознать на собственном опыте. Поэтому нам нет необходимости прибегать ко множеству методов – достаточно медитировать, опираясь на эти важнейшие прямые указания.

Иногда может возникать мысль, что у вас есть хороший опыт и реализация, или что наставления действительно проявились. В другое время может казаться, что вы утратили это, что раньше что-то было, а теперь исчезло. Такие колебания естественны. Что же помогает в подобных ситуациях? Обращайтесь к наставлениям по Махамудре, слушайте их и продолжайте медитировать. Это окажется чрезвычайно полезным и позволит соединить то, что еще не полностью реализовано, с тем опытом и осознанием, которые уже присутствуют.

Кроме того, как своего рода «украшение» наставлений Махамудры, существует аспект стадии завершения, который также называется Махамудрой. Совершенствование стадии завершения происходит благодаря стадии развития. Если вы практикуете стадию развития, может возникнуть вопрос, на каком конкретном йидаме следует сосредоточиться. В линии Тулку Сурманг Трунгпы таким йидамом является Чакрасамвара. Во всех своих жизнях Тулку Трунгпа практиковал медитацию Чакрасамвары и достиг через нее полного совершенства. Он передал вам все подлинные и точные устные наставления по этой практике.

Если основной упор делается на метод, Чакрасамвара проявляется как аспект Отца. Если же акцент делается на мудрость, практикуется Ваджраварахи – супруга Чакрасам-

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ КАК МАХАМУДРА

вары. Ринпоче лично даровал эти посвящения и перевел устные наставления на английский язык. Поскольку текст был тщательно проверен им самим, эти необычайные наставления обладают особым благословением.

Я прошу вас практиковать их как можно больше. Даже если вы уже завершили эту практику, возвращайтесь к ней снова и снова. Если вы будете делать это, вы обретете исключительный опыт, подлинную реализацию и огромную пользу. Мне больше нечего добавить. Я хочу пожелать всем вам удачи и выразить свою благодарность.

О преданности гуру

Иногда преподавать Дхарму бывает непросто. Если я обращаюсь к опытным практикующим, новичкам может быть трудно это понять; если же я объясняю для начинающих, более продвинутым ученикам это может показаться скучным, поскольку им все это уже знакомо. Поэтому задача оказывается не такой простой. Поскольку, как мне кажется, среди вас много новичков, я постараюсь излагать материал максимально ясно и просто, чтобы он был доступен каждому. Прошу прощения у опытных практикующих, которым этот текст может показаться слишком элементарным.

Буддизм возник более 2500 лет назад, когда Будда явился в этот мир и достиг полного и совершенного пробуждения в Бодхгае. После этого он начал учить Дхарме, и со временем его учение распространилось из северной Индии на юг – в Шри-Ланку, Бирму и другие страны. Эта линия передачи получила название Тхеравада и обладает своими характер-

О ПРЕДАННОСТИ ГУРУ

ными особенностями. Позднее Дхарма распространилась из Индии на север – в Кашмир, а затем по Шелковому пути в Китай, Корею и Японию. Эта традиция известна как Махаяна. Кроме того, Дхарма направилась на север через Непал в Тибет, а затем в Монголию и даже в Россию. Эта линия передачи называется традицией тайной мантры, или Ваджраяной. Хотя все эти традиции различаются по форме и методам, сущность Дхармы во всех них остается одной и той же.

Как вы помните, наша тема – преданность гуру. Что же мы подразумеваем, когда говорим о преданности гуру? В буддизме путь обычно начинается с принятия прибежища в Трех Драгоценностях. Все мы стремимся к счастью, хотим освободиться от страданий и продвигаться по пути к пробуждению. Именно поэтому мы ищем прибежище в Трех Драгоценностях.

Что означают «Три Драгоценности»? Это особый буддийский термин. Первая драгоценность – Будда. Он явился в мир, передал учение Дхармы и показал, как медитировать и как жить. Мы принимаем прибежище в Будде как в нашем высшем учителе. Вторая драгоценность – Дхарма, то есть путь и методы, которые он изложил. Мы практикуем Дхарму через медитацию и правильные действия. Третья драгоценность – Сангха, наши друзья и спутники

О ПРЕДАННОСТИ ГУРУ

на пути, которые помогают прояснять недоразумения и поддерживают нас, когда ослабевают усердие. Таковы Три Драгоценности, в которых мы принимаем прибежище.

На пути тайной мантры, Ваджраяны, существует дополнительный уровень прибежища – так называемые Три Корня. Первый из них – корень благословений, то есть гуру. Благословение – это живая сила Дхармы, которую мы должны получить в собственном опыте. Откуда приходит эта сила? Она приходит от наших гуру. Говорят, что существует два вида гуру: коренной гуру и гуру линии преемственности.

Но откуда изначально возникла сама сила Дхармы? Впервые она проявилась через Будду. Мы не можем встретиться с Буддой напрямую, поскольку он жил очень давно, и получить учения непосредственно от него невозможно. Поэтому мы опираемся на наших гуру, которые передают эту силу через непрерывную линию преемственности.

Тем не менее мы можем практиковать Дхарму так, словно получаем наставления прямо от самого Будды. Как это возможно? Прежде всего, у нас есть наши учителя – гуру. Мы обращаемся к ним с просьбой обучить нас Дхарме и спрашиваем: «Чему учил Будда? Как он говорил, что следует практиковать?» Гуру отвечает: «Будда учил практиковать именно так, медитировать именно так». Такой учитель и является нашим коренным гуру.

О ПРЕДАННОСТИ ГУРУ

Коренной гуру особенно драгоценен, поскольку он связан с гуру линии преемственности. Будда передал наставления своему ученику, тот – следующему, и так учения непрерывно передавались от учителя к ученику вплоть до нашего коренного гуру. Получая наставления от коренного гуру, мы одновременно получаем благословения всей линии преемственности. Именно это и называется корнем благословений.

Но что же мы понимаем под благословениями? Некоторые считают, что благословения – это нечто необычное, например, способность летать по воздуху или переживать странные и необычные ощущения. На самом деле это не так. Благословения – это сила Дхармы, которая постепенно проявляется в нашем понимании. Вначале мы ничего не знаем и даже не осознаем, что Дхарма может быть полезной. Со временем появляется мысль: «Возможно, Дхарма действительно имеет ценность. Может быть, если я буду практиковать, это принесет пользу». Сила Дхармы проявляется именно в этом – в зарождении веры, интереса и преданности, которые побуждают нас к практике.

Многие рассказывали мне истории: «Сначала я ничего не знал о Дхарме и не испытывал к ней никакого интереса. Но однажды услышал о посвящении Калачакры, которое давал Далай-лама, и решил просто посмотреть, что это

О ПРЕДАННОСТИ ГУРУ

такое». Люди приходили, принимали участие и постепенно начинали понимать, что Дхарма может быть полезной. Со временем у них возникали вера и преданность, они начинали практиковать, и это действительно помогало им. Так проявляются благословения Дхармы – через постепенное осознание ее силы и ценности, которое вдохновляет на практику и приносит пользу нам и другим.

Теперь перейдем к преданности. Что такое преданность? Дхарма – это то, что нам необходимо практиковать. Если мы не ограничиваем свою жизнь только мирскими делами, а также посвящаем себя практике Дхармы, это приносит покой, счастье и пользу как нам самим, так и другим существам. Однако для этого прежде всего нужно развить интерес к Дхарме. Сначала мы должны понять, что она полезна, и попробовать практиковать хотя бы немного.

Постепенно мы начинаем ощущать ее ценность: сначала слушаем учения, затем размышляем над ними, после чего применяем их на практике. У нас появляется понимание: «Практика полезна, учеба важна, размышление необходимо». Так шаг за шагом возникает уверенность и заинтересованность в Дхарме. Если же интереса нет, нам может показаться, что все это бессмысленно, и мы легко можем отказаться от практики. Поэтому так важно вначале развить интерес.

О ПРЕДАННОСТИ ГУРУ

После того как интерес появился, необходимо развить уважение к Дхарме. Мы начинаем думать: «Это нечто важное. Это не обыденная и не незначительная вещь, а нечто действительно ценное и полезное. Это приносит пользу другим существам и поможет мне самому. Это по-настоящему замечательно». Когда мы понимаем логику Дхармы и начинаем так размышлять, возникает преданность. Сначала – интерес и уважение, затем – уверенность. Поэтому когда мы вступаем на путь практики, преданность – как интерес и уважение к учению – становится чрезвычайно важной. Чем глубже преданность, тем легче и естественнее практика.

Чтобы развивать преданность, мы должны искать Дхарму повсюду. Мы можем встретить ламу, который учит Дхарме, или друга, который уже практикует. Нам следует спрашивать: «Что такое Дхарма? Как ее практиковать? Как медитировать?» Мы можем слушать любого, кто способен дать полезное понимание будь то лама, друг, образованный человек или даже тот, у кого совсем немного знаний. Также важно читать как можно больше книг по Дхарме. Одни из них окажутся особенно полезными, другие – менее, но сам процесс изучения все равно имеет ценность. Мы можем смотреть видео или слушать аудиозаписи учений, чтобы углублять понимание.

О ПРЕДАННОСТИ ГУРУ

Однако на этом этапе не следует делать поспешных выводов. Будда говорил: «Подобно тому как золото испытывают сжиганием, раскалыванием и полировкой, так же тщательно исследуйте мои слова, прежде чем принять их. Не принимайте их лишь из уважения».

Подумайте о покупке золота: недостаточно просто поверить продавцу. Золото проверяют – плавят, ломают, полируют – чтобы убедиться, что оно настоящее. Точно также следует относиться и к Дхарме. Сначала мы внимательно ее изучаем, размышляем, анализируем сами и обсуждаем с другими. И только после этого можем с уверенностью сказать: «Это действительно Дхарма. Она полезна мне и другим. Даже небольшая практика принесет пользу». Так постепенно формируется подлинная уверенность и вера в учение.

Чтобы этот путь был успешным, нам необходим проводник – гуру. Мы ищем гуру как духовного друга и спутника на пути Дхармы. Даже если мы должны все проверять и анализировать самостоятельно, нам все равно нужен тот, кто укажет направление. Например, если вы хотите попасть в определенный дом, но не знаете дороги, вам нужен кто-то, кто подскажет путь и скажет: «Сюда поворачивать не нужно». Без такого наставника легко заблудиться. Можно представить гуру как капитана парома: если мы хотим переправиться через широкую реку, нам нужен опытный

О ПРЕДАННОСТИ ГУРУ

рулевой. Попытка справиться в одиночку может оказаться безуспешной.

У каждого из вас может быть один учитель, два или несколько. Однако особое значение имеют коренной гуру и гуру линии преемственности. Именно они являются корнем благословений – через них Дхарма и сила наставлений передаются нам.

Для практики Дхармы необходима преданность. Если мы думаем: «Гуру говорит бессмысленные вещи, это глупо», мы не сможем ни практиковать, ни извлечь из этого пользу. Напротив, важно развивать такое отношение: «Гуру действительно учит Дхарме. Я могу практиковать, и это принесет мне пользу». Когда мы так размышляем, в нас естественным образом развивается вера и преданность гуру, и практика становится возможной. Без преданности никакая подлинная практика невозможна.

В буддийских учениях часто говорится, что гуру равен Будде или даже превосходит его. Однако здесь важно правильно понять смысл этих слов. Гуру не является Буддой в буквальном смысле. Как и любой человек, он может иметь недостатки. Иногда мы ясно видим: «У гуру есть ошибки, есть слабые стороны». Тогда возникает вопрос: что делать в такой ситуации? Делать вид, что этих недостатков не существует, или отказаться от гуру?

О ПРЕДАННОСТИ ГУРУ

Ответ довольно прост: мы признаем наличие недостатков у гуру, но опираемся на Дхарму, которой он учит. Именно Дхарма является тем путем, который действительно приносит пользу и ведет к освобождению. Даже если у гуру есть мирские слабости, это не умаляет ценности Дхармы. Главное – практиковать учение и извлекать из него пользу.

Существует разумный и здравый способ развивать веру и преданность. Например, одна ученица Дзонгсара Кьенце Ринпоче задала вопрос: «Если бы гуру оказался злым человеком, должны ли мы выполнять все, что он приказывает?» Ответ заключается в том, что слепое следование недопустимо. Мы должны изучать Дхарму, которую он преподает, и проверять: полезна ли она, безопасна ли для нас и для других. Если учение подлинно и приносит благо, тогда мы можем развивать веру и преданность. Если Дхарма чиста, значит, гуру передает ее правильно. Даже при наличии личных недостатков у гуру сама Дхарма остается незапятнанной.

Таким образом, гуру равен Будде в том смысле, что он передает ту же самую Дхарму, которую передавал Будда. Даже если у гуру есть недостатки, учение остается истинным. Если у гуру есть выдающиеся качества – это замечательно. Если их немного это не препятствует практике. Мы не можем встретить Будду напрямую, но можем встретить гуру и услышать Дхарму от него. Это огромное благосло-

О ПРЕДАННОСТИ ГУРУ

вание, поэтому часто говорят, что гуру даже добрее к нам, чем сам Будда.

Итак, вера и преданность гуру должны основываться на Дхарме, а не на его мирских качествах или недостатках. Понимая это, мы можем практиковать правильно, независимо от того, совершенен ли гуру как человек.

Когда говорится о необходимости веры и преданности гуру, у некоторых возникает страх слепой веры. Кто-то может подумать: «А если слепая вера опасна?» или «Как найти идеального гуру без каких-либо недостатков?» На самом деле ни то, ни другое не является настоящей проблемой.

Слепая вера не требуется. Нам не нужно притворяться, будто недостатки гуру – это его достоинства. Недостатки остаются недостатками, а качества – качествами. Самое важное – то, что гуру учит Дхарме, а Дхарма чиста и полезна для нас и всех живых существ.

Ошибки или слабости гуру принадлежат ему самому, и нам не нужно следовать им в повседневной жизни. Например, если гуру скуп, это его личная проблема. Нам вовсе не обязательно перенимать эту черту. Мы следуем не гуру как обычному человеку, а Дхарме, которую он передает.

Ключевые моменты можно выразить так:

О ПРЕДАННОСТИ ГУРУ

1. Качества гуру – это хорошо, они помогают развивать веру;
2. Недостатки гуру – это его личные особенности, которые мы не обязаны копировать;
3. Дхарма, которую он передает, – чиста, полезна и чрезвычайно важна.

Именно поэтому нам необходимы вера и преданность гуру: не его личным качествам, а Дхарме, которую он учит. Если Дхарма подлинна, мы практикуем ее и получаем подлинную пользу.

Авторские права



DHARMA EBOOKS PUBLICATIONS

Dharmaebooks.org

Оригинальное название:

*The Lion of Speech. Selected Teachings of
Khenchen Thrangu Rinpoche*

Русский перевод: Дмитрий Костюшкин

Редактор русского текста: Виктория Мухамеджанова

Обложка и дизайн: Beata Tashi Drolkar

Первое электронное издание: январь 2026 г.



Эта книга защищена лицензией «С указанием авторства-Некоммерческая-Без производных версии 4.0 Международная» 4.0 Всемирная.

Dharma Ebooks – проект **Dharma Treasure** под руководством Гьялванга Кармапы XVII Оргьена Тринле Дордже. Права собственности Dharma Ebooks принадлежат Dharma Treasure Corporation.



འདུལ་ལྷན་ཁག་གི་འཕེལ་བྱུང་།
正法寶藏
Dharma Treasure