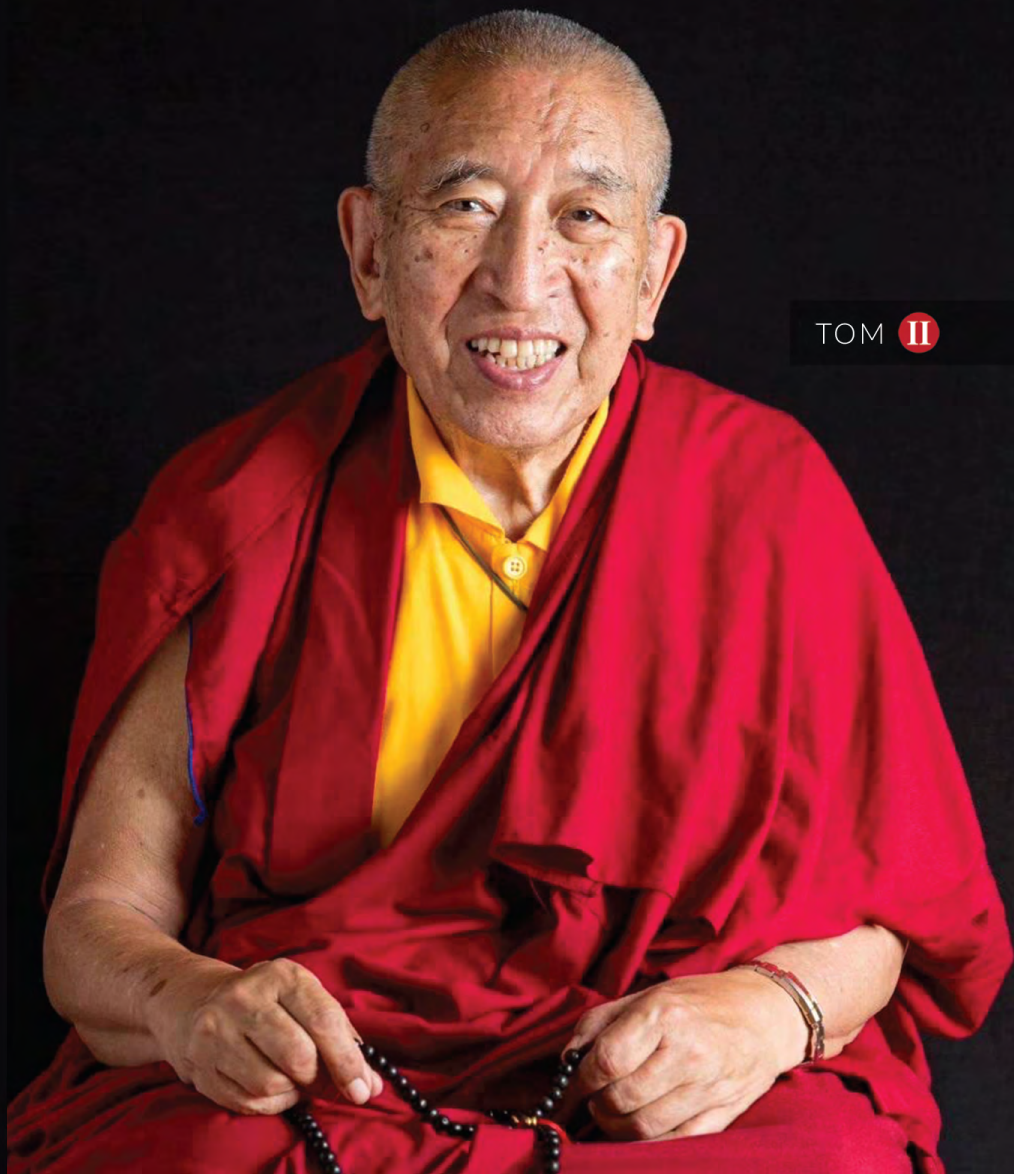


365

ЕЖЕДНЕВНЫХ УЧЕНИЙ

ТОМ II



365

ЕЖЕДНЕВНЫХ УЧЕНИЙ

ТОМ 2

ИЗБРАННЫЕ БЕСЕДЫ И УЧЕНИЯ
ПОЧТЕННОГО КЕНЧЕНА ТРАНГУ РИНПОЧЕ



Под редакцией Ачарьи Дечена Пунцока

Содержание

Предисловие редактора

Январь

Февраль

Март

Апрель

Май

Июнь

Июль

Август

Сентябрь

Октябрь

Ноябрь

Декабрь

Библиография

Благодарность

Авторские права



THE TWELFTH TAI SITUPA

Foreword

Acharya Dechen Phuntsok from Namo Buddha has compiled and edited 365 short teachings by the Very Venerable Kyabje Yongdzin Khenchen Thrangu Rinpoche, creating a collection that will bring profound benefit to all readers.

The wisdom of Khenchen Thrangu Rinpoche, a highly realized master and great scholar, is very precious. His unique ability to present complex teachings in an accessible way allows practitioners at all levels to connect with the Dharma. Each word he shares carries the blessings of the Buddha Dharma lineage, which he honors with the utmost reverence for tradition and samaya.

I offer my heartfelt prayers that this collection of teachings by the Very Venerable Khenchen Thrangu Rinpoche serves as a source of inspiration and benefit for everyone who encounters it on their path to enlightenment.

Kenting Tai Situpa
The Supreme Head of the Palpung Institution of Buddhism
Palpung Sherabling Monastic Seat
Himachal Pradesh, India

PALPUNG SHERABLING MONASTIC SEAT
P.O. Upper Bhattu Via Bajjnath-176125, District Kangra, Himachal Pradesh, India
www.palpong.org

Dharma Chakra Centre
Seat of H. H. The Gyalwang Karmapa
P.O. Rumtek - 737 135
East Sikkim, India



The XIIth Goshri Gyaltsabpa

Densa Palchen Chosling
Seat of The XIIth Goshri Gyaltsabpa
P.O. Ralang - 737 139
South Sikkim, India

H.H. the 16th Gyalwang Karmapa Rangjung Rigpe Dorje often praised Kyabje Khenchen Thrangu Rinpoche as the great Khenpo who is like the sun. Rinpoche's profound impact on the dissemination of Buddha's teachings and his unwavering dedication to benefiting sentient beings during his life has continued even after his passing into parinirvana.

Through the diligent efforts of Rinpoche's devoted disciples, his teachings have been meticulously transcribed and translated into numerous languages. One such endeavor is the publication of "365 Selected Talks and Teachings," a compilation of Rinpoche's essential advice by Thrangu Dharmakara Publication. To this task, I rejoice and pray that this testament to Rinpoche's wisdom and compassion will serve as a beacon of guidance for those seeking the path to liberation and enlightenment.

Thus, prayed by the 12th Drung Goshri Gyaltsab on the 10th of May 2024 in Borobudur, Indonesia.



Предисловие редактора

В современном быстро меняющемся мире люди чрезвычайно заняты и часто сталкиваются с многочисленными трудностями. Истинное освобождение от этих страданий можно найти через практику Дхармы. Для эффективной практики Дхармы необходимо подлинное руководство.

Кенчен Трангу Ринпоче был одним из самых выдающихся и мудрых ученых нашего времени. Он преподавал более чем в 25 странах и пользовался большим уважением как мастер медитации Махамудры. Его сострадательное присутствие, обширные знания и способность сделать даже самые сложные учения доступными оказали глубокое влияние на учеников по всему миру. Он был личным учителем четырех главных Ринпоче Карма Кагью: Его Высокопреосвященства Шамара Ринпоче, Его Высокопреосвященства Ситу Ринпоче, Его Высокопреосвященства Джамгона Конгтрула Ринпоче и Его Высокопреосвященства Гьялцаба Ринпоче. Благодаря своим обширным знаниям Дхармы, Ринпоче был

назначен Его Святейшеством Далай-ламой XIV личным наставником Его Святейшества Гьялванга Кармапы XVII и удостоен чести получить титул Йонгдзин (почетный титул для наставника Его Святейшества).

В прошлом году мне выпала честь представить «365 ежедневных учений» Кенчена Трангу Ринпоче. Многие читатели сочли эту книгу полезной для интеграции практики Дхармы в свою повседневную жизнь, и некоторые читатели попросили издать больше книг подобного рода. Редактирование этой книги стало для меня лично обогащающим опытом, позволившим изучить обширную работу Ринпоче и улучшить мое понимание как английского языка, так и Дхармы. Я глубоко оценил опыт преподавания Ринпоче, его мудрость, доброту и наставления. Вдохновленный этим опытом, я решил опубликовать больше его учений. В этом году мне посчастливилось предложить вам еще один сборник из 365 коротких учений Кьябдже Йонгдзина Кенчена Трангу Ринпоче.

Цель этой книги — передать суть буддизма, предлагая практическую мудрость для нашей повседневной жизни через слова достопочтенного Кенчена Трангу Ринпоче.

Его вдохновляющие учения просты, содержательны и легко понятны, помогая нам улучшить наше состояние ума и обрести внутренний покой. Благодаря этим кратким учениям мы можем извлечь пользу из мудрости Ринпоче, занимаясь своими повседневными делами.

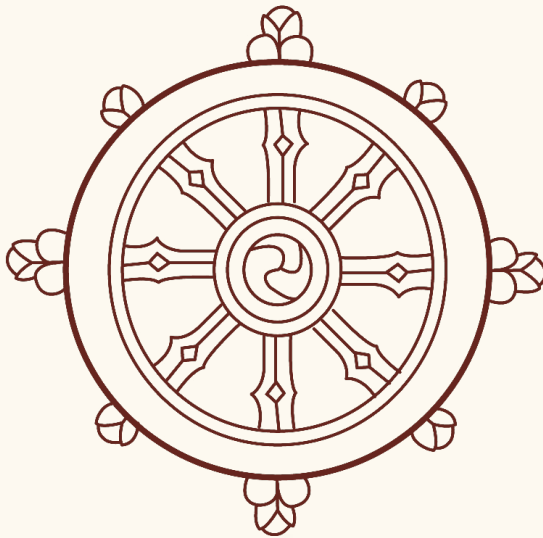
Публикуемые учения предназначены для частого созерцания и практики, приносящих радость через усердие. Я надеюсь, что они приведут вас к высшему счастью и мудрости, исполнив все ваши благие желания.

Прошу прощения за любые ошибки, допущенные при составлении данного издания.

— Ачарья Дечен Пунцок
Намо Будда, 23 августа 2024 г.

Январь

ВЕРА И ПРЕДАННОСТЬ



1 января

Гуру — самая важная часть духовной жизни человека. В учениях Ваджраяны гуру — источник всех благословений. Способность человека получить благословения или развить свои способности зависит от его отношений с гуру.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 101

2 января

Существует два вида гуру: коренной гуру и гуру-передатчик. Гуру-передатчик включает в себя всех тех, кто сохраняет непрерывную передачу до настоящего времени. Коренной гуру, помимо сохранения непрерывной передачи, является тем особым гуру, с которым мы тесно связаны в этой жизни и к которому мы открыты. По этой причине говорят, что коренной гуру является воплощением сущности всех будд десяти направлений, тысячи кальп и трех времен.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 102

3 января

Ум гуру полностью реализован в дхармадхате, поэтому нет разницы между абсолютным и относительным гуру. Хотя гуру физически покинул нас, его сострадательное отношение, его деятельность как Будды и его передачи остались с нами. Он оставил нам веру в то, что мы передадим их будущим поколениям. Поэтому, если мы завершим практики, то сможем сделать их доступными для других. В этом заключается исполнение самай — тела, речи и ума гуру.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 106

4 января

В наш век существует множество книг по Дхарме, и многие люди читают их и медитируют в соответствии с прочитанным. Что приводит к различным трудностям, таким как дрожь в теле от чрезмерного напряжения без каких-либо признаков достижения результата в медитации. Человеку действительно необходимо полагаться на особого и образованного учителя, потому что книга не может адаптировать наставления к его собственной природе и способностям. Поэтому необходимо полагаться на особое существо, способное учить в соответствии с его конкретными способностями.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 65–66

5 января

Существуют разные типы учителей. Некоторые очень эрудированы и дают подробные объяснения, основанные на комментариях к различным текстам. Другие могут быть не очень эрудированными, но дают наставления, основанные на большом личном опыте медитации, чтобы объяснить, что будет происходить во время медитации. Существует также так называемое «указание от пожилой женщины». Это похоже на наставление от пожилой женщины, которая на самом деле мало что знает, но способна указать на ключевые моменты, на которые следует обратить внимание. Комментарии к медитации не содержат указаний на непосредственный опыт медитации или подобных «указаний». Поэтому

для медитирующих важно получать прямые наставления от опытного учителя.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 66



6 января

В своей жизни я пережил много радостей и печалей, как и любой обычный человек. Более того, благодаря доброте моих гуру и моего особого божества, у меня связь с истинной Дхармой в целом и с линией практики Карма Камцанг в частности. Я также путешествовал по многим разным странам.

Из книги «Short Autobiographical Works», стр. 3

7 января

Если вы понимаете, что единственная истинная цель человеческой жизни — помогать другим, приносить им пользу и улучшать мир, то должны понять, что основой для того, чтобы не причинять вреда другим, а приносить им пользу, является намерение не причинять вреда другим и намерение приносить им пользу.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 10

8 января

Преданность означает преданность Дхарме. Она основана на опыте подлинного осознания того, что Дхарма чрезвычайно полезна. В частности, преданность в нашей традиции Кагью — это преданность практике Махамудры, потому что практика Махамудры осуществима, удобна и приносит большие результаты и пользу. Таким образом, преданность здесь — это признание, которое ученик Дхармы испытывает к Дхарме в целом, и в частности, признание практики Махамудры.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 45

9 января

Если вы не доверяете ламе, передающему вам Махамудру, как вы можете доверять тому, чему он вас научил? Поэтому вначале ученикам необходимо изучить учителя, а затем, на основе этого, установить доверительные отношения между собой и учителем. Только так их практика принесет положительные результаты. Без установления этих доверительных отношений и последующего признания учителя невозможно достичь какой-либо реализации.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 45

10 января

Однако преданность нужно культивировать посредством практики, и именно поэтому у нас есть четыре предварительных практики. Цель этих четырех практик нёндра — привести к культивированной и устойчивой преданности.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 45

11 января

Преданность, конечно же, — это состояние ума. Поэтому практику выполняют, по сути, умом, но тело и речь могут значительно поддерживать и усиливать эту практику. По этой причине в первой практике нёндра мы произносим обет прибежища речью и совершаем простираения телом.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 47

12 января

Как лама может передавать силу просветления другим посредством речи? Это происходит потому, что лама обладает очень важными качествами. Лама обладает такими качествами, как великое сострадание, усердие, мужество и решительность. Именно благодаря этим качествам лама обладает той чудесной силой передавать просветление другим.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 6

13 января

Корень всей практики — вера, которая должна быть твердой и устойчивой. Если вера не сильна, то и все остальное, что вытекает из практики, тоже не будет хорошим. Таким образом, вера — это корень практики. Если использовать аналогию: если корень дерева слаб, то ствол, ветви и листья не будут крепкими. Говорят, что корень понимания пустоты (санскр. *шуньята*) или понимания недвойственной природы — это вера. Если наша вера не сильна, мы не сможем начать понимать истинную природу пустоты.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 23

14 января

Суть в том, что без твердой веры в три драгоценности Ваджраяны невозможно достичь прозрения, которое представляет собой опыт постижения смысла Ваджраяны.

Из книги «The Spiritual Biography of Marpa, the Translator», стр. 24

15 января

Мы должны полагаться на нашего дзэцуна, нашего корневого гуру. Без опоры на гуру невозможно открыть истинные аспекты духовного достижения. Это означает, что в краткосрочной перспективе мы не сможем достичь обычных духовных успехов, а в долгосрочной перспективе не сможем достичь окончательного просветления.

Из книги «The Spiritual Biography of Marpa, the Translator», стр. 25

16 января

Достичь просветления без помощи гуру невозможно, потому что во время практики на Пути мы получаем всевозможные переживания и впечатления. Без объяснения того, что происходит и как реагировать на эти различные явления, происходящие в уме, мы легко можем сбиться с правильного пути. Мы не можем ожидать духовного руководства от книг или от других обычных людей.

Из книги «The Spiritual Biography of Marpa, the Translator», стр. 25–26

17 января

Нам нужен гуру, обладающий достаточной проницательностью и пониманием, чтобы направлять нас через все испытания, чтобы мы оставались на правильном пути. С помощью подходящего гуру мы сможем достичь всех аспектов духовного совершенства.

Из книги «The Spiritual Biography of Marpa, the Translator», стр. 26

18 января

Мы можем достичь результата практики только в том случае, если будем полагаться на квалифицированного учителя, получим соответствующие наставления и применим эти наставления на практике. Мы ничего не добьемся, просто практикуясь самостоятельно. Также мы не можем эффективно практиковаться, опираясь на информацию из книг. Даже если книга абсолютно верна, все равно существует вероятность того, что мы неправильно поймем ее содержание или у нас возникнут сомнения или путаница относительно ее смысла.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 26

19 января

Необходимо молиться своему гуру и всем великим учителям, чтобы получить их благословения, дабы мы смогли интегрировать эти благословения в свое существо. Если мы не получим благословений, то мы не сможем развить все их качества и интегрировать их в себя. Чтобы развить все эти качества, мы должны молиться с полной концентрацией своему гуру и ламам нашей линии преемственности, молясь о том, чтобы все их качества проявились в нас.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 31

20 января

Когда мы получаем указания, важно иметь веру и преданность, и самое важное для этого — быть по-настоящему воодушевленными. Нам нужно осознать, как нам повезло, что мы можем это делать. Если мы действительно поймем, как нам повезло, это будет действительно замечательно и чрезвычайно полезно для нас.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 26

21 января

Нам нужно радоваться и воодушевляться, потому что, если мы будем испытывать энтузиазм к своей практике, мы будем все более и более усердными. Тогда наша практика будет становиться все лучше и лучше. С другой стороны, если мы не воодушевлены своей практикой и не испытываем к ней никакой радости, она никуда не приведет.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 26

22 января

Что самое важное в практике медитации? Преданность — самое важное. Преданность имеет решающее значение для нашей медитации. Если преданность сильна, то и медитация будет сильной. Если преданность не так сильна, то и медитация не будет сильной. Если у нас стопроцентная преданность, то и наша медитация будет стопроцентной. Аналогично, если у нас пятьдесят процентов преданности, то медитация будет только на пятьдесят процентов, а если всего один процент преданности, то медитация будет только на один процента. Вот почему преданность так важна для нашей практики.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 113

23 января

Вы можете подумать, что важность преданности преподают людям с меньшими способностями, которые не очень умны. Вы можете подумать, что это слепая вера. Но это не так. Если у нас сильная преданность и убежденность в Дхарме, мы будем усердны в своей практике Дхармы и сможем ее выполнять. Без веры или преданности мы не сможем по-настоящему практиковать или быть усердными.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 113

24 января

Причина преданности ламе — это Дхарма, которой он учит. Именно она может привести нас к высшим результатам — освобождению и всеведению. Это то, что нам действительно нужно. Благодаря преданности Дхарме мы естественным образом сможем спонтанно приносить пользу себе и другим. Это самое важное, и именно поэтому нам необходима преданность.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 114

25 января

Нам не следует искать ламу, который абсолютно безупречен и обладает всеми достоинствами — мы никогда не найдем никого подобного. Нам действительно необходима сильная преданность, но эта преданность предназначена для Дхармы, а не для человеческого характера ламы.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 115

26 января

Хотя Дхарма распространилась по многим землям, не каждый может войти в врата Дхармы и практиковать её. Не каждый может поверить в Дхарму. Даже многие, кто начал изучать Дхарму и верить в неё, не могут её практиковать. Но вы, кто читает это, не такие: вам посчастливилось практиковать Дхарму. На протяжении многих эонов вы накопили огромное количество заслуг, благодаря чему вам посчастливилось родиться в драгоценном человеческом теле, встретиться с Дхармой и осознать её ценность. Вы увидели, как Дхарма принесёт пользу вашей жизни, и у вас появилась вера в неё. У вас не только есть вера, но и желание практиковать Дхарму. Такое намерение на самом деле очень трудно обрести. Это чудесное, великое счастье, поэ-

тому важно, чтобы вы были усердны в своей практике Дхармы.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 25



27 января

Я хотел бы призвать вас обратиться с мольбами к мастерам линии преемственности, чтобы получить их благословение, и найти в себе силы приложить максимум усилий.

Из книги «Crystal Clear: Practical Advice for Mahamudra Meditators», стр. 14

28 января

Если мы будем рассматривать это только концептуально, то, возможно, будет немного сложно увидеть сущность разума как такового. Но если у вас сильная вера и преданность, а также отречение и усталость от мира, то вы сможете постичь природу разума. Если же ваша вера и преданность не так сильны, то даже приложив много усилий, это будет несколько сложнее.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 15

29 января

С глубокой верой и преданностью нашему ламе мы произносим молитву: «Я кланяюсь Великому Милосердному, чья форма — это сострадание Будды и его потомков. Ты — несравненный владыка Дхармы, с которым любые отношения имеют смысл. Мой коренной гуру, ты воплощаешь в себе дыхание жизни линии преемственности. Я молюсь тебе из глубины своего сердца. Благослови меня полным развитием любви, сострадания, бодхичитты и способностью отбрасывать и рассеивать все препятствия». После этой молитвы мы визуализируем, как лама спускается через макушку головы и входит в наше сердце, где он пребывает постоянно.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 25

30 января

Некоторые люди думают, что благословения — это какая-то странная сила, нечто, что заставляет вас дрожать всем телом, левитировать или дарит какие-то необычайные ощущения, например, состояние опьянения или эйфории. Но это вовсе не благословения! Что же такое благословения? Возможно, сначала вы ничего не знаете и не понимаете, что Дхарма — это хорошо. Но потом вы думаете: «Может быть, Дхарма — это нормально». Вы думаете: «Мне стоит попробовать практиковать Дхарму. Если я буду медитировать, это, вероятно, мне поможет». Дхарма обладает такой силой, что, зная причины, вы развиваете веру и преданность. Вот что мы подразумеваем под благословениями.

Из книги «On Guru & Devotion»

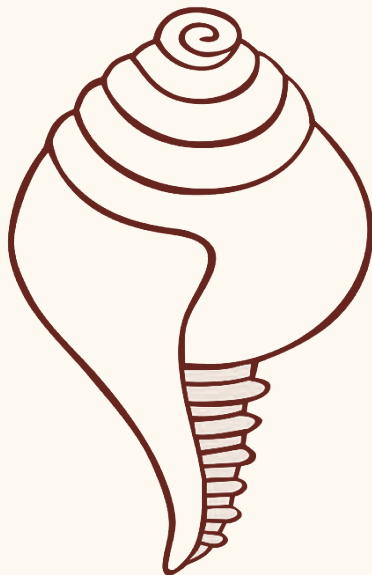
31 января

Было необходимо распространить Дхарму в западных странах. Когда я обучал западных учеников, это было не так, как когда мы учим по текстам. В целом, Дхарма преподавалась как бы в беседе, и ученики находили в этом удовольствие. Те, кто раньше не имел веры в Дхарму, обрели веру, а те, у кого уже была вера в Дхарму, но не мог её практиковать, смогли её практиковать.

Из книги «Short Autobiographical Works», стр. 80

Февраль

ЕЖЕДНЕВНЫЕ УЧЕНИЯ



1 февраля

Для поддержания осознанности и внимательности необходимо следить за тем, чтобы не поддаваться затенениям привязанности, агрессии, гордыни и тому подобному. В знак преданности, всякий раз, когда вы разговариваете с кем-то, вы должны быть внимательны к тому, о чем говорите, и к тому, как вы ведете себя физически. Необходимо быть внимательным ко всем своим действиям.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 73

2 февраля

Для того чтобы принести пользу всем живым существам, внимательность, осознанность и осторожность являются дополнительными способами сделать свои действия полезными. Внимательность означает, что, стремясь принести пользу другим, необходимо помнить о том, что действуете в соответствии с бодхичиттой. Осознанность означает, что человек, как можно чаще, исследует себя, чтобы увидеть, насколько прочно он укоренен в бодхичитте. Осторожность означает, что человек очень осторожен и осмотрителен, чтобы не идти против бодхичитты. Благодаря этим трем качествам человек становится очень искусным в том, чтобы фактически предоставлять все необходимое для пользы всем живым существам.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 87–88

3 февраля

Когда во время медитации возникают неприятные мысли, человек забывает, что медитирует, и теряет осознанность и внимательность. Эти неприятные мысли являются настоящим отвлечением. Способ предотвратить их — сохранять осознанность и внимательность.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 30

4 февраля

Осознанность обладает тремя характеристиками. Во-первых, человек обладает остротой и ясностью ума, при которых не забывает инструкции. Во-вторых, хотя ум очень острый и сосредоточенный, не возникает много мыслей, потому что медитация неконцептуальна, поэтому не возникает много мыслей, и ум естественным образом сосредоточен на одном объекте. В-третьих, благодаря доверию и вере, а также гибкости или адаптивности, которые появились благодаря хорошей тренировке, медитация становится приятной, наполняя чувством комфорта и удовольствия.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 44

5 февраля

Если медитирующий обладает осознанностью и внимательностью, то он не потеряет свою медитацию или практику добрых дел. Но если у кого-то нет осознанности и внимательности, то мысли и клеши придут и украдут медитацию, разрушив практику добрых дел. Средство, предотвращающее атаку ядов ума и мыслей, — это осознанность и внимательность.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 49

6 февраля

Благодаря осознанности мы не забываем о состоянии нашего ума, и благодаря внимательности мы очень хорошо понимаем, что происходит постоянно.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 50

7 февраля

Для нас очень важно читать книги по Дхарме, но, читая их, мы должны помнить, что на самом деле их не так-то легко достать. Их очень сложно перевести. Люди, которые их переводят, приложили много усилий. Они занимались переводами из лучших побуждений, много учились и научились переводить.

Из книги «Лев речи», стр. 15

8 февраля

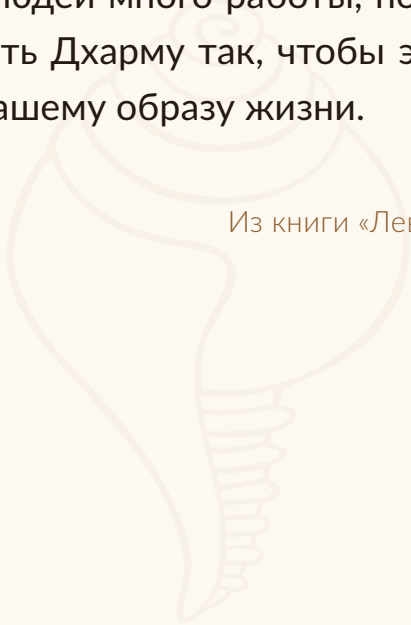
Возможно, мы не можем быть особенно усердными и можем заниматься лишь совсем немного практикой. Но даже эта крошечная практика Дхармы может придать смысл нашей человеческой жизни. Вот почему так важно иметь возможность практиковать и учиться.

Из книги «Лев речи», стр. 18

9 февраля

В наше время в развитых странах люди очень заняты. У людей много работы, но мы можем практиковать Дхарму так, чтобы это соответствовало нашему образу жизни.

Из книги «Лев речи», стр. 18



10 февраля

Иногда нам приходится работать, у нас может не быть времени, и у нас может не быть возможности практиковать Дхарму. Если это ваша ситуация, нет абсолютно никакой необходимости унывать или впадать в депрессию. Это просто чудесная удача — даже войти во врата Дхармы! Именно это и является семенем для вашего будущего просветления.

Из книги «Лев речи», стр. 19

11 февраля

Чтобы донести истинный смысл учения до других, нужно говорить с ними так, чтобы они могли понять. Будда говорил, что он не может смыть скверну других водой. Чтобы помочь живым существам, нужно показать им правильный путь, объяснив им учение. Единственный способ, которым Будда мог передать свою внутреннюю мудрость другим, — это говорить с ними. Подобным образом мы также учим других пути посредством речи.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 44

12 февраля

Обсуждение развеивает любые сомнения или недоразумения, которые могут возникнуть при объяснении Дхармы. Будда говорил, что если кто-то хочет купить золото в магазине, то перед покупкой следует осмотреть его, чтобы убедиться, настоящее оно или поддельное. Затем, если окажется, что это настоящее золото, следует проверить его качество, положив в огонь, разрезав или потерев. Таким образом, можно определить, чистое это золото или нет. Точно так же учения Будды следует тщательно изучать и анализировать, а не просто слепо принимать на веру. Чтобы ясно объяснить учения другим, следует быть свободным от сомнений и недопонимания, и в этом заключается функция дебатов и обсуждений.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 45

13 февраля

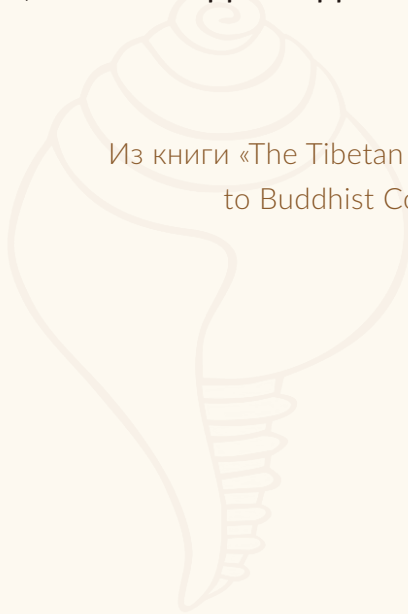
Нам не следует отчаиваться, думая, что мы не можем понять или осознать суть учений. Нам следует продолжать работать над своими знаниями и уровнем практики, и прилагать все усилия к практике с терпением.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 51

14 февраля

Самое важное — это уверенность. Если у нас нет уверенности, мы никогда не достигнем своей цели.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 60



15 февраля

Главное — не следует вовлекаться в мысли или привязываться к ним. Если человек не привязан к мыслям, от них будет легко избавиться. Но если человек привязан к мыслям, от них избавиться будет очень трудно.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 30

16 февраля

Подношения буддам и бодхисаттвам совершаются не потому, что они делают их счастливыми, а будучи счастливыми, они помогут нам. Подношения совершаются потому, что Дхарма очень важна, — а практика Дхармы особенна. Будда — тот, кто учил Дхарме, а бодхисаттвы — особые существа, которые смогли практиковать Дхарму без препятствий. Совершение подношений этим особым существам усиливает собственную мотивацию к практике Дхармы и медитации.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр.128

17 февраля

Важно постоянно и неуклонно продолжать практику медитации, а не интенсивно усердствовать, а затем бросать её из-за отсутствия результата. Такое усердие называется неизменным, постоянным усердием, которое позволяет нам поддерживать непрерывность практики. Нам необходимо такое усердие. Важно как проявлять усердие, так и не испытывать никакой привязанности к медитативным переживаниям.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 141

18 февраля

Независимо от того, практикуем ли мы Дхарму Ваджраяны, слушаем ли Дхарму или преподаем ее, для этого нам необходимо иметь чистую мотивацию.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 17



19 февраля

Главное в медитации — это ум, а не тело, потому что именно ум фактически осуществляет медитацию. Но в то же время наш ум обитает в теле или зависит от него, поэтому физическая поза чрезвычайно важна.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 23

20 февраля

Таким образом, осознанность — это способность помнить, что вы вовлечены в акт медитации, и не собираетесь следовать своим мыслям. Осознанность — это ментальное формирование, и пока эта осознанность присутствует, ваш ум может оставаться в покое. Осознанность также способствует проявлению естественной ясности или ясности вашего ума и создает состояние психической стабильности. Пока эта осознанность присутствует, вы также будете обладать осознанностью.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 33

21 февраля

Мы не должны позволять себе поддаваться тревожным эмоциям, когда бы они ни возникали. Мы должны помнить, что тревожные эмоции отмечены пустотой, и мы не должны позволять им брать верх, всегда сдерживая их. Если мы обнаружим, что негативная эмоция становится сильной, мы должны постараться четко вспомнить наставления своего гуру.

Из книги «The Spiritual Biography of Marpa, the Translator», стр. 30

22 февраля

Сейчас у нас есть прекрасная возможность. Словно все драгоценности перед нами, и все, что нам нужно сделать, это приложить усилия, чтобы вспомнить и использовать их. Это наш шанс. Если мы подумаем: «Ну, может быть, я сделаю это позже», такой возможности может и не быть. Поэтому мы должны использовать эту возможность сейчас, не проявляя небрежности или невнимательности, потому что это наш великий шанс.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 69

23 февраля

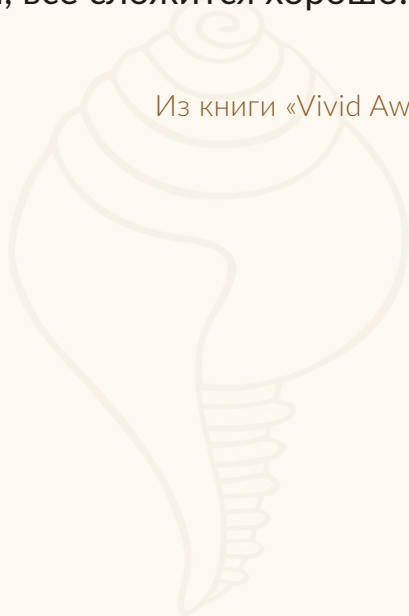
Лень — враг. Она подобна глубокому сну трупа, который не приносит никакой пользы. Лень заставляет нас думать, что было бы приятно позволить себе ничего не делать, что кажется приятным вариантом действий. Однако это недальновидно, потому что в долгосрочной перспективе такое отношение может навредить нам и усложнить жизнь.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 70

24 февраля

Нам важно контролировать свой ум. Если нам это удастся, всё сложится хорошо.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 5



25 февраля

Если мы не контролируем свой ум, то неизбежно будем испытывать привязанность или гнев, куда бы мы ни пошли. Как бы далеко мы ни ушли, мы будем чувствовать привязанность или гнев. Они будут возникать автоматически.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 65

26 февраля

Мы переживаем множество радостей и печалей. В это время у нас возникает множество мыслей, что порождает множество страданий и чувств. Поэтому нам нужно следить за тем, чтобы радость и печаль не причиняли нам вреда. На самом деле, мы можем даже использовать их как способ развития своего опыта, просветления и медитации самадхи. Если мы примем радость и печаль как путь, то жизнь будет мирной и счастливой.

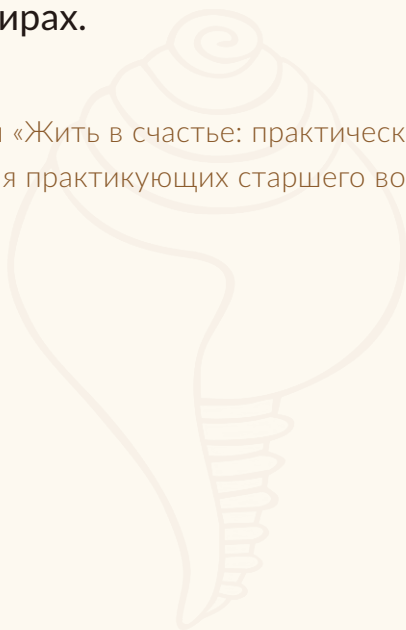
Из книги «Vivid Awareness», стр. 175

27 февраля

Мы можем успешно переродиться в Чистом царстве [Сукхавати], когда обретаем четыре причины. Первая — это визуализация Чистого царства. Мы всегда должны визуализировать царство Сукхавати, в соответствии с изображением на тханке или картине. Таким образом, когда мы умираем, то сможем вспомнить Чистое царство и переродиться в нем. Вторая причина — это накопление заслуг. Некоторые люди предпочитают поддерживать центры Дхармы или монастыри, но если у нас нет связей ни с одним из них, мы также можем выбрать помощь бедным и школам, оказывая финансовую или образовательную поддержку. Третья причина — это порождение бодхичитты, то есть желания, чтобы все живые существа освободились

от страданий и достигли высшего состояния Будды. Четвертая причина — это формирование стремлений. Мы молимся за всех живых существ, включая нас самих, чтобы они смогли переродиться в Сукхавати и не переродились в низших мирах.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для практикующих старшего возраста», стр. 72



28 февраля

Когда мы ухаживаем за больными, будь то члены семьи или лица, осуществляющие уход, мы должны помнить, что каждый человек проходит через процессы рождения, старения, болезни и смерти. Это факт природы, поэтому мы не должны чрезмерно грустить по этому поводу. Если сам человек, осуществляющий уход, переполнен печалью, то и тот, за кем он ухаживает, тоже чувствует себя несчастным. Было бы ужасно, если ухаживающие за больным были убиты горем и безутешны после смерти больного. Поэтому, как члены семьи, мы должны сосредоточить свои усилия на заботе о своих родителях. Лучше всего, если мы сможем развить чувство благодарности за возможность быть рядом с ними и заботиться о них. Кто ухаживает за больным также должны культивировать такое же отно-

шение и относиться к больным как к членам своей семьи.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для практикующих старшего возраста», стр. 75



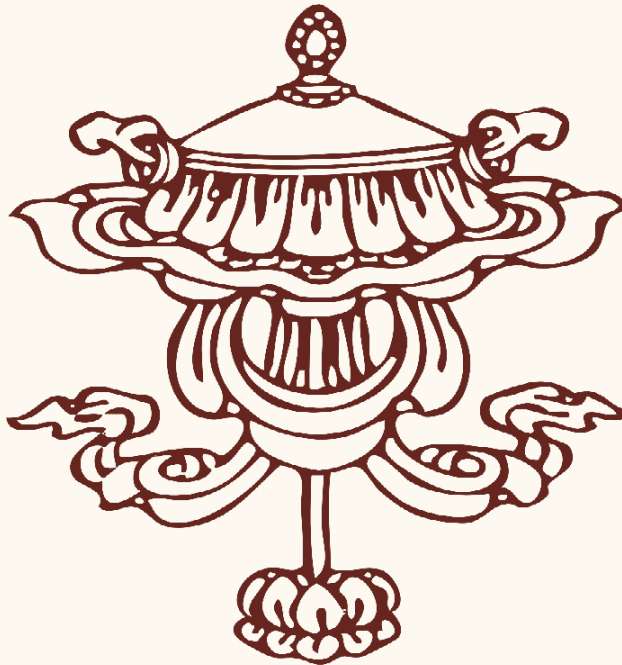
29 февраля

Сейчас нам необходимо усердно практиковать Дхарму, не отвлекаясь. Преимущество в том, что, когда мы приблизимся к смерти, у нас будет хороший путь, по которому мы сможем идти без каких-либо трудностей.

Из книги «Advice from a Yogi», стр. 38

Март

БОДХИЧИТТА И СОСТРАДАНИЕ



1 марта

У благородных существ, трудящиеся на благо всех живых существ, девять различных способов, которыми они помогают другим: три из них приносят пользу им самим, три — другим живым существам, и три последних — как им самим, так и другим. Три способа работы на благо себе — это слушание, созерцание и медитация. Три способа приносить пользу другим существам — это речь, дебаты и сочинения. Наконец, есть три способа, которыми благородные существа приносят пользу себе и другим: быть образованным, дисциплинированным и добрым или сострадательным.

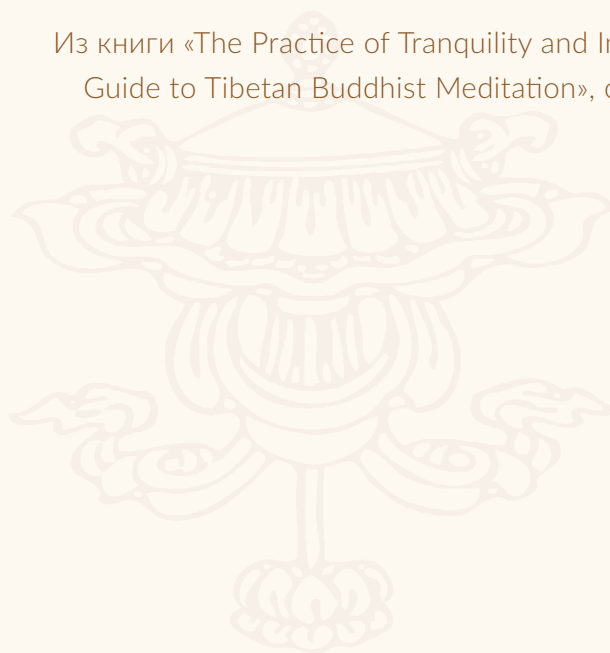
Из книг «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 43–45

2 марта

Метод развития любви и сострадания заключается в том, чтобы сначала медитировать на тождественность себя и других. Человек думает, что всё, что он испытывает и что ему доставляет удовольствие, нравится и другим существам. Если человек испытывает что-то, что ему не нравится, то же самое относится и к другим существам. Таким образом, он созерцает и осознаёт тождественность себя и других. Затем он медитирует на то, чтобы ценить других больше, чем себя. Есть действия, которые человек совершает для себя. Если он делает это для других существ, а не только для себя, это приносит гораздо большую пользу. Таким образом, другие воспринимаются как более важные, чем он сам. Наконец, существует практика обмена себя на других, известная как «отдавать и брать»

(тиб. *тонглен*). Благодаря практике количество ядов в уме уменьшается, любовь и сострадание к другим возрастают, а стабильность ума увеличивается.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 130



3 марта

Мы должны стремиться принести пользу всем нашим прежним матерям и всем живым существам всех шести миров сансары, которые безграничны, как пространство. Именно ради их блага мы практикуем Дхарму. Именно ради их блага нам необходимо изучать Дхарму, поэтому, пожалуйста, читайте эти учения с чистым стремлением бодхичитты. Это лучшая причина для практики Дхармы.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 2

4 марта

Основные практики относительной бодхичитты заключаются в отказе от вредных привычек ума и замене их позитивными моделями мышления, такими как желание помогать всем существам. Основная практика высшей бодхичитты заключается в попытке осознать смысл пустоты всех явлений.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 31

5 марта

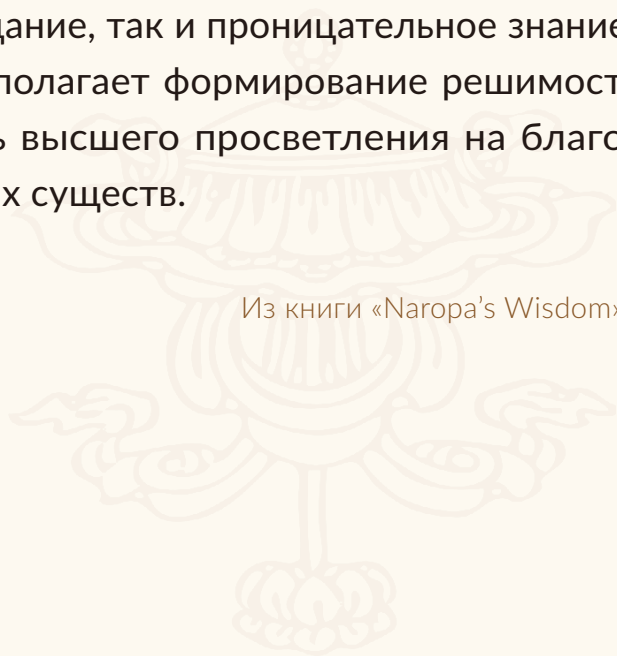
В начале изучения Дхармы традиционные учителя прошлого призывали учеников к развитию бодхичитты. Это не просто обычай. Просьба и получение учений с таким отношением бодхисаттвы непременно превратит наше обучение в истинную практику Дхармы. Без бодхичитты наша практика, конечно, может оставаться духовной, но она будет далеко не такой эффективной, какой могла бы быть. Поэтому, пожалуйста, мотивируйте себя правильным просветлённым отношением.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 3

6 марта

Позиция бодхичитты включает в себя как сострадание, так и пронцательное знание. Она предполагает формирование решимости достичь высшего просветления на благо всех живых существ.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 3



7 марта

Обычные существа в сансаре руководствуются одной-единственной преобладающей мыслью: «Что для меня лучше?» Желание помогать другим не является ни хорошо развитым, ни широко распространенным. Мы, как индивиды, не уникальны в своей эгоистичности. Практически все живые существа стремятся к собственному благу. Мы скитались в сансаре так долго, что у нас глубоко укоренилась привычка считать себя самым значимым человеком в мире, и нас не особо волнует благополучие других.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 4

8 марта

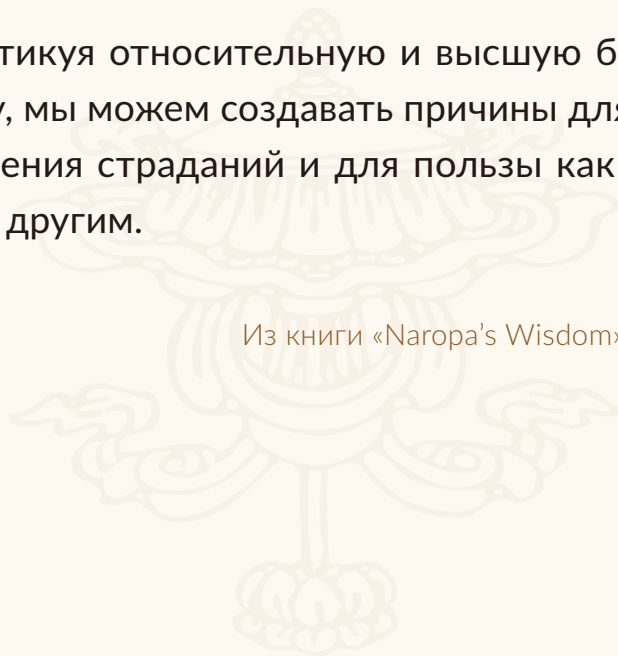
Привычка думать только о себе порождает всевозможные тревожные эмоции (санскр. *клеши*). Мы чувствуем привязанность, гнев, апатию, гордость, зависть — список бесконечен. Все эти негативные эмоции нарушают наше душевное состояние. Они выражаются в действиях, которые причиняют боль другим и еще больше усложняют нам жизнь. Все это так неприятно.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 4

9 марта

Практикуя относительную и высшую бодхи-читту, мы можем создавать причины для прекращения страданий и для пользы как себе, так и другим.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 5



10 марта

Каждый день мы должны изо всех сил стараться двигаться к высшему просветлению. Вместо того чтобы продолжать мыслить эгоистично, мы должны стремиться приносить пользу всем живым существам. Все буддийские практики, которые мы совершаем, начинаются с принятия прибежища и порождения бодхисаттвы. Этому есть причина, потому что каждый раз, когда мы применяем практику, мы постепенно меняем свое отношение. Делая это снова и снова, мы в конечном итоге преобразуем свою природу в природу бодхисаттвы.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 5

11 марта

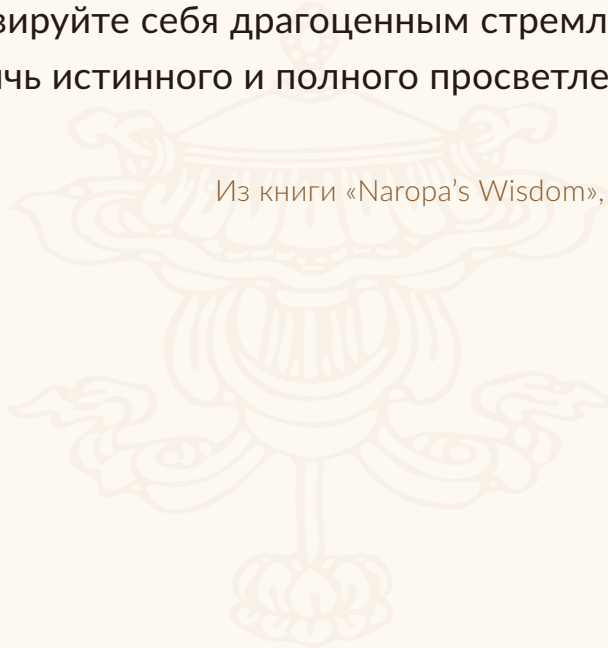
Мы должны понимать, что высшая бодхичитта — это не временное изменение отношения. Это не искусственное создание определенного состояния ума, а постоянное изменение. Высшая бодхичитта также искореняет тревожные эмоции в самом их корне, поэтому нам необходимо тренироваться как в высшей, так и в относительной бодхичитте. Высшая бодхичитта — это само сердце, сущность буддийской практики. Начиная с относительной бодхичитты, мы можем улучшить свой ум и возвысить свое отношение. Благодаря высшей бодхичитте мы можем полностью устранить свои тревожные эмоции.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 5

12 марта

Изучая учение или применяя его на практике, мотивируйте себя драгоценным стремлением достичь истинного и полного просветления.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 67



13 марта

В целом, нет способа полностью избежать смерти. Однако, если мы разовьём бодхичитту, мы в конечном итоге достигнем состояния Будды, что означает, что мы достигли состояния бескорыстия. Поэтому бодхичитта считается нектаром, побеждающим смерть.

Из книги «A Commentary on Shantideva's A Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 42–43

14 марта

В целом, существует два вида бодхичитты: носительная бодхичитта и высшая бодхичитта. Мы начинаем обучение тренировке ума с высшей бодхичитты, а затем переходим к относительной бодхичитте. Причина, по которой Чекава Йеше Дордже выбрал такой порядок, заключается в том, что относительная бодхичитта — это желание, формирующее благородное намерение продолжать развитие высшей бодхичитты. Дуалистический ум не очень стабилен, и работать с чем-то настолько нестабильным очень трудно. Разве не лучше сначала тренировать абсолютную бодхичитту, а затем, основываясь на достигнутой стабильности, тренировать относительную бодхичитту? Тогда относительная бодхичитта будет более ясной, четкой и устойчивой, что повысит вероятность прогресса.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 33–34

15 марта

В учениях о тренировке ума относительная бодхичитта ценится больше, чем высшая бодхичитта, потому что относительная бодхичитта имеет непосредственное значение для практикующего. Это то, что происходит в нашей повседневной жизни. Мы тренируемся в медитации, чтобы осознать пустоту внешних явлений и пустоту внутренних явлений. Однако в случае тренировки ума мы действуем так, как если бы существовала личная идентичность, и как если бы другие люди тоже были реальны, поэтому относительная бодхичитта — это практика с верой в существование «я» и других.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 43

16 марта

В медитации на высшую бодхичитту предписывается смотреть без каких-либо концептуализаций на природу ума. Эта природа Будды — полная простота, единство пустоты и сияния. Она светится, потому что обладает свойством мудрости, и все же она не является объектом или вещью. Истинная природа этой сияющей ясности — пустота. Таким образом, это практическое применение медитации на высшую бодхичитту: мы просто смотрим на природу ума, на это единство ясности и пустоты. Мы обнаруживаем, что нам совершенно не о чем думать или что нужно выдумывать. Нам не нужно думать, что то, что существует, не существует; и не нужно думать, что то, чего не существует, существует. Мы просто смотрим на природу ума.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 41

17 марта

Когда в нас возникает гнев, есть опасность ошибиться в данный момент. Мы можем... начать ссориться или сказать что-то резкое или неприятное, о чём потом пожалеем. Поэтому важно контролировать свой разум. Если мы уменьшим интенсивность негативных эмоций, это будет чрезвычайно полезно, и в будущем мы сможем думать: «Всё-таки тогда всё сложилось хорошо».

Из книги «Vivid Awareness», стр. 4

18 марта

Для нас важно развивать это обширное намерение бодхичитты. Если у нас ограниченная мотивация, то и результаты, которых мы достигнем, будут ограниченными. Но если у нас обширная мотивация, то и результаты, которых мы добьемся, будут огромными. Вот почему, вступая на этот путь, важно развивать бодхичитту, которая возвышает вас над низшим путем.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 36

19 марта

Дхарма — это не нечто вне нас самих. Она внутри нас, поэтому практика внутри себя — самое полезное, что можно делать. Буддизм не зависит от внешних вещей; он зависит от укрощения собственного ума. Если мы укротим свой ум, буддизм не исчезнет.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 7

20 марта

Практика медитации и изучение Ваджраяны чрезвычайно полезны и благотворны, потому, что вся доброта человеческой жизни и вся способность в контексте человеческой жизни приносить пользу другим и оказывать на них позитивное влияние проистекают из культивирования Дхармы в целом и из практики медитации в частности.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 1

21 марта

Если мы любим себя и считаем себя важными, то возникнет агрессия, потому что у нас возникнет ощущение, что кто-то причиняет нам вред, или даже что кто-то, например, наши родители или друзья, помогают нашим врагам. Таким образом, агрессия возникает на основе ценности эго. Но если мы изменим свое отношение и начнем заботиться о благополучии других живых существ, то заблуждения естественным образом трансформируются, потому что мы перестанем считать себя самыми важными.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 38

22 марта

В целом, иконография гневных божеств указывает на врожденную силу мудрости, а иконография мирных божеств олицетворяет качества милосердия и сострадания. Также, существуют мужские и женские божества. Мужские божества воплощают метод или сострадание, а женские божества — интеллект или мудрость.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 6

23 марта

Важность любви и сострадания — это не идея, присущая исключительно буддизму. Все люди во всем мире говорят о важности любви и сострадания. Нет никого, кто бы говорил, что любовь и сострадание — это плохо, и от них следует избавиться.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 10

24 марта

Сострадание широко признано почти всеми религиями мира как чрезвычайно важное. Но это не означает, что каждый из различных видов сострадания является действительным или правильным. Например, сострадание без мудрости не только мешает нам помогать другим, но может даже принести неприятности и вред как себе, так и другим. Поэтому сострадание, описываемое в буддизме, — это сострадание, наделенное мудростью, которая осознает природу всех явлений. Это сострадание, наделенное мудростью, называется бодхичиттой.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 38

25 марта

Нам следует развивать сострадание. Если мы не развили сострадание к моменту окончательного достижения состояния Будды, не будет спонтанного проявления двух форм кай (самбхогакая и нирманакая), приносящих пользу другим существам. Поэтому нам следует развивать сильное сострадание без какой-либо предвзятости или предубеждения.

Из книги «The Spiritual Biography of Marpa, the Translator», стр. 24

26 марта

Источник просветлённой деятельности — сострадание. Причина достижения состояния Будды — две формы тела, созданные состраданием, которое Будда породил во время своего обучения. В данном случае двумя формами тела являются высшая нирманакая и самбхогакая. Нирманакая помогает существам с нечистым восприятием, а самбхогакая помогает существам с чистым восприятием.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 24

27 марта

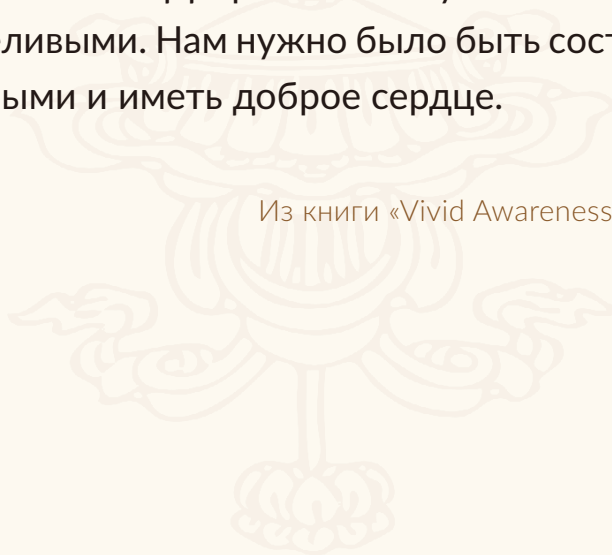
Как обычные практикующие, мы обладаем нечистым восприятием и должны заниматься деятельностью, приносящей пользу другим, а не проявлять необыкновенное сострадание, полностью свободное от предвзятости «я» и «другие». Сострадание без предвзятости практикуется с существами, обладающими чистым восприятием, и сострадание, основанное на признании того, что каждый без исключения желает быть счастливым и избегать страданий. Следовательно, каждый одинаково пригоден быть объектом сострадания.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 24

28 марта

Только обуздание собственного ума – это истинная Дхарма. Нам нужно было действовать в соответствии с Дхармой. Нам нужно было быть терпеливыми. Нам нужно было быть сострадательными и иметь доброе сердце.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 7



29 марта

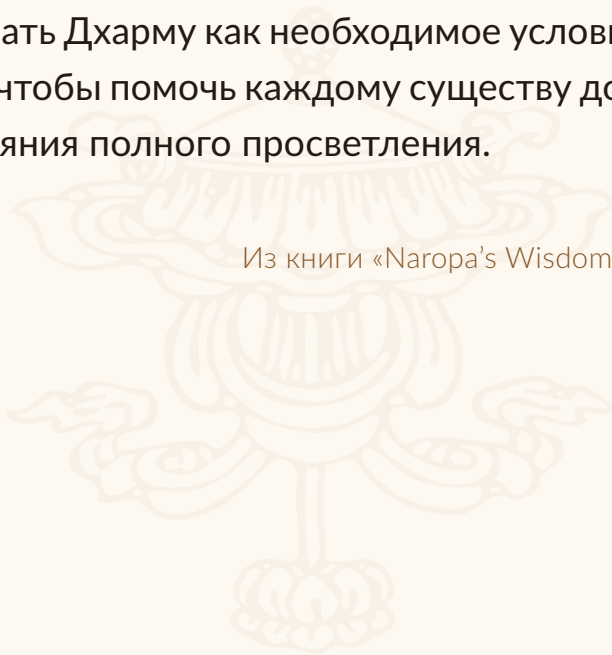
В настоящее время, будучи обычными разумными существами, мы не в состоянии искоренить страдания других. Мы не можем дать им защиту или убежище и не можем обеспечить им счастье. Чтобы исправить это, мы должны сначала изучить и осмыслить священную дхарму, а затем применить её на практике, чтобы в конечном итоге принести огромную пользу всем разумным существам.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 4

30 марта

Сострадание — это стремление понять и практиковать Дхарму как необходимое условие для того, чтобы помочь каждому существу достичь состояния полного просветления.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 4



31 марта

Когда мы смотрим на изображения защитников Дхармы, у них зачастую гневный, свирепый и даже пугающий вид. На самом деле это признак сострадательной силы их ума. Из великого сострадания они стремились освободить всех живых существ от страданий и привести их к счастью. Видя, что живые существа погрязли в страданиях, защитники Дхармы не могут этого вынести, поэтому они имеют этот гневный вид. Однако, по сути, это не гнев, а признак силы их сострадания. Когда смотрим на тханку с изображением Махакалы, на первый взгляд он выглядит гневным и угрожающим, но если присмотримся внимательнее, то увидим, что Махакала смеется.

Из книги «Advice from a Yogi», стр. 69–70

Апрель

ДИСЦИПЛИНА



1 апреля

Жизнь мирян может казаться более приятной, потому что они могут петь, танцевать и наслаждаться, но на самом деле монашеская жизнь гораздо более мирная и гармоничная. Удовольствия и наслаждения мирской жизни лишены сущности и коренятся в страдании. Именно поэтому после принятия монашеского сана появляется больше возможностей и свободного времени для полноценной практики и медитации.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 15–16

2 апреля

После принятия обетов человек может чувствовать себя в ловушке, потому что не может сделать то или это, но на самом деле, отказываясь от того, от чего нужно отказаться, он обнаруживает, что чувствует себя более расслабленным в более простом и спокойном состоянии.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр.16

3 апреля

Парень, едущий со своей девушкой в хорошей машине, может казаться довольным, но внутри он может постоянно беспокоиться о том, что может сделать что-то, что причинит девушке боль, что она может заболеть или что он может сделать что-то, что сделает ее несчастной. Таким образом, если у них хорошие отношения, это вызывает проблемы. Если у них плохие отношения, то это вызывает проблемы другого рода. Но если человек дает обет воздерживаться от половых отношений, то с этого времени он освобождается от такого рода страданий, связанных с постоянным беспокойством о своих сексуальных отношениях.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 16

4 апреля

Существует четыре основных заповеди, которые соблюдают монахи и монахини. Не красть. Воздерживаться от половых отношений. Не убивать живых существ. Воздерживаться от лжи. Для нарушения каждой из этих четырех заповедей необходимо соблюдение четырех факторов или условий: основа, мотивация, действие и конечный результат. Сам Будда говорил, что для совершения проступка необходимо одновременное присутствие всех четырех факторов. Таким образом, если все четыре фактора присутствуют при соблюдении определенной заповеди, то эта заповедь нарушена, но если все четыре фактора отсутствуют одновременно, то заповедь остается ненарушенной.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 16–18

5 апреля

Принимая обеты пратимокши, мы можем руководствоваться нечистыми мотивами, и от такого отношения следует отказаться. Существует два типа нечистых мотивов. Во-первых, мы можем ожидать временного счастья, которое принесет нам принятие монашеского посвящения, или желать защитить себя от временных неблагоприятных обстоятельств, таких как болезнь. Во-вторых, мы можем ожидать уважения и почитания от других или надеяться освободиться от правил и предписаний, приняв монашеское посвящение.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 21

6 апреля

Дисциплина подобна драгоценному камню, исполняющему желания. Если мы будем рассматривать дисциплину как источник временного комфорта, то обеты пратимокши принесут временное облегчение от страданий. Если же мы откажемся от мысли о временном комфорте и будем рассматривать обеты пратимокши как причину устранения страданий, то они станут причиной окончательного освобождения от сансары.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 22

7 апреля

Чтобы защитить свои обеты, следует постоянно проявлять осознанность и внимательность, а также постоянно думать о том, от чего следует отказаться. Если какие-либо части обетов нарушены, это нарушение не следует оставлять без внимания, а нужно исправить.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 23

8 апреля

Следует высоко ценить свою дисциплину, следует ее беречь. Бережное отношение к дисциплине означает постоянное осознание и внимательность, а также немедленное восстановление обетов в случае их нарушения. Для сохранения чистоты обетов необходимо наличие хотя бы одного из этих двух факторов.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 23

9 апреля

Заповеди важны для накопления заслуг. Но без медитации, только посредством заповедей, невозможно достичь просветления. Медитируя и отказываясь от всех негативных эмоций, можно достичь просветления. Чтобы отказаться от негативных эмоций, необходимо сохранять дисциплину.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 26

10 апреля

Существует разница, например, между простым отказом от убийства и отказом от убийства после принятия обета не убивать. Если мы не дали обета не убивать, то даже если мы не убиваем, мы не получим никакой заслуги. Но если мы дали обет, то, когда мы не убиваем, мы также получаем добродетель неубийства, поскольку у нас есть мотивация воздерживаться от акта убийства. Таким образом, мы получаем добродетель неубийства благодаря нашей сильной мотивации не убивать.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 27

11 апреля

Что касается соблюдения заповедей, то когда мы отказываемся от негативной кармы, то хорошая карма может увеличиться, и результатом станет добродетель. Карма подобна работе. Наша мирская жизнь основана на типе работы. Если у нас хорошая работа, то у нас более или менее хорошая жизнь, а если у нас нет хорошей работы, то и жизнь не будет хорошей. Таким образом, практикуя позитивную карму посредством тела, речи и ума, мы можем достичь состояния Будды.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 31

12 апреля

Пратимокша классифицируется как внешняя, внутренняя и тайная, соответствующие пути Хинаяны, пути Махаяны и пути Ваджраяны соответственно. Но цель всех трех обетов пратимокши — укротить ум и освободиться от заблуждений.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 35

13 апреля

Мы должны практиковать все три уровня обетов (пратимокшу, Махаяну и Ваджраяну) одновременно. Мы должны практиковать внешнюю дисциплину пратимокши, в которой у нас есть мотивация освобождения для самих себя. Затем следует практиковать внутреннюю дисциплину Махаяны и принять позицию бодхисаттвы. Наконец, в дисциплине Ваджраяны мы продолжаем медитировать на обеты пратимокши и Махаяны, но когда осознаем истинную природу явлений, мы затем практикуем медитацию идама. Это и есть тройственные обеты.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 36

14 апреля

В настоящее время заповеди пратимокши практикуются в Бирме, Шри-Ланке и Таиланде. В Корее и Китае, где преимущественно практикуются учения Махаяны, заповеди пратимокши также практикуются, но с акцентом на заповеди бодхичитты. В Тибете практикуются все три уровня заповедей: заповеди пратимокши, бодхичитты и Ваджраяны.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 7

15 апреля

В буддийской традиции всё живое обладает чувствами. Поэтому не имеет значения, маленькое оно или большое. Однако убийство человека считается особенно негативным поступком, потому что люди могут достичь более высокой цели и быть полезными другим существам. Но нет никакой разницы между собакой, червем или коровой.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 10

16 апреля

Будда сказал, что мясо можно есть, если человек свободен от тройственной концепции, а именно: (а) он не убивает животных непосредственно для себя, (б) он не уговаривает других убивать животных, чтобы съесть их самому, и (в) животных не убивают другие люди для того, чтобы прокормить себя. Если человек свободен от этих трех концепций, то мясо можно есть.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 10

17 апреля

Практика Ваджраяны делает акцент на внутреннем уме, а не на внешней дисциплине. Как сказал Миларепа: «Укрощение ума – это виная». Чтобы укротить свой ум, следует практиковать медитацию, а для эффективной практики необходимо опираться на осознанность и самоанализ.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 41

18 апреля

Жизнь в монастыре требует дисциплины. Она требует правильных поступков, которые приносят пользу как самому человеку, так и другим живым существам для нынешнего и будущих поколений, а также дисциплины, которая поддерживает учение.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 42

19 апреля

Обеты соблюдаются путем соблюдения правил или дисциплины. Способ соблюдения дисциплины заключается в знании трех обетов. Внешне человек соблюдает обеты шраваки, внутренне – обеты бодхисаттвы, а тайно – обеты Ваджраяны. Должно быть совершенно ясно, что для поддержания полной дисциплины необходимо соблюдать все три обета. Это называется «обладатель ваджры, соблюдающий три обета».

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 64

20 апреля

Когда Будда был близок к смерти, он сказал своим монахам, что Сутра Пратимокша станет для них единственным освободителем, имея в виду, что если человек будет соблюдать обеты в соответствии с указаниями, изложенными в этой сутре, она будет подобна путеводителю, способному его освободить.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 66

21 апреля

Внешняя дисциплина шраваки, ведущая к индивидуальному освобождению, — это путь отказа от загрязнений тела и речи. Действия тела и речи вызывают тревожные эмоции. Когда действия тела и речи основаны на дисциплине, они не вызывают тревожных эмоций, а остаются свободными от них. В этом смысле обеты шраваков — это путь отказа от клеш. Внутренняя дисциплина пути бодхисаттвы состоит в преобразовании этих тревожных эмоций в позитивные качества. В тайной дисциплине Ваджраяны сами тревожные эмоции рассматриваются как путь к познанию мудрости. Таким образом, работая со всеми тремя техниками: отказом от клеш, преобразованием клеш и принятием клеш как пути, можно постичь плоды изначальной мудрости.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 66

22 апреля

Монашеские посвящения совершаются поэтапно, с постепенно увеличивающимся числом заповедей. Сначала даются обычные обеты посвящения, затем — обеты послушника, и, наконец, — полные обеты посвящения, ведущие к освобождению. Главная идея посвящения — преодоление эмоциональных омрачений путем развития осознанности и внимательности.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 72

23 апреля

Будда учил о трех высших практиках: дисциплине, медитативном погружении и мудрости. Дисциплина является основой как для мудрости, так и для медитативной концентрации. Благодаря дисциплине человек испытывает спокойствие в дополнение к внимательности и осознанности. Дисциплина помогает достичь медитативного погружения, из которого развивается мудрость. Эта мудрость — это осознание отсутствия эго в явлениях. Одной лишь дисциплины недостаточно для достижения осознания отсутствия эго, но шила (парамита дисциплины) и самадхи (медитативное погружение) вместе способствуют плодоношению праджни (мудрости), которая дает опыт отсутствия эго или бескорыстной природы.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 73

24 апреля

Группа практикующих, соблюдающих дисциплину, известна как сангха. Обязательства сангхи двояки. Во-первых, сангха старается не проявлять неуважения ни к одному из учений Будды, и во-вторых, сангха старается действовать в соответствии с благочестивым и гармоничным поведением.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 74

25 апреля

Когда вы принимаете полное посвящение, главное, что нужно помнить, это то, что вы делаете это не для кого-то другого. Вы делаете это, чтобы усмирить свои собственные клеши, и для этого необходимо развивать осознанность и внимательность. Развивая осознанность и внимательность, вы учитесь быть довольными тем, что имеете, и стремитесь к развитию самадхи, которая приносит праджню.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 76

26 апреля

Обеты должны приниматься добровольно, с полным осознанием того, что они подразумевают. Мы не должны рассматривать обеты как бремя, а должны понимать, что, соблюдая их, мы избавляемся от страданий. Поэтому обеты – это радость, а не тягость. Именно такое отношение мы должны выработать, прежде чем принять эти обязательства.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 77

27 апреля

Мы постоянно разговариваем. Иногда наши обычные разговоры имеют смысл и цель, но иногда они бессмысленны. Такие бессмысленные разговоры не только тратят время, но и постепенно усиливают нашу враждебность и гнев, зависть и заблуждения. Это причина для нарастания страданий, которые ведут нас к неправильным поступкам. Таким образом, мы накапливаем плохую карму, и это вредит как нам, так и окружающим, поэтому нам нужно отказаться от пустых, бессмысленных разговоров.

Из книги «Advice from a Yogi», стр. 70

28 апреля

Человеческой природе свойственно чувствовать: «Если я исполню это единственное желание, я буду вполне доволен». Но когда это желание исполнено, человек становится более амбициозным. Поскольку желаниям ума нет конца и нет способа их удовлетворить, Будда сказал, что необходимо дисциплинировать свой ум с самого начала.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 64

29 апреля

Мы должны научиться не впадать в две крайности: потакание своим желаниям и аскетизм. Крайность потакания своим желаниям означает, что мы настолько привязаны к имени, славе, имуществу и роскоши, что никогда не удовлетворены тем, что приобрели. Нам может понадобиться все больше одежды, все больше имущества, и даже когда у нас все есть, мы все равно желаем большего. Наш ум никогда не насыщается. Мы должны научиться быть довольными той одеждой, богатством или имуществом, которые у нас есть. Критерий аскетизма означает, что, подобно некоторым небуддистам, мы считаем, что, изнуряя физическое тело жарой, холодом, голодом или жаждой, мы можем достичь просветления. Это неверно, потому что просветление на самом деле можно испытать

**только посредством дисциплины, медитации
и мудрости.**

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide
to Buddhist Conduct», стр. 75



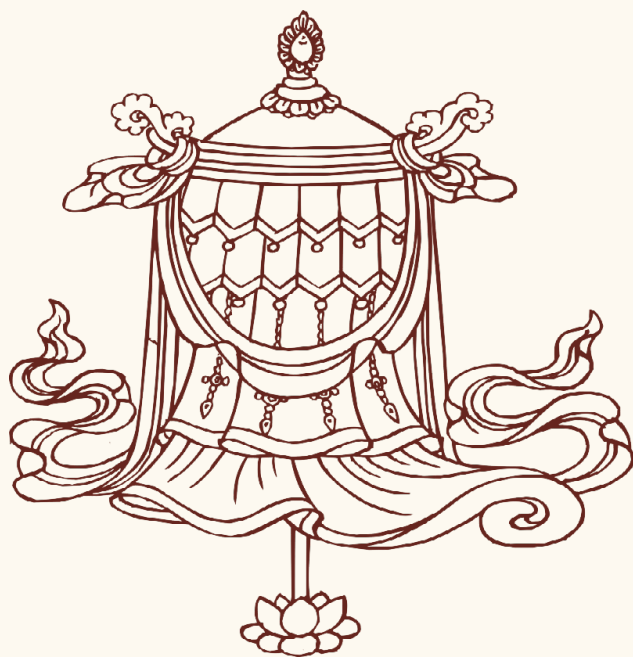
30 апреля

Нам необходимо четко определить свою цель, когда мы начинаем изучать Дхарму. Это гарантирует, что вся последующая практика принесет нам пользу в виде освобождения и достижения состояния Будды.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 18

Май

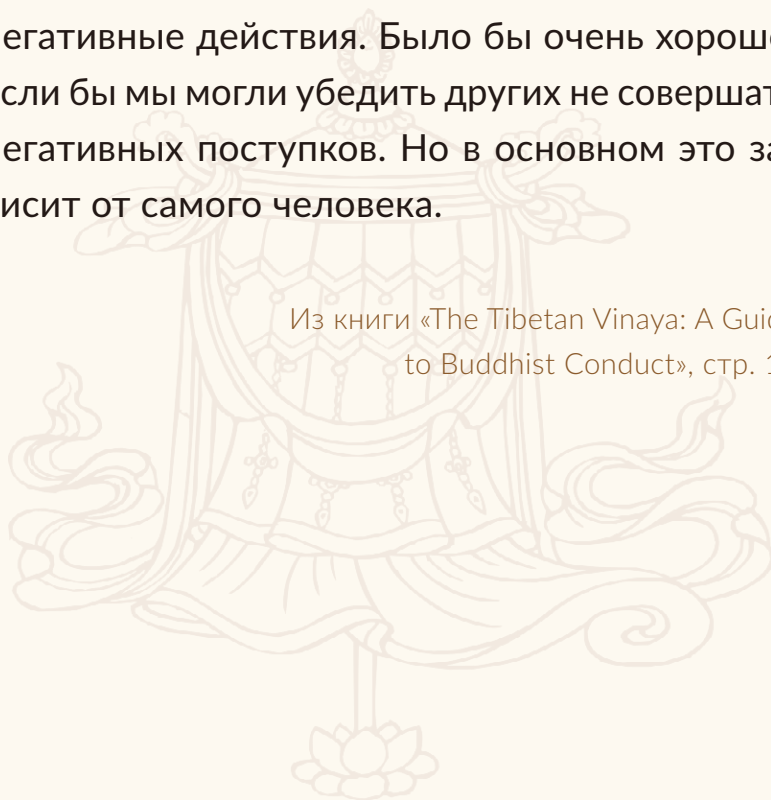
КАРМА



1 мая

Самое важное – это предотвратить собственные негативные действия. Было бы очень хорошо, если бы мы могли убедить других не совершать негативных поступков. Но в основном это зависит от самого человека.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 11



2 мая

Есть две вещи, от которых следует отказаться: злые поступки и омрачения. Если действия тела, речи или ума причиняют вред другим существам, прямо или косвенно, эти действия являются негативными или злыми деяниями. Эти действия не имеют ничего общего с предыдущей кармой или предыдущими привычками, а связаны с нынешней мотивацией. Мотивация к убийству или воровству зависит исключительно от самого человека. Человек обладает силой остановить себя от совершения негативных поступков. Омрачения, связанные с умом, также не зависят от кармы, а зависят от его привычек. С незапамятных времен мы все привыкли к негативным эмоциям: привязанности, агрессии и невежеству. От этих привычек следует отказаться.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 40

3 мая

Вопрос: Как возникла вся карма?

Ринпоче: Мы создаём карму в рамках иллюзорных явлений, которые мы переживаем. Карма функционирует в этих рамках, и мы испытываем результаты кармы в тех же рамках. Если мы исследуем истинную природу, мы обнаружим, что на самом деле никакой кармы не было создано, и результаты никакой кармы не были пережиты.

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

4 мая

В буддийском учении наша нынешняя жизнь происходит из предыдущей жизни. Эта предыдущая жизнь происходит из жизни до неё, и так далее. В течение нашей нынешней жизни мы можем испытывать физическую боль и душевные страдания, или же счастье и блаженство. Эти переживания являются результатом своих действий в предыдущей жизни. Они являются следствием кармы.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 25–26

5 мая

В целом, сансара бесконечна, не имеет начала, поэтому нет начала ни у одной конкретной последовательности явлений. Какое бы явление мы ни исследовали, мы видим, что оно возникло из какой-то причины. Если мы исследуем эту причину, мы обнаружим, что она возникла из другой причины. Что бы мы ни исследовали, мы обнаруживаем эту бесконечную череду причин и следствий. Первопричины просто нет.

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

6 мая

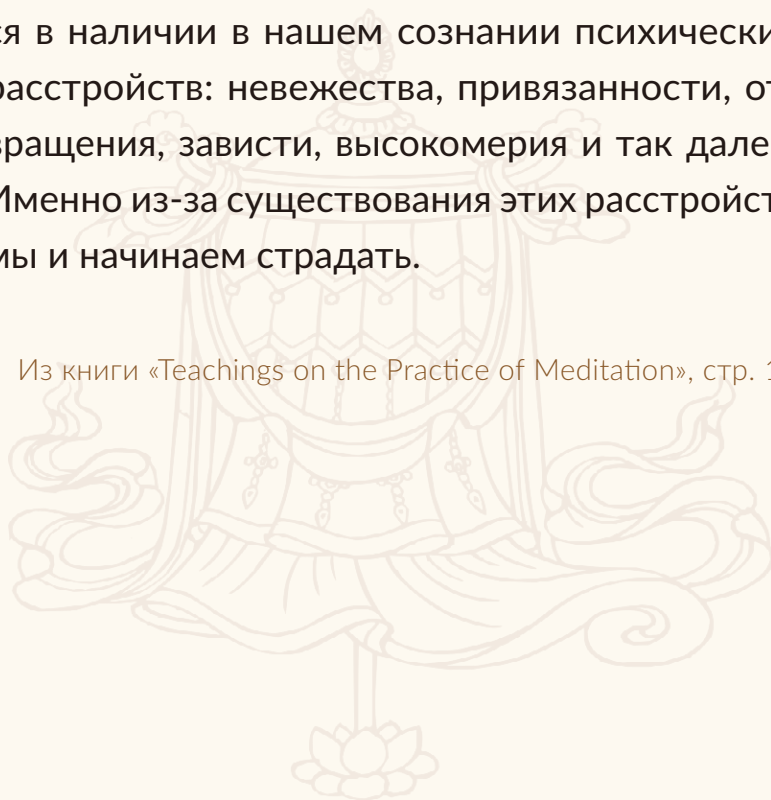
Вопрос о том, существует ли конец сансары, зависит от точки зрения, с которой мы её рассматриваем. Если мы будем думать об обычных переживаниях в сансаре, об обычном сансарическом мире, то совершенно невозможно представить себе конец сансары. Для полного прекращения сансары нам пришлось бы довести все живые существа до полной реализации, что очень сложно. Но с точки зрения нашей личной жизни, существует потенциальная возможность прекращения сансары с достижением состояния Будды.

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

7 мая

Причины страданий в основном заключаются в наличии в нашем сознании психических расстройств: невежества, привязанности, отвращения, зависти, высокомерия и так далее. Именно из-за существования этих расстройств мы и начинаем страдать.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 11



8 мая

В целом, люди не знают способов достичь счастья и избежать страданий. Конечно, эти способы заключаются в том, чтобы сосредоточиться на причинах счастья и избегать причин страданий, потому что мы не можем просто сделать себя счастливыми или избавиться от страданий мгновенно. Однако мы можем принять причины счастья и избежать причин страданий.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 41

9 мая

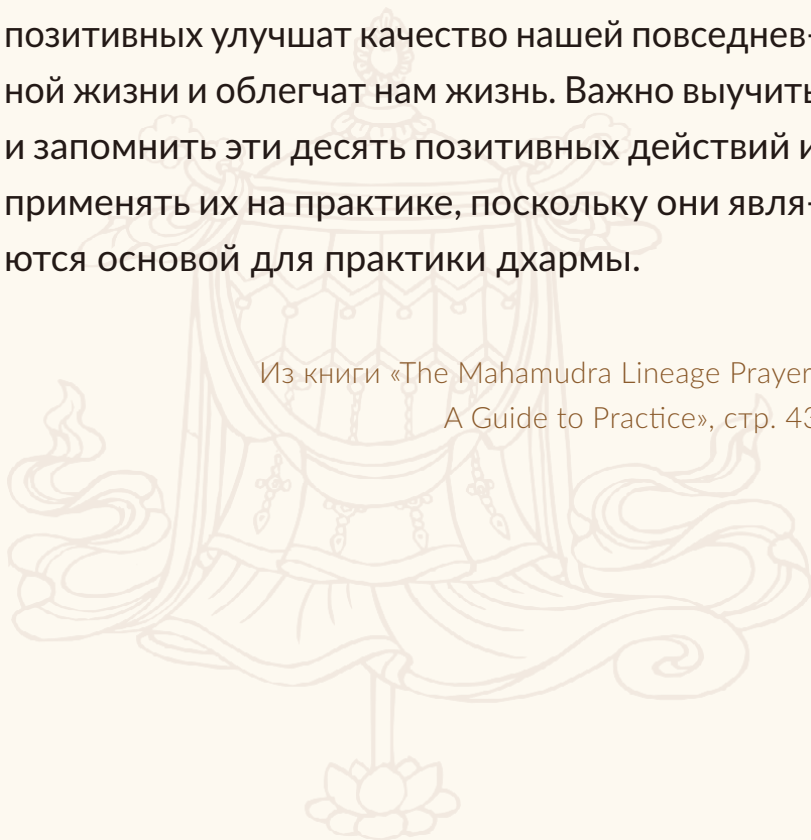
Карма — это свобода развивать счастье и избегать страданий, которая возникает только тогда, когда мы осознаём причины каждого из них. Если мы культивируем причины счастья, то с вероятностью 100 процентов станем счастливыми. И если мы избегаем причин страданий, то с вероятностью 100 процентов избежим страданий.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 41

10 мая

Отказ от десяти негативных действий и развитие позитивных улучшат качество нашей повседневной жизни и облегчат нам жизнь. Важно выучить и запомнить эти десять позитивных действий и применять их на практике, поскольку они являются основой для практики дхармы.

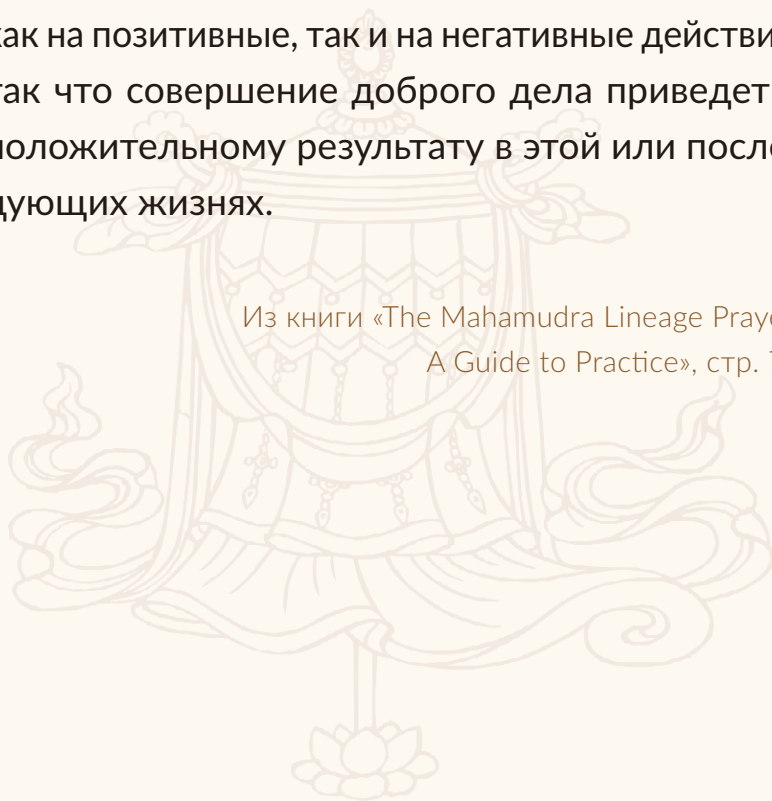
Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 43



11 мая

Важно понимать, что карма распространяется как на позитивные, так и на негативные действия, так что совершение доброго дела приведет к положительному результату в этой или последующих жизнях.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 77



12 мая

Мы не должны считать, что наши действия не имеют значения, если никто о них не знает. Не только Марпа, но и все остальные будды и бодхисаттвы знают о нашем поведении. Они видят всё, что мы делаем, и очень хорошо всё понимают. Поэтому мы должны так думать. Вместо этого, из уважения к их полному знанию наших действий, слов и мыслей, мы должны стараться поступать как можно лучше.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 87

13 мая

Когда человек умирает, ум покидает тело, и существует множество выходов, через которые разум может покинуть тело. В момент смерти человек ощущает себя внутри разрушенного дома и думает: «Я должен выбраться отсюда!» Он видит множество выходов, одни сверху, другие снизу и так далее. Выход, который выберет разум, определит, каким будет его перерождение.

Из книги «Rechungpa: A Biography of Milarepa's Disciple», стр. 96

14 мая

Можем ли мы избавиться от страданий?

Да, можем, потому что причинами страданий являются проступки и недобродетели. Если мы откажемся от них, мы обретем свободу от страданий. Следовательно, если мы должным образом примем добродетель и откажемся от неправедных поступков, мы сможем быть счастливыми и свободными от страданий.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 34

15 мая

Для нас важно верить в карму, причину и результат, потому что эта вера является корнем нашего будущего счастья.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 45



16 мая

Карма, причина и следствие чрезвычайно тонкие явления. Мы развиваем веру в них через слова Будды. Мы не можем видеть их непосредственно и не можем логически вывести из них. Нам необходимо обрести уверенность через веру и убеждение. Именно поэтому карма называется чрезвычайно тонкой, что делает её очень трудной для восприятия. Однако, если мы внимательно изучим учения о карме, изложенные в Абхидхарме, мы действительно сможем развить веру в карму.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 46

17 мая

Понимание кармы может показаться сложным. Но если мы посмотрим на неё внимательно, учение о карме просто гласит: Если у нас доброе намерение и мы совершаем добрый поступок, это принесёт хороший результат. Если же у нас плохое намерение и мы делаем что-то плохое, это приведёт только к плохому результату — вреду для нас самих и для других. Если задуматься, это не так уж и сложно.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 46

18 мая

Когда Будда учил о карме, он говорил, что когда мы совершаем действие, оно приводит к результату. Существует множество различных способов осмысления кармы. Мы можем классифицировать её в зависимости от того, когда наступает результат, или от того, приводит ли она к новому перерождению или созревает в течение нашей жизни. В качестве альтернативы мы можем рассмотреть способ наступления результата или взаимосвязь между намерением и действием. Это лишь некоторые из различных способов классификации кармы.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 46

19 мая

В целом, можно сказать, что существует четыре типа кармы с точки зрения того, когда мы испытываем результат. Первый тип — это карма, которая проявляется видимым образом, то есть, в этой жизни. Второй тип — это карма, которая проявляется при рождении, то есть, в следующей жизни. Третий тип — это карма, которая проявляется в других жизнях, и четвертый тип — это карма, которая не обязательно проявляется, то есть, карма, которая может проявиться или не проявиться в какой-либо будущей жизни, в зависимости от обстоятельств. Наши добродетельные поступки, как и наши проступки, попадают в эти четыре категории.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 46–47

20 мая

Все мы хотим быть счастливыми и свободными от страданий, но иногда люди задаются вопросом, возможно ли это. Возможно. Мы можем быть счастливы, если будем совершать добрые дела и стремиться к добродетели. Причина в том, что добродетельные поступки являются причиной счастья. Мы также хотим быть свободными от страданий. Как же мы можем быть свободны от страданий? Чтобы быть свободными от страданий, нам нужно отказаться от их причины — злодеяний и недобродетелей. Если мы откажемся от них, мы сможем освободиться от страданий. Карма неизменна, и поэтому важно знать, какие поступки приводят к каким результатам.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 52

21 мая

Что означает добродетель?

Это не означает, что существует бог, который повелел вам не делать то или иное. Ни Будда, ни кто-либо другой не говорил, что вам нельзя что-то делать, поэтому, если вы это делаете, то это неправильно. Вместо этого, все сводится к вашему собственному уму. Если мы действуем из отсутствия жадности, враждебности или заблуждений, то это добродетель. Когда мы действуем с добрым сердцем и благими намерениями, без жадности или похоти, без агрессии и без заблуждений, это добродетель.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 53

22 мая

Что такое недобродетель?

Если мы действуем из жадности, отвращения или заблуждения, то этот поступок недобродетелен. Когда мы действуем с плохими мотивами, из жадности, которая хочет только получить выгоду для себя, из отвращения, которое хочет причинить вред кому-то другому, или из заблуждения, которое не знает, что принять, а от чего отказаться, это недобродетельно.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 53

23 мая

Что бы мы ни делали, тело не совершит никакого действия, пока ум сначала не подумает об этом, и наш голос ничего не скажет, если мы мысленно не решим это сказать. Вот почему разум наиболее важен: без него вы не можете совершить ни одного действия, ни физического, ни словесного. Тот, кто инициирует любое действие, — это наш ум.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 58

24 мая

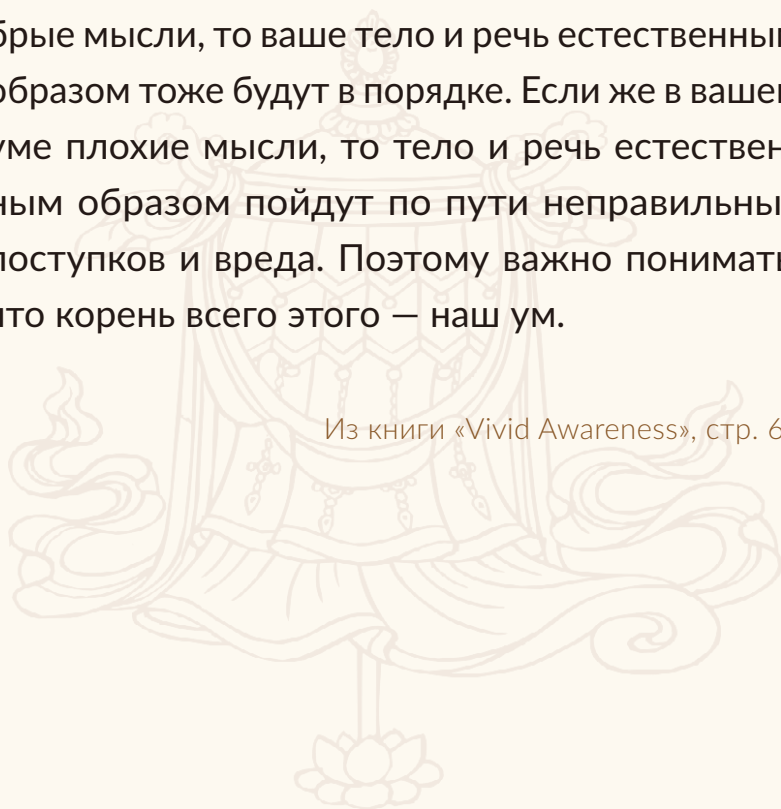
Наше счастье и страдания проистекают из добродетели и злодеяний, а добродетель и злодеяния зависят от нашего ума. Поэтому самое важное для нас — практиковать спокойствие и медитацию прозрения. Нам нужно развивать осознанность в своем уме. Нам нужно преобразовывать свой ум. Нам нужно следить за тем, чтобы наш ум не сбивался с правильного пути. Нам нужно следить за тем, чтобы он двигался в правильном направлении. Неправильный путь — это заблуждение и невежество, поэтому, если мы приложим усилия к развитию нашей проницательности, интеллекта и ясности ума, наш ум будет процветать. Именно поэтому из нашего тела, речи и ума ум является самым важным.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 59

25 мая

Если вы контролируете свой ум и питаете добрые мысли, то ваше тело и речь естественным образом тоже будут в порядке. Если же в вашем уме плохие мысли, то тело и речь естественным образом пойдут по пути неправильных поступков и вреда. Поэтому важно понимать, что корень всего этого — наш ум.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 61



26 мая

Чтобы обрести счастье, нам нужно совершать добродетельные поступки, независимо от того, хотим ли мы временного или высшего счастья. Временное счастье означает наслаждения этой жизни: еду, одежду, имущество и так далее. Высшее счастье — это высшее освобождение от страданий сансары, полного и совершенного состояния Будды. Достижение как временного, так и высшего счастья — вот цель, ради которой нам нужно практиковать добродетель и отказаться от недобродетели.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 62

27 мая

Как нам следует практиковать добродетель?

Мы можем совершать добродетельные поступки телом, речью и умом. Но среди этих трех различных способов практики добродетели основной — это работа с умом. Ум — царь, а тело и речь — его слуги. Если мы возьмем под контроль свой ум и преобразуем его в добродетельное русло, то наше тело и речь естественным образом также пойдут в добродетельное русло. Вот почему нам нужно в первую очередь прилагать усилия для преобразования своего ума.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 62

28 мая

Откуда берется карма?

Карма возникает из-за наших страданий, прежде всего из-за трех ядов: желания, отвращения и заблуждения. Когда мы видим что-то привлекательное, мы испытываем к этому желание. Когда же мы видим что-то нежеланное, мы испытываем к этому отвращение. Это заставляет нас действовать и накапливать карму. Поэтому нам нужно избавиться от этих страданий.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 68

29 мая

Все мы стремимся обрести счастье и избежать страданий. Для этого нам необходимо быть внимательными к карме, причине и следствию. Карма, причина и следствие действуют через наше тело, речь и ум, но самым важным из них является наш ум. Поэтому нам необходимо досконально знать природу ума. Нам нужно искать, где он находится. Нам нужно распознать природу ума такой, какая она есть, не изменяя её. Достаточно просто пребывать в природе ума в медитации.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 107

30 мая

Когда мы практикуем Дзогчен или Махамудру, кармы больше нет. Вы можете подумать, что это означает, что вы никогда больше не пострадаете от созревания кармы, но это не так. Не думайте, что нет ни добра, ни зла, которые можно было бы испытать, поскольку прошлая карма созревает. Благодаря нашему постижению мы не накапливаем новую карму, но прошлая карма созреет. Мы испытаем результаты добрых и злых поступков, которые совершили в прошлом.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 170

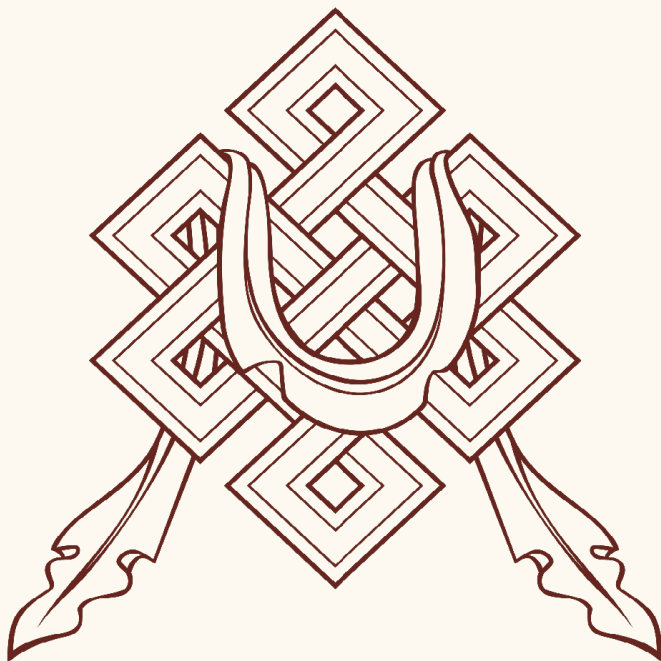
31 мая

Для нас важно верить в карму, причину и следствие, потому что мир иногда бывает очень счастливым, а иногда ужасно страдает. Почему так происходит? Многие задаются вопросом, происходит ли это просто случайно, без всякой причины, или же это происходит по воле какого-то бога или божества. Ни то, ни другое не верно. Наши прошлые действия являются причиной нашего счастья и страданий. Совершая добрые дела, мы накапливаем хорошую карму и испытываем, как следствие, счастье. Подобно тому, совершая плохие дела и накапливая плохую карму, мы испытываем страдания. Это основополагающий принцип учения Будды, поэтому нам очень важно в это верить.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 45

Июнь

ТРЕНИРОВКА УМА



1 июня

После осознания своих недостатков можно применить четыре силы противоядия. Первая — это сила отвращения или сожаления, то есть осознание совершенных ошибок и чувство отвращения к ним. Затем можно отвергнуть эти негативные явления. Вторая — это сила исправительных действий, то есть знание противоядий от недобродетельных поступков и их усердное, непрерывное применение. Третья — это сила опоры, то есть опора на три драгоценности Будды, указывающего путь, Дхарму, которая является путем практики, и Сангху, которая является спутниками на этом пути. Четвертая — это сила решимости не повторять ошибку в будущем. Наиболее важными противоядиями

являются сила сожаления и решимость не повторять поступок.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 37



2 июня

Многие из вас уже начали практиковать Дхарму. Некоторые из вас немного практиковали медитацию, а некоторые — довольно много. Но независимо от того, новичок вы в Дхарме или опытный практик, если вы осознаете, как вам повезло — если вы видите это счастье как счастье и радуетесь ему — это поможет вам в практике медитации.

Из книги «Лев речи», стр. 9

3 июня

Мы также должны радоваться в душе. Мы должны думать про себя: «Как же мне повезло, что я могу практиковать! Как же мне повезло!» Мы должны быть воодушевлены, сильны и радостны по этому поводу. Если мы сможем это сделать, то в будущем наша медитация будет становиться все лучше и лучше.

Из книги «Лев речи», стр. 9

4 июня

Нам невероятно повезло иметь возможность практиковать Дхарму, и именно поэтому мы должны быть в восторге от неё. Именно поэтому нам нужно радоваться, именно поэтому нам нужно быть в восторге от своей практики. Если мы будем такими, то практика будет проходить всё лучше и лучше. Именно поэтому так замечательно, и так же важно, получать удовольствие от Дхармы.

Из книги «Лев речи», стр. 10

5 июня

Чтобы встать на путь и практиковать Дхарму, нам необходимо ослабить привязанность к вещам этой жизни. Пока мы одержимо привязаны к внешним благам, еде, богатству, удовольствиям и так далее, эти вещи будут нашей единственной заботой. И пока они будут нашей единственной заботой, мы не сможем практиковать и успешно медитировать.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 33

6 июня

Главное препятствие на пути к практике Дхармы — лень.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 36



7 июня

В целом, конечно, человеческое тело — это превосходная вещь, обладающая непревзойденными ресурсами и качествами. Но у него есть один недостаток — непостоянство. Человеческая жизнь чрезвычайно коротка. Понимание непостоянства человеческой жизни побуждает нас начать практику Дхармы, и если мы начали её, это побуждает нас быть более усердными в своей практике.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 38

8 июня

В начале нашей духовной практики понимание непостоянства является условием, которое вдохновляет на практику Дхармы. В середине нашего духовного развития непостоянство — это кнут, который подталкивает нас к усердию. В конце концов, непостоянство — это друг, который ведет нас к окончательному результату.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 39

9 июня

Размышления о непостоянстве могут вызывать своего рода печаль, но, выйдя за пределы этой печали и отпустив её, мы обретём уверенность. Эти размышления призваны привести к осознанию явлений такими, какие они есть.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 39

10 июня

Существует шесть основных страданий, или клеш. Первое — гнев, поэтому нужно искать, где гнев впервые появляется, откуда он берется, где он остается и так далее. То же самое делается для второй клеши, которая является влечением к внешним объектам. Третья клеша — невежество, а четвертая — гордость. Пятая клеша — сомнение или неуверенность, которые могут иметь положительную или отрицательную форму. Шестая — пораженное мировоззрение, что означает веру в себя, привязанность к себе.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 82–83

11 июня

Даже если мы и достигли некоторого понимания истин, существует серьёзное препятствие, мешающее нашему уму стать Дхармой, и это лень. Согласно учениям, существует три типа лени: лень самобичевания, лень праздности и лень привязанности к недобродетелям. Для того чтобы наш ум стал Дхармой, нам необходимо преодолеть эти препятствия.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 9

12 июня

Существует три типа привязанности. Первый — это привязанность к этой жизни, то есть сильная привязанность к таким вещам, как слава и богатство в этой жизни. Второй — это привязанность к сансаре. Некоторые люди могут быть безразличны к мирским наградам, но они должны понимать, что природа сансары — это страдание. В результате они по-прежнему привязаны к различным удовольствиям, встречающимся в сансаре. Третий — это привязанность к радости личного освобождения. Хотя они больше не привязаны к этой жизни и одновременно понимают, что сансара — это страдание, тем не менее, они продолжают цепляться за радость личного освобождения. Эти три типа привязанности препятствуют продвижению Дхармы по пути.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 20–21

13 июня

Почему мы испытываем привязанность к этой жизни, к сансаре и так далее? Причина в том, что мы не ясно увидели истину. Если бы мы поняли истину, мы бы не поддавались искушениям и не порождали бы привязанность. Что же тогда истина? Истина в том, что жизнь непостоянна, сансара полна недостатков и страданий, а личное освобождение не является конечной целью.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 21

14 июня

Чтобы помочь нам избавиться от привязанности к этой жизни, лучше всего, если все мы будем постоянно размышлять о непостоянстве и помнить о нём.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 24

15 июня

Почему мы привязываемся к сансаре?

Главная причина — непонимание истинного положения вещей. Мы ошибочно принимаем природу сансары за нечто приятное и восхитительное. Чтобы раскрыть её истинную природу, нам необходимо осмыслить её недостатки и закон причины и следствия.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 24–25

16 июня

Развивая ясное понимание недостатков сансары и действия кармы, наш ум вновь обратится к Дхарме, и, в частности, Дхарма будет продвигаться нужным путем.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 27

17 июня

Большинство людей в современном мире постоянно ищут счастье вне себя. Они считают, что счастье можно получить из внешних явлений, поэтому создают множество инновационных технологий для достижения этой цели. Материальные вещи действительно обеспечивают нам временный комфорт, но наш опыт показывает, что чем больше вещей у нас есть, тем больше мы страдаем и тем более опустошенными мы себя чувствуем. Это происходит потому, что мы не обратились к корню страданий. Буддийская медитация основана на целостном понимании того, что все проблемы берут начало в уме. Только обратившись внутрь себя, чтобы понять свой ум, мы можем искоренить страдания и невзгоды.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 71

18 июня

Все мы хотим избавиться от страданий, но просто думать о мышлении в нашем уме недостаточно. Нам нужно избавиться от страданий различными способами. Подход основной колесницы заключается в понимании того, что вызывает страдания и каковы причины мучений. Устранив причины, можно устранить страдания и мучения, которые из них вытекают. Вкратце, основная колесница устраняет страдания, устраняя их причину.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 75–76

19 июня

Будда считал, что причиной всех страданий является накопление недобродетелей, которое проистекает из страданий, вызванных привязанностью, гневом и невежеством. Эти три яда возникают из-за привязанности к эго. Поэтому, если устранить привязанность к эго, страдания, недобродетельная карма и все страдания могут быть постепенно устранены. Это метод основной колесницы.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 76

20 июня

В целом, нам следует избегать чрезмерной привязанности или вовлеченности во внешние объекты или внутренние переживания медитации. Способ справиться с чувством привязанности, когда оно возникает, заключается в том, чтобы не останавливать мысль силой и не следовать за ней. Скорее, нам следует оставаться погруженными в неконцептуализацию. Это означает не создавать никаких конкретных мыслей по этому поводу.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 28

21 июня

Когда возникают негативные эмоции, мы не должны позволять им овладевать нами или увлекать нас. Вместо этого мы должны оставаться в состоянии медитации, не отвлекаясь. Способ справиться с этими клешами — это взглянуть прямо на их сущность. Если мы сможем взглянуть прямо на сущность негативных эмоций, они автоматически исчезнут. Поэтому мы не должны отвлекаться или увлекаться негативом.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 28

22 июня

Когда практикующие занимаются практикой чрезвычайно глубокой Дхармы, они становятся способными постепенно уменьшать силу клеш и постепенно избавляться от невежества. Но пока этот процесс происходит, эмоциональные омрачения или клеши всё ещё будут возникать из-за силы привычки, накопившейся за бесчисленные годы. Иногда практикующий сможет справиться с клешами, а иногда нет. Когда практикующий не может отказаться от клеш, может произойти одно из двух: либо испытает сильную тревогу или страх перед присутствием клеши, либо просто погрузится в неё и последует за омрачением, куда бы оно ни привело.

Из книги «The Spiritual Biography of Marpa, the Translator», стр. 28–29

23 июня

Во всех наших делах мы должны остерегаться лени и небрежности. Будь то получение учений, медитация, чтение мантр или молитва, мы должны делать все это как можно тщательнее и правильнее, не думая: «Я могу просто расслабиться. Это не очень важно». Мы должны стараться очень четко сосредоточиться на том, что делаем, и направлять свой ум, тело и речь в сторону Дхармы. Мы делаем это для того, чтобы вложить все свое «я» в практику, думая, что хотим сделать это сейчас, прямо сейчас. И если мы это сделаем, то, конечно же, получим результаты своих усердных усилий.

Из книги «The Spiritual Biography of Marpa, the Translator», стр. 69–70

24 июня

Хотя мы встречаемся с великими гуру и получаем от них необычайные наставления, тем не менее, мы сталкиваемся с препятствиями и крайне неблагоприятными условиями. В этот момент мы можем подумать: «Почему это происходит со мной? Я практикующий, этого не должно происходить», и начинаем винить себя. Мы начинаем думать, что что-то не так с тем, как мы практикуем. Это может случиться с отдельным человеком, и это может случиться со всей духовной общиной. Важно понимать, что возникновение препятствий не противоречит пути Дхармы, согласно которой, препятствия можно преодолеть, и преодоление их означает достижение такой степени, что препятствия

не причиняют вреда ни в вашей практике, ни в ваших мирских делах.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 75



25 июня

Как правило, мы вовлечены как в практику Дхармы, так и в мирские дела. Обычно, если нам приходится выбирать между ними, мы выбираем мирскую деятельность. Мы отвлекаемся на всевозможные мирские дела и не можем по-настоящему заниматься практикой Дхармы. Но если мы медитируем на непостоянство и действительно осознаем свою непостоянность, у нас разовьется мирская усталость и отречение, которые приведут нас к мысли: «Мне действительно нужно практиковать Дхарму». Медитация на непостоянство — это условие, которое побуждает нас практиковать Дхарму. Как сказал Миларепа: «Сначала я ушел в горы из-за страха смерти, но теперь я обрел твердь бессмертия».

Из книги «Advice from a Yogi», стр. 31

26 июня

Если посидим и подумаем о смерти и бренности, то неизбежно немного загрустим. Большинство людей считают, что сидеть и думать о том, что может нас расстроить, — не лучшая идея. На самом деле, это хорошая идея, потому что если мы сейчас не подумаем о смерти и бренности, однажды они обязательно наступят, и тогда мы не будем готовы. Не зная, что делать и что будет дальше, мы будем испытывать сильные страдания.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 27

27 июня

Размышление над четырьмя мыслями, меняющими ум — драгоценным человеческим телом, непостоянством, кармой и страданием — это не тренировка в шахматхе и випашьяне, а скорее размышление о том, как обстоят дела. Являются ли они постоянными или непостоянными? Мы уделяем время работе с этими четырьмя темами в своем уме. Они принесут вдохновение, и мы начнем чувствовать, что практиковать это несложно.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 29

28 июня

Второй лозунг тренировки ума: «Рассматривайте все явления как сны». Тибетское слово чос (санскр. *дхарма*), здесь переведенное как «явления», используется во многих различных контекстах. Иногда оно относится к учениям, а иногда к конкретной практике или определенному качеству, которое мы пытаемся развивать в своей практике. Но в данном конкретном контексте слово дхарма означает не учения, а любой воспринимаемый объект или сущность, такой как внешнее зрение, звук, запах, вкус или телесное ощущение. Все это не то, чем кажется: это видимое или воспринимаемое, но не истинно существующее, подобно снам. Поэтому мы должны сначала понять, что все явления подобны снам, а затем тренироваться рассматривать их именно так.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 34

29 июня

В лозунгах тренировки ума мы находим, что дарование и принятие следует практиковать попеременно. Эти два действия должны следовать за дыханием. В визуализации дарования и принятия мы представляем, что отдаем все свое счастье и добро. Если мы действительно можем отдать еду, одежду, деньги и другие материальные вещи, это замечательно. Но если мы не можем, мы помним о мотивации отдавать свои вещи и свое счастье. Мы представляем, как отдаем свое счастье другим, и в то же время визуализируем, как забираем их страдания у них и берем на себя. Мы порождаем сильную любовь и сострадание и думаем про себя: «Я забираю их страдания». Мы медитируем на отдачу своего счастья и принятие страданий других. Наша медитация следует за дыханием,

отдавая свое счастье во время выдоха и принимая страдания других во время вдоха. Этот метод помогает нам развить доброе сердце, а это, в свою очередь, в конечном итоге помогает нам развить бодхичитту. Развивая бодхичитту, мы в конечном итоге сможем достичь состояния совершенного блага для всех живых существ — состояния Будды.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 64

30 июня

Среди лозунгов по тренировке ума мы находим: Даже противоядие высвобождается в своей основе. Чтобы обрести некоторую уверенность в том, как обстоят дела на самом деле, нам нужно смотреть как на внешние вещи, чтобы увидеть, как они есть, так и внутрь себя, чтобы увидеть, как устроен наш ум. Мы рассматриваем средства от обычных убеждений о внешних и внутренних явлениях. Постепенно, следуя этой практике и достигая более глубокого убеждения, мы видим лишь непосредственный опыт.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 39

Июль

ОБЩИЕ ЗНАНИЯ



1 июля

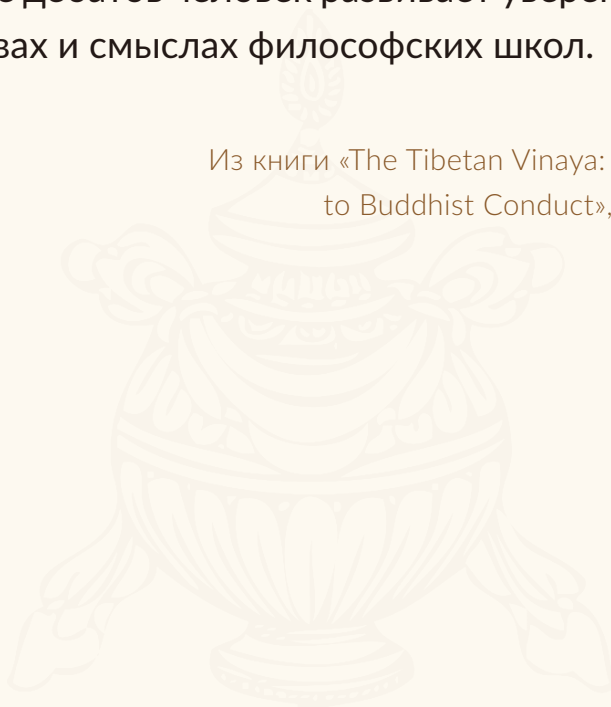
Будда дал три основных свода учений. Первый свод — это учения о Четырех Благородных Истинах, которые были даны в Сарнатхе, в Индии, и стали основой школы Тхеравады. Второй свод учений — это учения о пустоте, которые были даны в Раджагрихе и стали основой школы Махаяны. Третий свод учений — это учения Ваджраяны, которые были даны во многих других местах.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 7

2 июля

**В ходе дебатов человек развивает уверенность
в словах и смыслах философских школ.**

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide
to Buddhist Conduct», стр. 48



3 июля

В Тибете существует четыре основные школы буддизма: Сакьяпа, Ньингмапа, Кагьюпа и Гелугпа. Все они практикуют Ваджраяну. Тибетский буддизм, однако, представляет собой интеграцию всех трех колесниц: внешних обетов индивидуального освобождения, внутреннего обета бодхисаттвы развития бодхичитты и обетов самаи Ваджраяны.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 93

4 июля

Многие считают, что буддизм — это неприятная практика, которая делает нас несчастными. Буддизм учит природе страдания, отсутствию «я» и непостоянству. Мы можем думать, что медитация на эти темы может вызывать дискомфорт, лишая нас уверенности в себе и так далее. Буддизм действительно учит этому, но учит потому, что эта информация необходима нам для достижения освобождения от страдания. Как только мы поймем природу страдания, то сможем освободиться от него. Благодаря этому пониманию природы страдания наша мудрость также возрастет и разовьется.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 74

5 июля

Хотя развитие монашеской сангхи в западных странах было сопряжено с трудностями из-за культуры этих стран, благодаря их истинной вере в Дхарму, они добились больших успехов. Поэтому люди в западных странах действительно нуждаются в Дхарме и испытывают к ней огромное стремление, и если бы их не учили Дхарме, у них не было бы возможности её обрести.

Из книги «Short Autobiographical Works», стр. 80

6 июля

Было необходимо распространить Дхарму в западных странах. Люди не просто посещали учения Дхармы, они действительно применяли Дхарму на практике. Я думал и чувствовал, что, поскольку у них было огромное стремление к Дхарме, если бы я мог проявить щедрость и по-настоящему передать им Дхарму, это принесло бы огромную пользу. Поэтому я учил их Дхарме.

Из книги «Short Autobiographical Works», стр. 8

7 июля

Я преподавал учения Дхармы повсюду, от самых северных регионов мира, Норвегии, Швеции и Исландии, по многим частям света и до многих мест в южном полушарии, таких как Австралия, Новая Зеландия, Чили и так далее. Когда я преподавал Дхарму, я видел, как они делали записи, анализировали учение и практиковали. Я думал, что обучение их Дхарме действительно приносит пользу, и что они хорошо её практикуют.

Из книги «Short Autobiographical Works», стр. 80

8 июля

Многие высокие ламы основывали монастыри, и несколько человек сказали мне, что я не должен позволять монастырю Трангу стать просто названием. Поэтому я основал небольшие духовные институты в Непале и Индии. Сначала не было земли, здания и монашеской общины. Все пришлось начинать с нуля, и это было немного сложно. Другие великие носители учения не испытывали таких трудностей, но для меня это было очень трудно. Тем не менее, несмотря на трудности, я усердно работал над достижением каждой из своих целей, и теперь есть колледж в Варанаси в Индии и центр для ретритов в Намо Будде в Непале. В центре для ретритов было проведено несколько трехлетних ретритов, и участники смогли хорошо практиковать. В колледже было выпускники классов, и теперь

есть учителя, которые могут преподавать эти тексты. Некоторые даже написали книги.

Из книги «Short Autobiographical Works», стр. 81



9 июля

Психическое сознание само по себе может создать непосредственно предшествующее условие для иного психического сознания. Так, человек думает о чем-то, и эта мысль порождает другую мысль, а эта мысль порождает еще одну мысль и так далее. Этого достаточно, чтобы породить еще одну мысль в психическом сознании. Таким образом, любое из шести видов сознания (зрительное, слуховое, вкусовое, обонятельное, тактильное и психическое) может служить непосредственно предшествующим условием для психического сознания.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 89

10 июля

Все живые существа, независимо от того, кто они, могут достичь состояния Будды. Все мы способны стать освобожденными и просветленными в будущем. Это происходит потому, что мы наделены причиной для просветления — природой Будды (санскр. *татхагатарарбха*). Например, независимо от того, мужчина мы или женщина, богаты или бедны, стары или молоды, знающие или нет, поскольку мы обладаем природой Будды, это несомненно означает, что мы способны достичь состояния Будды. Поскольку мы наделены определенной причиной, то нет причин не достичь ее результата, если мы будем усердно прилагать усилия.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 10

11 июля

В Индии существует четыре буддийские школы мысли: школа великого изложения (вайбхашика), школа сутр (саутрантика), школа только ума (читтаматра) и школа срединного пути (мадхьямика). Поскольку это учение в основном касается фактической медитации, с точки зрения практики предпочтительнее одновременное использование взглядов как школы только ума, так и школы срединного пути. Это с точки зрения махаяны. Для основной колесницы практика должна основываться как на взглядах школы великого изложения, так и на взглядах школы сутр. Было бы довольно глупо сравнивать превосходство одной школы над другой.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 85

12 июля

В чём разница между чистым и нечистым сознанием? В целом, природа ума — ясность. Однако он становится нечистым, когда возникает привязанность. Если ум способен не впасть в привязанность и пребывает в правильном осознании природы ума, тогда восемь сознаний станут чистыми.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 87

13 июля

Существует три предка линии Кагью: Марпа, Миларепа и Гампопа. Марпа (1012–1097 гг.) был очень важен для линии преемственности, потому что он фактически принес учение из Индии в Тибет. Марпа обладал огромной смелостью и решимостью, и он не учитывал никаких рисков или трудностей, связанных с поездкой в Индию для получения буддийского учения. Он также не делал этого для того, чтобы разбогатеть, прославиться или обрести счастье. Он сделал это для того, чтобы утвердить чистое буддийское учение в Тибете.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa the Translator», стр. 3

14 июля

Конечно, существует множество различных видов знания. Например, некоторые очень хорошо разбираются в способах причинения вреда другим, таких как охота, и есть люди, которые очень хорошо разбираются в мирских науках, таких как геология, но это не то, что подразумевается под тремя праджнями. Это означает тип знания, который приносит бесконечную пользу нам самим и другим, то есть знание, помогающее живым существам достичь освобождения. Это праджня, или высшее знание Дхармы.

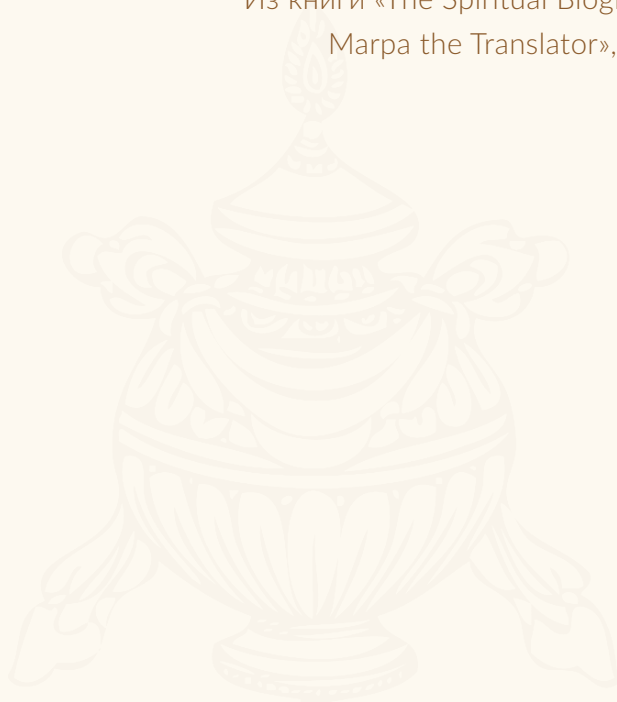
Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa the Translator», стр. 25

15 июля

Мы можем чувствовать себя плохо, столкнуться с какой-то серьезной проблемой или испытывать крайне негативные эмоции. В таких случаях мы должны либо использовать практику идама, либо практику гуру-йоги и принять четыре посвящения (санскр. *абхишека*). Первое посвящение тела называется посвящением сосуда. Второе посвящение речи называется тайным посвящением. Третье посвящение ума называется посвящением мудрости. Четвертое посвящение называется пониманием истинной природы явлений. Поэтому, всякий раз, когда мы чувствуем, что зашли в тупик и все очень сложно, мы должны принять эти четыре посвящения, и тогда мы почувствуем, что наш ум и чистый ум гуру или идама полностью смешались и неразрывно

связаны в нас. Делая это, мы обнаружим, что эти трудности можно решить, и они постепенно исчезнут.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa the Translator», стр. 29



16 июля

Существует два вида дакини — человеческие и нечеловеческие. Человеческие дакини — это просветлённые женщины, практикующие дакини, а нечеловеческие дакини — это существа мудрости, которые появляются, чтобы помочь практикующему.

Из книги «Rechungpa: A Biography of
Milarepa's Disciple», стр. 95

17 июля

Практика пова разработана таким образом, чтобы сознание вышло из тела через отверстие на макушке головы, ведущее к благополучному перерождению. На высшем уровне реальности куда бы ни посмотрел человек, внутрь или наружу, он не найдет ума. На относительном уровне реальности существует ум, и поэтому он обитает в теле.

Из книги «Rechungpa: A Biography of
Milarepa's Disciple», стр. 96

18 июля

Существует два вида пова. Первый — это когда человек практикует, а затем в момент смерти, с помощью силы своей практики, фактически выводит сознание из определенного отверстия в теле. Второй — это когда учитель, обладающий опытом в медитации и визуализации, помогает умирающему. Он проводит визуализацию и, проявляя любовь и сострадание, помогает сознанию умершего покинуть тело через макушку головы.

Из книги «Rechungpa: A Biography of
Milarepa's Disciple», стр. 96

19 июля

Практика пова проводится после смерти человека. Серия ритуалов, длящихся сорок девять дней, направлена на освобождение умершего, помогая ему избавиться от неблагородной кармы и препятствий, позволяя ему переродиться в лучшем мире.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для практикующих старшего возраста», стр. 77

20 июля

Будда дал несколько различных типов учений, потому что он учил Дхарме, которая подходит каждому отдельному ученику и удовлетворяет его потребности. В целом, существует три различных типа учений: путь для слушателей, путь для бодхисаттв и путь тайной мантры Ваджраяны.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 22

21 июля

Что такое тело?

В буддийском понимании мы называем телом всё, что находится от макушки головы до подошв ног, включая плоть, кровь, кости, органы и всё остальное. Иногда мы испытываем удовольствие, иногда — счастье, а иногда чувствуем, что нам что-то помогло. Иногда мы страдаем, иногда чувствуем боль или боеем. Поддержание, для переживания удовольствия или боли, физическое тело, состоящее из плоти и крови, — вот что мы подразумеваем под телом.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 55

22 июля

Что такое речь?

Речь — это издавание звуков и разговор. Используя тело, мы можем издавать звуки. Мы можем говорить добрые или злые слова. Мы можем вести беседы с людьми и заставлять других людей понимать смысл наших слов. Это и есть то, что мы называем речью.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 55

23 июля

Что такое ум?

Ум — это то, что может думать и вспоминать все что угодно, то, что вызывает чувства симпатии или антипатии, и в каждый момент проявляет различные выражения радости и печали.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 55

24 июля

В основе как тела, так и речи лежит ясное осознание, которое мы называем умом. У нас часто возникает множество различных типов мыслей, которые формируются в нашем уме. Ум — это то, что может порождать любую из них. Наш ум постоянно меняется — в один момент мы можем внезапно почувствовать радость, а в другой — несчастье. Из-за множества различных мыслей и восприятий в нашем уме мы испытываем множество моментов радости и недовольства, которые затем выражаем различными способами через наше тело или нашу речь. Все это мы называем умом.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 57

25 июля

Что такое смерть?

В течение этой жизни у нас есть и тело, и разум, и эти два понятия связаны. Наше тело — это составное, материальное скопление всей нашей плоти, крови, и костей, но наш разум — это ясное осознание. В течение этой жизни они сосуществуют. Ум воспринимает тело как своё собственное. Он пребывает внутри тела, поддерживается телом. Но в какой-то момент тело и разум разделятся. Это как человек, находящийся внутри дома: находясь внутри, человек поддерживается домом, но в конце концов он выходит на улицу. Точно так же внутренний разум пребывает внутри внешнего тела, но разум должен покинуть тело в какой-то момент. Этот

момент, когда разум и тело разделяются, мы называем смертью.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 199



26 июля

Будда преподавал Дхарму таким образом, чтобы она была адаптирована к умственным способностям его слушателей. Он учил начинающих практиковать постепенно, чтобы они могли начать с любого уровня, на котором находились, и продвигаться шаг за шагом. Это похоже на то, как Будда вращал колесо Дхармы в первом цикле учений, сосредоточенных на четырех благородных истинах.

Первая благородная истина — это истина о страдании, которую довольно легко понять. Вторая благородная истина заключается в том, что у этого страдания есть причина, которой являются кармические действия и тревожные эмоции. Третья благородная истина заключается в том, что существует способ положить конец страданию.

Четвертая благородная истина описывает путь,
ведущий к прекращению страдания.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 87–88



27 июля

Изучать тибетский язык в надежде на финансовую выгоду довольно бессмысленно. Было бы лучше, если бы у нас была правильная мотивация для изучения тибетского языка. Я имею в виду, что изучение тибетского языка ради Дхармы чрезвычайно важно!

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для практикующих старшего возраста», стр. 30

28 июля

Вопрос: Почему боги, мудрецы и брахманы не могут достичь просветления?

Ответ: Боги, мудрецы и брахманы заботятся только о собственном благополучии. Они стремятся достичь состояния Будды только для того, чтобы избавиться от личных страданий. Поэтому они никогда даже не мечтали о состоянии пробужденного ума, заботясь только о собственном благополучии.

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

29 июля

Бывают времена, когда буддийские учения распространяются, и времена, когда они приходят в упадок и исчезают. Сейчас настало время, когда учения Будды распространились – солнце светит сквозь пробел в облаках. Учения Будды здесь только сейчас. Мы познакомились с Дхармой, вошли в врата Дхармы и обрели уверенность и мужество, чтобы практиковать её. Теперь, когда у нас есть этот шанс, если мы практикуем Дхарму на 100 процентов, что действительно замечательно. Даже если мы немного изучаем Дхарму и практикуем её, чтобы обрести немного веры и убеждения, нам необычайно повезло иметь эту возможность.

Из книги «Advice from a Yogi», стр. 111

30 июля

Дхарма должна быть представлена существам в соответствии с их индивидуальными склонностями или предрасположенностями. Некоторые существа склонны к глубоким учениям, некоторые к обширным учениям, а другие к менее глубоким. Некоторые существа могут иметь склонность к практике обширных и глубоких учений, но из-за отсутствия возможностей им приходится практиковать менее глубокие учения.

Поэтому Шантидева сказал, что «обширные и глубокие учения не следует давать тем, кто не обладает способностью их практиковать, и что менее глубокие учения не следует давать тем, кто обладает способностью практиковать обширные и глубокие учения. Существам следует

**давать учения в соответствии с их способностями
и возможностями».**

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide
to Buddhist Conduct», стр. 50



31 июля

Многие люди, которых я встречал во время своих многочисленных путешествий по Европе и Северной Америке, рассказывали мне о своих личных проблемах, душевных, физических и недовольстве своим имуществом или работой. Ответ на это множество проблем всегда один и тот же: сделать свой ум спокойным и умиротворенным, развить понимание и мудрость. Таким образом, обычное мирское счастье сводится к практике шаматхи и випашьяны.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 6

Август

МЕДИТАЦИЯ СПОКОЙСТВИЯ И ПРОЗРЕНИЯ



1 августа

Простое сосредоточение ума на одной точке не является шаматхой, потому что в истинной шаматхе объектом, на котором сосредотачиваются, должно быть нечто позитивное. Негативным объектом будет нечто, что вызывает привязанность, агрессию или невежество, что мешает уму спокойно расслабиться. Опираясь на нечто действительно позитивное, ум обретает покой. Шаматха практикуется для предотвращения возникновения слишком большого количества мыслей.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр.7

2 августа

Можно подумать, что шаматха — это состояние отсутствия мысли, возможно, подобное состоянию камня. Это неверно, потому что в медитации шаматхи ум очень спокоен, стабилен и очень ясен, так что он может различать все явления и видеть все очень отчетливо. Эта ясность называется випашьяной, или пронизательностью, и развивается благодаря шаматхе.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 7

3 августа

Благодаря шаматхе и випашьяне человек достигает подлинного состояния медитации, когда ум пребывает в покое и способен различать все явления. Без шаматхи и випашьяны человек не достигает подлинного состояния самадхи или медитации.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 8

4 августа

Можно подумать, что можно практиковать только шаматху или випашьяну, не практикуя шаматху. Но на самом деле, какую бы буддийскую практику вы ни выполняли, необходимо практиковать медитацию шаматхи и випашьяны одновременно.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр.12

5 августа

Если вы практикуете випашьяну без шаматхи, вы не сможете устранить любую негативность, которую необходимо устранить, потому что випашьяна без шаматхи нестабильна. Поэтому, даже если обладать пониманием випашьяны, все равно ум будет взволнован. Следовательно, необходимо овладеть как шаматхой, так и випашьяной.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 13

6 августа

С чего начинать: с шаматхи, с випашьяны или с обоих методов одновременно? Ответ таков: сначала начинают с шаматхи, а затем практикуют випашьяну, потому что шаматха является основой медитации, а випашьяна основана на шаматхе.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 13

7 августа

Если человек погряз в невежестве, лекарством от невежества является созерцание двенадцати звеньев взаимозависимого происхождения. Он созерцает, как все вещи возникают и зависят от чего-то другого. Например, если человек привык совершать добрые дела и иметь добрые мысли, сила привычки приведет к возникновению добрых мыслей и действий. Точно так же, когда ум привык к негативу и плохим вещам, благодаря силе этой привычки возникают негативные мысли и действия. Таким образом, все вещи взаимозависимы, и созерцание взаимозависимого происхождения является лекарством от невежества.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 28

8 августа

Лекарство от навязчивых мыслей — это медитация на дыхании. Медитируя на дыхание, которое довольно тонкое и постоянно меняется, с вдохами и выдохами, ваши мысли становятся все менее и менее сильными. Таким образом, это и есть лекарство от навязчивых мыслей.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 28

9 августа

Высшая форма шаматхи — это когда мысли исчезают в глубинном сознании, а ум становится стабильным и очень расслабленным. Другими словами, из этого глубинного сознания исходит большое количество мыслей, и во время медитации прилагаются дополнительные усилия, чтобы поглотить эти мысли обратно в непрестанную ясность глубинного сознания. Таким образом, ум становится расслабленным и спокойным.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 37

10 августа

В сутрах и тантрах говорится, что шаматха является основой для всей медитации. Все медитативные состояния, включая випашьяну, происходят из шаматхи и зависят от её развития.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 61

11 августа

Если человек верно практикует шаматху, то он легко может развить ясновидящие и чудодейственные способности, випашьяну и мудрость. Хорошая медитация шаматхи также уменьшит все негативные стороны ума, создавая состояние покоя. Тогда, независимо от того, какая физическая боль, трудности или ментальные препятствия и смятение возникают, страдания не причиняют вреда, потому что все это подавляется и уменьшается благодаря психической стабильности.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 61–62

12 августа

Когда человек достигает состояния шаматха-медитации, в уме появляются различные мысли и образы, от внутренних и внешних событий. Они называются непроанализированными образами. Это означает, что они не являются реальными внешними образами, а лишь видимостью явлений, образами, возникающими в уме. В випашьяна-медитации человек анализирует эти образы, чтобы развить убеждение, что они не имеют истинного собственного существования.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 96

13 августа

Для медитации необходимы различительные знания, потому что нужно уметь сосредоточиться на конкретных объектах в медитации. Ничто не становится смешанным или накладывающимся, поэтому явления не оказываются расплывчатыми, нечеткими или неясными.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 96

14 августа

Нельзя достичь просветления только с помощью шаматхи медитации. Нельзя также достичь просветления только с помощью випашьяны. Никто не достигает мудрости Будды только с помощью випашьяны. Необходимо изучать шаматху как таковую, затем изучать випашьяну как таковую, а затем практиковать единство шаматхи и випашьяны для достижения окончательного просветления.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 111

15 августа

Единение стабильности ума (шаматха) и проничательности (випашьяна) происходит, когда ум находится в покое и спокойствии, не в обычном смысле, а в покое, в мудрости дхармадхату.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 111

16 августа

Правильная шаматха достигается тогда, когда устраняется недостаток тупости, в результате чего устанавливается состояние спокойствия и стабильности, а также состояние ясности.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 117

17 августа

Для развития шаматхи и випашьяны необходимо проявлять усердие и посвящать себя медитации, не переходя от одного метода к другому. Но одного усердия недостаточно без реальной практики и необходимых наставлений, например, в гуру-йоге.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 118

18 августа

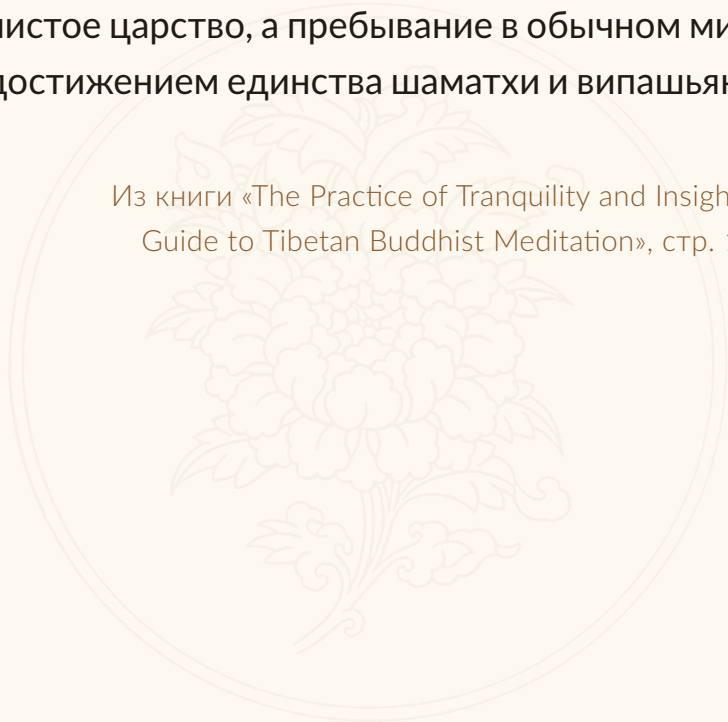
Основной причиной развития шаматхи и випашьяны является ваше собственное усердие, а необходимыми условиями являются предварительные практики. Наличие и того, и другого позволяет вам развивать единство шаматхи и випашьяны.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 119

19 августа

Достижение состояния Будды — это не переход в чистое царство, а пребывание в обычном мире с достижением единства шаматхи и випашьяны.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 126



20 августа

Если медитировать только на вдохе и выдохе, можно отвлечься и забыть о медитации. Если же медитация сосредоточена на вдохе, задержке дыхания и выдохе, тогда, потеряв осознанность, человек забудет задерживать дыхание, и станет очевидно, что он потерял свою внимательность. Поэтому выполнение дыхания в три этапа более полезно для развития стабильности ума, чем просто медитация на вдохе и выдохе.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 131

21 августа

Существует шесть основных препятствий, мешающих шаматха-медитации. Это вялость, возбуждение, агрессия, сожаление, неуверенность и привязанность. Необходимо распознать каждое из этих препятствий по отдельности. В медитации можно исследовать каждое из них.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 131–132

22 августа

Практика визуализации — это особый метод, для развития стабильности ума, которая не слишком напряжена и не слишком расслаблена. Человек просто пребывает в естественном состоянии ума. В целом, этап визуализации (тиб. киерим) в практике действует как метод, для развития шаматха-медитации.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 133

23 августа

В результате всех практик шаматхи развивается устойчивость ума. Благодаря этой устойчивости можно развить випашьяну. Если ум устойчив и пребывает в своем естественном состоянии, можно использовать острое понимание для анализа и исследования текстов или для понимания смысла слов текстов. Таким образом, благодаря устойчивости ума можно исследовать и понимать все, на чем сосредоточен ум, так что практика шаматхи превращается в практику випашьяны.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 135

24 августа

Пока нами управляют наши мысли, и пока наши мысли вызывают у нас беспокойство, нам не хватает основополагающего суждения. Поэтому по этим причинам практика шаматхи чрезвычайно важна.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 59

25 августа

Возможно, вы задаетесь вопросом, в чем разница между медитацией спокойствия и медитацией прозрения. Медитация спокойствия — это просто стабильное пребывание в состоянии покоя. В ней не обязательно присутствует какой-либо разум, будь то разум, рожденный слушанием, созерцанием или мудростью. Мы на самом деле не осознаем ум. Мы просто мирно отдыхаем, свободные от мыслей, в пустом аспекте ума. Это и есть медитация спокойствия или шаматха-медитация. Но когда мы ясно и досконально знаем природу ума, тогда это медитация прозрения. Прозрение обладает ясностью.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 117

26 августа

Существует два основных вида медитации на Срединном пути. Это медитация спокойствия и медитация прозрения. Медитация спокойствия заключается в том, чтобы удерживать ум в состоянии спокойствия, не позволяя ему поддаваться мыслям и негативным факторам, которые могут его нарушить. Медитация прозрения заключается в том, чтобы очень ясно и живо видеть истинную природу явлений. Медитация спокойствия и медитация прозрения практикуются на всех уровнях медитации, от начинающего до достижения состояния Будды.

Из книги «The Middle Way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom», стр. 63

27 августа

Благодаря практике медитации спокойствия, мы приводим свой ум в состояние покоя. Приведение ума в состояние покоя означает достижение состояния свободы или контроля над возникновением мыслей в нашем уме. Эта свобода важна, потому что, пока мы ее не достигнем, даже если мы хотим практиковать добродетель, мы можем быть не в состоянии это сделать. Даже если мы хотим культивировать различные состояния медитативного погружения, мы можем быть не в состоянии это сделать.

Из книги «Cultivating True Compassion», стр. 35

28 августа

Санскритское слово *самадхи* переводится на тибетский язык как *тиннгедзин*, что буквально означает «глубокое удержание». Ум удерживается крепко и глубоко, поэтому медитация становится очень стабильной. Самадхи может относиться как к медитации спокойствия, так и к медитации прозрения. Выполняя эту глубокую медитацию, мы ощущаем вкус самадхи — изысканный вкус медитации.

Из книги «Advice from a Yogi», стр.76

29 августа

Сначала мы испытываем чувства, но затем они исчезают. Когда они исчезают, подобно рисунку на воде, они показывают, что не имеют сущности и вообще ничего собой не представляют. Поскольку они исчезают, они представляют собой запутанные явления. Мы не должны думать, что нам нужно одно чувство, а другое нет. Нам не нужно бояться их, цепляться за них или зацикливаться на них. Чувства просто исчезнут естественным образом.

Из книги «The Essentials of Mahamudra», стр. 64

30 августа

В целом, шаматха-медитация — это когда ум находится где-то и отдыхает там. Но практикуя шаматху, мы также исследуем, чтобы увидеть, как проходит медитация, осознавая саму шаматху. «Хорошо ли идет? Не очень ли идет? Какое противоядие нужно применить?» Эта проверка нашего ума во время практики — это анализ.

Из книги «The Essentials of Mahamudra», стр. 64

31 августа

Правильная точка зрения является главным причинным условием для випашьяны. Эти три аспекта: зависимость от учителя, восприятие учений и их анализ формируют правильное понимание випашьяны.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 67

Сентябрь

МЕДИТАЦИЯ



1 сентября

Если практикующий пытается медитировать, не «прослушав учения», то не сможет «медитировать», потому что медитировать не на что. Это как человек без ног, который пытается «взобраться на гору». Слушание учений «без медитации» также не приносит пользы. Это как богатый человек, который скуп и не покупает «хорошую еду или одежду». Слушание Дхармы «и медитация» подобны птице с двумя крыльями, «которая может летать в небе».

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 44

2 сентября

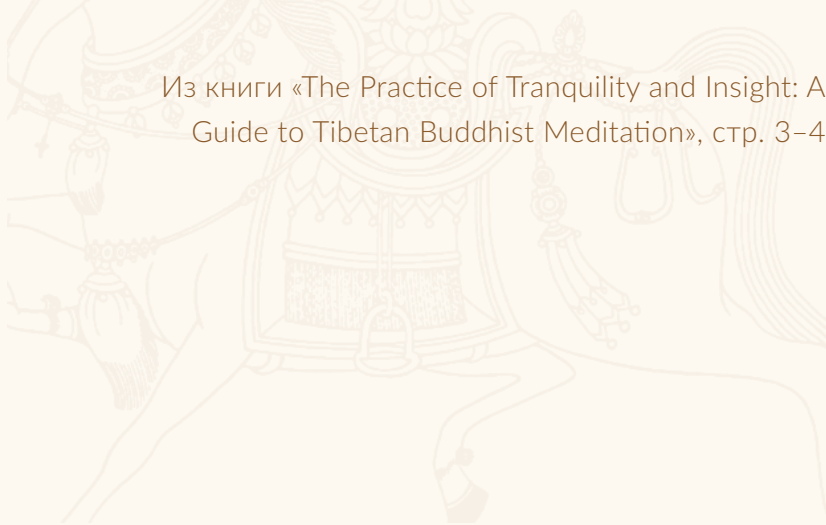
Сущность ума свободна от всяких затемнений. Необходимо развить знакомство с этой природой. Познакомившись с ней, необходимо постоянно поддерживать это осознание. Независимо от того, практикуете ли вы медитацию стадии порождения или практикуете тонглен, необходимо постоянно поддерживать осознание природы ума. Что очень важно.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 99

3 сентября

Во время медитации ум не поддается влиянию мыслей, омрачений или ментальной негативности (санскр. *клеша*, тиб. *нёнмонг*). Вместо этого он полностью стабилен и непоколебим.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 3–4



4 сентября

Шамадхи переводится на тибетский словом гом. Это слово созвучно слову ком, что означает «привыкнуть к чему-либо», так что все становится частью самого себя. Медитация очень похожа на привыкание, потому что человек продолжает медитировать, даже если иногда не получается. Часто возникают препятствия и проблемы, но человек продолжает медитировать и привыкает к медитации, пока медитировать не станет легко и естественно. Таким образом, благодаря привыканию человек способен оставаться в состоянии медитации.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 3–4

5 сентября

Самадхи включает в себя медитацию спокойствия, или шаматху, и медитацию прозрения, или випашьяну. После получения знаний об этих двух видах медитации необходимо проанализировать их с помощью своего интеллекта, чтобы получить определенное понимание этих двух практик. После получения понимания этих двух практик необходимо практиковать и медитировать, чтобы полученные знания усвоились умом.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 4

6 сентября

Даже если человек многое знает о Дхарме, это не поможет, если он не понимает шаматху и випашьяну. Поэтому, необходимо практиковать медитацию, чтобы то, что концептуально изучено, стало частью самого себя. Таким образом, сначала нужно изучить медитацию.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 4

7 сентября

Существует несколько уровней понимания. Слушая буддийские учения, человек развивает понимание слушания. Размышляя об этих учениях, человек развивает понимание созерцания. Этих двух уровней недостаточно для полного понимания, потому что для обретения понимания, приходящего от медитации, необходимо обратить свой ум внутрь себя.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 4

8 сентября

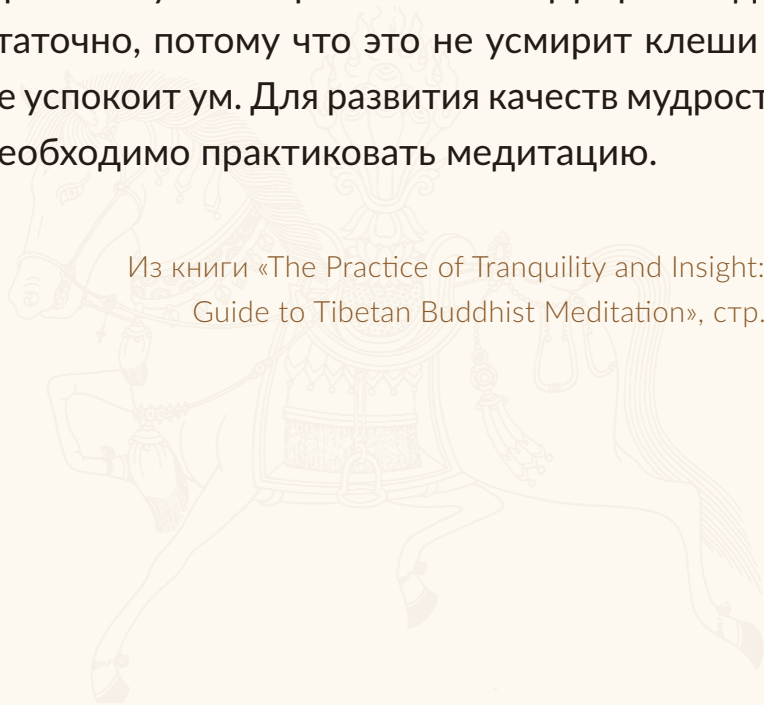
Вместо того чтобы сосредотачивать ум на внешних явлениях, слушая учения, следует сосредотачивать внимание на самом уме, развивая понимание медитации. Сосредоточение на внешних явлениях не принесет большой пользы, потому что ум связан клешами, и единственный способ освободиться от оков клеш — это обратиться внутрь себя через медитацию.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 4

9 сентября

Просто слушать и размышлять о Дхарме недостаточно, потому что это не усмирит клеши и не успокоит ум. Для развития качеств мудрости необходимо практиковать медитацию.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 5



10 сентября

Практиковать медитацию означает привыкнуть к медитации. Если ум человека спокоен и счастлив в обычной жизни, все внешние явления кажутся приятными и привлекательными. Если же ум обеспокоен и несчастен, все внешние явления кажутся неприятными и неправильными. Необходимо сделать ум спокойным и счастливым, чтобы развить внутреннюю мудрость, что достигается посредством медитации.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 5

11 сентября

На самом деле существует большое количество техник медитации, но все они могут быть отнесены к этим двум категориям [шаматха и випашьяна]. Поняв, что вся медитация происходит из шаматхи и випашьяны, следует подготовиться к выполнению этих медитаций. Также следует найти конкретные инструкции по их практике.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 5–6

12 сентября

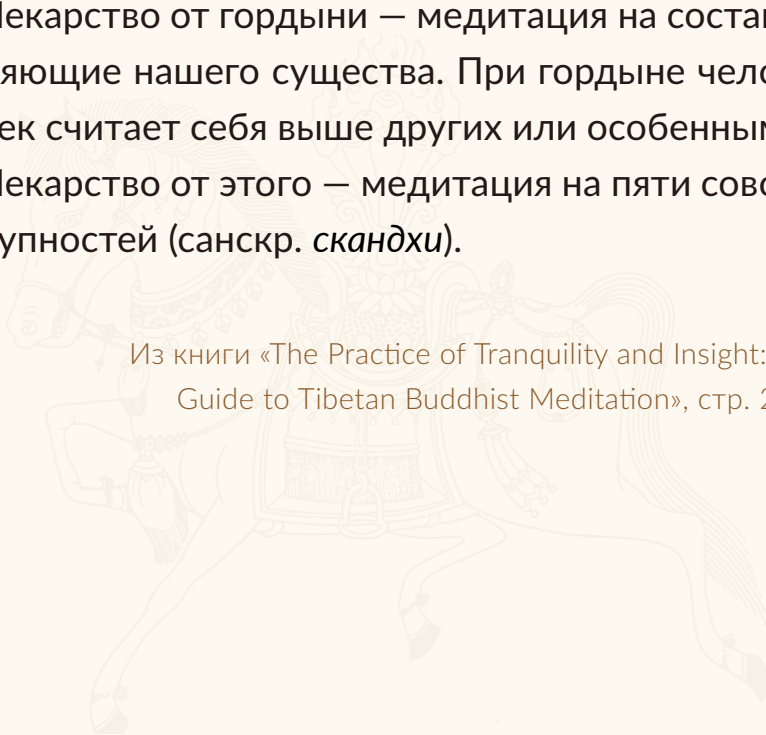
Если нами овладевает сильное желание и привязанность к собственному телу или к внешним явлениям, мы можем практиковать медитацию на уродливость. Обычно мы воспринимаем свое тело как нечто материальное, прочное и важное, но Будда учил, что у нас драгоценное человеческое существование, которое позволяет нам практиковать Дхарму и приносить пользу другим живым существам. Человеческое существование драгоценно, но не само тело.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 26–27

13 сентября

Лекарство от гордыни — медитация на составляющие нашего существа. При гордыне человек считает себя выше других или особенным. Лекарство от этого — медитация на пяти совокупностей (санскр. *скандхи*).

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 28



14 сентября

Существует четыре типа мыслей, которые создают препятствия для медитации. Это злонамеренные мысли, к которым относится желание причинить кому-либо вред, мысли о ревности, мысли о сомнении и неуверенности, а также мысли о привязанности и влечении.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 9–30

15 сентября

Во время медитации ум или общее ментальное сознание поглощается основным сознанием. Например, если человек представляет волны как мысли, а основное сознание как океан, то волны берут начало в океане, а затем сливаются или исчезают в океане. Точно так же мысли возникают из непрерывной, непоколебимой ясности основного сознания, а затем сливаются и исчезают в нем.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 36

16 сентября

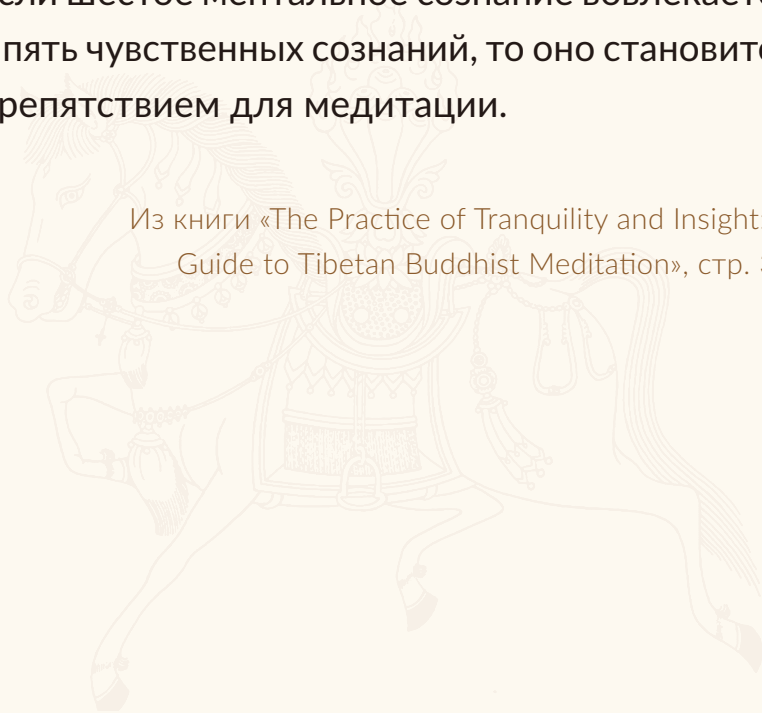
В медитации необходимо шестое сознание, чтобы успокоиться и обрести покой, без каких-либо возникающих мыслей. Само по себе основное сознание не создает препятствий для медитации. Но седьмое, или пораженное, сознание характеризуется привязанностью к эго. Оно всегда присутствует и не создает препятствий для медитации, но создает препятствия для освобождения.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 37

17 сентября

Если шестое ментальное сознание вовлекается в пять чувственных сознаний, то оно становится препятствием для медитации.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 37



18 сентября

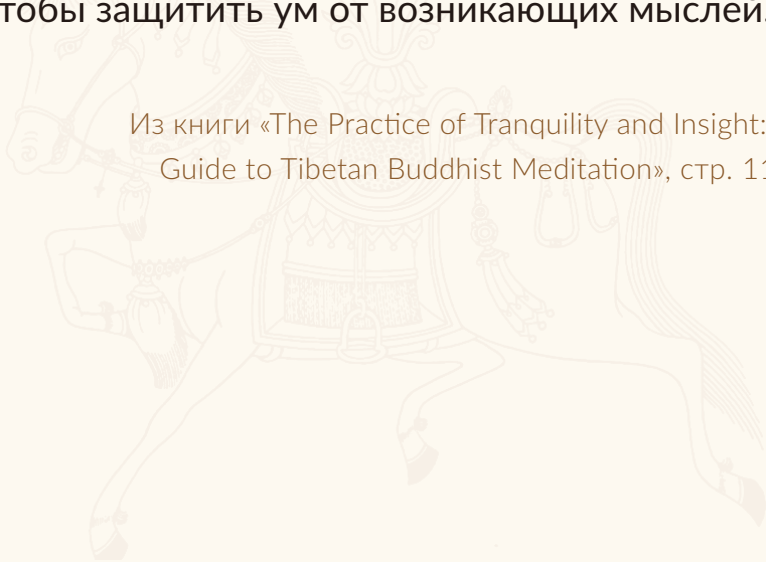
Необходимо развивать силу самадхи, чтобы ум стал более устойчивым. Психическое явление праджни также присутствует у всех людей, но его необходимо развивать и усиливать, с помощью самадхи, чтобы можно было развить ясное, и определенное понимание. Для развития випашьяны необходимо иметь и то, и другое: шаматхи дает стабильность, а праджня – способность анализировать детали всего и развивать глубокое понимание.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 97

19 сентября

Во время медитации важно контролировать ум, чтобы он не отвлекался. Поэтому медитация должна находиться под строгим контролем, чтобы защитить ум от возникающих мыслей.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 115



20 сентября

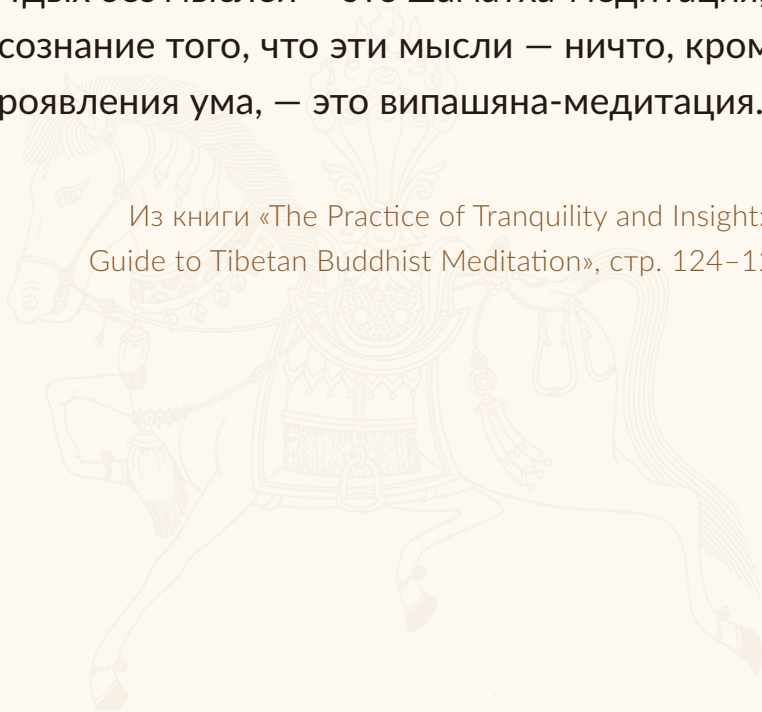
Когда человек способен увидеть истинную природу медитации и явлений и освободиться от недостатков возбуждения и вялости и т. д., и когда он может без усилий пребывать в медитации, свободный от любых преднамеренных действий, тогда он достигает единства шаматхи и випашьяны.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 121

21 сентября

Отдых без мыслей — это шаматха-медитация, а осознание того, что эти мысли — ничто, кроме проявления ума, — это випашьяна-медитация.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 124–125



22 сентября

Единение шаматхи и випашьяны больше, чем достижение только шаматхи или только випашьяны, и этот результат называется истинной самадхи. Когда человек ее достигает, то медитативный и пост-медитативный периоды сливаются воедино. Таким образом, человек практикует медитацию, затем выходит из медитационного сеанса и, благодаря знакомству с медитацией, может продолжать свою повседневную деятельность, отдыхая в этом состоянии медитации. Таким образом, это слияние медитации и периода после медитации и есть истинная самадхи — единение шаматхи и випашьяны.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 125

23 сентября

Существует также практика дыхания вайраяна, используемая в традиции Кагью, называемая мягким дыханием в три фазы. Сначала вдыхаем, затем задерживаем дыхание в области живота на некоторое время, и затем выдыхаем, что составляет три различных этапа.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 130–131

24 сентября

Иногда аналитическая медитация выполняется сама по себе, а иногда неаналитическая медитация выполняется отдельно. Иногда они выполняются попеременно. При правильном выполнении любой из этих методов может привести к развитию шаматхи и випашьяны. С точки зрения цели, они одинаковы. Однако с точки зрения пути между ними есть разница.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 135

25 сентября

Краткосрочные преимущества медитации заключаются не только в душевном покое, но и в том, что наше физическое здоровье в значительной степени зависит от нашего душевного состояния. Поэтому, если вы будете культивировать это состояние душевного удовлетворения и покоя, то вы, скорее всего, не будете болеть и, если заболеете, будет легче выздоравливать.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 3

26 сентября

Если практикуете медитацию, то по мере того, как ваш ум успокаивается, каналы и энергии, движущиеся по каналам, возвращаются к своей истинной функции. В результате этого вы, как правило, не болеете и способны исцелить любые болезни, которыми больны.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 3



27 сентября

Главная или долгосрочная польза практики медитации заключается в освобождении от всех страданий, что означает избавление от страданий, связанных с рождением, старением, болезнью и смертью. Это достижение свободы называется в общепринятом языке всех буддийских традиций «будда» и в особой терминологии Ваджраяны — «высшей сиддхи».

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 4

28 сентября

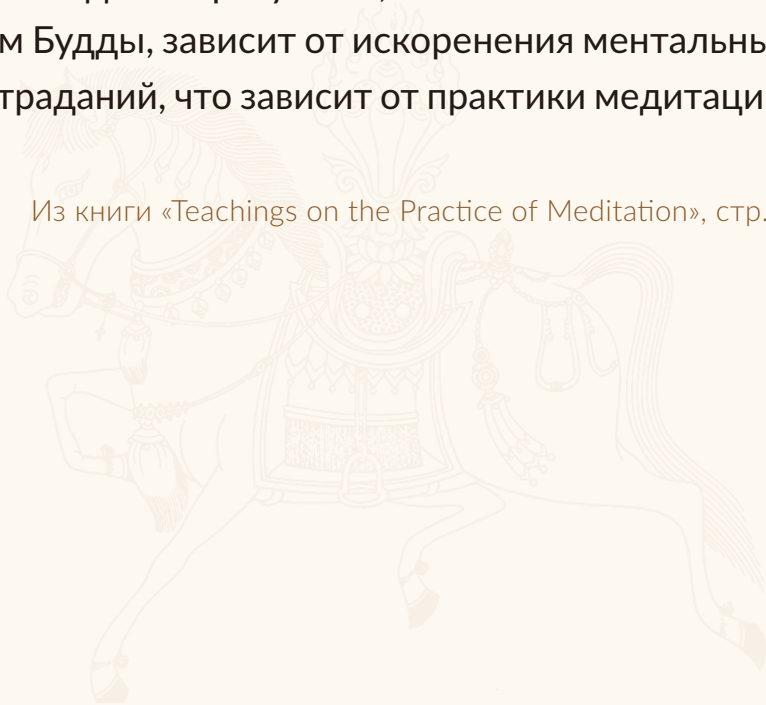
Когда начинаете практиковать базовую медитацию спокойствия, вы можете обнаружить, что ум ни на мгновение не успокаивается. Но это не навсегда. Все изменится по мере вашей практики, и в конечном итоге вы сможете успокаивать свой ум по своему желанию, после чего вы успешно облегчите явное беспокойство, вызванное психическими расстройствами или клешами.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 4

29 сентября

Свобода или результат, называемый состоянием Будды, зависит от искоренения ментальных страданий, что зависит от практики медитации.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 6



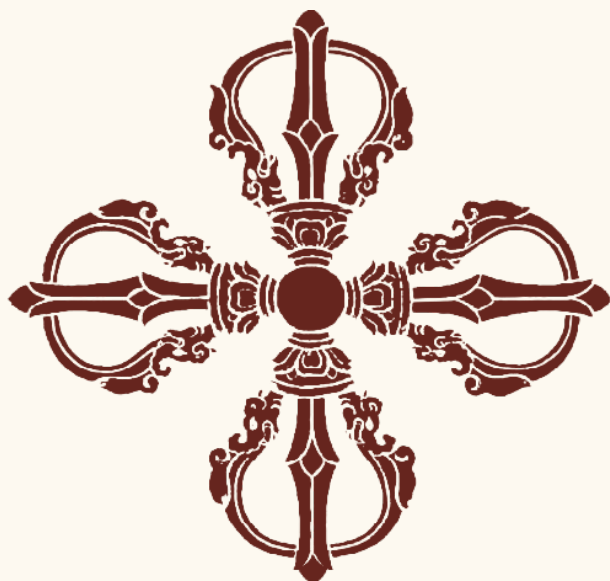
30 сентября

Очевидно, что при медитации может произойти масса неприятностей, но в основном все они относятся к двум типам дефектов: апатия и возбуждение. Существует три вещи, которые вы можете сделать в целом, чтобы избавиться от них. Эти три вещи можно назвать внешними изменениями, визуализацией и использованием мотивации.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 39

Октябрь

ПРАКТИКИ



1 октября

Важно понимать учения, чтобы помочь всем живым существам. Знания, полученные в рамках учений, недостаточно. Необходимо также применять свои знания в практике. Следует также применять на практике обеты пратимокши, бодхисаттвы, и Ваджраяны, чтобы помочь другим живым существам. Если человек привнесет свои знания в практику, его пример убедит других тоже практиковать, но если человек не практикует сам, то другие не поверят ему.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 45

2 октября

Необязательно практиковать все три яны в деталях. Практикуя Ваджраяну, человек практикует все три яны, потому что заповеди Хинаяны включены в Махаяну, а заповеди Махаяны включены в Ваджраяну. Постигая три яны, при преподавании можно давать учения, подходящие для разных людей. Будда дал 84 000 различных учений, но это не значит, что нужно пройти через все учения. Если человек практикует полностью одно из них, это служит цели практики всех остальных.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 59

3 октября

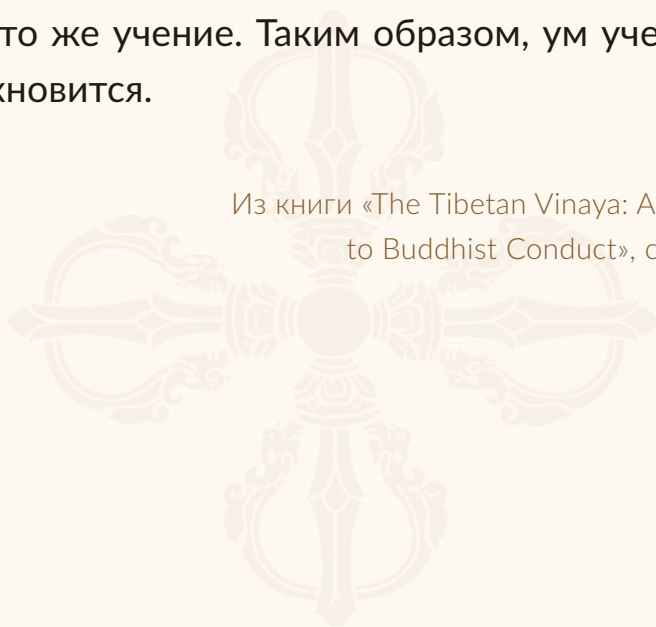
Самое важное — никогда не сдаваться. Худшее, что можно сделать, — это усомниться в эффективности практики и прекратить её. Поэтому никогда не сдавайтесь. Продолжайте практиковать.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 78

4 октября

Чему бы ни учили ученика, необходимо показать, что вы сами практикуете или практиковали это же учение. Таким образом, ум ученика вдохновится.

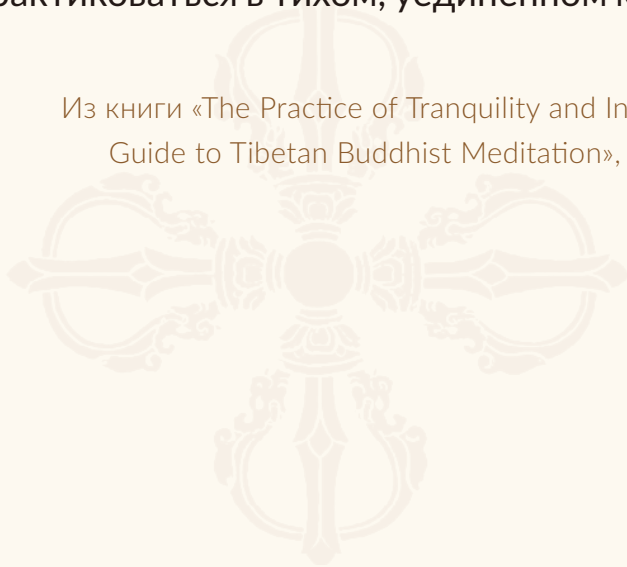
Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 85



5 октября

Поскольку обычный ум привык к вовлечению в чувственные восприятия, для начинающего лучше практиковаться в тихом, уединенном месте.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 38



6 октября

В тибетском языке есть два слова для обозначения привязанности: чагпа, которая обозначает негативную привязанность, обычно переводимую как «привязанность», и мопа, которая обозначает позитивную привязанность, обычно переводимую как «стремление». Если кому-то нравится воровать, то он привязан к воровству, и это чагпа, негативная привязанность. Если кто-то хочет помочь другому или хочет практиковать Дхарму, и он привязан к этому, то это мопа, потому что это полезно для себя и других.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 43

7 октября

В целом, буддийская практика включает в себя правильное воззрение, медитацию и надлежащее поведение. Обладая правильным воззрением, мы можем медитировать, и посредством медитации развиваем надлежащее поведение. Следовательно, корнем всего этого является воззрение. Чтобы развить правильное воззрение, мы не просто получаем эти учения, но должны постоянно анализировать и изучать их.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 67

8 октября

Будда говорил, что его учения не следует принимать на веру, но нужно участвовать в процессе исследования, чтобы развить понимание истинной природы явлений. Как только это понимание будет достигнуто, его можно будет применить к явлениям.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 88

9 октября

Если кто-то желает достичь совершенного счастья, он должен уметь найти истинную причину этого счастья. Чтобы прекратить страдания, которые являются результатом причин, необходимо прекратить причины страданий. Поэтому, как устранить страдания и достичь счастья, можно узнать из учений Будды, что достигается двумя видами рассуждений: рассуждением о причине, имеющей следствие, и рассуждением о следствии, зависящем от причины. Это означает, что всё существующее создает результат.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 89

10 октября

Четыре предварительные практики очень важны, и цель их выполнения – увеличение вашей шаматхи и випашьяны. Вам необходимо усердие для практики медитации, но одного усердия недостаточно, поэтому вам помогут предварительные практики.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 119

11 октября

Первый подготовительный этап, земные поклоны, — это принятие прибежища в Трех драгоценностях (Будде, Дхарме и Сангхе) и развитие бодхичитты, что позволяет встать на истинный путь, а остальные три подготовительных этапа способствуют развитию шаматхи и випашьяны.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 119

12 октября

Когда рассеиваются мрак, все положительные качества, такие как мудрость, ясновидение и чудесные способности, проявляются естественным образом. Это похоже на то, как облака отступают перед солнцем, позволяя ему сиять во всей своей красе, без необходимости создавать что-либо новое. Точно так же, устранение всех мраков позволяет всем положительным качествам проявиться во всей своей красе.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 127

13 октября

Результатом практики медитации является осознание и опыт. Медитативные переживания временны и приходят довольно быстро. Осознание же достигается посредством постепенного процесса медитации и является продолжительным.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 136

14 октября

Когда человек практикует Дхарму без особых препятствий, легко могут возникнуть внутренние препятствия для его практики. Это происходит потому, что человек начинает думать, что у него отличная практика, и испытывает гордость, которая сама по себе является большим препятствием для практики Дхармы и медитации.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 137

15 октября

Правильное выполнение основной практики зависит от правильного выполнения предварительных практик, то есть, если предварительные практики должным образом отработаны, то основная практика пройдет очень хорошо. Если предварительные практики были выполнены неверно, то основная практика будет подорвана ленью.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 35–36

16 октября

Существует два вида предварительных этапов, обычные и необычные, и именно эти четыре обычных предварительных этапа определяют, станет ли наша практика Дхармы путем к просветлению. Ввиду важности четырех обычных предварительных этапов, в строфе молитвы о преемственности говорится: «Отрешенность — это опора медитации».

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 36

17 октября

Когда мы начнём практиковать, у нас будут разные виды опыта. Поэтому, когда у вас будет позитивный опыт, не стоит слишком радоваться. И когда у вас будет негативный опыт, не стоит слишком разочаровываться, потому что ни то, ни другое не будет длиться вечно. Однако фундаментальная природа ума, на который мы смотрим, никогда не меняется. Мы просто вновь и вновь смотрим на свой ум.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 82

18 октября

Поскольку практика Дхармы — это лекарство от страданий, как для себя, так и для других, практикуя, вы приносите наибольшую пользу себе и другим. Поэтому, пожалуйста, практикуйте как можно больше.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 101

19 октября

В целом, в мирском контексте, если кто-то посвящает себя всецело занятию какой-либо деятельностью, мы считаем его прилежным. Но это не обязательно так, если рассматривать все с точки зрения Дхармы. Тот, кто с энтузиазмом предается неблагоприятным поступкам, таким как действия, вредные как для него самого, так и для других, на самом деле считается ленивым человеком.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 15

20 октября

Во время практики Дхармы нам нужен опытный и усердный духовный учитель, который укажет нам правильный путь. С таким учителем ни одна из наших практик и усилий не пропадет даром. Это потому, что мы сможем ясно понять, что нужно принять, а от чего отказаться. Мы будем точно знать каждый шаг практики. Поэтому полагаться на духовного учителя крайне важно.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 17

21 октября

Многие начинающие практики считают, что учения Дхармы имеют смысл, поэтому они проявляют интерес и преданность к Дхарме. Однако они склонны совершать ошибку: не устанавливается четкая цель. Зачем она нам нужна? Разве недостаточно просто любить Дхарму? Во-первых, мы должны понимать, что практика Дхармы должна быть направлена на достижение состояния Будды и освобождение от сансары. Состояние Будды и освобождение — наша цель, а Дхарма — средство для ее достижения. Без этой цели даже самые возвышенные учения Дхармы не помогут нам обрести освобождение.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 18

22 октября

Когда мы сформируем правильные взгляды на освобождение и состояние Будды, наша цель в изучении и практике Дхармы станет яснее. С четко определенной целью практика становится более эффективной.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 19

23 октября

Мы должны четко и твердо определить цель изучения Дхармы. Затем мы претворим ее в жизнь и начнем свою практику.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 20



24 октября

Нам необходимо преобразовать свой ум, и, как правило, существует два основных способа для этого: преобразование нашего ума с помощью относительных методов и с помощью высших методов. Если хотим использовать относительные методы, нам нужно избавиться от недоброжелательности в уме и развить доброжелательность. Для этого мы часто практикуем относительную бодхичитту, и в частности, изучаем наставления по тренировке ума лоджонг. Эти наставления помогут нам развить доброжелательность и доброе сердце по отношению к другим. Мы можем использовать эти методы, чтобы устранить недоброжелательность по отношению к другим. Основным методом — это практика медитации тонглен, включающей в себя как отдачу, так и принятие.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 64

25 октября

Болезни и боль — это чувства, которые принимают форму страдания. Не имея никаких предписаний, болезнь может стать невыносимой. Мы подавлены болезнью и угнетены страданием. Нам нужен метод, чтобы убедиться, что боль и болезнь не могут причинить нам вреда, но этого недостаточно. Нам также нужен способ сделать боль и болезни своими спутниками и помощниками в своей практике. Это практика принятия болезни как Пути.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 179

26 октября

Практика Ваджрасаттвы, безусловно, приносит пользу, независимо от того, являются ли проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, внешними или психологическими по своей природе, поэтому я бы рекомендовал вам заниматься этой практикой на регулярной основе.

Из книги «Crystal Clear: Practical Advice for
Mahamudra Meditators», стр. 145

27 октября

Практика Будды Медицины представляет собой сочетание того, чему Будда учил о Будде Медицины в сутрах Будды Медицины и в различных тантрах. Поскольку она связана с Ваджраяной, наиболее уместно получить посвящение для усиления практики. Но поскольку она также связана с сутрами, допустимо выполнять практику и без посвящения.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 11

28 октября

Выбор пути, основанного на логических выводах и обоснованном познании, означает использование логического рассуждения для определения истинной природы вещей. Это использование вашего интеллекта, вашей способности рассуждать ясно, под руководством, чтобы правильно определить, что вещи не являются тем, чем кажутся на самом деле. Практика в основном состоит в том, чтобы думать очень тщательно.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 56

29 октября

Все практики идама включают два этапа: этап порождения и этап завершения. Визуализация форм божеств, представление подношений и так далее, повторение мантры с сопровождающими визуализациями — все это аспекты практики этапа порождения. Когда после растворения визуализации вы успокаиваете ум в пустоте, это практика этапа завершения.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 63

30 октября

Основная практика в Ваджраяне состоит в стадии порождения, в развитии практики восприятия себя как божества. С обычной точки зрения, мы могли бы посчитать это бесполезным. Мы могли бы сказать: «Ну, я не божество. Какая польза от того, чтобы притворяться им?» Но на самом деле корень сансары — это привычка к нечистому восприятию. Воспринимая себя как божество, человек постепенно очищается, ослабляет и устраняет эту привычку и заменяет её позитивной привычкой к чистому восприятию. Именно поэтому медитация на себя как на божество считается столь важной.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 7

31 октября

Не у всех есть возможность практиковать Дхарму так же интенсивно и аскетично, как Миларепа. Однако никто не говорит, что вы не можете практиковать Дхарму и достигать результатов, если не практикуете точно так же, как Миларепа. Какой бы образ жизни вы ни вели, вы все равно можете практиковать Дхарму.

Например, Марпа Переводчик вел совершенно другую жизнь. У него были жена и дети, богатство и имущество. Он наслаждался этим, но в то же время был усерден в своей практике Дхармы. Сначала он изучал и созерцал Дхарму, а затем практиковал ее. Благодаря своей практике он достиг великих достижений Дхармы и стал тем глубоким источником, из которого проистекают

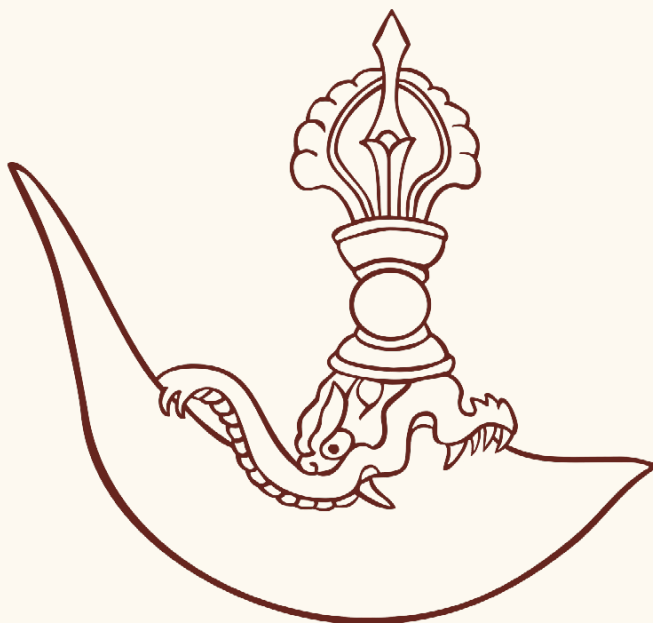
все наши учения Кагью. Как и Марпа Переводчик, вы, вероятно, живете в семье, но вы все равно можете практиковать Дхарму. Если вы можете практиковать, как Марпа, и достичь такой высокой степени реализации, это невероятная удача.

Даже если вы не можете достичь такой высокой степени реализации, любая практика Дхармы, которую вы практикуете, все равно будет полезна. Независимо от того, возьмете ли вы Марпу, Миларепу или Гампопу в качестве примера, вы можете практиковать Дхарму.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 155

Ноябрь

ПУСТОТА



1 ноября

Пустота — это сущность учения Дхармы, потому что это способ избавиться от всех ядов ума и недостатков. Поэтому бескорыстие и пустота очень важны. Пустота может стать препятствием для нашего понимания кармы и нашей практики добрых дел, потому что мы можем думать: «Всё есть пустота, ничего не существует, поэтому мне не нужно практиковать Дхарму». Таким образом, в этом учении о пустоте заключена опасность.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 95

2 ноября

Если у нас верное понимание пустоты, это помогает развивать медитацию, но если у нас ошибочное представление о пустоте и мы думаем, что нет необходимости совершать добрые дела, мы рискуем столкнуться с препятствием для нашей практики Дхармы.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 95

3 ноября

Чтобы сформировать правильную точку зрения, мы должны не полагаться на предварительное значение, а на окончательный смысл. Предварительные значения — это учения, данные Буддой людям, обладавшим меньшими способностями, которые не смогли поверить или понять истинные учения. Окончательные значения — это те, которые описывают вещи, такими, какими они есть на самом деле. Чтобы иметь подлинное представление, необходимо полагаться на окончательный смысл. Необходимо непосредственно распознать истинный смысл явлений и отличить его от предварительного значения.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 67

4 ноября

Сначала обнаруживаем, что явления пусты, затем анализируем ум и обнаруживаем, что он тоже пуст. С помощью анализа легко понять пустоту ума. Трудно привыкнуть к такому пониманию. Просто анализ ума, чтобы увидеть, что его природа пуста, не очень полезен.

Из книги «The Practice of Tranquility and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation», стр. 82

5 ноября

Истинное значение мадхьямаки — это прямое, простое видение, не впадающее ни в какие крайности, видение, которое поначалу очень трудно достичь. Поскольку изначально у нас нет этого видения, преподается комментарий к мадхьямаке, или Срединному пути. Наставления о правильном видении впервые были преподаны Шакьямуни Буддой, а позже прокомментированы различными просветленными учителями. Трактаты этих комментаторов называются «Шастрами о мадхьямаке». Данное обсуждение будет посвящено комментариям к мадхьямаке. Учение дается для того, чтобы ученики могли понять фундаментальную природу реальности, вступить на путь практики к реализации и достичь освобождения от страданий.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 9

6 ноября

В первом вращении колеса Дхармы Будда не учил конкретно о пустоте, хотя и косвенно намекал на неё. Отсутствие эго, которому он учил при этом вращении, не было отсутствием «я» в конечном, а в более простом смысле, когда нет постоянного индивидуального эго или природы «я».

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 10

7 ноября

Позже, в Раджагрихе на севере Индии, Будда Шакьямуни учил при Втором повороте колеса Дхармы – учению об отсутствии фундаментальных характеристик. Он давал учения о шестнадцати гунах пустоты: внешние проявления пусты, внутренний мир мыслей пуст, и внешние, и внутренние вещи вместе взятые пусты и так далее. При этом он продемонстрировал, что нет это не только в обычном смысле, но и никакой внутренней реальности никогда нельзя найти ни в чём, куда бы мы ни посмотрели.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 10

8 ноября

Различие между Вторым и Третьим поворотами заключается в том, что в учениях в Раджагрихе Будда учил, что пустота является функцией явления, то есть высшего качества явления, – отсутствием истинного существования. Тогда как в Шравастии он учил, что пустота – это основа, на которой всё базируется.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 11

9 ноября

Причина создания всей кармы, которая порождает наше экзистенциальное положение, заключается в том, что мы постоянно действовали, руководствуясь оскверненными импульсами агрессии, желания, гордости, зависти и так далее. Мы импульсивно действовали, руководствуясь этими осквернениями, потому что цеплялись за веру в себя. Это ложное предположение о себе или эго заставляло нас переходить из одного состояния в другое, ввергая нас в состояния страдания. Мы можем освободиться от этой непрерывной навязчивой ситуации только путем признания и понимания природы пустоты, фундаментальной природы реальности, в которой нет веры в существование эго.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 13

10 ноября

Крайне важно понимать пустоту, потому что непонимание пустоты мешает нам осознать истинную природу реальности, которая скрыта от нас двумя омрачениями. Это эмоциональные омрачения, тревожные эмоции, такие как гнев, желание, и невежество, и когнитивные омрачения, такие как дуалистическое мышление «я» и «другой». Чтобы очистить, или устранить эти два вида омрачений, и распознать две истины (общепринятую, истину и высшую истину), мы должны начать с признания отсутствия эго у человека, и отсутствия эго у явлений.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 15

11 ноября

Как правило, все мы сталкиваемся с ощущением, что за нашими действиями стоит некий субъект, кто-то, кто вызывает то, что мы воспринимаем как происходящее. Аналогично, мы склонны чувствовать, что существует субъект нашего опыта, кто-то, кто его переживает. Но, когда мы исследуем свой опыт с помощью аналитического подхода, мы обнаруживаем, что на самом деле никакого субъекта или агента нет.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 17

12 ноября

В практике медитации мы всегда должны медитировать на высшую истину, потому что общепринятая истина состоит из иллюзорных проявлений. Высшая истина — это фундаментальная природа. Чтобы медитировать на фундаментальную природу, мы изучаем учение о «не-я».

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

13 ноября

Вопрос: Если нет «я», то кто этот, кто «делает все это»?

Ринпоче: Идея о существовании агента, о том, что кто-то «делает все это», является результатом некоторой базовой идеи о «я». Если у нас нет базовой идеи о «я», то у нас не может быть идеи о том, что кто-то «делает» что-либо. Базовая идея о «я» возникает из «приписывания реальности чему-либо». Мы можем «увидеть ее абсурдность посредством анализа».

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

14 ноября

Учение о не-я представляет собой обсуждение на уровне высшей истины. Цель приближения к этому уровню — развитие соответствующей медитации на фундаментальную природу реальности. Бессмысленно медитировать на что-либо, кроме высшей природы реальности.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 27

15 ноября

В целом, большинство религиозных и духовных традиций верят в существование «я». Характерной чертой буддизма является то, что в нем нет веры в обоснованность какого-либо понятия «я». Это означает, что, пытаясь изолировать или обнаружить это предполагаемое «я», мы никогда не сможем найти ничего подобного «я». Цель такого упражнения — показать, что все наши проекции, все наши омрачения, исходят из ошибочного представления о «я», за которое мы постоянно цепляемся. Если мы сможем дойти до стадии признания того, что это представление является заблуждением, мы сможем искоренить омрачения в корне и очистить свой ум. Если мы не сможем этого сделать, омрачения будут бесконечными.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 27-28

16 ноября

Согласно мадхьямаке, необходимо понимать общепринятую истину о функции явления и высшую истину о фундаментальной природе. Если мы попытаемся достичь понимания только функционирования условий, но не пустоты, мы всё ещё будем цепляться за ложное убеждение во внутренней реальности и не достигнем освобождения.

С другой стороны, если мы будем цепляться за некую высшую реальность пустоты как за реальную и игнорировать общепринятую истину о явлении и опыте, мы впадём в нигилистическое мировоззрение, согласно которому всё совершенно бессмысленно, и что не существует ни добродетельных, ни недобродетельных действий.

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 53

17 ноября

В жизни мы сталкиваемся с различными ситуациями и выносим всевозможные суждения, как хорошие, так и плохие. Мы испытываем привязанность к тому, что нам нравится, и отвращение к тому, что нам не нравится, и так далее. Возникновение таких страданий порождает множество мучений в нашей жизни. Мы не можем избавиться от страданий, ища защиты у богов, или уничтожить их, создавая оружие. Единственный выход из страданий — обратиться внутрь себя и ясно понять истинную природу своего разума.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 72

18 ноября

Каков метод Махаяны по устранению страданий? Махаяна утверждает, что коренная причина страданий — это стремление воспринимать внешние объекты как изначально существующие. В действительности внешние объекты не существуют изначально, их природа — пустота. В результате нет никакого истинно существующего внешнего объекта, за который можно было бы ухватиться. Устранение страданий путем осознания пустоты внешних объектов — это путь бодхисаттвы Махаяны.

Из книги «Transforming the Mind: The Four Dharmas of Gampopa», стр. 78

19 ноября

Для достижения подлинного просветления необходимо сначала развить устойчивую медитацию или самадхи. Для этого мы должны тренироваться в трех аспектах высшего знания, называемых тремя праджнями. Без этого невозможно родить подлинное просветление. Термин «праджня» буквально означает «высший» или «полное понимание». Три праджни — это слушание, концептуализация и медитация.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 25

20 ноября

Я считаю, что проблема гордыни, вероятно, одинакова как на Западе, так и на Востоке. Поэтому это то, что нужно искоренить. Способ искоренения гордыни — это понимание бескорыстия, отсутствия «я». Если человек сможет это осознать, то гордыня естественным образом исчезнет. Также осознание и понимание собственных недостатков и слабостей также поможет искоренить гордыню.

Из книги «Rechungpa: A Biography of
Milarepa's Disciple», стр. 97

21 ноября

Когда мы медитируем на природу ума, нам необходимо как правильное представление, так и правильное поведение. Очень важно достичь правильного понимания представления и осознать сущность ума. В то же время наше поведение должно быть правильным; оно не должно быть смешано с проступками, омрачениями и недобродетелью. Когда наше представление и поведение едины, то доброе представление усиливает наше поведение, которое усиливает представление. Во время медитации нам необходимо следовать этому единому пути, но если мы не способны различать ум и осознание, мы собьёмся с пути.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 161–162

22 ноября

Осознание — это состояние, когда наш ум не отвлекается — когда мы осознаём природу своего ума такой, какая она есть, и понимаем его сущность. Осознание — это очень ясное и стабильное состояние во время медитации, в котором мы испытываем сияющую, блаженную пустоту.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 162–163

23 ноября

Пожалуйста, помните, что наряду с высоким авторитетом, каждый практикующий специалист обязан поддерживать безупречное, внимательное поведение. Будьте очень внимательны к своему поведению. Пожалуйста, не заявляйте о высоком авторитете и одновременно не притворяйтесь, что ведете себя «по-высокому». Вы, безусловно, можете придерживаться высокого авторитета, но будьте очень внимательны к тому, как вы себя ведете.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 3

24 ноября

Когда мы не понимаем правильной точки зрения, мы заблуждаемся. Правильная точка зрения здесь означает знание истинной, подлинной природы пустого, познающего ума. Когда мы заблуждаемся или пребываем в заблуждении, мы порождаем всевозможные ошибочные представления о реальности.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 70

25 ноября

Что такое правильное мировоззрение? Это мировоззрение, согласующееся с истинным смыслом истинной природы или естественного состояния. Когда мировоззрение правильное, обучение и поведение также будут согласовываться с естественным состоянием. Поддержание этого мировоззрения непременно приведет к просветлению.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 74

26 ноября

Ключевой момент, от которого всё зависит, — это совершенство и полнота взгляда человека. Сколько бы усилий ни прилагал человек, практикуя неверное видение, эти ложные предположения никогда не будут в гармонии с реальностью. Результатом его практики может быть только то, что он уже практиковал. Другими словами, если взгляд не соответствует истинному и полному естественному состоянию всего сущего, результат его практики также будет несовершенным.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 76

27 ноября

Понимание того, что все явления пусты, абсолютно верно. Однако мы можем неправильно истолковать значение пустоты, приняв его за ничто или полную пустоту. Это заблуждение зацикливается на мысли, что все явления есть пустота, ничто, что неверно. Чтобы исправить это, Будда учил, что не только сама сущность всех явлений абсолютно пуста, она и есть пустота. Эта пустота по своей природе обладает способностью познавать и переживать. Это качество пробужденной мудрости, которое неотделимо от самой пустоты. В этом заключается цель Третьего и последнего поворота колеса Дхармы.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 89

28 ноября

Если бы явления имели сущность или материальную природу, они оставались бы неизменными навсегда. Однако, поскольку явления возникают в зависимости от других явлений, они лишены сущности, и поэтому непостоянны и изменчивы. Это означает, что мы можем изменить любую ситуацию.

Из книги «The Essentials of Mahamudra», стр. 34

29 ноября

Если мы не будем сочетать медитацию и пост-медитацию, медитация будет одним, а работа — другим, и они будут конфликтовать друг с другом. Мы будем чувствовать, что не можем работать, когда медитируем, и не можем медитировать, когда работаем. Но если мы привнесем практику осознанности и отсутствия отвлеченных во все наши действия, работа и медитация будут идти рука об руку. На самом деле, мы обнаружим, что медитация и постмедитация начнут стимулировать друг друга: чем больше мы практикуем медитацию в своих действиях, тем легче нам будет медитировать, сидя на подушке.

Из книги «The Essentials of Mahamudra», стр. 9

30 ноября

Цель понимания пустоты состоит в том, чтобы избавиться от привязанности. Мы сильно привязаны к внешним вещам и к своему внутреннему миру, и через эту привязанность у нас появляются омрачения, страдания и трудности. Поэтому важно уметь избавиться от этой привязанности. Понимание того, что у вещей нет истинной реальности, избавит от привязанности, что принесет состояние покоя.

Из книги «On Buddha Essence: A Commentary on Rangjung Dorje's Treatise». стр. 42-43

Декабрь

МАХАМУДРА



1 декабря

Учения Махамудры не являются полностью учениями сутраяны или полностью учениями тантраяны. Всё, что является глубоким и значимым в сутраяне, было перенесено в Махамудру, и всё глубокое и значимое в тантраяне также было перенесено в Махамудру. Поэтому, по сути, Махамудра не совсем похожа на учения сутраяны и тантраяны, но она является сущностью всей Дхармы и представляет собой интеграцию обеих.

Из книги «The Tibetan Vinaya: A Guide to Buddhist Conduct», стр. 97

2 декабря

Устные наставления Махамудры не только превосходны в целом, но и полезны для современного общества, когда каждый должен работать и у каждого свои особые трудности, самые выдающиеся и необычайные устные наставления — это наставления Махамудры.

Из книги «Лев речи», стр. 235

3 декабря

Практика Махамудры заключается в получении точных инструкций по этой практике, а затем в простом её выполнении, обычно по утрам и вечерам, до и после работы, а также в праздничные дни и так далее. Затем, во время работы и выполнения других обязанностей, выполняйте постмедитационную практику Махамудры, которая заключается в постоянном поддержании осознанности и бдительности.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 31

4 декабря

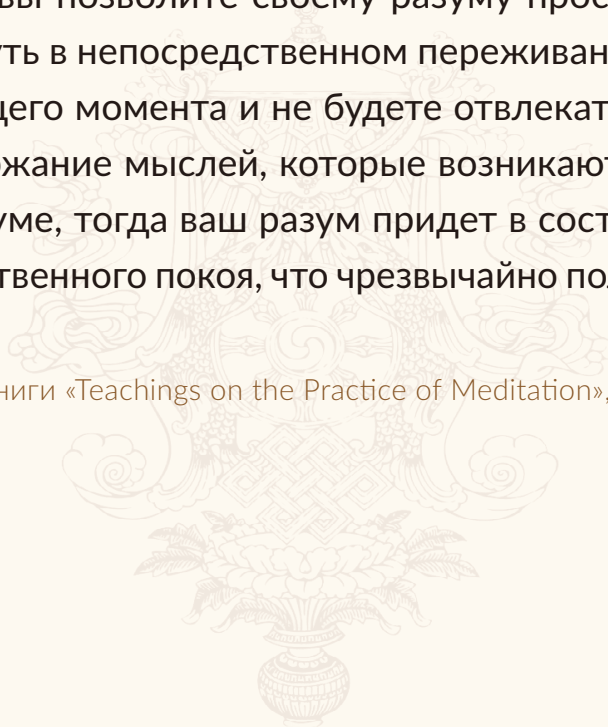
В Шравастии Шакьямуни преподавал Третье вращение Колеса Дхармы, в котором он открыл, что пустота не просто пуста, но порождает все явления и постоянно выражает себя. Это Третье вращение включало учения о природе Будды (санскр. *татхагатагарбха*), основное учение, на котором основана философия читтаматры, или школы «только ум».

Из книги «The Open Door to Emptiness», стр. 10-11

5 декабря

Если вы позволите своему разуму просто отдохнуть в непосредственном переживании настоящего момента и не будете отвлекаться на содержание мыслей, которые возникают в вашем уме, тогда ваш разум придет в состояние естественного покоя, что чрезвычайно полезно.

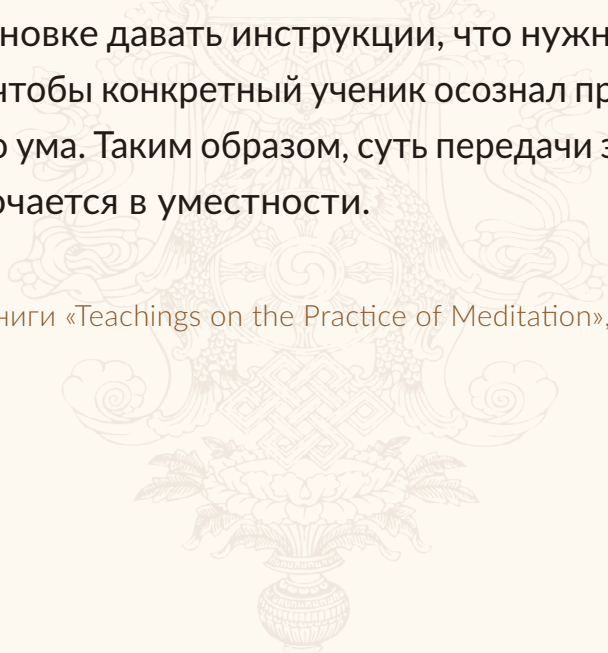
Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 30



6 декабря

Передача знаний или указаний — это когда учитель точно знает, что делать, какие и в какой обстановке давать инструкции, что нужно сделать, чтобы конкретный ученик осознал природу своего ума. Таким образом, суть передачи знаний заключается в уместности.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 60



7 декабря

Даже имея прекрасный обзор медитации Махамудры, мы не можем игнорировать свое повседневное поведение. Великие практики прошлого неоднократно говорили, что, несмотря на то, что наш взгляд может быть таким же обширным и глубоким, как всё пространство, тем не менее, наша деятельность и поведение должны быть мирными, укрощенными и достойными. Мы должны вести себя хорошо, и поэтому молитва о преемственности завершается молитвой, выражающей наше желание никогда не разлучаться с истинным гуру.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 97

8 декабря

Когда мы медитируем, мы не пытаемся развить новый ум, которого у нас раньше не было, или создать новый ум со всеми новыми качествами. Цель медитации не в том, чтобы изменить наш старый ум на новый или даже устранить все, что у нас было раньше, а в том, чтобы оставить ум таким, каким он был изначально. Таким образом, эта «естественность» — это то же самое, что и врожденный интеллект, который находится внутри ума. Наставления по Махамудре учат нас распознавать это естественное состояние ума.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 19

9 декабря

Самое важное в наставлениях по Махамудре — это то, что они являются наставлениями для ума. Они говорят нам, как смотреть на свой ум, видеть, каков он, и где он находится. Наставления по Дзогчену также дают наставления для ума, говоря нам, как смотреть на ум и видеть, каков он. В обеих традициях, Махамудре и Дзогчене, самое важное — это медитация на ум, и обе объясняют причины и преимущества, по которым мы должны медитировать на ум.

Из книги «Vivid Awareness», стр. 93

10 декабря

Некоторые могут утверждать, что мы можем сами постичь высшую истину. Мы можем читать книги и размышлять над их смыслом, и таким образом получить интеллектуальное понимание того, как практиковать. Что вполне может быть правдой. Но глубокая природа пустоты, истинное естественное состояние, редко становится объектом наших мыслей, и, действительно, она недоступна обычному мышлению. По этой причине крайне важно получать надлежащее руководство и краткие наставления по Махамудре и Дзогчену от живого мастера линии преемственности.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 7

11 декабря

Начиная практику Дхармы, некоторые люди испытывают огромный интерес и преданность, до такой степени, что им становится трудно продолжать свою обычную работу и жизнь. Желая заниматься интенсивной практикой, они могут пренебрегать своей карьерой, и, занимаясь ей, могут пренебрегать практикой. Что может стать очень неприятной ситуацией. Однако учение, подобное Махамудре, — это то, чем мы можем заниматься во время работы. Решение этой кажущейся дилеммы простое: «Немного работай, немного практикуй». При таком подходе не будет реального противоречия между повседневной жизнью и практикой Дхармы.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 8

12 декабря

Махамудра часто представляется в четыре этапа. Первый этап — это демонстрация того, что воспринимаемое есть то, что мы переживаем — это ум. Второй этап — это осознание того, что ум пуст. Третий этап — это понимание того, что эта пустота присутствует спонтанно, а четвертый этап — это знание того, что это спонтанное присутствие самоосвобождается. Это называется «четырекратным указанием».

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 37–38

13 декабря

Молитва линии преемственности Махамудры, известная на тибетском языке как Дордже Чанг Тунгма, является, пожалуй, самой важной молитвой линии преемственности Карма Кагью. Её читают в сангхах всех великих монастырей и монашеских центров традиции Карма Кагью. Её также используют практикующие Карма Кагью в своей индивидуальной практике. Причина, по которой эта практика так важна, заключается в том, что она несёт в себе великие благословения и имеет очень глубокий смысл.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 7

14 декабря

Мы находим высказывания Будды, в которых говорится, что для достижения состояния Будды необходимо совершенствоваться и продвигаться по пути буддизма в течение бесчисленных эонов. Мы также находим высказывания Будды, в которых говорится, что достичь состояния Будды можно за одну жизнь. Мы можем задать вопрос, не противоречит ли Будда самому себе. На самом деле, нет. Когда Будда говорил, что для достижения состояния Будды требуется период бесчисленных эонов, он описывал совершенствование Пути, основанного на постепенном накоплении заслуг и мудрости. Но если мы обладаем необычайными наставлениями Великой Печати (санскр. *махамудра*) или великого совершенства (тиб. *дзогчен*) и усердно

практикуем эти наставления, то можем достичь состояния Будды уже в этой жизни.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 10–11



15 декабря

Общее изложение этой молитвы о преемственности (Дордже Чанг Тунгма) охватывает три темы. Первая – это история преемственности, вторая – это практика Дхармы, и третья – это то, как мы, практикуя Дхарму, можем пройти этапы Пути.

Из книги «The Mahamudra Lineage Prayer:
A Guide to Practice», стр. 12

16 декабря

Важно понимать, кто такой Сараха в контексте линии преемственности Махамудры. У линии преемственности Махамудры как короткая, так и длинная линии. Короткая линия — это передача учений Махамудры от Ваджрадхары непосредственно Тилопе, а затем от Тилопы Наропе, Марпе, Миларепе, Гампопе и так далее, вплоть до наших дней. Длинная линия — это передача учений Махамудры от Ваджрадхары к бодхисаттве Ратнамати, который передал их Сарахе, который передал их Нагарджуне, Шавари, Майтрипе, который затем передала их Марпе. Таким образом, Сараха чрезвычайно важен для линии преемственности Махамудры. Конечно, Марпа не мог встретиться с Сарахой физически, потому что жил намного раньше (IX век). Эта встреча не была сном, как мы могли бы

себе представить, но Марпа смог встретиться
лицом к лицу с вневременной мудростью Сарахи.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 41



17 декабря

Кажется, что наши негативные эмоции настолько глубоко укоренились в нашем сознании, что все кажется почти безнадежным. Но благодаря особым наставлениям, переданным от Марпы и через его родословную, на самом деле можно избавиться от негативных эмоций.

Из книги «The Spiritual Biography of Marpa, the Translator», стр. 81–82

18 декабря

Когда видение верно, практика с таким видением также будет правильной. И наше поведение, которое основано на этом видении, также будет правильным. Когда мы практикуемся в правильном видении Махамудры, тревожные эмоции и другие недостатки, присутствующие в нашем потоке бытия, постепенно утихнут. Кроме того, хорошие качества, которые присутствуют — внутренние качества изначального бодрствования, такие как любящая доброта и сострадание, — спонтанно возрастут. Все это возможно только тогда, когда тренировка верна, которая возможна только тогда, когда видение верно.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 74

19 декабря

Конечно, очень полезно интересоваться Махамудрой. Это великое благословение – иметь возможность получать наставления и практиковать их. На Пути действительно есть необычайные результаты и знаки, но когда мы видим небольшие признаки прогресса, это не значит, что мы должны остановиться и быть довольными собой. Напротив, мы должны понимать, что это всего лишь знаки. Мы должны напоминать себе: «Наставления глубоки и эффективны, но я буду упорствовать с мужеством, пока не достигну полного и истинного просветления. Я буду не только медитировать в Махамудре, но и развивать преданность и сострадание. Время не пришло, чтобы прекращать практику. Но я не должен гордиться собой».

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 77–78

20 декабря

Взгляд на Махамудру высок, и всегда существует опасность пренебречь важностью надлежащего поведения и действовать грубо. Во время практики в высоком велении, пожалуйста, ведите себя в соответствии с Дхармой, собирая накопления и очищаясь от омрачений.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 79

21 декабря

Не следует думать, что практика Махамудры приводит к трансформации, что посредством медитации наша природа каким-то образом станет чем-то иным, чем то, чем она уже является. Наше базовое состояние — это единство пустоты и сияющей ясности. Практика Махамудры — это просто вопрос признания того, как все есть. Привыкая к этому посредством практики, все становится реальностью. Вот что подразумевается под реализацией. Таким образом, медитация Махамудры не предполагает исправления, придумывания или преобразования чего-либо.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 108

22 декабря

Самое важное в учениях Махамудры — это не просто их усвоение. Настоящая важность заключается в их применении — в практике и обучении. При применении эти учения принесут огромную пользу не только вам, но и всем остальным. Когда вы продвинетесь дальше в практике и достигнете стабильности в практике Махамудры, вы сможете взяться за задачу помочь другим также понять её.

Из книги «Naropa's Wisdom», стр. 166

23 декабря

Срединный путь можно разделить на два направления или школы: направление рангтонг и направление шентонг. Направление рангтонг проводит четкое различие между традициями сутр и тантр. В традиции рангтонг понимание пустоты развивается посредством тщательного анализа явлений. В традиции шентонг определенное понимание природы ума достигается через понимание природы Будды.

Из книги «On Buddha Essence: A Commentary on Rangjung Dorje's Treatise», стр. 16–17

24 декабря

Природа ума — основа всего, как учат в песнопениях великих учителей, таких как Сараха, Наропа и Тилопа, поэтому нам необходимо увидеть эту природу ума. Будь то явления сансары или сильные страдания, мы видим, что в природе самого ума нет изменений или колебаний. Если мы попытаемся медитировать на это, то мы сможем увидеть, что природа всего по сути неизменна.

Из книги «Advice from a Yogi», стр. 74

25 декабря

Когда мы познаём природу ума посредством указывающего на неё наставления в плане взгляда, медитации и поведения, это и есть взгляд, который приходит не из умозаключений и рассуждений, а из непосредственного восприятия. Что прекрасно, но не завершено. Это всего лишь взгляд, который нужно возвращать в медитации. Развитие этого взгляда в нашей медитации – это то, что подразумевается под использованием самого прекрасного сокровища – собственной природы ума. На это нам и следует медитировать.



Из книги «Advice from a Yogi», стр. 75

26 декабря

Природа ума присутствует естественным образом, а затмения и страдания — всего лишь случайность. Когда мы используем противоядие против страданий, иногда нам удаётся подавить страдания, но иногда нет. Даже если в этот раз это невозможно, если мы постепенно продолжаем попытки, в конце концов мы привыкаем так делать. Поскольку страдания отсутствуют в истинной природе, мы можем подавлять и уменьшать их. Поскольку они не установлены, мы можем их устранить. Они естественным образом исчезнут благодаря практике.

Из книги «Advice from a Yogi», стр. 105

27 декабря

В основных наставлениях по Махамудре мы говорим о том, что ум может быть слишком напряженным или слишком расслабленным, слишком сфокусированным или слишком спокойным. Совет заключается в том, что если ум не сияет и не ясен, нам нужно его больше напрячь или сконцентрировать. А если он слишком яркий, живой, сияющий и ясный, нам нужно его немного расслабить.

Из книги «The Essentials of Mahamudra», стр. 109

28 декабря

Когда мы говорим о сияющей ясности, то на самом деле не говорим о свете или лучах света. Мы на самом деле не говорим ни о чём особенно глубоком. Это просто означает способность знать и понимать, что всё, что существует, может появиться, быть увидено, услышано и понято. Это качество сияющей ясности относится к способности вещей появляться и быть познанными. Это нечто не очень далёкое. Если начнёте искать этого познающего, эту сияющую и ясную сущность, вы ничего не найдёте. Но это не так уж далеко, очень близко, прямо здесь. Над чем можно медитировать таким образом.

Из книги «Maitreya's Distinguishing
Dharma from Dharmata», стр. 130

29 декабря

Иногда фактор ясности становится чрезмерным, вызывая множество различных размышлений, и мы не можем вернуться к шаматхе. В этот момент необходимо расслабиться. Как сказал Сараха: «Когда ум слишком активен в размышлениях и мы пытаемся его связать, он просто разлетится на десять направлений». Если мы продолжим пытаться его сжать, он просто взорвется. В этот момент, сказал Сараха, нам нужно расслабиться, позволив нашему уму двигаться, как верблюд, спокойно и расслабленно.

Из книги «The Essentials of Mahamudra», стр. 110

30 декабря

Легко думать, что спокойный ум и движущийся ум имеют совершенно разную природу, и что когда ум движется, покой утрачивается. Некоторые ученики считают, что они должны устранить движение, прежде чем ум сможет успокоиться. Они полагают, что существует противоречие между спокойным умом и движущимся умом. На самом деле, и спокойный, и движущийся ум представляют собой единство пустоты, и света. Мы воспринимаем различия из-за путаницы. Покой не препятствует движению, а движение не препятствует покою. Они просто являются одной неразделимой сущностью.

Из книги «The Essentials of Mahamudra,
Looking Directly at the Mind», стр. 141

31 декабря

Марпа получил наставления по Махамудре от Наропы. Так почему же он хотел получить их во второй раз от Майтрипы? Он сделал так потому, что Наропа и Майтрипа представляли два разных потока передачи учений по Махамудре. У Наропы была так называемая «короткая передача», потому что он получил эти учения непосредственно от Тилопы, который получил их непосредственно от Ваджрадхары. У Майтрипы была так называемая «длинная передача», потому что он получил эти учения от Нагарджуны, который получил их от махасиддхи Сарахи. Таким образом, Марпа получил эти два потока передачи: короткий или ближний и более длинный.

Из книги «The Spiritual Biography of
Marpa, the Translator», стр. 17

Библиография

The Five Buddha Families and Eight Consciousnesses.
Thrangu Dharmakara Publications, Kathmandu.
(Originally Nammo Buddha Publications), Boulder CO USA,
1992.

The Open Door to Emptiness. Shakya Dorje, trans. Michael
L. Lewis and Clark Johnson, eds. Karma Thekchen
Choling, Vancouver, BC Canada, 1997.

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

*The Practice of Tranquillity and Insight: A Guide to Tibetan
Buddhist Meditation.* A commentary on the eighth chapter
of the Treasury of Knowledge by Jamgön Kongtrul. Peter
Roberts, trans. Snow Lion Publications, Ithaca, NY USA,
1998.

The Spiritual Biography of Marpa, the Translator. Ken and
Katia Holmes and Lama Yeshe Gyamtso, trans. Sri Satguru
Publications, Delhi, 2000.

The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge. Namo Buddha Seminar, Boulder CO USA, 2000.

Teachings on the Practice of Meditation, Zhyilsil Chokyil Ghatsal Publications, Auckland NZ, 2001.

Pointing Out the Dharmakaya of the Ninth Karmapa Wangchuk Dorje. Sri Satguru, Delhi, 2001.

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

Rechungpa: A Biography of Milarepa's Disciple: Based on The Mirror Illuminating the Path to Liberation. Peter Roberts, trans. Sandy Garson, ed. Namo Buddha Publications, Boulder CO USA, 2002.

Crystal Clear: Practical Advice for Mahamudra Meditators. Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu, 2003.

Essentials of Mahamudra: Looking Directly at the Mind. Wisdom Publications, Somerville, MA USA, 2004.

On Buddha Essence: A Commentary on Rangjung Dorje's Treatise. Shambhala Publications, Boulder, CO USA, 2006.

A Song for the King: Saraha on Mahamudra Meditation. Wisdom Publications, Somerville, MA USA, 2006.

Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice, Karma Thekchen Choling, Vancouver, BC Canada, 2007.

Vivid Awareness: The Mind Instructions of Khenpo Gangshar. Khenpo David Karma Choephel, trans. Shambhala Publications, Boston MA USA, 2011.

Cultivating True Compassion: Bodhichitta and the Bodhisattva Vow, Based on Atisha's Lamp for the Path of Enlightenment. Thrangu Dharmakara Publications, Kathmandu, 2014. (Originally Nammo Buddha Publications), Boulder, CO USA, 2014.

Advice from a Yogi: An Explanation of a Tibetan Classic on What is Most Important, Padampa Sangay's One Hundred Verses. Shambhala Publications, Boulder, CO USA, 2015.

The Mahamudra Lineage Prayer: A Guide to Practice, Snow Lion Publications, Boulder CO USA, 2018.

Благодарность

Я хотел бы выразить свою глубочайшую благодарность всем, кто сделал возможным составление этой книги.

В первую очередь, я выражаю свою глубочайшую благодарность своему уважаемому коренному гуру, покойному достопочтенному Кьябдже Йонгдзину Кенчену Трангу Ринпоче. Он предоставил мне возможность стать монахом в монастыре Трангу и позволил мне изучать как общие предметы, так и высшие буддийские дисциплины в монастырском колледже. Он также предоставил все необходимые ресурсы как для жизни, так и для практики Дхармы.

Я совершаю бесчисленные поклоны Его Преосвященству Двенадцатому Тай Ситу Ринпоче и Его Преосвященству Двенадцатому Гоширу Гьялцабу Ринпоче за то, что они благословили составление этой публикации.

Я также выражаю благодарность переводчикам, которые перевели учения Ринпоче с тибетского на английский. В частности, я глубоко благодарен Кенпо Дэвиду

Карма Чопелу за его руководство, поддержку и доброту, а так же, Дмитрию Костюшкину (Карма Лодро Ёсел), который добровольно вызвался перевести книгу на русский язык.

Кроме того, я благодарю Ани Палден Шераб Ламо за ее неизменную поддержку и помощь в корректуре. Я также благодарен Джамьянгу Восеру за помощь в разделении учений на главы, что облегчило чтение книги и Йеши Ламо за оформление книги.

Наконец, я выражаю благодарность Кенпо Карма Даве, главе Гонконгского центра Трангу, за спонсорство этой книги и за то, что он помог воплотить идею публикации в жизнь.

Пусть все ваши благие пожелания исполнятся, и пусть вы скоро достигнете состояния Будды, чтобы помочь всем живым существам.

Авторские права



Издатель: Дечен Пунцок Лама
Авторское право © 2025 Дечен Пунцок Лама

Первое электронное издание: март 2026 г.

dharmaebooks.org

Перевод с английского © Дмитрий Костюшкин
Дизайн электронного издания: Беата Таши Дролкар

Dharma Ebooks — проект «**Dharma Treasure**», работающий под редакционным руководством Кармапы XVII, Огьена Тринлея Дордже. Права собственности на Dharma Ebooks принадлежат корпорации Dharma Treasure.



正法寶藏
Dharma Treasure