Наставления
по медитации
Срединного пути
ЕХЕНРИЧЕН ТРАНГУ
РИНПОЧЕ

Кхенчен Трангу Ринпоче

Наставления по медитации Срединного пути

Серия «Самадхи (Ориенталия)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8643727
Трангу, Кхенчен Ринпоче. Наставления по медитации Срединного пути: Ориенталия; Москва; 2012
ISBN 978-5-91994-018-0

Аннотация

Мипхам Ринпоче – тибетский ученый, философ и йогин, живший в XIX столетии, предлагает в своем труде ясное и детальное изложение практик Срединного пути. «Врата к знанию» – это одна из энциклопедических работ Мипхама Ринпоче по теории и практике буддизма, и приведенные здесь наставления Трангу Ринпоче по медитациям Срединного пути взяты из этого труда.

Содержание

Предисловие 5
Введение. 8
Часть I. Три основополагающих условия медитации Срединного пути 12
Глава 1. Сочувствие Срединного пути 12
Глава 2. Бодхичитта и Срединный путь 23
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Кхенчен Трангу Ринпоче
Наставления по медитации Срединного пути
Развитие сочувствия через мудрость, преподанные на основе текста Мипхама Ринпоче «Врата к знанию»

© Khenchen Thrangu, 2000
© А. Нариньяни, перевод, 2010
© ООО «Ориенталия», 2012

Khenchen Rinpoche Thrangu. The Middle-Way Meditation Instructions

Перевод с тибетского Кен и Кати Холмс

Предисловие

Две с половиной тысячи лет тому назад Будда благословил этот мир, преподав его обитателям философские положения своего воистину замечательного, освобождающего духовного учения. Упрощая до предела, можно сказать, что положения эти гласили: любые наши счастье и страдание и все то бесчисленное множество проблем, с которыми мы вынуждены сталкиваться в своей жизни, происходят из одного источника – нашего концептуального ума, мышления, или мыслетворчества. Бесконечная погоня за счастьем, стремление приобрести все большее и большее количество материальных благ и ненасытная жажда славы и богатства неминуемо приводят нас к разочарованию. Ситуация эта еще более актуальна в наши дни, потому что нам выпало жить в обществе потребления, до отказа заполненном материальными объектами, где между счастьем и обладанием ставится знак равенства. На нас обрушивается шквал призывов приобретать и потреблять все больше и больше, для того чтобы становиться еще счастливее. Однако мы вынуждены констатировать, что счастье наше от этого ничуть не превосходит счастье простого крестьянина, жившего в далекой от материального процветания индии, две тысячи лет тому назад. В своем учении Будда утверждал, что путь к счастью лежит через исследование собственного ума.

Исследование же это осуществляется посредством медитации. Мы начинаем эту практику на Буддийском пути с развития умиротворенного пребывания сознания, или *шаматхи,* при помощи стабилизирующей медитации. Эта практика подразумевает процесс так называемого укрощения ума. Медитирующий фокусирует свое внимание, или памятование, на избранном объекте, таком, например, как дыхание. Когда в процессе медитации возникает отвлечение ума, как правило, принимающее форму мысли, мы попросту вновь фокусируемся на избранном объекте. Начальная стадия этого процесса часто метафорически уподобляется бурному потоку горной реки. Медитирующий не в силах противостоять мощи и напору непрерывного потока мыслей, рождающихся в его уме. Но постепенно, благодаря регулярной медитации и применению на практике наставлений о памятовании, ум начинает успокаиваться и медитирующий обнаруживает, что не нуждается более в объекте для медитации. С приобретением опыта ум практикующего становится сфокусированным и стабильным. Подобное состояние связано с переживанием покоя и умиротворенности. Эта стадия медитации обычно уподобляется спокойному и ровному току равнинной реки. Состояние ума практикующего на завершающей стадии медитации шаматхи обыкновенно уподобляется безбрежному океану, чья поверхность волнуется лишь еле заметной рябью. Все эти процессы весьма детально описываются в книге Трангу Ринпоче «руководство по медитации шаматхи».

После того как медитирующий обнаруживает, что ум его может быть помещен на объект без какого-либо отвлечения, он начинает исследовать, откуда возникают эти внешние феномены видимого, или проявленного, мира и переживаемых чувств. Когда мы исследуем мысли и чувства, то обнаруживаем, что они лишены какой-либо субстанциональной, или овеществленной реальности. И именно поэтому они именуются в Буддийской философии «пустыми», или «пустотными». Понимание преходящей природы или эфемерности всех ментальных активностей есть понимание пустотности. Хотя учение о пустотности можно встретить в различных учениях Будды, именно Нагарджуна систематизировал все эти учения, положив начало философской школе Срединного пути (санскр. *Мадхьямака*). Философская система мадхьямаки является частью традиции *Махаяны* – буддийского учения, которое позже распространилось в Китае, Тибете, Корее и других азиатских странах.

Поскольку пустотность является довольно сложной для понимания концепцией, было множество попыток подобрать более подходящее слово или термин для этого емкого поня-

тия. Однако термины *«шуньята»* на санскрите и *«тонгпа ньи»* на тибетском относятся к семантическому полю понятия «пустой», как мы используем его при описании пустого стакана – стакана, в котором нет воды. Эта пустотность может быть продемонстрирована в отношении таких всем известных качеств, как высокий и низкий, красивый и отвратительный, умный и глупый, хороший и плохой. Все эти качества пустотны, потому что они целиком и полностью зависят от контекста данной конкретной ситуации, от того, как наш ум воспринимает ее, а не от какой-либо реальной, действительной, внутренне присущей характеристики объекта. Все это свидетельствует об их относительности и, следовательно, пустотности – отсутствии в них истинного самобытия.

Здесь кто-то может возразить, сказав: «хорошо, я согласен, понятие «пустотность» применимо к качествам и атрибутам феноменов. Однако его нельзя применить к самим материальным объектам, которые вполне реальны». В таких случаях Трангу Ринпоче часто поднимает руку и говорит: «посмотрите, я думаю, что это рука, вы думаете, что это рука, сотни людей согласятся с нами, что это рука. Но действительно ли это настоящая, самосущая рука или „рука“ – всего лишь еще одна концепция или идея, которую наш ум приписывает этому объекту?» Затем Ринпоче исследует реальность своей руки с помощью классической логики мадхьямаки, говоря: «нет, это не рука, это пальцы; нет, это не рука, потому что это кость; нет, это не рука, потому что это плоть» и так далее. Демонстрируя, что на самом деле это всего лишь наш ум, создавший концепцию «рука». Внимательно исследуя этот вопрос, мы обнаружим, что это не что иное, как идея, умозрительное представление, или концепция, собранная из отдельных фрагментов. Подобное заключение может показаться вам совершенно очевидным, однако то, что мы только что продемонстрировали логически, означает: все, воспринимаемое нами как материальное, плотное, внешнее явление, или объект, в действительности также пустотно. Это не рука сама по себе, но, скорее, некая совокупность компонентов, собранных воедино определенным образом или в определенном контексте, которые позволяют нашему уму описать их подобным образом как один конкретный объект.

Подобная идея, заключающаяся в том, что наш ум создает вселенную вокруг нас в процессе восприятия нами окружающего мира, отнюдь не нова, но и не ограничивается воззрениями индийских философов, живших две тысячи лет тому назад. В нашем веке современные ученые-физики продемонстрировали пустотность внешних объектов. Они показали нам: то, в чем мы привыкли видеть руку, на самом деле является огромным скоплением движущихся субатомарных частиц, которое и близко не похоже на то, что мы привыкли понимать под «рукой». Эта «рука» на самом деле сделана из углерода, водорода и кислорода, из их атомов, которые являются не чем иным, как вибрирующей формой энергии частиц-волн, стремительно уносящихся в пространство в огромных количествах. Единственной причиной, по которой мы называем это «рукой», является «видение» нашим умом этой определенной атомарной структуры как «руки». На самом же деле эти атомы на более чем 99 % состоят из пустого пространства и имеют очень мало общего с такими понятиями, как плотность или материальность.

Может возникнуть вопрос, а какой смысл во всех этих демонстрациях и логических доказательствах пустотности всего сущего? Ринпоче обычно приводит в качестве ответа на этот вопрос пример с великим йогином Миларепой, обретшим полную власть над пустотностью внешних феноменов. Это дало ему силы выполнять такие непостижимые для нашего ума действия, как, например, демонстративное проведение руки сквозь «твердь камня». Для нас же гораздо большее значение имеет то, что для достижения полного просветления, которое есть пресечение всякого страдания, мы должны в полной мере понять собственный ум и то, как наш ум в действительности создает весь этот проявленный мир, данный нам в восприятии.

В этой серии наставлений по медитации Срединного пути великий йогин и ученый-философ Мипхам Ринпоче дает развернутое объяснение того, как следует медитировать на махаянском пути в той его форме, в которой он был преподан в Тибете великим индийским мастером Камалашилой. Хотя шаматха и випашьяна, а также безупречная нравственность следования нормам *винайи* исключительно важны, на пути практикующему также необходимо культивировать три дополнительных качества, а именно: сочувствие, Бодхичитту и *праджню* для того, чтобы в конечном итоге достичь просветления. Необходимость развития сочувствия по отношению к другим живым существам является ключевым положением Буддийского учения, ведь если мы думаем лишь о себе самих, мы никогда не разовьем мотивацию, необходимую и достаточную для достижения просветления. Бодхичитта есть распространение этой альтруистической, сострадательной мотивации на всю вселенную: на представителей всех рас и народностей, на всех животных, на обитателей других планов бытия, на всех без исключения чувствующих существ.

И, наконец, мы не сможем помочь другим, если мы не будем в этом мудры, разумны и искусны в средствах. Поэтому для принесения максимальной пользы другим живым существам нам необходима праджня, или мудрость. Чтобы помочь нам в этом масштабном начинании, учение Срединного пути предлагает специальные техники, выходящие за пределы медитаций шаматхи и випашьяны, предназначенные для работы с нашим умом и с различными препятствиями, могущими помешать нашей медитации. Все они детально описываются в этом тексте вместе с изложением медитации на пути Ваджраяны. Однако у читателя может возникнуть вопрос: почему описание учения Ваджраяны также включено в этот текст? Потому, что в Тибете медитация малой колесницы хинаяны, медитация махаяны и, в особенности, медитации Срединного пути и Ваджраяны практикуются вместе. Необходимость изучения и практики этих трех форм медитации обусловлена тем, что вместе они образуют полный, или завершенный путь.

Всем нам чрезвычайно повезло, что Трангу Ринпоче смог дать нам комментарии, раскрывающие смысл этого глубокого текста, который еще не переведен на английский язык. Трангу Тулку и Мипхам Ринпоче в прошлых жизнях поддерживали очень тесную духовную связь. Трангу Ринпоче с его обширным опытом преподавания Дхармы на Западе в течении более чем тридцати лет всегда указывал на важность понимания западными учениками Срединного пути. И в тексте даваемого им комментария он стремится объяснить нам медитацию, связанную с этим глубоким учением.

Наставления Срединного пути учат нас тому, как практиковать, сидя на подушке для медитации, и как продолжить практику, поднявшись с нее и закончив формальную сессию. Они учат нас тому, что путь, ведущий к достижению освобождения, по сути, есть привнесение и интеграция медитативного опыта в повседневные активности нашей жизни.

Кларк Джонсон,
доктор философии,
редактор английского текста

Введение.
Как учение Срединного пути пришло в Тибет

Цель нашей практики Дхармы – обрести постижение подлинной природы реальности. Для того чтобы в полной мере постичь истинную природу феноменов[1], необходимо медитировать. Существует множество различных способов медитации, направленных на достижение этой духовной реализации. Мы можем сначала медитировать на аспект пустотности (санскр. *шуньята*) природы феноменов. Именно этому учил Будда, совершая так называемый второй поворот колеса Дхармы[2]. Эти учения посвящены пустотности внешних объектов, таких как деревья и камни. После того как Будда покинул этот мир, учения второго поворота колеса Дхармы продолжали истолковываться великими учителями и махасиддхами древней индии, в частности Нагарджуной, одним из основателей философской школы Срединного пути (мадхьямака). Эти великие мастера слагали трактаты, содержавшие логические обоснования, подтверждающие верность учения о пустотности. Будда следующим образом описывал пустотность феноменов в «Сутре сердца»: «нет формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса…» и так далее. Нагарджуна и другие великие учителя предложили различные логические обоснования, или подтверждения, того, что все явления по природе своей пусты. Изучая эти обоснования самостоятельно, с помощью собственного интеллекта, ученик может развить в себе интеллектуальное понимание пустотности и затем обрести непоколебимую уверенность в том, что все феномены бытия действительно пустотны[3].

История Камалашилы

Теория пустотности феноменов явилась основой учения и практики, известных как «Срединный путь». Эта традиция широко распространилась в индии и позже пришла в Тибет. В Тибете учения эти распространялись в основном тремя мастерами, которые в исторических хрониках часто именуются «Трое». Один из них – это настоятель Шантаракшита, также именуемый «Кхенпо», затем тот, кого принято именовать Гуру Ринпоче, Лотосорожденный, или Падма-самбхава, и, наконец, великий тибетский царь Трисонг Дэцен, пригласивший этих двух наставников в Тибет для постройки первого тибетского Буддийского монастыря в Самье. Вместе эти трое сделали возможным приход Буддийского учения в Тибет и его бурное развитие там в VII веке н. э. Однако пророчество Шантаракшиты гласило, что

---

[1] Буддизм утверждает, что внешний мир, который мы воспринимаем, и все его объекты, такие как деревья, камни и тому подобное, всего лишь видимости, возникающие в уме. В современных терминах можно проиллюстрировать это примером с водой. Состояние или форма воды меняются. Она может становиться твердой и холодной (будучи льдом), жидкой и текучей (вода) или находиться в горячем газообразном состоянии (пар). Однако настоящая ее природа скорее может быть описана как два атома водорода, соединенные в молекуле с одним атомом кислорода.

[2] Буддийские учения могут быть подразделены на три изложения, или поворота колеса Дхармы. Первое из них именуется «Хинаяна». На этом уровне мы внимательно исследуем свой ум с помощью медитации шаматхи и випашьяны и развиваем в нем понимание пустотности «я». Совершив второй поворот колеса Дхармы, Будда даровал учение Срединного пути, которое также объясняло пустотность феноменов. Этот поворот колеса учения включал в себя описание активностей Бодхисаттв, подразумевающих культивацию сочувствия и порождение решимости помогать другим живым существам (Бодхичитта). Третий поворот колеса Дхармы посвящен в основном природе Будды, внутренней сущности, заключенной во всех живых существах, которая делает их способными достичь просветления и светоносной ясности, которая является потенциалом феноменов, позволяющим им проявляться. Все это детально описывается в книге Трангу Ринпоче «Три колесницы Буддийской практики».

[3] При переводе с санскрита понятия шуньята мы предпочитаем использовать термин «пустотный» вместо термина «пустой», потому что шуньята подразумевает пустотность в смысле отсутствия истинной самосущей природы и включает в себя ясную светоносность (тиб. *селва*), из которой проявляется все сущее. «Пустота» же имеет сопутствующее языковое значение полного отсутствия чего бы то ни было, вакуума.

настанут времена, когда воззрения Буддийского учения и его практика придут в упадок. Далее говорилось, что в это время следует пригласить мастера Камалашилу, который являлся учеником Шантаракшиты, чтобы он прибыл в Тибет и очистил учение.

По прошествии определенного времени пророчество сбылось. Вскоре после того как Шантаракшита покинул этот мир, китайский Буддийский наставник по имени Хашанг Махаяна прибыл в Тибет. Он был весьма образован и хорошо разбирался в сутрах Будды, но придерживался позиции, что «мгновенный путь» превосходил поэтапный путь к просветлению, которому учил Шантаракшита. Хашанг Махаяна утверждал, что нет никакой разницы в том, какое именно облако, белое или черное, закрывает солнце, ибо и то и другое облако полностью скрывают от вас светило. Подобно этому нет необходимости заботиться и проводить различие между тем, какие именно мысли занимают ваш ум: добродетельные или недобродетельные, потому что и те и другие в равной степени омрачают вашу медитацию. Его основным наставлением для тех, кто медитирует, был призыв всецело погрузиться в пустоту медитации и не беспокоиться о накоплении благой заслуги. После того как Хашанг Махаяна стал проповедовать подобные воззрения в Тибете, некоторые практикующие стали заявлять: «Я – приверженец мгновенного пути», тогда как другие утверждали: «Я следую поэтапному пути». Это привело к смятению в умах практикующих, породив в них массу противоречий, и тогда царь Трисонг Дэцен, памятуя о пророчестве Шантаракшиты, пригласил в Тибет мастера Камалашилу.

Камалашила подумал, что прежде всего ему следует узнать, что за человек этот Хашанг Махаяна. Если тот весьма образован и обладает отточенным интеллектом, наилучшей тактикой будет вызвать его на философский диспут. Но если же он недостаточно умен, тогда существует опасность того, что он будет упрямо цепляться за собственные воззрения, и не будет никакого шанса заставить его изменить свою точку зрения. Итак, Камалашила решил, что прежде всего ему следует хорошенько изучить своего оппонента. И вот случилось так, что в один прекрасный день они встретились лицом к лицу, стоя на противоположных берегах реки Брахмапутры. Камалашила поднял посох, который был у него в руке, и трижды описал им окружность в небе над головой. Хашанг Махаяна, будучи весьма сообразительным человеком, сразу же понял послание, заключенное в этом символическом жесте, которое гласило: «откуда возникли эти три плана обусловленного бытия?». В качестве ответа он показал свои руки, покрытые длинными свисающими рукавами. Его ответ означал: «они возникли из неведения, из двойственной веры в субъект и объект, которые скрывают от нас подлинную природу всего сущего». Тогда Камалашила понял, что оппонент его был весьма умен, и следовало использовать логику, для того чтобы продемонстрировать ошибочность его взглядов.

В конце концов Камалашила и Хашанг Махаяна встретились и провели долгий философский диспут, в котором каждый из них отстаивал свою позицию. Хашанг Махаяна защищал свою идею о том, что путь к просветлению должен быть мгновенным, а Камалашила – что необходимо следовать поэтапным путем. В конце этого диспута Камалашила одержал победу над Хашангом. Тот, признав собственное поражение, вернулся в Китай. Перед тем как покинуть Тибет, он признал факт ошибочности собственных воззрений, поняв, что отказ от всякого различения на дурное и благое есть ложное воззрение.

Затем Камалашила решил, что он должен продемонстрировать тибетцам ошибочность учений мгновенного пути. Он решил дать тибетцам учение, которое бы детально раскрывало смысл второго поворота колеса Дхармы. С этой целью им был написан трактат в трех томах, именующийся «Стадии медитации», в котором он описал систему поэтапной медитации, основанную на логике мадхьямаки.

Существуют два основных типа медитации, которые могут выполняться в контексте изучения пустотности. Первый связан в основном с аналитической медитацией, что подра-

зумевает вхождение в глубокую медитативную погруженность с последующим интеллектуальным исследованием. Второй тип медитации именуется стабилизирующей медитацией, в которой практикующий попросту пребывает в природе ума и «взирает» на собственный ум, не прибегая к какому-либо анализу. Тот поэтапный путь, который практиковался в Тибете со времен Камалашилы, по большей части был связан с аналитической медитацией, известной как медитация ученого-пандита. Подобные медитации начинаются с логического исследования, или изучения феноменов, для того чтобы достичь концептуального понимания их пустотной природы. Детально изучив суть вопроса, мы начинаем постигать смысл понятия «пустотность» применительно ко всем внешним объектам. Со временем мы можем обрести уверенность в пустотной природе феноменов. Когда мы совершенно убеждены в том, что все вещи действительно пусты, мы можем перейти к стабилизирующей медитации и практике непрерывного пребывания в этой уверенности. Тренируя свой ум в стремлении понять эту истинную природу, мы начинаем испытывать или переживать эту мудрость в процессе медитации, освобождаясь при этом от заблуждения.

Возвращаясь к нашей истории, следует сказать, что Камалашила побывал в Тибете дважды, но во второй раз он явился туда не в своей обычной форме. С этим связана одна забавная история. История гласит, что Камалашила был мужчиной довольно привлекательной внешности. Возвращаясь из Тибета в индию, он оказался в местности, население которой страдало от страшной эпидемии. Один из местных жителей умер от этого заболевания, но те, кто были вокруг, не решались приблизиться к трупу, опасаясь заразиться этой смертельной болезнью. Камалашила решил, что он должен как-то помочь этим людям. Являясь опытным практикующим пховы, медитации, подразумевающей перенос сознания йогина, Камалашила оставил свое юное тело позади, переместив сознание в тело покойника. «Оживив» труп своим сознанием, он «отвел» его на морской берег и выбросил в море, тем самым избавив местных жителей от смертельного риска. После этого его сознание покинуло тело усопшего и попыталось вновь войти в собственное тело, однако не смогло его нигде обнаружить. Один индийский йогин, также весьма искушенный в практике переноса сознания и обладавший крайне непривлекательной наружностью, проходил мимо и увидел это прекрасное бездыханное тело, лежащее на земле. Он подумал: «Как же мне сегодня повезло!», и без промедления перенес собственное сознание в юное тело Камалашилы, оставив свое уродливое лежать на земле. Когда Камалшила вернулся назад, чтобы вернуться в свое прежнее тело, на его месте он обнаружил лишь обезображенный труп этого индийского йогина. Ему не оставалось ничего иного, как войти в его тело. После этого события он не использовал более свое прежнее имя Камалашила, приняв имя Падампа Сангье. Поэтому, придя в Тибет во второй раз, он пришел туда как махасиддха Падампа Сангье[4].

Прибыв в Тибет в образе махасиддхи Падампы Сангье, он давал своим последователям те же самые учения. Он объяснял, как следует практиковать, чтобы обрести постижение пустотности через понимание наставлений Срединного пути. В этот раз в качестве медитации, направленной на развитие постижения пустотности, он в основном учил пути, известному как практика чод. Практика чод именуется путем, устраняющим все страдания. В ней используются различные визуализации, такие как созерцание демонов, богов и других видов существ в пространстве перед вами. Затем вы представляете, как подносите им собственную плоть и кровь. Со временем подобная практика приводит вас к постижению пустотности себя самого и окружающих вас внешних феноменов. Хотя в этот раз Камалашила явился тибетцам в другом теле и учил их особой форме практики чод, он по-прежнему давал им основополагающие учения о том, как постичь пустотность посредством наставлений Сре-

[4] Практика переноса сознания, описанная в этой истории, по-прежнему преподается и практикуется в Тибете.

динного пути. Таким образом, эти учения явились продолжением тех наставлений, которые он передавал ранее, в физической форме учителя Камалашилы.

Часть I. Три основополагающих условия медитации Срединного пути

Глава 1. Сочувствие Срединного пути

Система медитации, основанная на Срединном пути, которую Камалашила принес в Тибет во время своего первого визита, на самом деле основывалась на сутрах Будды. Камалашила полагал, что существует три основных пути, ведущих к достижению состояния Будды: первый – это развитие сочувствия; второй – развитие Бодхичитты и третий – развитие праджни, или мудрости, которая по своей сути является постижением пустотности. Первые два аспекта из этих трех, а именно: сочувствие и Бодхичитта, развиваются посредством четырех основополагающих упражнений (тиб. *Нёндро*). Третий, праджня, является собственно медитативной практикой постижения пустотности. В соответствии с утверждениями Камалашилы эти три пути объемлют и включают в себя все аспекты практики, необходимые для достижения просветления.

Первым аспектом в медитативной практике Камалашила считает сочувствие. В целом ряде сутр Будда описывает развитие сочувствия как необходимое предварительное условие для других практик. В одной из сутр он говорит: «если кто-то практикует или стремится развить лишь одно это качество, тогда все качества Будды окажутся у него словно на ладони». Что это за исключительное качество? Это великое сочувствие. Всем Бодхисаттвам надлежит практиковать сочувствие. Другая сутра гласит: «Великое сочувствие должно родиться в сердце прежде любой медитации, и качество медитации будет целиком и полностью зависеть от того, присутствует в уме практикующего сочувствие или нет».

Шесть видов медитации на сочувствие

Каким образом мы медитируем на сочувствие? Мы медитируем, фокусируясь на всех тех живых существах, которые подвержены страданию. Затем, размышляя о том, как они страдают, постоянно испытывая всевозможные тяготы и лишения, мы порождаем в себе великое сочувствие. Таким образом, способом медитации на сочувствие является представление себе страданий живых существ шести миров сансары[5] (см. табл. 1).

Прежде всего мы размышляем о ситуации живых существ, родившихся в адах. Мы представляем себе, как они непрестанно испытывают муки жара и холода. Когда все эти невыносимые страдания обрушиваются на них, они переживают их как наиболее интенсивную форму физической боли. Ведь они в точности такие же, как и мы. Никто из нас не

[5] Описанные здесь шесть миров сансары следует понимать буквально. Трангу Ринпоче говорит, что в прошлом существовали великие Бодхисаттвы, которые отправлялись в эти миры, возвращались назад и рассказывали людям о том, что они видели. Более подробно об этих шести мирах можно узнать из прилагаемой таблицы.

стремится к боли и страданию. Но они вынуждены испытывать невообразимые мучения в своем существовании. Размышляя о том, сколь невыносима их боль, мы начинаем испытывать сочувствие по отношению к ним.

Таблица 1
Шесть миров сансары

Название	Как изображается на тханках	Препятствие
Высшие миры		
Мир богов	Показаны небесные удовольствия	Гордость
Мир ревнивых полубогов	Ревнивые полубоги, борющиеся с богами	Ревность
Мир, в котором легче всего достичь Просветления		
Мир людей	Люди в домах, практикующие Дхарму	Пять мешающих эмоций
Низшие миры		
Мир животных	Животные на земле	Неведение
Голодные духи	Духи с огромными животами и крошечными ртами или тонкими шеями	Жадность
Адские миры	Существа, подвергаемые мукам жара или холода	Гнев

В следующей медитации в качестве объекта мы используем голодных духов, или прет. Мы размышляем о том, что они вынуждены постоянно испытывать невыносимые муки жажды и голода. Размышляя обо всех этих существах, страдающих подобным образом, мы сопереживаем им и начинаем испытывать по отношению к ним сочувствие. Это именуется медитацией на сочувствие применительно к мукам голода и жажды, испытываемым голодными духами.

Объектами третьего вида медитации выступают животные. Теперь мы размышляем о животных и обо всех тех трудностях, которые они вынуждены испытывать в силу своей тупости и тотальной невежественности. Из-за отсутствия у них интеллекта их страстное желание, неведение и агрессивность крайне сильны. Именно поэтому они постоянно злятся, атакуют и поедают друг друга, и это является основополагающими формами их страдания. Также они страдают от того, что человек, покорив и приручив их, делает их своими послушными рабами. Хозяева-люди избивают рабочих животных, сажают на привязь, заставляют их

заниматься непосильным трудом, переносить на себе тяжести, а при необходимости и вовсе лишают их жизни. Посмотрев вокруг себя, мы замечаем, сколько страданий выпадает на долю животных, страданий, которые станут нашими страданиями, окажись мы на их месте. Размышляя об их нелегкой судьбе, мы начинаем испытывать сочувствие по отношению к ним. Эта практика именуется развитием сочувствия по отношению к животным, погруженным во мрак тупости и неведения.

Четвертый способ медитации на сочувствие выполняется применительно к людям. Теперь мы размышляем о всех тех разнообразных проблемах и трудностях, с которыми вынуждены сталкиваться представители рода человеческого, таких как неволя, пытки и мучительное расставание с жизнью. Хотя люди избежали в этой жизни рождения в аду, их ситуация очень похожа на ту, в которой находятся мученики адов. Размышляя подобным образом, мы пытаемся испытывать сочувствие по отношению ко всем людям. Также есть в мире люди неимущие, лишенные каких-либо средств к существованию. Хотя им и посчастливилось избежать рождения голодными духами, они страдают подобно им, мучимые невыносимыми голодом и жаждой. Размышляя подобным образом, мы порождаем в себе сочувствие по отношению к людям, находящимся в подобной ситуации. Существуют также люди, которые находятся в неволе, в порабощенном состоянии, и даже не являясь в полном смысле слова рабами, они тем не менее лишены свободы. Хотя им посчастливилось избежать рождения в мире животных, по сути, их жизненная ситуация мало чем отличается от ситуации подневольного животного. Другие люди заставляют их работать на себя, отдавая приказания, что и как следует выполнять. Размышляя о том, сколь мучительна подобная ситуация, мы порождаем в себе сочувствие по отношению к этим людям. И в конце концов мы желаем обрести способность помочь всем им, избавить их от страданий, вызволив из плена мучительной зависимости.

Пятым способом медитации на сочувствие является медитация, в которой мы фокусируемся на положении завистливых полубогов асуров. Обладающие всеми мыслимыми материальными благами и объектами наслаждения, о которых мы можем только мечтать, они тем не менее по-прежнему продолжают страдать, мучимые страстями в их собственных умах. Зависть их столь сильна, что они продолжают страстно желать того, чем обладают другие, и поэтому никогда не чувствуют внутренней умиротворенности, душевного покоя и подлинного счастья. В конце концов это чувство зависти становится столь интенсивным и невыносимым, что они начинают враждовать меж собой, ссорясь, препираясь и затевая войны. Вполне естественно, что все это приводит к великой боли и страданию, испытываемым ими самими и окружающими. Размышляя обо всем этом, мы порождаем по отношению к ним сочувствие. Такова практика развития сочувствия применительно к мукам войн и распрей, которые вынуждены испытывать завистливые асуры.

И наконец шестая медитация на сочувствие выполняется применительно к богамдэвам. В ограниченной, узкой перспективе может показаться, что нет ничего лучше, чем положение существ, принявших рождение в мире богов. Они наделены всеми благами, о которых мы можем только мечтать. Но, к сожалению, в них никогда не присутствует в полной мере чувство внутренней удовлетворенности. Сколь бы богаты мы ни были, мы всегда хотим большего, и именно по этой причине боги также никогда не испытывают подлинной умиротворенности сознания: умы их никогда не пребывают в спокойном, мирном, стабильном состоянии, к ним никогда не приходит чувство удовлетворенности и достатка, они не способны испытать счастье душевного покоя. Позже, когда приходит время умирать, они вынуждены проходить через невыносимые страхи, тревоги, волнения и панические состояния. Дар предвидения позволяет им видеть то место, где им предстоит родиться в следующей жизни, а родиться им предстоит в одном из низших миров. Итак, размышляя обо всех

этих страданиях богов, мы порождаем в своем сердце сочувствие даже по отношению к этим небожителям.

Развитие сочувствия

Очень трудно сразу и абстрактно породить в себе сочувствие по отношению ко всем существам. Поэтому нам следует постепенно развивать в себе это качество, через привыкание к сострадательным мыслям о всех живущих. Нам необходимо с чего-то начать, поэтому мы начинаем с того, что демонстрируем сочувствие по отношению к одному единственному человеку. Для того чтобы начать эту медитацию[6], мы определяем конкретного человека, который очень близок нам, кого-то, кого мы сильно любим, например члена нашей семьи или кого-то из близких друзей. По отношению к этому человеку в нашем сердце уже имеется семя сочувствия, готовое прорасти, поэтому все, что от нас требуется, – культивировать это сочувствие посредством медитации. Мы размышляем о том, как бы мы отнеслись к тому, если человек этот вынужден был пройти в своей жизни через различные ситуации интенсивного страдания. Мы представляем себе то, сколь интенсивным было бы наше сочувствие по отношению к этому человеку, как сильно мы желали бы помочь ему и оградить его от этих мучений. Выполняя эту медитацию достаточно часто, мы достигнем состояния, в котором сможем испытывать подлинное сочувствие по отношению к этому конкретному избранному человеку, которого мы избрали объектом своей медитации.

Затем мы постепенно пытаемся расширить сферу охвата нашего сочувствия. Развив это чувство по отношению к одному отдельно взятому человеку, теперь мы пытаемся распространить его и на других людей. Вначале стоит попытаться развить в себе сильное сочувствие по отношению к нашим родителям, детям или близким друзьям. Затем мы пытаемся включить в этот круг кого-нибудь еще. Например, мы можем произвольно выбрать некоего человека в качестве объекта медитации и сказать себе, что отныне в точности так, как мы любим собственных детей, мы попытаемся развить любовь и сочувствие по отношению к другим, чужим нам людям. Мы размышляем о том, что этот человек, мало что значащий для нас в этой жизни, в жизнях прошлых множество раз рождался нашим ребенком. В результате мы должны научиться испытывать к нему те же любовь и сочувствие, которые мы испытываем по отношению к нашим детям из этой жизни. Или если мы испытываем очень сильное сочувствие по отношению к нашим родителям в этой жизни, мы можем размышлять о том, что этот человек в прошлом был к нам добр и заботился о нас в точности так, как теперь это делают наши родители. Коль скоро эти существа являлись нашими родителями в прошлых жизнях, нет никакой причины, по которой мы не могли бы развить к ним в точности такие же любовь и сочувствие, которые мы испытываем по отношению к нашим теперешним родителям. Аналогичным образом мы можем испытывать сильное сочувствие по отношению к близкому другу, чувствуя, что мы готовы сделать все, что в наших силах, чтобы помочь ему избавиться от страдания. Затем мы понимаем, что этот случайно выбранный нами человек в прошлом сотни или даже тысячи раз выступал в роли нашего лучшего друга. Осознав его роль в наших прошлых рождениях, мы также понимаем, что у нас нет никакой причины, по которой мы не могли бы относиться к нему так же, как относимся теперь к лучшему другу в этой жизни. Итак, внимательно анализируя ситуацию подобным образом, мы стремимся развить сочувствие по отношению к этому человеку.

---

[6] Обычно на Западе термин «медитация» относится к шаматхе, когда практикующий сидит на подушке для медитации и следит за своим дыханием. Медитация в более широком смысле слова – это аналитическая медитация. Мы выполняем сидячую медитацию шаматхи до тех пор, пока ум наш полностью не успокоится, после чего начинаем однонаправленно анализировать избранный объект или тему.

Когда вам удастся породить в себе сочувствие по отношению к одному индивиду, старайтесь распространить его на все большее число людей. Мы начинаем с того, что порождаем в себе сочувствие к тем людям, которые нам близки, членам нашей семьи, друзьям, и продолжаем эту практику до того момента, пока не начнем испытывать равное сочувствие по отношению ко всем этим людям. Достигнув успеха в этой практике, мы пытаемся культивировать сочувствие к малознакомым нам людям, которые не испытывают к нам особой симпатии или антипатии. Преуспев в этой практике, со временем мы будем способны распространить свое сочувствие даже на тех людей, которые нам крайне неприятны. Мы добиваемся этого через понимание того факта, что в прошлых жизнях люди, которых мы теперь не переносим, были нашими любящими родителями, близкими друзьями или любимыми детьми. Однако в этой жизни, в силу омраченности собственного ума, мы воспринимаем их как своих врагов. Подобный образ врага – целиком и полностью заблуждение нашего собственного ума, ведь они были так близки нам, и мы так сильно любили их в прошлых жизнях. Размышляя подобным образом, мы стремимся распространить свое сочувствие на всех этих людей.

В конце концов мы приходим к ситуации, когда мы стремимся породить сочувствие по отношению ко всем людям, которые проживают с нами в одной местности. Преуспев в этом, мы начинаем расширять границы своего сочувствия на север, восток, юг, запад – во всех направлениях, размышляя о том, что все существа, населяющие этот мир, достойны быть объектами нашего сочувствия. Нам следует развивать сочувствие по отношению ко всем живущим, потому что в основе своей все они одинаковы и все стремятся к одной и той же цели: быть счастливыми и избежать страдания. Коль скоро все живые существа стремятся к одному и тому же, совершенно нелогично и неприемлемо думать, что нам следует быть сострадательными по отношению к одним существам и безразличными к другим. Мы должны стремиться развить в себе такое сочувствие, которое будет распространяться на всех без исключения живых существ, не выделяя и не оставляя без внимания никого. Не следует думать, что некоторые люди связаны с нами особыми узами, тогда как другие никогда не имели с нами подобной связи, и поэтому наше безразличие к ним вполне оправданно. На самом деле в тот или иной момент времени в прошлом все они находились с нами в самой тесной связи. Нет ни одного живого существа, которое не было бы нам в одной из прошлых жизней любящим родителем, лучшим другом или любимым ребенком. Поняв это, мы в полной мере осознаем тот «долг» доброты и благодарности, который мы должны вернуть всем живущим. В прошлом наши сердца были наполнены любовью по отношению к ним, и нам следует наполнить их любовью к ним в настоящем. Неправильно думать, будто мы можем позволить себе попросту оттолкнуть или игнорировать всех этих живых существ и относиться к их судьбе с полным безразличием. Это совершенно неприемлемо и будет большой ошибкой с нашей стороны. Вместо этого нам следует породить в себе сочувствие по отношению ко всем живущим, без каких-либо исключений или ограничений.

Смысл понятия «сочувствие»

В начале этой главы мы узнали о том, что в системе медитации Срединного пути существуют три основных аспекта. Первый из них – это развитие сочувствия. Тибетский термин для сочувствия – «ньинг-дже». Первый слог «ньинг» означает «сердце», что на самом деле относится к уму. Слово ньинг означает сердце потому, что здесь речь идет не просто о каком-то способе мышления, но о прочувствованном отношении, которое исходит из глубины нашего существа, из самого сердца[7]. Второй слог «дже» в данном контексте означает

[7] На самом деле в восточных традициях считается, что местом дислокации ума является область сердца, а не мозг.

«владыка», «защитник» или «покровитель». Итак, при дословном переводе с тибетского этимология термина «сочувствие» указывает следующее. Когда нам удастся в полной мере развить в себе подлинное сочувствие, подобное отношение к другим живым существам способно будет защитить нас от трудностей и страданий, как способно оно будет защитить других живых существ от их проблем и боли. Подобная защита от боли и страдания рождается из безупречно чистого настроя нашего ума.

Сочувствие как способ помощи себе

Если мы стремимся достичь благополучия в своекорыстном эгоистичном смысле, нам придется делать это самостоятельно. Рядом не окажется никого, кто бы помог нам, потому что все, к чему мы стремимся, – это личная выгода и собственное благополучие. Но личная выгода может быть получена только за счет других людей. И поскольку никто не любит, чтобы нечто достигалось за его счет, другим людям не понравится то, что вы делаете, и они постараются помешать вам достичь того счастья, к которому вы стремитесь. Это будет создавать массу препятствий на вашем пути.

С другой стороны, если мы не своекорыстны и не стремимся лишь к собственному счастью и преуспеванию, но также озабочены интересами других живых существ, тогда другие непременно распознают в нас эту заботу об их судьбе. Они будут отдавать себе отчет в том, что своими действиями мы пытаемся воплотить в жизнь принцип любви. Если мы будем любить их, то в ответ они также подарят нам любовь, а это в свою очередь принесет пользу нам, потому что другие люди, поняв, что мы стремимся помочь им, в ответ также будут готовы оказать нам помощь. Они увидят, что мы их друзья, и в ответ будут также дружелюбно настроены по отношению к нам. Таким образом, мы получим все необходимые сопутствующие условия, которые нужны нам для достижения поставленной цели, и на пути нашем не будет преград и препятствующих условий.

Давайте рассмотрим пример того, как это происходит. Если в нас нет любви к ближним, они естественным образом будут ощущать, что мы не испытываем по отношению к ним никаких теплых чувств. В этом случае, даже если мы попытаемся заговорить с ними, сообщить им что-то, у них будет ощущение, что, скорее всего, мы пытаемся ввести их в заблуждение. Когда придет время действовать, им может показаться, что своими действиями мы стремимся причинить им вред. У них сложится впечатление, что тем или иным образом мы стремимся создать определенные препятствия их счастью и благополучию. Таким образом, в отношениях с другими всегда будут присутствовать определенный страх и недоверие. Эти люди никогда не станут нашими друзьями, мы никогда не сблизимся с ними, потому что они будут чувствовать отсутствие любви с нашей стороны.

Если же мы преисполнены симпатии к ближним, другие тотчас почувствуют это и будут знать, что мы их любим. Они будут знать, что когда придет время и им потребуется наша помощь, мы им эту помощь окажем. Они будут знать, что им нечего боятся, что мы не собираемся причинить им боль, вред или обмануть их. Все это будет способствовать развитию чувства взаимного дружелюбия и готовности помогать друг другу. Не будет места опасениям, что мы когда-то сможем стать врагами и причинить друг другу вред, но естественным образом будет присутствовать ощущение того, что и в будущем в наших взаимоотношениях все будет прекрасно. Следовательно, если нами самими движет любовь, другие будут чувствовать это и в ответ также станут дарить нам любовь.

Также подобной позиции придерживались и древние греки, в результате чего многие слова, описывающие ментальные активности, имеют в себе термин «сердце», который мы также часто используем для описания различных эмоциональных состояний. Так, например, мы привыкли говорить «сердечный», «всем сердцем», «бессердечный», «разбил мое сердце» и т. п., описывая различные эмоции и переживания.

Если мы сможем полюбить какого-то человека, то человек этот станет нашим другом. Если мы сможем полюбить двух людей – эти двое станут нашими друзьями. Они помогут нам достичь того, к чему мы стремимся, и избавиться от тех препятствий, которые мешают нам достичь желаемого. Если мы полюбим трех, четырех, сто, тысячу или сто тысяч человек, тогда все эти люди станут нашими друзьями и помогут нам достичь того, к чему мы стремимся, и избавиться от тех препятствий и неблагоприятных условий, которые стоят между нами и нашей целью. На самом деле степенью сочувствия, которую нам удастся развить в себе, будет определяться степень того, насколько другие люди захотят и смогут помочь нам, став нашими друзьями. Итак, насколько любящими и сострадательными мы станем по отношению к окружающим, будет определяться то, сколько пользы и поддержки мы сможем от них получить.

Сочувствие как способ помощи другим существам

Являясь способом принесения блага себе самому, наше сочувствие также может по-настоящему защитить других существ и помочь им. Нам не всегда может удаваться творить великие дела, принося пользу всем живущим, но даже простое обладание таким сострадательным настроем по отношению ко всем чувствующим существам само по себе явится исключительно важным и благотворным фактором. Как мы только что говорили, если человек лишен сочувствия и любви по отношению к другим живым существам, окружающие инстинктивно почувствуют это. Они будут знать, что этот человек может причинить им страдания, что он скорее всего не придет им на помощь, если они в таковой будут нуждаться. В результате вокруг такого человека будет постоянно создаваться атмосфера страха и подозрительности. Ум не может быть совершенно расслаблен и умиротворен, потому что в нем всегда будет подспудно присутствовать эта напряженность. Мы будем всегда озабочены, поскольку не будем знать, чего можно ожидать от такого человека.

Но если человек этот наделен сочувствием, люди тотчас почувствуют, что он готов прийти им на помощь, как только это потребуется. Когда люди встречают подлинно сострадательного человека, для них это подобно обнаружению исцеляющего нектара. Даже слыша слова, произнесенные по-настоящему сострадательным человеком, люди понимают, что это исходит прямо из его сердца. И уже само это делает их счастливыми.

Одного этого может оказаться достаточно для того, чтобы люди навсегда забыли о своих страданиях, горестях и проблемах. Можно возразить, что это лишь временная, преходящая польза. Но будь она временной или непреходящей абсолютной пользой, так или иначе люди будут знать, что рядом присутствует кто-то, чей ум наполнен мыслями о принесении им блага. Простое знание этого факта подобно исцеляющему животворящему нектару. Сочувствие – это такой настрой ума, из которого может родиться только благое. Оно никогда не способно произвести на свет что-либо вредоносное.

Сочувствие благотворно как в короткой, так и в долгой перспективе. Если мы сами или окружающие нас люди преисполнены сочувствия, этот факт может явиться коренной причиной блага и счастья и ничего другого. В настоящий момент благие последствия нашего сочувствия могут быть для нас не столь очевидны. Способны ли мы в действительности проявить нечто значительное в качестве плода нашего сочувствия, не столь важно. Важно, что корень присутствует в нас. Этот корень сочувствия с необходимостью принесет благие плоды, нечто весьма позитивное. Он попросту не может явиться причиной нашего падения, поражения или чего-либо негативного. В короткой перспективе кто-то может совершить некое действие, которое выглядит благотворным. Но если это действие не подкреплено сочувствием, оно может с легкостью обернуться притворством, обманом или тем, что на самом деле не является по-настоящему чистым или действительно полезным. С другой

стороны, если действие наше никчемно и малозаметно, но акт этот сопровождается подлинным сочувствием с самого его начала и до конца, подобная деятельность никогда не будет сопряжена с проблемами и явится безупречно чистой и благой во всей своей полноте. Вот почему сочувствие именуется таким «всеблагим фактором». Оно благотворно в короткой перспективе, прямо сейчас. Оно действительно помогает всем вокруг, изменяя любую ситуацию в лучшую сторону для всех ее участников. Оно благотворно и в долгой перспективе, являясь единственным фактором, всегда приводящим к позитивному результату, и никогда – к результату негативному или болезненному.

Сочувствие как корень Просветления

Сочувствие обладает способностью защитить нас самих и других живых существ от страданий. Будда и все великие Бодхисаттвы раз за разом повторяли, сколь важно и значимо это основополагающее качество сочувствия. И сказанное ими является истинной правдой, хотя на самом деле то, что они говорили, и сам факт того, говорили они это или нет, не имеет никакого значения, когда речь заходит о сочувствии как таковом. Сочувствие в действительности обладает этой защитной силой, и то, что Будда превозносил сочувствие, восхваляя его, никоим образом не усиливает благие качества сочувствия, как не умалило бы их и его молчание по этому поводу. Сочувствие само по себе обладает определенной силой, и это истинно даже в недуховном, мирском контексте. Сочувствие способно защитить нас от боли, но, безусловно, оно еще более важно в духовном смысле. Все шраваки, все архаты смогли достичь своих духовных реализаций благодаря учению, дарованному Буддой. Именно благодаря деяниям Будды они смогли достичь духовных высот. А откуда появился сам Будда? Состояние Будды достигается через развитие трех качеств: сочувствия, мудрости, или праджни*, и Бодхичитты. Без этих трех нет Просветления. При этом корнем* Бодхичитты и мудрости является именно сочувствие. Бодхичитта и мудрость развиваются из общей основы сочувствия. Поэтому можно утверждать, что сочувствие является корнем всех достижений в Дхарме и самой сутью духовного пути.

Это вовсе не означает, что сочувствие сильно в нашем уме. Также вовсе не обязательно, что оно изначально является крайне устойчивым и непоколебимым, поэтому, для того чтобы развить его в полной мере, нам необходимо практиковать. Мы знаем, что без сочувствия будет возникать множество проблем и сложностей, как для нас самих, так и для окружающих. Вот почему нам следует выполнять практику, развивая наше сочувствие все больше и больше.

Развитие сочувствия

Каков основной способ развития сочувствия? Выделяют два основных этапа этой практики. Первым этапом является определение в нашем окружении человека, по отношению к которому мы испытываем сочувствие: одного из наших родителей, ребенка или близкого друга. Очень важно в самом начале отыскать такого человека, к которому мы испытываем сочувствие. Обнаружив в себе эту маленькую искру сочувствия, мы стремимся развивать его все больше и больше, делая его все более и более благотворным для себя самих и для окружающих. Когда мы действительно в полной мере разовьем свое сочувствие, другие люди смогут почувствовать его присутствие в нас. Они смогут ощутить вкус сочувствия, которым наполнены наши сердца, и это сделает их счастливыми. В ответ они также станут испытывать сочувствие по отношению к нам. Между нами будет происходить своего рода взаимообмен сочувствием. Это будет лишь усиливать наше сочувствие, которое со временем превратится в еще более мощный источник счастья. Именно так мы приступаем к развитию

сочувствия, начиная с малой его крупицы, которую уже теперь можем обнаружить внутри себя.

Мы начинаем с того, что культивируем сочувствие по отношению к тем людям, которые близки нам. Затем мы стремимся распространить его на людей малознакомых, тех, с кем мы не состоим ни в каких близких отношениях, после чего мы распространяем его даже на людей совершенно нам незнакомых, чужаков. В конце концов мы порождаем сочувствие в отношении тех людей, которые нам откровенно неприятны, и тех, кто пытается причинить нам вред. Обыкновенно мы преисполнены гнева и агрессии по отношению к тому, кого считаем своим врагом. Но нам следует понять, что гнев в реальности является очень опасной эмоцией, потому что со временем ненависть наша становится столь невыносимой, что мы просто вынуждены сделать, что-то, чтобы принести вред тому человеку, на которого направлен наш гнев. Но если мы до конца последуем за собственным гневом, вред от этого будет причинен не только тому, на кого он направлен, но также и нам самим. Ведь когда мы начнем отыгрываться на другом человеке, его ответный гнев тотчас вспыхнет словно пламя. Когда этот человек возненавидит нас, все, что бы мы ни пытались сделать, будет наталкиваться на препятствие в виде его действий, направленных против нас, и мы попросту не сможем найти сопутствующие условия для реализации своих жизненных планов. Это в свою очередь будет лишь подпитывать наш гнев. Отныне все происходящее превратится в непрерывную эскалацию взаимного вреда, до тех пор пока ситуация полностью не выйдет из-под контроля. И так будет повторяться вновь и вновь до бесконечности. Вот почему нам никогда не следует идти на поводу у собственного гнева.

Как следует поступать при угрозе возникновения гнева? Если кто-то пытается обидеть нас, надо попытаться понять, что в действительности человек этот сам до конца не понимает, что он делает. Если у нас получится породить в себе это сочувствие, когда кто-то другой пытается причинить нам вред, тогда естественным образом гнев его начнет сходить на нет. Если в новой конфронтации мы вновь сумеем остаться сострадательными, тогда его гнев будет еще слабее, чем в первый раз. Если мы продолжим поступать подобным образом, вполне вероятно, что со временем мы даже понравимся этому человеку. Итак, весьма полезно стремиться избегать гнева. Когда мы сумеем породить в себе сочувствие по отношению к тем, кто нас недолюбливает, мы сможем распространить это чувство на всех живых существ в этом мире, кем бы они ни были и где бы ни находились.

С помощью регулярной практики мы стремимся все больше и больше развивать свое сочувствие. Начав с одного отдельно взятого человека, в конце практики мы охватываем своим сочувствием многие миллионы живых существ. На самом деле наше сочувствие становится безграничным и всеобъемлющим, потому что все живые существа едины в своем стремлении достичь счастья и избежать страдания. Результатом нашей практики должно явиться сочувствие, направленное на всех без исключения живых существ, не оставляющее никого позади и лишенное всякой предвзятости.

Вначале следует сосредоточить свое внимание на наиболее очевидных и грубых формах страдания. Затем мы переходим к рассмотрению менее очевидных его форм, затем – к рассмотрению не только самого страдания, но также и его причин, которые состоят в недобродетельных действиях. Так мы начинаем понимать, что даже когда люди и не страдают в отдельно взятый момент времени, они продолжают создавать причины для будущих страданий посредством совершения недобродетельных поступков. Это подобно тому, как если бы мы наблюдали за кем-то, кто приближается к краю пропасти. Хотя этот человек еще не упал в пропасть, но мы знаем, что это может произойти в любой момент.

Затем мы можем развивать сочувствие к живым существам, приняв во внимание тот факт, что они не понимают истинную природу реальности. Наше сочувствие будет становиться все сильнее и глубже до тех пор, пока не превратится в сочувствие, лишенное каких

бы то ни было концептуальных барьеров. Так мы постепенно развиваем свое сочувствие до тех пор, пока оно не достигнет этой конечной, наивысшей стадии.

Подводя итог, можно сказать, что основным моментом системы медитации Срединного пути является медитация, направленная на обретение понимания или постижения истинной природы всего сущего, постижения того, что природа всех вещей – пустотность. Но до того как мы перейдем к обсуждению собственно предмета медитации Срединного пути, необходимо развить в себе сочувствие, которое позволит нам достичь этой духовной реализации. Вот почему сочувствие является предварительной практикой основной медитации Срединного пути.

Вопросы

Вопрос: Не могли бы вы объяснить, что такое кармические препятствия?

Ответ Ринпоче: Как вы знаете, существует три основных типа препятствий. Препятствия омраченных состояний сознания, когнитивные препятствия и кармические препятствия. Кармические препятствия попросту означают то, что когда вы совершаете негативные деяния, например, убиваете во власти гнева, присваиваете себе чужое имущество, движимые желанием, и т. д., вы накапливаете всевозможные виды негативной кармы. Когда вы накапливаете большое количество подобной негативной кармы, вы принимаете рождение в одном из низших миров. Переродившись в одном из адских миров голодным духом или животным, вы будете лишены возможности слушать Дхарму и практиковать учение.

Так, если бы вы родились животным, например быком в Бодхгайе, в то время, когда там учил Будда, вам было бы от этого мало пользы, потому что в вас не смогло бы родиться доверие к Будде и вы не смогли бы в полной мере воспользоваться даруемыми им учениями. Вот в каком смысле мы говорим, что эти живые существа омрачены их собственными кармическими препятствиями. Это препятствия, которые не позволяют им практиковать. С другой стороны, тот, кто не накопил такое количество негативной кармы, может принять рождение человеком и в этом качестве получить возможность практиковать Дхарму.

Вопрос: Может ли Нирманакайя проявиться в форме быка?

Ответ Ринпоче: Конечно же, существуют проявленные формы Будды, являющиеся нам в виде животных, но здесь мы говорим о наивысшей Нирманакайе, что обычно относится к телу исторического Будды Шакьямуни. Бык или любое другое животное едва ли могут получить пользу от присутствия в их окружении исторического Будды. И это не является изъяном самой Нирманакайи – это результат изъянов данного живого существа. Существует тибетская поговорка, которая гласит, что если вы живете в пещере на северном склоне горы, то в вашу пещеру никогда не заглянет луч солнца. Произойдет это не по той причине, что солнце не светит, но в силу того, что пещера ваша направлена на север. Именно поэтому она не получает солнечного света. Аналогичным образом, даже если наивысшая Нирманакайя присутствует в мире, дарует учения и приносит пользу всем живым существам без какой-либо предвзятости, если живые существа не способны стать подходящими сосудами для этого учения, они не смогут получить от него пользу.

Вопрос: Если мы разовьем в себе сочувствие по отношению к другим живым существам, мы должны будем воспринимать их как существ довольно близких нам, но не вызовет ли это привязанность? Может, лучше мы будем «сами по себе», выполняя свою практику и пытаясь культивировать сочувствие таким образом?

Ответ Ринпоче: Необходимо научиться понимать разницу между любовью и привязанностью. Эти два понятия могут показаться довольно близкими, но на самом деле по самой своей сути они сильно отличаются друг от друга. Когда в уме присутствует настоящая любовь, настоящая любящая забота или доброта, в нем присутствует исключительно чистая мотивация, которая может вылиться лишь в самые чистые действия. Действия эти проистекают из искреннего желания помочь другому человеку в его проблемах и страданиях и искреннего стремления помочь ему обрести счастье и благополучие. Привязанность может на поверхности выглядеть очень похожей на любовь, но в ее глубинах всегда кроется ожидание некой формы воздаяния или выгоды для самого себя. И именно в силу этого подспудного ожидания привязанность нельзя назвать столь уж благородным качеством. Здесь же мы говорим о попытках развития подлинно любящей доброты, настоящей любви, а не привязанности. Если мы сможем развить в себе это качество, оно принесет нам лишь положительные плоды. Оно может вдохновить нас на практику Дхармы во благо всех живых существ. Если же нам не удастся развить в себе этого качества, то для нас всегда будет существовать опасность скатиться в практике до весьма узкой хинаянской мотивации.

Вопрос: Существует ли особая медитация на определенного Йидама, способная помочь пониманию Срединного пути?

Ответ Ринпоче: Существует множество различных медитаций. Однако на самом деле все они имеют одно предназначение. Существует медитация на определенных Йидамов, которые призваны повысить или усилить нашу способность постижения пустотности, сочувствия или Бодхичитты. Но в общем и целом, поскольку все они проистекают из этих ключевых моментов, когда мы начинаем медитировать, для нас не так уж важно, на какую именно форму мы медитируем, потому что все эти практики в конечном итоге приводят к одному и тому же.

Вопрос: Разве быть чересчур сострадательным не является проблемой?

Ответ Ринпоче: Когда мы приступаем к практике порождения сочувствия, вовсе не обязательно, что наше сочувствие с самого начала будет наивысшей или абсолютной его формой. Наша практика должна быть поэтапной. Иногда мы можем ощутить в себе спонтанный импульс поступить определенным образом, но нам следует остановиться и подумать о тех последствиях, к которым могут привести наши действия; действительно ли это поможет окружающим в долгой перспективе? Ведь то, что мы полагаем полезным прямо сейчас, может оказаться не столь полезным по прошествии определенного времени. Мы можем оказаться неспособными продолжить начатое, а может статься, что трудности, которых мы не предусмотрели, возникнут в будущем в силу того, что мы недостаточно продумали свои действия. Итак, нам следует быть осторожными, стараться, чтобы наша сострадательность соизмерялась с нашими способностями и пониманием. Существует тибетская поговорка, которая гласит: «новичок, лишь приступивший к культивации сочувствия, не задумываясь, отдаст масло собаке». Но, с другой стороны, чересчур опытный и зрелый практикующий может совершить другую ошибку, превратившись в «дубленую кожу» из другой известной метафоры. Итак, мы можем совершить оба вида таких рода ошибок либо потому, что мы новички и только приступили к практике, являем максимализм во всем, либо наоборот, мы уже долго практикуем, и это сделало нас более черствыми, чем мы были в самом начале. Таким образом, существует два вида ошибок, когда дело касается практики сочувствия.

Глава 2. Бодхичитта и Срединный путь

Из предыдущей главы мы узнали о том, что система медитации Срединного пути включает в себя три основных аспекта. Первый из них это сочувствие, второй – Бодхичитта, а третий – это развитие постижения пустотности через мудрость-праджню. Все эти стадии надлежит практиковать поэтапно, одну за другой. Каждая стадия состоит в усилении и углублении соответствующих качеств посредством их поступательного развития, как это описывалось в предыдущей главе. Приступая к культивации сочувствия, мы начинаем свою практику с рассмотрения одной отдельно взятой личности, после чего расширяем и усиливаем наше сочувствие до тех пор, пока оно не охватит всех живых существ. Поэтому суть этой практики состоит в поэтапном развитии внутреннего качества сочувствия путем непрерывного приложения усилий и непреклонной решимости.

Однако не следует, развив в себе сочувствие, останавливаться на достигнутом. Необходимо сделать следующий шаг, который состоит в порождении Бодхичитты, являющейся, по своей сути, умом устремленности к просветлению. На самом деле – это сочувствие, но сочувствие, развитое до такой степени, что оно трансформировалось в сущность Бодхичитты. Не следует думать, что сначала мы занимаемся культивацией сочувствия, затем в один прекрасный день мы совершенно забываем о сочувствии, целиком переключаясь на эту новую вещь, которая зовется Бодхичитта. Скорее нам следует воспринимать Бодхичитту как финальную, завершающую или кульминационную стадию порождения сочувствия.

Сочувствие – это душевный настрой, который наполняет нас желанием устранить страдания живых существ, потому что мы осознаем то, что жизнь других существ наполнена всевозможными проблемами, болью и мучениями и живые существа вынуждены испытывать постоянные страх и тревогу. Сочувствие – это наше стремление помочь им выйти из этой мучительной ситуации. Именно поэтому сочувствие подобно лекарству, подобно исцеляющему животворящему нектару (санскр. *амрита*). Однако такое сочувствие не простирается слишком далеко и одного его недостаточно. Необходима конкретная практика, некие действия, проистекающие из этого благородного намерения; практика помощи другим в их стремлении освободиться от страдания и обрести счастье. Только тогда наше сочувствие станет по-настоящему эффективным. В противном случае – это всего лишь благородное намерение, не приносящее реальных плодов. Представьте себе птицу, которая, обессилев от болезни, упала на землю. Вы находите эту птицу, испытываете сочувствие по отношению к ней, кормите и присматриваете за ней. Птица может поправиться, а может и, наоборот, умереть. Так или иначе, прекрасно, что в вас присутствует это чувство сочувствия, потому что результатом его стала помощь этой птице в избавлении от боли и страданий. Однако ваш поступок не устраняет всех страданий этого живого существа, потому что в будущем эта птица вновь будет вынуждена столкнуться с тяготами своего существования. Подобная физическая забота о птице не является полной и всеобъемлющей заботой, потому что вам не удалось окончательно устранить всех страданий этого живого существа. Эта птица вновь будет вынуждена испытывать боль и мучения. Или возьмите другой пример с рыбой, оказавшейся выброшенной на берег. Вы находите рыбу, видите ее страдания и бросаете ее обратно в воду. Опять же это очень хороший поступок, потому что он тотчас устранит непосредственную причину ее страданий. Но действие это также не является завершенным, потому что рыбу эту в будущем все равно будет ожидать масса страданий. Аналогичным образом, когда мы даем заболевшему человеку лекарство, это поможет ему освободиться от боли в данный конкретный момент времени. Но даже выздоровев, этот человек по-прежнему будет вынужден сталкиваться с различными проблемами и страданиями в своей жизни. В этом смысле все, что мы делаем, движимые самыми благими намерениями, является очень и очень хоро-

шими позитивными действиями, но одних их недостаточно. Нам необходимо стать способными на нечто большее, чем все это, и нацелить свои действия на искоренение страдания как такового. Это действительно явится непревзойденной мотивацией, наиболее эффективной и благотворной.

Обыкновенно мы говорим о сочувствии в отношении людей, животных и других существ, которые окружают нас. Мы думаем: «Этот человек страдает», – и пытаемся ему помочь. Если мы замечаем, что кто-то болен, беден или испытывает иные страдания, в нас рождается это щедрое, благое стремление помочь этому человеку, облегчить его участь. Это действительно исключительно благая мысль, которая принесет замечательные плоды, как для нас самих, так и для других существ. Но на самом деле одного этого намерения недостаточно, в том смысле, что мы видим лишь малую часть из многих миллиардов живых существ, которые страдают в этом мире. И многие миллиарды живых существ переживают гораздо более интенсивные страдания, чем страдания тех существ, которых мы способны видеть. Как можем мы всерьез рассчитывать помочь им, когда мы не можем в полной мере помочь даже тем, кто находится прямо перед нами. Мы не можем позволить себе думать и заботиться лишь о тех, кого мы видим, оставив других живых на произвол судьбы. Нам необходимо каким-то образом расширить круг своего сочувствия для того, чтобы включить в него всех живых существ, даже тех, кого мы непосредственно не воспринимаем. Ведь их великое множество, и страдания их зачастую наиболее интенсивны. Таким образом, наше сочувствие должно вырасти многократно по своему охвату.

Мы должны научиться мыслить в терминах избавления от страданий всех живых существ, без каких бы то ни было исключений. Сюда, безусловно, должны быть включены и те живые существа, которые в данный момент выглядят счастливыми, но которым предстоит страдать в будущем. В нас также должно быть сильно стремление помочь таким существам. Однако очень важно, чтобы наше сочувствие, как в части намерения, так и в части действия, не превратилось в так называемое смешанное сочувствие. При смешанном сочувствии, чтобы помочь одному живому существу, мы готовы причинить вред другому. Это подобно тому, как если бы мы, увидев голодную собаку и стремясь из сочувствия накормить ее, поймали и убили для этого рыбу. Это неправильное сочувствие, потому что в короткой перспективе мы помогаем собаке, утоляя ее голод, но одновременно с этим мы лишаем жизни рыбу. Подобная мотивация не является подлинным сочувствием, поскольку, для того чтобы помочь одному, мы вынуждены причинять вред другому.

Подлинное сочувствие благотворно во всей своей полноте, от самого начала и до конца, и не подразумевает причинения страдания кому бы то ни было в процессе его реализации. Сам факт его исключительной благотворности определяется всеобъемлющей чистотой этого действия. Любое по-настоящему сострадательное действие никогда не окажет болезненного или негативного эффекта на другое живое существо.

Нам следует развивать этот единственно верный вид сочувствия, с тем чтобы постепенно, шаг за шагом, посредством сострадательного действия мы смогли приносить пользу живым существам, защищая их от страдания. Для того чтобы достичь этого, нам необходимо научиться помогать им избегать создания причин страдания и удерживать от причинения вреда друг другу. Это означает постепенное приведение их на путь, ведущий к освобождению, поскольку достижение освобождения означает окончательное и полное прекращение всякого страдания. Поэтому нам необходимо развивать сочувствие, но сочувствие мудрое, и применять его на практике должным образом.

Бодхичитта

Когда наше сочувствие достигает своей наивысшей кульминационной стадии, оно зовется Бодхичиттой (тиб. *чангчуб-кьи сем*)[8]. Бодхичитту можно охарактеризовать как стремление достичь просветления ради блага всех живых существ. Это понимание того, что все живые существа смогут избежать всех своих страданий, когда они сами достигнут просветления. Итак, когда наше сочувствие становится полным и завершенным, оно естественным образом трансформируется в Бодхичитту.

До тех пор пока мы остаемся обычными (непросветленными) живыми существами, мы не в состоянии по-настоящему воплощать на практике Бодхичитту. Мы можем лишь начать культивировать в себе это состояние сознания, однако мы пока не способны в действительности освобождать живых существ. Эта способность освобождать живых существ придет к нам лишь тогда, когда наши действия будут подкреплены необходимой духовной реализацией и верным воззрением. До тех пор пока мы остаемся обычными живыми существами, иногда наше понимание верно, иногда нет, иногда мы поступаем правильно, иногда неправильно. Если бы мы действительно попытались практиковать Бодхичитту в данный момент, это было бы подобно тому, как один слепой человек пытается вести другого, что обычно завершается падением их обоих в пропасть. Прежде чем мы станем способными приносить пользу живым существам по-настоящему и в большом объеме, мы сами должны обрести ясное видение и понимание. Это означает, что нам надлежит избавиться от собственных изъянов и довести до совершенства все свои благие качества. Результатом этого является достижение состояния Будды.

Сначала нам необходимо развить подлинное сочувствие, затем следует усиливать его все больше и больше, до тех пор пока оно не станет по-настоящему завершенным и мы не разовьем Бодхичитту, основанную на исключительно чистой сострадательной мотивации. На самом деле, даже если мы не сможем практиковать Бодхичитту, ничто не мешает нам обладать мотивацией принесения пользы другим живым существам, которая сама по себе является исключительно ценной и благой мыслью. В одной из сутр Будда проиллюстрировал это следующим примером. Он сказал, что если вы владеете кольцом с бриллиантом, то даже если один из углов этого бриллианта сколот, это кольцо все равно лучше, чем, например, простое золотое кольцо. Цена его по-прежнему будет выше цены простого кольца, потому что бриллиант – это исключительно ценный камень. Подобно этому, обладание умом Бодхичитты – это наилучшее и непревзойденное состояние сознания, даже если мы пока не способны в полной мере применить его на практике. Само по себе намерение это настолько чистое, настолько возвышенное, что ценностью своей оно многократно превосходит практику, выполняемую шраваками, которые следуют по пути хинаяны, ведущему к индивидуальному освобождению и реализации собственного блага. Несмотря на то, что шраваки занимаются подлинной освобождающей практикой, она меркнет в сравнении с одним лишь намерением Бодхичитты. Бодхичитта в этом смысле подобна бриллианту: даже будучи несовершенной, она все равно является исключительно ценным и непревзойденным намерением.

[8] Это качество можно передать термином «запредельное» или «трансцендентное сочувствие», что будет означать сочувствие не только по отношению какому-то одному человеку, но ко всем без исключения живым существам. В санскритском термине «Бодхичитта» «Бодхи» означает «пробужденный» или «просветленный», тогда как слог «читта» означает «ум». Поэтому сам термин «Бодхичитта» означает «пробужденный ум». Многие переводчики предпочитают термину «просветленный» термин «пробужденный», потому что «просветленный» – небуддийский термин, введенный в употребление во время знакомства западной цивилизации с Буддизмом. На тибетский «пробужденный ум» переводится как «чанг чуб-кьи сем», где «чанг чуб» означает «пробужденный», «кьи» является частицей родительного падежа, а «сем» означает «ум». Итак, мы видим, что тибетские переводчики перевели этот санскритский термин на тибетский язык буквально.

Практика, в основе которой лежит забота о собственном благе, не принесет великих плодов, тогда как все, что основано на безупречно чистой мотивации Бодхичитты, принесет непревзойденные плоды. Вот почему воззрение Бодхичитты именуется столь обширным и непревзойденным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.