



Геше Сонам Ринчен

# Восемь строф для тренировки ума

геше Сонам Ринчен

**Восемь строф для тренировки ума**

«ИП Гусев»

2014

УДК 24  
ББК 86.35

**Ринчен г.**

Восемь строф для тренировки ума / г. Ринчен — «ИП Гусев»,  
2014

ISBN 978-5-4465-0538-8

«Крайне важно правильно относиться к учениям Великой колесницы. Если мы стремимся только к почестям, наградам и хорошей репутации, все наши усилия приведут лишь к незначительным результатам – благополучию в этой жизни, и ни один из наших поступков не станет истинной практикой учений Будды...»

УДК 24  
ББК 86.35

ISBN 978-5-4465-0538-8

© Ринчен г., 2014  
© ИП Гусев, 2014

# Содержание

Благодарность	6
Глава первая	7
Глава вторая	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

## **8 строф для тренировки ума**

© ООО «Буки Веди», 2014

© Сонам Ринчен, 2014

\* \* \*

## **Благодарность**

*Мне хотелось бы выразить благодарность моему редактору Сюзан Кайзер.*

## Глава первая

### Подлинность учения

Эти *Восемь строф для тренировки ума* относятся к особой категории учений, уникальных для Великой колесницы (1). Нам необходимо укрощать и тренировать, конечно же, наш собственный ум, а его тренировка состоит в избавлении от отрицательных эмоций и в развитии созидательных качеств (2). Все отрицательные мысли и чувства, которые причиняют нам столько бед и страданий, коренятся в нашей заботе о себе и заблуждениях. Для преодоления себялюбия нужно развивать сердечную заботу о других, высшим проявлением которой является устремлённость к просветлению (3)–*бодхичитта*. А для избавления от заблуждений, искажающих наше восприятие истинного способа бытия вещей, необходимо достичь правильного понимания реальности, которое опирается на устремлённость к просветлению.

Крайне важно правильно относиться к учениям Великой колесницы. Если мы стремимся только к почестям, наградам и хорошей репутации, все наши усилия приведут лишь к незначительным результатам – благополучию в этой жизни, и ни один из наших поступков не станет истинной практикой учений Будды. Если мы надеемся обрести благоприятное перерождение и жить в хороших условиях, т.е. желаем родиться человеком или богом, наши действия, направленные на достижение этой цели, являются подлинной практикой учений Будды, но результат в любом случае будет обусловлен глубиной нашей устремлённости.

Если мы осознаём тяготы круговорота бытия (*сансары*) и порождаем намерение освободиться от всех присущих ему страданий, наша практика становится причиной обретения собственного покоя, но ограничивается лишь личной выгодой. Особый настрой ума, необходимый при обращении к махаянским учениям, – это забота о совершенном счастье всех живых существ и намерение достичь просветления именно с такой целью.

Когда тибетский учитель Дромтонпа (4) был при смерти, его ученик геше Потова (5) положил голову своего духовного наставника себе на колени. Находясь в полном смятении, вне себя от горя, геше Потова заплакал, и его слёзы пролились на лицо Дромтонпы, который взглянул на него и попросил не скорбеть о его кончине, но сделать сутью своей практики развитие добросердечия. Джово Лек (6), также находившийся тогда в покоях учителя, спросил о смысле сказанного, и Дромтонпа ответил, что это – постоянное хранение в своём сердце бодхичитты. На какое-то время эти слова утешили Потову, но затем он вспомнил, что для развития устремлённости к просветлению нужна опора на подлинного духовного наставника, и вновь затосковал.

Когда великий индийский учитель Атиша (7), основной гуру Дромтонпы, был ещё жив, то повсеместно, по своему обыкновению, прямолинейно напоминал людям о необходимости добросердечия. Даже Цонкапа (8) вторит ему, говоря, что недостаточно, чтобы учение относилось к Великой колеснице – сам практикующий также должен быть последователем Махаяны. У него должна быть бодхичитта, или, по крайней мере, сильное желание породить её в своём сердце.

Без устремлённости к просветлению ни одно из наших занятий не станет практикой Махаяны, а с этой устремлённостью даже самые обычные дела превращаются в истинную практику Великой колесницы. Когда бодхичитта станет нашим постоянным, естественным чувством, её воздействие на нас обретёт невероятную силу. И, даже если нам ещё придётся прилагать усилия для её порождения, это оправданно, потому что благодаря бодхичитте наши добродетели станут причиной достижения полного просветления. Подобно драгоценному эликсиру, бодхичитта может превратить наши обычные поступки в золото.

Однажды, когда Атиша уже жил в Тибете, он познакомился с одним индийским учёным и весь вечер беседовал с ним о последних событиях в Индии. Учёный упомянул, что один практик тантры Хеваджра (9) достиг уровня «вступившего в поток» (10). Атишу изумила эта новость. Практика Тантры является частью Великой колесницы и обычно выполняется с намерением достичь полного просветления как можно быстрее – ради блага других. Тот практикующий обрёл состояние «вступившего в поток» и стал высшим существом (*арьей*) Колесницы слушателей (*шраваков*) потому, что занимался практикой Хеваджры с намерением достичь собственного освобождения от круговорота бытия (*сансары*), при отсутствии бодхичитты. Учёный отметил, что если бы этот человек практиковал даже без такой мотивации, он, вероятно, после смерти отправился бы прямо в низшие миры.

Всё это говорит о том, как важно тренировать свой ум, поскольку результат духовного совершенствования полностью зависит от мотивации. Наставники кадампы считали бодхичитту сердцем всей практики, а прозрения на начальном и промежуточном уровнях (11) – необходимой подготовкой к развитию бодхичитты. Практики высших уровней, такие как шесть совершенств (12) и Тантра, являлись для них способами укрепления и развития устремлённости к просветлению. Это ясно указывает на тот факт, что Тантра – неотъемлемая часть поэтапного пути к просветлению, а не нечто отдельное от него. Без обеих форм бодхичитты – относительной и абсолютной (13) – практика Тантры не может принести плодов.

Учения о тренировке ума объединяют в себе традиции обширного метода и глубокой мудрости, источниками которых служат сутры Совершенства мудрости (14), преподанные Буддой Шакьямуни, и *Аватамсака-сутра* (15). Традиция обширного метода, которая главным образом связана с деяниями бодхисаттв, была передана от Майтрейи (16) к Асанге (17) и позже дошла до Атиши. Традиция глубокой мудрости, связанная с постижением реальности, перешла к Атише от Манджушри (18), Нагарджуны (19) и других великих индийских учителей. Учения, относящиеся к линии вдохновляющей практики (20), особенно об уравнивании и обмене себя на других, дошли до Атиши через Манджушри, Шантидеву (21) и Дхарма-кирти с Золотых островов (22). В сочинении *Восемь строф для тренировки ума* главным образом рассматривается этот аспект учений.

Когда Атиша уже стал великим учёным Сутры и Тантры, ряд личных переживаний убедили его в том, что развитие бодхичитты насущно необходимо для достижения просветления. Однажды, делая обхождение вокруг великой ступы в Бодхгайе (23), он увидел перед собой двух женщин, парящих в пространстве. У него на глазах младшая из этих женщин, оказав почести старшей, спросила у неё, что важнее всего для того, кто стремится достичь просветления. На это старшая сказала, что это – бодхичитта. Внутри ступы Атиша увидел, как меньшие по размеру статуи поклоняются бóльшим, и услышал, что бóльшие статуи дают тот же самый ответ на этот вопрос.

Вдохновлённый всем этим, Атиша впоследствии вместе с учениками совершил опасное морское путешествие в Индонезию, занявшее тринадцать месяцев, чтобы встретиться с Дхармакирти с Золотых островов, который, как говорили в то время, обладал наиболее полными наставлениями о развитии бодхичитты. Поднеся наставнику щедрые дары, Атиша попросил его дать целостное учение о том, как взрастить бодхичитту. Дхармакирти поинтересовался у Атиши, считает ли он себя в силах породить чувства великих любви и сострадания, и готов ли он прожить на острове двенадцать лет. Атиша утвердительно ответил на оба вопроса, и его ученичество началось.

Он прожил рядом с учителем двенадцать лет, получил от него все наставления и развил в себе устремлённость к просветлению, применяя эти наставления на практике. Когда Атише настало время отправляться назад, наставник подарил ему маленькую статую Будды, которую хранил с самого детства. Таким образом, Дхармакирти назначил Атишу своим духовным преемником и предрёк, что в будущем Атиша будет давать учения в северной стране снегов.

Атиша осуществил это предсказание, приняв приглашение прибыть в Тибет, чтобы проповедовать учение. Хотя у него было множество учеников в Индии, Непале и Тибете, его ближайшим последователем и истинным духовным сыном стал Дромтон Гьялвей Джунгне, о котором пророчествовала Атише Арья Тара (24).

Находясь в Тибете, Атиша в основном учил важности и способе искреннего принятия Прибежища в Трёх Драгоценностях, а также о причинно-следственной взаимосвязи. Благодаря этому его стали называть «Учитель Прибежища» и «Учитель кармы». Услышав об этих прозвищах, он не только не обиделся, но даже обрадовался. Он преподал Дромтонпе полные наставления о постепенном пути к просветлению. Однажды Дромтонпа спросил, почему только он один получил это учение, и Атиша ответил, что не нашёл никого другого, кто был бы к этому готов. Даровав это учение Дромтонпе, Атиша, в свою очередь, назначил его своим духовным наследником.

После кончины Атиши его мощи отвезли в Ретинг, где для их хранения была возведена ступа. Там же был построен монастырь, положивший начало распространению учений традиции кадам. Гораздо позднее Дже Цонкапа сочинил хвалу Дромтонпе за «озарение благого пути».

Духовными наследниками Дромтонпы стали «трое братьев кадампы»: геше Потова, геше Ченгава и геше Пулчунгва (25). Самым выдающимся из них был геше Потова, который являлся как великим учителем, так и практиком высочайшего уровня. В своих учениях он сочетал традицию тренировки ума, пришедшей от Дхармакирти с Золотых островов, с так называемыми «шестью текстами кадам»: *Уровни бодхисаттв* Асанги; *Украшение сутр Махаяны* Майтрейи; *Джатаки* Арьяшур; *Свод [изречений Будды]*; *Свод практик Шантидевы*; и его же сочинение *Вступление на путь деяний бодхисаттвы* (26).

Необходимо понимать, что учение, содержащееся в *Восьми строфах для тренировки ума*, не было придумано тибетцами. Тибетскую традицию буддизма часто ошибочно называют «ламаизмом», словно она совершенно отличается от индийского буддизма. Это серьёзная ошибка. Тибетцы вобрали в себя буддизм во всей его полноте, так, что он стал их «собственностью», и, хотя некоторые внешние формы буддизма могли попасть под влияние тибетской культуры, его внутренняя суть осталась неизменной. Благодаря трудам великих переводчиков большая часть буддийской литературы была переведена на тибетский язык. Точность этих переводов очевидна при их сравнении с текстами или фрагментами текстов, до сих пор сохранившимися на санскрите.

У тибетцев появилась возможность изучать и практиковать учение Будды без необходимости изучать санскрит, потому что тибетские переводчики разработали язык, способный выражать наиболее тонкие философские понятия. Это даёт нам пищу для размышлений. Как было бы чудесно, если бы подобная работа была совершена в наши дни ради перевода книг, разъясняющих великие открытия в западном мире, на тибетский язык!

Говорят, что у геше Потова было более двух тысяч учеников, из них восемь – близких. Наиболее выдающимися из этих учеников были геше Лангри Тхангпа Дордже Сенге (27) и геше Шаравы (29), которых сравнивали с солнцем и луной. Подобно своему духовному наставнику, геше Лангри Тхангпа сделал развитие бодхичитты своей сущностной практикой и в основном учил шести сочинениям кадампы. Он – первый тибетский наставник, который записал эти наставления для тренировки ума. В литературе данного жанра, называемого «этапы пути к просветлению» (29), по-тибетски *ламрим*, ясно и доступно излагаются суть учений Будды и способ практики. В так называемых трудах о «тренировке ума», по-тибетски *лоджонг*, содержится квинтэссенция этапов пути. Они посвящены развитию устремлённости к просветлению и практике даяния и принятия.

Геше Чекава (30), автор *Семи пунктов тренировки ума*, написал один из основных комментариев к *Восьми строфам* Лангри Тхангпы, на которых основано данное учение. Он

родился в восточном Тибете в семье практиков традиции ньингма (31). Он достиг хорошего понимания и опыта практики тантр старого и нового переводов (32), а также был искусен в диалектике. Помимо этого, он прочел более ста томов буддийских писаний и постиг их смысл. Несмотря на глубокие знания, он по-прежнему чувствовал, что ему чего-то недостаёт и ещё предстоит открыть для себя практику, которая быстро приведёт к просветлению.

Как-то ему попался текст сочинения *Восемь строф*, который вселил в него столько вдохновения и веры, что он решил отправиться на поиски его автора, чтобы получить от него дальнейшие учения. Когда он прибыл в центральный Тибет, геше Лангри Тхангпы уже не было в живых. Однако ему сказали, что геше Шаравы владеет тайными наставлениями о том, как практиковать эти *Восемь строф*.

В то время геше Шаравы учил труду Асанги *Уровни слушателей*. Геше Чекава послушал его учение и был разочарован тем, что в нём не прозвучало ни слова об особых наставлениях, связанных с тренировкой ума. Он решил найти удобный момент для частной беседы с геше Шаравой, чтобы спросить его, действительно ли он обладает знаниями и опытом практики *Восьми строф*. Если нет, подумал геше Чекава, он будет искать их истинного знатока.

Однажды учеников Шаравы пригласили куда-то на трапезу, и Чекава увидел Шараву, в одиночестве обходящего ступу, сооружённую посреди молодой поросли можжевельника. Чекава робко приблизился к нему, расстелил свою длинную монашескую накидку на земле и попросил наставника присесть. Шаравы отказался, сказав, что это неподходящее место для учения, и спросил, что ему нужно. Чекава ответил, что хочет с ним поговорить, на что Шаравы заявил, что все важные вещи уже прозвучали на его публичной проповеди. Но, увидев, что этот ответ привёл Чекаву в замешательство, он согласился присесть и, держа в руке свои чётки, сделанные из семян дерева *бодхи*(33), спросил Чекаву о том, что тот действительно желает.

Тогда Чекава рассказал Шаравы, что ему попался текст *Восьми строф*, и слова в пятой строфе: «Да испытаю я муки поражения и восславлю их победу» тронули его до глубины души и принесли ему большую пользу. Он хотел знать, насколько значимо это учение и опирается ли оно на надёжный источник. Шаравы, убедившись в его рвении, решительно ответил, что, вне зависимости от того, были ли ему полезны данные слова, или нет, без применения их на практике просветления достичь невозможно. Что касается источника этого учения – кто мог бы усомниться в авторитете Нагарджуны? Это учение было основано на словах самого Нагарджуны в его сочинении *Драгоценная гирлянда*(34).

Услышав это, Чекава попросил Шараву дать ему полные наставления по этому труду. Шаравы, в свою очередь, спросил его, готов ли он остаться и посвятить всё своё время усердной практике, на что Чекава ответил согласием. Вернувшись в свою комнату, он открыл экземпляр *Драгоценной гирлянды* Нагарджуны и нашёл там слова, на которые сослался Шаравы: «Да созреют во мне их злодеяния, а в них – мои добродетели».

Чекава провёл рядом с Шаравой двенадцать лет, должным образом почитая его как в мыслях, так и на деле. Он ни на миг не забывал о доброте своего духовного наставника и служил ему, как мог. Опираясь на наставления Шаравы, он обрёл глубокие прозрения. Позже он писал:

«Не заботясь о страданиях и дурной славе,  
В силу глубокого интереса я попросил наставления  
О том, как избавиться от заблуждений о 'я'.  
Теперь, если я умру, мне будет не о чем жалеть».

Чекава предполагал, что, должно быть, уже хорошо освоил эти наставления о тренировке ума в прошлой жизни, поскольку, несмотря на всю свою учёность, по-прежнему чувствовал, что ему недостаёт чего-то важного, до тех пор, пока слова геше Лангри Тхангпы не пробудили в нём глубокие кармические отпечатки. У него тотчас возникла сильная убеждённость в этом

учении, и он ни разу не пожалел обо всех трудностях, которые ему пришлось пережить, чтобы получить наставления о способах избавления от себялюбия. В его словах звучит уверенность в себе, которая может родиться только благодаря практике. Это убедительно доказывает, что его сердечной практикой стало развитие бодхичитты. Даже Цонкапа говорит то же самое в своём сочинении *Краткое руководство к этапам пути просветления*(35):

«Бодхичитта – ствол древа пути Великой колесницы, Основа и опора  
всех великих практик, Подобная творящему золото эликсиру [стяжания]  
двух накоплений  
И кладезю благих заслуг, хранилищу несметных добродетелей.  
Зная это, отважные бодхисаттвы  
Всем сердцем дорожат драгоценным обетом бодхичитты».

Добросердечие может коренным образом изменить нашу повседневную жизнь и сделать все наши поступки осмысленными. Все мы способны его развить независимо от глубины наших философских знаний.

## Глава вторая

### Особенности этого учения

Об особенностях учения принято говорить для того, чтобы у слушателей возник к нему интерес. Как отмечает геше Чекава в начальных строках своего сочинения *Семь пунктов тренировки ума*, краткие наставления о тренировке ума подобны алмазу. Если мы найдём алмаз, он может навсегда спасти нас от нищеты и исполнить все наши желания. Точно так же, если эти наставления проникнут в наше сердце, и мы сумеем развить оба вида бодхичитты, применяя их на практике, то полностью избавимся от духовной нищеты и достигнем высших целей. Подобно тому, как кусочек алмаза драгоценнее всех прочих камней и затмевает их своим сиянием, даже частичная практика этих наставлений имеет невероятную силу и ценность. Простое порождение устремлённости к просветлению при каждом благом поступке постепенно приведёт к преобразению нашего сознания.

Развивая бодхичитту, мы станем бодхисаттвами и духовными детьми просветлённых. Вступив в это высшее семейство, мы затмим даже Победоносных (*архатов*), таких как слушатели (*шраваки*) и постигающие-в-одиночку (*пратьекабудды*) (37), а также тех, кто обладает пятью видами сверхзнания (38) и способен к явлению разнообразных чудес. Устремлённость к просветлению избавляет от обычной боли, болезней и нищеты, потому что тот, у кого она есть, может использовать любые трудности для её возвращения и укрепления.

## **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.