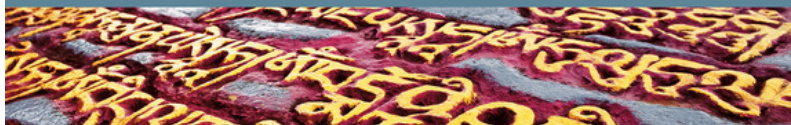




# Наставления по медитации Срединного пути

---

КХЕНЧЕН ТРАНГУ  
РИНПОЧЕ



**Кхенчен Трангу Ринпоче**  
**Наставления по медитации**  
**Срединного пути**  
**Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8643727](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.

*В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.*

# Содержание

Предисловие	5
Введение.	13
Часть I. Три основополагающих условия медитации Срединного пути	22
Глава 1. Сочувствие Срединного пути	22
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**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 противостать 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 понятия. Однако термины «*шуньята*» на санскрите и «*тонгна*» 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 из-

вестных 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, самосушая 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 заклю-



чение 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 йогиним 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 отноше-

нию 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. Бодхи-читта 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 завершённый путь.

Всем нам чрезвычайно повезло, что Трангу Ринпоче смог дать нам комментарии, раскрывающие смысл этого глубокого текста, который ещё 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 течение 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<sup>1</sup>, 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<sup>2</sup>. Эти учения посвящены пустотности внеш-

---

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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

них 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<sup>3</sup>.

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».

<sup>3</sup> 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.

## 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 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

---

«Пустота» же имеет сопутствующее языковое значение полного отсутствия чего бы то ни было, вакуума.

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 подразумевает 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 Камалашиллы, 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» применитель-

но 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 усопше-

го 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<sup>4</sup>.

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

---

<sup>4</sup> Практика переноса сознания, описанная в этой истории, по-прежнему преподается и практикуется в Тибете.

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 Срединного 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.

Нёдро). 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 пред-

ставление себе страданий живых существ шести миров сансары<sup>5</sup> (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 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**

---

<sup>5</sup> 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.



Название	Как изображается на тханках	Препятствие
<b>Высшие миры</b>		
Мир богов	Показаны небесные удовольствия	Гордость
Мир ревнивых полубогов	Ревнивые полубоги, борющиеся с богами	Ревность
<b>Мир, в котором легче всего достичь Просветления</b>		
Мир людей	Люди в домах, практикующие Дхарму	Пять мешающих эмоций
<b>Низшие миры</b>		
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 имену-

ется 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 богам-дэвам. 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.

# 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.