



Д  
Ж  
О  
Н  
А  
Н  
Г  
■  
Т  
Р  
А  
Д  
И  
Ц  
И  
Я  
Т  
И  
Б  
Е  
Т  
С  
К  
О  
Г  
О  
Б  
У  
Д  
Д  
И  
З  
М  
А

ЛАМА ЙОНТЕН ГИАЛТСО



Нектар  
Освобождения

Калачакра

Йонтен Гиалтсо  
**Нектар Освобождения**

«ИД Ганга»

2018

УДК 294.321  
ББК 86.35

**Гиалтсо Й.**

Нектар Освобождения / Й. Гиалтсо — «ИД Ганга»,  
2018 — (Калачакра)

ISBN 978-5-907432-51-2

В этой книге, основанной на лекциях, прочитанных досточтимым Ламой Ионтемом Гиалтсо за последние годы в разных городах России, объясняются базовые разделы буддийского учения. Простым и доступным языком Лама дает введение в учение Будды, делится полезными практическими советами на каждый день, разбирает основные ошибки медитации и рассказывает о методах Ваджраяны, основанных на Калачакра-тантре. Эта книга может стать незаменимым руководством на пути к Освобождению и будет полезна как начинающим, так и опытным практикующим. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 294.321

ББК 86.35

ISBN 978-5-907432-51-2

© Гиалтсо Й., 2018

© ИД Ганга, 2018

# Содержание

Предисловие	8
Биография досточтимого Ламы Йонтена Гиалтсо	11
О традиции Джонанг	13
Часть I	15
О религии	16
Что такое «я»?	17
Пять скандх	19
Пять элементов	21
Пятьдесят один ментальный фактор	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Лама Йонтен Гиалтсо

## Нектар освобождения

*Издание посвящается:*

*Памятная круглая дата 660 лет со дня ухода Всеведущего Долпо  
Сангье и 730 лет со дня его рождения*

ཀུན་མཁྱེན་དྲུང་པོས་ངས་རྒྱས་འདས་ནས་ཉིལ་ལོ་660འཁོར་བ་དང་།  
འབྲུངས་ནས་ལོ་དོ་730 འཁོར་བའི་དུས་དྲན།

Выражаем сердечную благодарность досточтимому Ламе Йонтену Гиалтсо за то, что он выступил инициатором перевода этой книги, оказывал всяческую поддержку и давал ценные консультации переводчикам и редакторам.

Благодарим за спонсорскую помощь Тимашкова Василия, чья щедрость позволила выйти этой книге в свет и открыла возможность чтения и изучения драгоценного текста традиции Джонанг впервые на русском языке.



\* \* \*

© Лама Йонтен Гиалтсо, 2018

© Местная религиозная организация «Буддистский центр „Калачакра“», 2018

© ООО ИД «Ганга». Оформление, 2022

\* \* \*

## Предисловие



Дорогие друзья! У вас в руках книга досточтимого Ламы Йонтена Гиалтсо «Нектар Освобождения», которая является собранием лекций, прочитанных Учителем за последние годы в разных городах России. Лама неустанно дарует чистое учение Будды, и каждое его слово проникнуто подлинной добротой и любовью.

Лама более пятнадцати лет делится своим духовным опытом с учениками в России. За это время им было передано множество наставлений, в том числе тайных методов традиции Джонанг, которая не так известна за пределами Тибета, как другие школы. Тайные учения передавались Ламой непосредственно ученикам во время строгих ретритов. В эту книгу включены лекции на открытые темы, которые будут полезны и интересны как начинающим, так и опытным практикующим.

Лама Йонтен Гиалтсо обладает глубокими познаниями, сочетающимися при этом с невероятной скромностью. В наше время крайне сложно повстречать мастера, который имел бы столь богатый опыт в практике медитации. Лама более девяти лет провел в строгих ретритах в Тибете, занимаясь медитативными практиками, полученными от его коренного Учителя, досточтимого Ламы Кунга Тугдже Пала (1925–2000; см. ил. 1).

Лама Кунга Тугдже Пал был высокорезализованным йогиним и считался воплощением Всеведущего Долпопы Шераба Гьялцена (1292–1361). Труды Долпопы по Калачакра-тантре и воззрению жентонг являются фундаментальными для буддийского учения, а сам Долпопа получил от людей и мастеров других традиций звание Всеведущего и почитался как воплощение самого Будды. Вторым ближайшим Учителем Ламы Йонтена Гиалтсо был Его Святейшество Богдо-геген Ринпоче IX (1932–2012; см. ил. 3), уполномочивший Ламу распространять учение школы Джонанг и тантры Калачакры в России и в других странах. Богдо-геген Ринпоче – признанное воплощение Джецуна Таранатхи (1575–1634). Этот мастер написал уникальный по своему охвату труд «История буддизма в Индии», в котором содержится подробная биография индийских мастеров, а многочисленные работы Таранатхи до сих пор изучаются во всех школах тибетского буддизма. Таким образом, два основных Учителя Ламы Йонтена Гиалтсо являлись воплощениями двух выдающихся мастеров линии преемственности Джонанг Калачакры.

Наставления Ламы относятся не только к традиции Джонанг и по своей сути охватывают практически все направления тибетского буддизма. Лама деятельно демонстрирует подлинное



уважение ко всем традициям, поддерживает другие школы и является активным приверженцем несектарного движения Рима.

Настоящая книга состоит из трех частей. В первой части собраны основополагающие положения учения Будды, доступные для понимания в том числе и тем, кто никогда ранее не сталкивался с буддизмом. Несмотря на то что эта часть содержит глубокие вопросы, изложены они простым языком. Прочитав ее, читатель сможет узнать о том, что представляет наше «я», что называют круговоротом сансары, в котором находятся существа, и что есть путь и плод духовных практик буддизма.

Во второй части, имеющей более практическую направленность, говорится о медитации. В частности, Лама объясняет ошибки, которые возникают во время медитации и препятствуют прогрессу в практике. Эта часть состоит из трех разделов: наставлений об однонаправленной концентрации (шаматхе), о глубинном видении (випашьяне) и о прямом введении в природу ума (махамудре).

В третьей части рассматриваются некоторые вопросы тантрического пути, основанного на Калачакра-тантре. Здесь читатель сможет познакомиться с классификацией тантр, взаимоотношениями учителя и ученика, символизмом тантры Калачакры, структурой тонкого энергетического тела, а также со стадиями тантрической практики – зарождения (кьерим) и завершения (дзогрим).

В конце книги находится приложение, состоящее из четырех частей: в первой даются наставления о преобразовании повседневных действий в чистые деяния бодхисаттвы, во второй – советы о правильном начитывании мантр и использовании четок, в третьей – непосредственные инструкции по медитации, в четвертой – словарь терминов. Таким образом, читатель получает широкий обзор духовного пути, рекомендации для ежедневной практики, знакомится с буддийской терминологией и методами трансформации сознания.



Выражаем благодарность всем, кто прямо или косвенно принял участие в подготовке и издании настоящей книги.

*Пусть эта книга принесет огромную пользу  
тем, кто будет изучать ее, увидит,  
коснется или даже просто услышит название.  
Пусть нектар мудрости драгоценного  
Учителя приведет к Освобождению всех  
страдающих в сансаре существ.*

Заслуги от издания данной книги посвящаем долгой жизни Ламы Йонтена Гялтсо и всех великих учителей современности, а также процветанию учения Будды.



## Биография досточтимого Ламы Йонтена Гиалтсо



Лама Йонтен Гиалтсо родился в бедной крестьянской семье, проживающей в селении Нгава (тибетский регион Амдо). Когда ему было семь лет, известный Учитель по имени Лоден распознал в нем благородное существо, которое в будущем принесет пользу многим людям, и посвятил его в монашеский сан. Под руководством Догью, наставника по тантрическим ритуалам, он заучивал тантрические тексты и осваивал ритуалы и позднее сдал экзамены в одном из крупнейших монастырей традиции Джонанг – Сер Гомпа. Там же Лама проходил обучение по пяти наукам: поэзии, этимологии, лексикографии, астрологии, танцу и драме. Он получал наставления по различным практикам традиции Джонанг под руководством своего коренного учителя Ламы Кунга Тугдже Пала, считающегося воплощением Всеведущего Долпопы.

В возрасте семнадцати лет, сдав экзамены по Калачакра-тантре, Лама Йонтен Гиалтсо удалился в трехлетнее отшельничество, во время которого занимался практикой шести йог Калачакры. По результатам ретрита он удостоился высокой похвалы от Ламы Кунги Тугдже Пала – Лама Йонтен Гиалтсо был одним из его лучших учеников по Калачакра-тантре. Завершив трехлетнее отшельничество, Лама в течение года находился в ретрите по медитациям шаматха, випашьяна и махамудра. После этого он направился в Лхасу, где медитировал в таких местах, как пещеры Всеведущего Долпопы и его четырнадцати «учеников сердца» (недалеко от монастыря Тактен Пунцог Чолинг), пещеры Миларепы, Всеведущего Чогьялвы, Всеведущего Няяпенпы, Тантона Гьялпо, Джецуна Кунга Дролчока и других.

На протяжении последующих десяти лет Лама Йонтен Гиалтсо занимался изучением буддийской философии и теории верного познания. В течение четырех лет Лама преподавал на тантрическом отделении Калачакры в монастыре Сер Гомпа, одновременно помогая практикующим, находящимся в строгом затворе по шести йогам Калачакры.

Лама был одним из инициаторов восстановления знаменитой ступы Джонанг Кумбум (см. ил. 4) в Тибете (находится рядом с монастырем Тактен Пунцок Чолинг), разрушенной во время китайской культурной революции. Вместе с монахом из этого монастыря они начали ее восстановление собственными силами: носили камни, скрепляли их раствором. Сейчас ступа полностью восстановлена.

Прибыв в Индию в 1997 году, Лама три года учился в школе философии Далай-ламы. Под руководством мастера по имени Нангва Пал он изучил пять важных трактатов буддийской философии: «Совершенство мудрости», «Срединный путь», «Действенное познание», «Мона-

шеская дисциплина» и «Сокровищница знания». Затем Лама преподавал философию большому числу монахов.

Позднее Лама направился в монастырь Джонанг Тактен Пунцок Чолинг в Шимле (Индия) – главный монастырь традиции Джонанг за пределами Тибета. Этот монастырь в свое время Его Святейшество Далай-лама XIV даровал Халхе Джецуну Дамбе Богдо-гегену Ринпоче IX. В течение пяти лет Лама Йонтен Гиалтсо был заместителем настоятеля монастыря. Являясь одним из главных учителей, он время от времени также давал в Дхарамсале учения иностранцам. Под его руководством в монастыре была построена библиотека. Лама стал основным спонсором строительства ретритного центра для интенсивной практики шести йог Калачакры. С тех пор монахи непрерывно выполняют стадию завершения тантры Калачакры, сменяя друг друга группами по десять человек.

В 2003 году глава школы Джонанг, Халха Джецун Дамба Богдо-геген Ринпоче IX, уполномочил Ламу Йонтена Гиалтсо передавать обширное учение традиции Джонанг в России и других странах. С тех пор Лама Йонтен Гиалтсо большую часть времени находится в России, где делится знаниями и опытом со своими учениками.

Под руководством Ламы Йонтена Гиалтсо в 2009 году в Москве открылся Дхарма-центр традиции Джонанг, который в 2016 году был зарегистрирован как Местная религиозная организация «Буддистский центр „Калачакра“», где ученики осваивают предварительные практики (нендро) традиции Калачакры, практики пхова (перенос сознания в чистую землю), шаматха (однонаправленная концентрация) и випашьяна (глубинное видение), получают устные наставления, передачу мантр и комментарии по выполнению практик.

С благословения Ламы функционируют дхарма-центры и группы практикующих в таких городах России, как Москва, Санкт-Петербург, Казань (Республика Татарстан), Симферополь (Республика Крым) и Севастополь, а также в Кишиневе (Республика Молдова) и Минске (Республика Беларусь).

В апреле 2020 года с благословения Учителя началось строительство ретритного центра Нгедон Чокор Линг в Крыму.

## О традиции Джонанг



Отличительной особенностью традиции Джонанг является первостепенное внимание к практике Калачакра-тантры. Мастера школы Джонанг являются уникальными держателями стадии завершения Калачакра-тантры (практики шести йог Калачакры). Кроме того, в традиции Джонанг считается, что Будда Шакьямуни изложил конечное воззрение на природу явлений во время третьего поворота колеса учения. Речь идет о воззрении пустоты-от-другого (жентонг), которое является сутью всех учений Победоносного. При этом воззрение жентонг и шесть йог Калачакры взаимосвязаны между собой. Многие мастера традиции именно с помощью особых тантрических техник Калачакры смогли постичь жентонг.

Линия преемственности мастеров традиции Джонанг состоит из йогинов, посвятивших свою жизнь практике Калачакры. Среди первых тибетских мастеров линии Дро Калачакры особо почитается Юмо Микье Дордже. Он жил в XI веке и был учеником кашмирского махасиддхи Соманатхи. Как уже говорилось, воззрение жентонг было изложено самим Буддой Шакьямуни и передавалось такими индийскими мастерами, как Майтрея, Асанга, Васубандху и другие, но именно Юмо Микье Дордже способствовал распространению этого учения в Тибете. Считается, что он постиг воззрение жентонг во время практики шести йог Калачакры близ горы Кайлаш в Западном Тибете и затем обучал жентонгу только своих ближайших учеников.

В 1294 году Кунпанг Тугдже Цондру (1243–1313) основал монастырь, в котором главной практикой стала Калачакра-тантра. Этот монастырь находился в местности Джомонанг, отсюда и произошло название традиции – Джонанг. Говорят, что монастырь был построен по образцу царства Шамбала, согласно тому, как оно изображается на тханках (см. ил. 5). Кроме того, Кунпанг Тугдже Цондру собрал и упорядочил все традиции передачи Калачакры, существовавшие на тот момент в Тибете.

В начале XIV века главной фигурой школы Джонанг стал Долпопа Шераб Гьялцен (1292–1361). Изучив все буддийские традиции Тибета (Сакья, Ньингма и Кагью), Долпопа отправился в Джомонанг, где получил полное посвящение в тантру Калачакры от Ламы Йонтена Гьяцо, держателя трона Джонанг. Затем он провел затвор по шести йогам Калачакры в пещере Качо Деден, где и обрел высший плод этой практики.

В 1326 году Лама Йонтен Гьяцо, коренной учитель Долпопы, назначил его четвертым держателем линии в Джомонанге. За период с 1330 по 1333 год под руководством Долпопы

была возведена великая ступа Джонанг Кумбум. Затем благодаря медитативным тантрическим практикам Долпопой было обретено понимание окончательного воззрения Будды. В дальнейшем оно было изложено в важнейшем труде Долпопы «Горная Дхарма», где детально, с опорой на коренные тексты выражена суть воззрения жентонг – пустота-от-другого.

В линию преемственности Джонанг входит множество прославленных учителей буддизма, среди которых выдающийся Джецун Таранатха (1575–1634). Он уделял большое внимание Калачакра-тантре, основал монастырь Тактен Пунцок Чолинг (близ Шигадзе, Тибет). Таранатха получил всеобщее признание как великий наставник, йогин и историк своего времени. Многие из его трудов до сих пор изучаются в разных школах тибетского буддизма. Два самых известных сочинения Таранатхи: «История буддизма в Индии» и «Золотые четки Тары».

После паринирваны Таранатхи в середине XVII века, во времена правления Пятого Далай-ламы, традиция Джонанг подверглась гонениям со стороны школы Гелуг. Последователи Гелуг объявили взгляд жентонг на пустоту еретическим – запечатывали библиотеки, сжигали книги, захватывали монастыри. Попытки искоренить эту традицию объясняются в большей степени политическими соображениями, поскольку правящая традиция Гелуг опасалась того, что Джонанг поддерживала опасную связь с монголами. Данное мнение подтверждается словами Его Святейшества Далай-ламы XIV, приведенными в книге Гленна Муллина «Четырнадцать Далай-лам»:

Эти монастыри [традиции Джонанг] закрывались по политическим причинам, а не по религиозным, и закрытие их не имело ничего общего с сектантскими разногласиями.

Таким образом, многие стали считать, что традиция Джонанг полностью исчезла в XVII веке. Однако монастыри Джонанг продолжают функционировать в Тибете и по сей день, включая главный монастырь Цангва, расположенный в Дзамтанге. Большинство монастырей этой традиции находится в тибетском регионе Амдо. Они сохранились в силу того, что были расположены далеко от центра распространения Гелуг – Лхасы. Поскольку в XVII веке были запрещены сочинения Долпопы и многих других мастеров Джонанг, эти труды стали редкими. Некоторые из них были вновь открыты и напечатаны лишь в 70–80-х годах XX столетия.

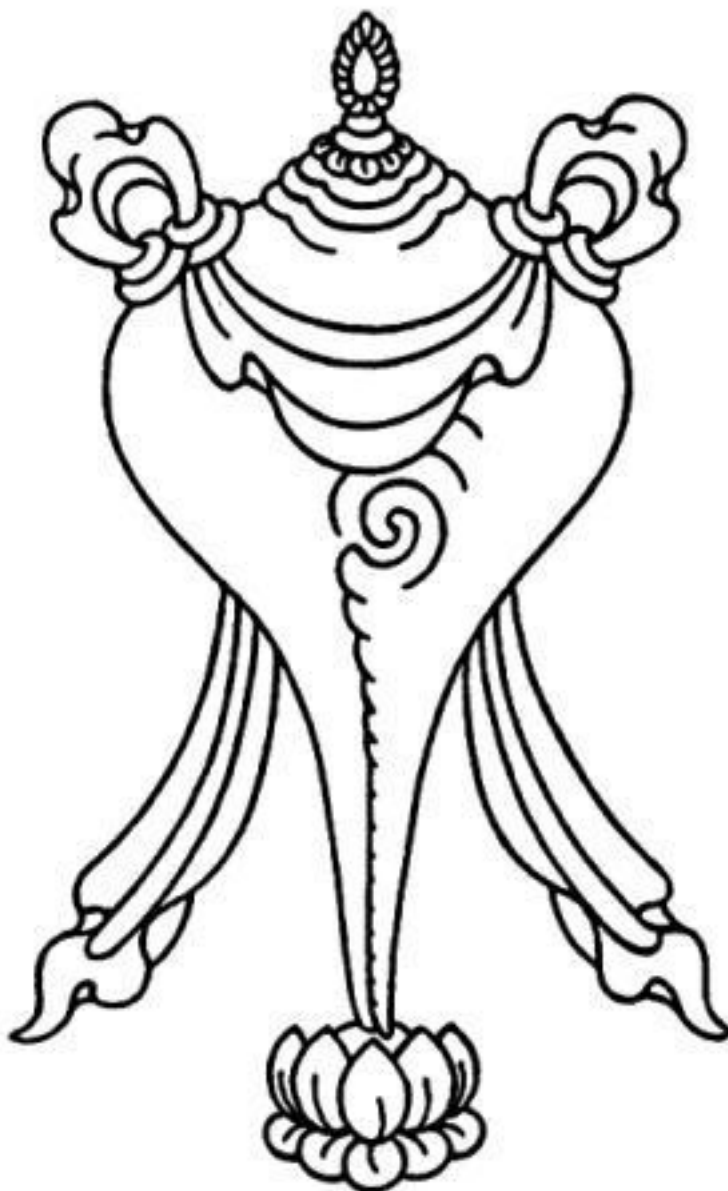
Традиция Гелуг вобрала в себя учения Калачакры, которые стали важной ее частью. Нынешний Далай-лама XIV активно передает Калачакра-тантру. Однако Его Святейшество не раз отмечал, что для практики стадии завершения Калачакры необходимо обращаться к единственным держателям шести йог Калачакры – мастерам традиции Джонанг. Линия передачи Калачакры школы Джонанг сохранилась также в других тибетских традициях: в Кагью (в особенности у мастеров ее подшкол Шангпа Кагью – Калу Ринпоче, Бокара Ринпоче и Карма Кагью – Тенга Ринпоче) и Сакья (Сакья Тризин Ринпоче).

Сегодня в Тибете насчитывается более семидесяти действующих монастырей Джонанг. В главном монастыре в Дзамтанге на данный момент обучается более двух тысяч монахов. В качестве поддержки традиции Его Святейшество Далай-лама XIV даровал монастырь в северной части Индии, в Шимле. Он носит название Джонанг Тактен Пунцок Чолинг и является главным центром традиции Джонанг за пределами Тибета. Также функционирует монастырь в Непале. Недавно был открыт новый монастырь в Дхарамсале.

В настоящее время Дхарма-центры Джонанг существуют в России, Китае, США, Австралии, на Тайване, а также в Европе и Южной Америке.

## **Часть I**

### **Основополагающие темы буддизма**



## О религии



К XXI веку человечество достигло высокого материально-технического прогресса. Жизнь людей уже трудно представить без автомобилей, телефонов, компьютеров и различных гаджетов. Но могут ли эти предметы сделать нас счастливыми? Что такое «я», о котором мы так заботимся? Это остается для нас загадкой на протяжении всей жизни. Наш ум постоянно занят чем угодно, но только не раскрытием своей подлинной природы.

Действительной ценностью в наше время является возможность выбора между религиями, благодаря которой люди с разными способностями и наклонностями могут найти наиболее подходящий для них метод. Не так важно, какая это религия: буддийская, христианская, мусульманская или другая – важно, что с ее помощью появляется шанс раскрыть природу ума и те позитивные качества, которые изначально в нем заложены.

Если человек развивает доброту, относится с уважением к окружающим, старается помогать другим, честен, то ему совершенно необязательно причислять себя к какой-либо религии. Важно, чтобы представители различных религий не делили людей на «своих» и «чужих» и относились с уважением друг к другу.

Мы же подробно рассмотрим учение Будды, в котором объясняется, что такое «я», описывается множество методов для умиротворения и успокоения ума, борьбы с деструктивными эмоциями, раскрытия природы ума, развития сострадания, мудрости и других благих качеств.



## Что такое «я»?



С раннего детства мы привыкли говорить «я», но что же на самом деле мы имеем в виду?

Когда наше тело идет, мы говорим «я иду», когда наш мозг обрабатывает информацию, мы говорим «я решаю задачу», когда мы испытываем удовольствие, мы говорим «я счастлив» и т. д. Это разные действия, но мы говорим, что их выполняет наше «я». Получается, что под этим «я» мы чаще всего подразумеваем наши тело и ум.

В буддизме то, что наблюдает внешние явления, испытывает различные чувства, называется умом. Мы говорим «я наблюдаю», но на самом деле наблюдателем является ум. И этот наблюдатель исследует различные объекты, переживает разнообразные состояния, то есть постоянно меняется. Меняется ли наше «я» при этом? То «я», о котором мы говорили, когда нам было шесть лет, и то «я», о котором мы говорим, когда нам шестьдесят лет, – одно и то же? Если мы счастливы, где находится «я» в этот момент? Счастье в теле или в уме? Когда мы счастливы, «я» – это и тело, и ум одновременно?

Попробуйте ответить на эти вопросы. Во время аналитических медитаций мы исследуем, где же это «я» находится в конкретный момент. Более подробно медитацию на отсутствие самости мы рассмотрим в главе, посвященной випашьяне, а пока давайте разберем типичные ошибочные представления относительно собственного «я».

В некоторых учениях утверждается, что «я» пронизывает все, однако в повседневной жизни мы так не считаем. Когда мы идем, то говорим «я иду». Мы же не говорим: «Всепронизывающее „я“ перемещается в каждой точке пространства». Одно дело, как мы понимаем «я», и другое дело, как мы привыкли ощущать «я». Заблуждением и корнем наших страданий является именно то «я», которое мы обычно воспринимаем в силу привычки, а не то «я», определение которого мы где-то вычитали или осознали через медитацию.

В некоторых индуистских традициях считается, что «я» существует с безначальных времен, оно постоянно и не имеет ни начала, ни конца. В буддизме считается, что у «я» есть конец и эту концепцию «я» можно разрушить, так как она ложна. Именно для этого мы и применяем медитацию. Только обретя мудрость, мы действительно постигнем природу «я» и освободимся от круговорота страданий сансары. Пока присутствует концепция «я», цепляние за его существование, мы не сможем обрести подлинное счастье.

То, что пронизывает все явления, безгранично, подобно пространству, называется в тибетской школе Джонанг татхагатагарбхой, или природой будды. Она существует на абсолют-

ном уровне и обладает присущими ей изначально и неотделимыми от нее качествами будды. В индуизме же «я», связанное с неведением и цеплянием за самость, не имеет подобных качеств.

Таким образом, можно сказать, что «я» – всего лишь иллюзия, наименование, которое мы в силу неведения и кармы присваиваем нашим телу и уму, цепляемся за него и верим в истинность его существования. На самом деле, хотя в это и трудно поверить, природа нашего «я» – пустота, то есть такого «я» никогда не существовало, не существует и не будет существовать.

## Пять скандх



Как уже говорилось выше, под «я» мы подразумеваем наши тело и ум. Но при более подробном рассмотрении переживаний нашего «я» мы сможем выделить пять совокупностей (*санскр.* скандх). В зависимости от условий восприятие «я» может быть различным: в подавляющем большинстве случаев оно где-то внутри нас, порой мы приписываем его конкретной скандхе, а иногда не связываем ни с одной из них.

Рассмотрим каждую из скандх.

### 1. СКАНДХА ФОРМЫ

Под ней понимается пятнадцать различных форм, разделенных на две группы:

1) четыре формы-причины (четыре основных элемента):

- земля,
- вода,
- огонь,
- ветер;

2) одиннадцать форм-следствий, которые подразделяются на три части:

- пять органов чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание;
- пять объектов чувственного восприятия: цвет и форма, звуки, запахи, вкусы, тактильные объекты;
- одиннадцатая форма, к которой относятся пустые формы, воображаемые формы, формы, возникающие с принятием обетов.

### 2. СКАНДХА ОЩУЩЕНИЯ

Ощущения бывают приятными, неприятными и нейтральными и подразделяются на физические и ментальные.

### 3. СКАНДХА РАЗЛИЧЕНИЯ

Скандха различения подразделяется на две составляющие:

- функция распознавания объекта;

- функция различения специфических характеристик объекта: большой, маленький, красивый, ужасный и пр.

#### 4. СКАНДХА ФОРМИРУЮЩИХ (МЕНТАЛЬНЫХ) ФАКТОРОВ

Пятьдесят один ментальный фактор – это различные эмоции, которым мы подвержены (гнев, алчность и др.). Подробнее пятьдесят один ментальный фактор мы рассмотрим ниже.

#### 5. СКАНДХА СОЗНАНИЯ

Сознание подразделяется на восемь видов:

- зрительное,
- обонятельное,
- слуховое,
- вкусовое,
- осязательное,
- ментальное,
- омраченное,
- базовое.

Более подробно эти виды сознаний мы также разберем позже.

Важно знать, что сутью нашего сознания являются безграничные ясность и пустота. Распознав природу сознания, мы избавимся от всех иллюзий, отсечем цепляние за истинность существования своего «я». Сейчас мы живем в полной уверенности, что «я» – это наши тело и ум, мы полностью отождествляем себя с пятью скандхами, поэтому нам необходим глубокий анализ, чтобы искоренить эту привязанность. Именно для этого мы используем методы випашьяны и махамудры.

## Пять элементов



Наше физическое тело состоит из пяти элементов: земли, воды, огня, ветра и пространства, а точнее из четырех основных, находящихся в пятом элементе – пространстве. Можно провести следующее соответствие: элемент земли – это кожа, кости, мышцы; элемент воды – кровь и различные жидкости; элемент огня – теплота тела; элемент ветра – дыхание; элемент пространства – пространство внутри тела.

В тибетской медицине также используется взаимосвязь основных органов с элементами: печень соотносится с элементом дерева, сердце – с огнем, легкие – с металлом, почки – с водой, селезенка – с землей. Как видите, здесь говорится про другие элементы, более грубые, чем те первоэлементы, которые мы рассматриваем.

На самом деле все окружающие нас предметы – это комбинация пяти элементов. Допустим, видя палочку, мы относим ее к элементу земли, так как она является чем-то плотным, но это не совсем так. Эта палочка – соединение пяти элементов. При трении палочек возникает тепло, огонь. В палочке также за счет движения частиц присутствуют элементы ветра и пространства, в ней есть и элемент воды, так как она состоит из клеток с элементами жидкости. Металлическая чашечка для подношений тоже является комбинацией пяти элементов. Можно сказать, что в твердых предметах доминирует элемент земли, в жидких – элемент воды, в горячих – элемент огня, в движущихся – элемент ветра. И все они находятся в элементе пространства.

Следует отметить, что пять элементов и наш ум взаимосвязаны. Природа ума – пустота, которая связана с элементом пространства. В пространстве этого ума возникают различные мысли и концепции – это элемент ветра. Ясность и познающая способность – это элемент огня. Непрерывность и текучесть ума есть проявление элемента воды. Глубокое погружение в объект говорит о наличии элемента земли.

Также у каждого человека можно выделить доминирующий элемент. Так, у людей с преобладающим элементом ветра наблюдается нестабильность ума, их ум постоянно находится в движении, это нервные люди; с преобладающим элементом земли – стабильность ума, но подверженность неведению, тупости; с преобладающим элементом огня – острота ума, но склонность к гневу; у людей с преобладающим элементом воды превалирует жадность. Людей с преобладанием элемента пространства не существует, поэтому обычно говорят про баланс или дисбаланс четырех элементов, которые связаны, согласно тибетской медицине, с тремя дошами

(жизненными началами): слизью (элементами воды и земли), желчью (элементом огня) и ветром (элементом ветра).

Процесс зачатия – смешения мужского и женского начал – также пронизан энергией пяти элементов: само слияние происходит за счет элемента воды; образовавшийся плод обладает элементом земли и имеет определенную теплоту за счет элемента огня; движение плода осуществляется за счет ветра; пространство, в котором он развивается, внутри него и сам процесс роста – это элемент пространства.

Таким образом, и живые существа, и явления окружающего мира, и все процессы состоят из пяти элементов.

## Пятьдесят один ментальный фактор



Эта тема была изложена самим Буддой Шакьямуни в обширной «Сутре сердца», где он дал определение двенадцати опорам восприятия (*санскр.* аятанам) и восемнадцати составляющим (*санскр.* дхату).

Будда давал наставления ученикам с высокими, средними и малыми способностями. Ученикам с высшими способностями и чистым умом (бодхисаттвам) достаточно было объяснения пяти скандх. Людям со средними способностями Будда рассказывал о двенадцати опорах восприятия (цветоформы, запахи, тактильные ощущения, вкусовые объекты, звуки и объекты ментального восприятия) и шести видах сознания (зрительное, слуховое, обонятельное, осязательное, вкусовое и ментальное), их функционировании. Людям с низшими способностями Будда объяснял свое учение посредством восемнадцати составляющих: шести объектов, шести видов сознаний и шести способов восприятия.

Позднее известные индийские мыслители Асанга в своем труде «Абхидхарма-самуччая» и его брат Васубандху в «Абхидхармакоше» подробно описали процесс функционирования нашего ума на основе пятидесяти одного ментального фактора, в которые входит несколько групп: пять из них называются вездесущими, следующие пять – определяющими, одиннадцать – благами, шесть – негативными, также выделяют двадцать вторичных и четыре изменчивых.

Далее мы рассмотрим каждую из этих групп.

### ВЕЗДЕСУЩИЕ ФАКТОРЫ

#### 1. ОЩУЩЕНИЯ

Ощущения подразделяются на три вида: приятные, неприятные и нейтральные.

#### 2. РАЗЛИЧЕНИЕ

Различение – способность распознавать характеристики объектов: длинное, короткое, красивое, уродливое и т. д.

#### 3. НАМЕРЕНИЕ

Намерение – это внимание, которое ум направляет к объекту.

#### 4. КОНТАКТ

Контакт – это соприкосновение, посредством которого объект воспринимается нашим умом.

#### 5. ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

Вовлеченность – полная концентрация на объекте.

Первые два фактора входят в число пяти скандх и считаются базовыми функциями нашего сознания – способностями ощущать и различать.

### ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ

#### 1. УСТРЕМЛЕНИЕ

Устремление – направление ума к объекту, которое стимулирует усилия по его достижению.

#### 2. ИНТЕРЕС

Означает, что мы получили некую информацию об объекте и придерживаемся ее, то есть не упускаем этот объект из поля зрения.

#### 3. ПАМЯТОВАНИЕ

Памятование подразумевает, что мы не забываем об известном нам объекте. Например, когда мы занимаемся медитацией на дыхании, мы стараемся не забывать о нем.

#### 4. СОСРЕДОТОЧЕНИЕ

Сосредоточение – полная направленность на интересующий нас объект. Его функцией является правильное познание объекта.

#### 5. МУДРОСТЬ

Мудрость, или высшее знание, означает, что мы полностью распознаем объект, на котором сосредоточены. Мудрость исключает сомнения и неопределенность.

### БЛАГИЕ ФАКТОРЫ

#### 1. ВЕРА

Выделяют три вида веры: вера вдохновения, вера уверенности, вера желания.

##### *Вера вдохновения*

Например, мы узнаем из истории жизни какого-либо великого учителя, какие достоинства он проявлял, какими необыкновенными качествами обладал, и чувствуем веру вдохновения, устремления к нему.

##### *Вера уверенности*

Например, в процессе анализа слов учителя мы понимаем, что это действительно безошибочное учение, которое принесет пользу и нам, и другим, и у нас возникает сильная мотивация следовать этим наставлениям.

##### *Вера желания*



Например, во время слушания у нас возникает сильное желание реализовать те же качества, которыми обладает наставник, чтобы, подобно ему, приносить пользу всем живым существам.

## **2. СОВЕСТЛИВОСТЬ**

На основе понимания истинности буддийского учения мы осознаем, что нам нужно принять, а что отбросить. Несмотря на различные привычки и типичные для нас эмоции, такие как желание, гордость и т. д., совесть помогает помнить о том, что не нужно им следовать.

## **3. ГИБКОСТЬ**

Позволяет не поддаваться негативным влияниям и умело использовать свои тело, речь и ум для совершения добродетелей.

## **4. РАВНОСТНОСТЬ**

Равностность означает, что мы пребываем в состоянии, свободном от привязанности, неприязни и безразличия по отношению к живым существам.

## **5. СТЫД**

Это стремление избегать проступков, связанное с тем, что мы стыдимся неодобрения со стороны других. Необходимо различать стыд и совесть: совесть мы следуем исходя из собственных взглядов.

## **6. СКРОМНОСТЬ**

Означает, что мы, не заботясь о собственных потребностях, направляем действия тела, речи и ума на благо других.

## **7. ОТСУТСТВИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ**

Здесь подразумевается отсутствие сильного желания, цепляния за какие-либо объекты в сансаре.

## **8. НЕЗЛОБЛИВОСТЬ**

Означает отсутствие враждебности к существам или объектам, которые доставляют нам трудности или причиняют боль.

## **9. ОТСУТСТВИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЙ**

Означает, что мы с помощью распознавания отбрасываем все заблуждения.

## **10. НЕПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА**

Это сострадательное отношение ко всем живым существам, которое исключает какую бы то ни было агрессию.

## **11. УСЕРДИЕ**

Неукоснительное стремление к осуществлению определенных действий. Есть небольшое различие между гибкостью и усердием: усердие можно направить и на недобродетельные поступки.

## **НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ – КОРЕННЫЕ ОМРАЧЕНИЯ**

### **1. НЕВЕДЕНИЕ**

Первое коренное омрачение – неведение. Это цепляние за истинное существование себя и явлений. Также выделяют другие виды неведения: относительно закона причины и следствия, понимания качеств Трех драгоценностей и т. д.

## 2. ЖЕЛАНИЕ, ИЛИ ПРИВЯЗАННОСТЬ

Сильное желание получить что-либо.

## 3. ГНЕВ

Гнев можно определить как желание причинить вред тому, кто вредит нам. Проявление гнева в первую очередь делает несчастными нас, а затем уже других. Это очень беспокойное состояние ума.

## 4. ГОРДЫНЯ

Это убежденность в том, что мы всегда правы, в силу чего мы не способны видеть качества окружающих.

## 5. СОМНЕНИЯ

Отсутствие уверенности в чем-либо позитивном.

## 6. ЛОЖНЫЕ ВЗГЛЯДЫ

Ложные взгляды подразделяются на пять разновидностей:

- 1) вера в существование своего «я»;
- 2) впадение в крайности существования и несуществования;
- 3) извращенные взгляды;
- 4) вера в исключительную правоту своего воззрения;

## **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.