



Четыре мысли, отвращающие ум от самсары
(Трага Ринпоче¹ 27-30 декабря 2004 г.)*
Вступление.

Мотивация

Мотивация, которая руководит нашими действиями, бывает трех типов:

- 1) порочная – через привязанность и неприязнь
- 2) добродетельная – через сострадание
- 3) нейтральная – мы просто делаем что-то, не испытывая ни привязанности, ни неприязни, ни сострадания

В тибетском языке слово мотивация (*кун-слонг*) состоит из двух частей. Кун означает *все, из всех явлений, из всех мыслей*. Лонг означает *подняться, взять под контроль, одолеть*. Таким образом, отдавая себе отчет в мотивах наших действиях, мы пробираемся через наши отрывочные мысли и побуждаем себя («применяем себя») к добродетельным действиям. В тибетском языке слово действие (*кун-гьи*) означает применение. Мы принимаем все добродетельное и отвергаем порочное.

Как культивировать в себе альтруистическую мотивацию? Альтруизм пробуждается в нас через понимание того, что все мы прошли через бесконечные круги перерождений. Таким образом, необходимо понимать, что ВСЕ чувствующие существа когда-то были, есть или будут нашими матерями. Вращивайте в себе сострадание, размышляя о живых существах, наших матерях, которые не знают как достичь счастья. Вслед за состраданием приходит неизбежный вопрос: «Как мы можем помочь нашим матерям?»

¹ Более подробная информация о преподобном Траге Ринпоче: <http://www.rigdzin.com/traga.htm> и <http://www.garchen.net/teachers.html>

* Заметки были сделаны во время зимних учений 27-30 декабря 2004 года и переведены на русский в феврале 2005 года Ольгой Корнюшиной на благо всех живых существ. Пусть все живые существа будут свободны от страданий и достигнут Просветления.

Первый относительный способ помощи заключается в том, чтобы приносить временную радость. Второй абсолютный способ ведет к просветлению. Относительная помощь достигается через совершение добродетельных действий. Чтобы достичь абсолютного уровня, нам необходимо сначала достичь просветления самим через искусные средства основания (Махаяны), пути (Махамудры), и реализации (Дзогчена). Реализовав все эти три традиции, мы завершим все задачи и осуществим все стремления. Пока же, если мы еще не достигли реализации Махаяны, Махамудры и Дзогчена, мы должны усредненно работать над собой. Стремясь к добродетельной мотивации раз за разом, мы можем приблизиться к реализации этих трех путей.

Посвящение блага

Чтобы посвятить все накопленное нами через добродетельные действия и практику благо и совершить посвящение свободным от концепций образом, мы должны иметь стремление к посвящению и возвращать альтруистическую мотивацию на благо всех существ без исключения.

Никогда не думайте, что вы накапливаете благо, посвящайте ВСЕ живым существам.

Если мы только совершаем добродетельные действия, но не посвящаем их на благо всем живым существам, вся наша добродетель будет потрачена впустую. При этом мы не должны просто посвящать, мы должны делать это постоянно, не переоценивая или недооценивая себя, сохраняя чистоту мотивации. В прошлом мы блуждали в самсаре и, скорее всего, совершали добродетельные действия и даже встречали на своем пути будд. Причина по которой, все это не принесло нам освобождения, и мы все еще находимся в самсаре, заключается в том, что мы не совершали посвящения блага должным образом.

В дополнение к альтруистической мотивации традиции Махаяны, существует также альтруистическая мотивация Тайной Мантры (тантрическая мотивация). В данный момент из-за нашей запутаности, мы не владеем чистым восприятием обстоятельств, самих себя и других. Если мы изменим этот замутненный взгляд на вещи в нашем уме, плоды нашей добродетели будут намного более значительны.

Культивируя чистое восприятие, мы видим место, где мы практикуем, как чистую сферу будды; учителя как изначального будду Самантабхадру; сангху как просветленных существ, даков и дакинь; передача учений исходит от самого Самантабхадры, а Дхарма есть не что иное как изначальная мудрость.

Наша цель заключается в поддержании такого взгляда на реальность как чистую сферу будды и веры в этот взгляд.

Живые существа

Пять типов живых существ:

- 1) не знакомые с учениями Дхармы
- 2) знакомые с Дхармой, но не способные думать и анализировать учения и, таким образом, не способные принять решение практиковать

- 3) «слушатели» учения Дхармы
- 4) отшельники, достигающие собственной реализации
- 5) бодхисаттвы, стремящиеся достичь просветления, чтобы приносить пользу всем живым существам.

Как мы, живые существа, оказываемся пойманными в круговороте самсары:

- 1) живые существа, которые не имеют даже представления о том, что они находятся в бесконечном круговороте самсары
- 2) живые существа, которые понимают, что происходит, но не имеют никакой веры в обладание природой будды
- 3) живые существа, которые практикуют только для вида
- 4) живые существа, которые не обладают состраданием
- 5) живые существа, которые совершают порочные действия
- 6) живые существа, которые не способны прекратить совершение порочных действий

Необходимо понимать, что мы не можем мгновенно изменить наши привычки и склонности. Однако, через веру и преданность, практикуя нашим телом, речью и умом, мы можем достичь Просветления.

Второй тип живых существ включает тех, которые ищут блага только для себя и хотят получить хорошее перерождение, а не достичь просветления.

Третий тип включает тех, кто не имеет альтруистической мотивации.

Четвертый тип, отшельники, думают только о себе и хотят просветления только для себя из гордыни.

Стремясь просто получить хорошее перерождение, не имея альтруистической мотивации и желая просветления только для себя, мы сами создаем себе ограничения на пути к Просветлению.

Бодхисаттвы самоотверженны и обладают альтруистической мотивацией.

Мы должны работать с нашей ситуацией, такой какой она есть в данный момент, и именно поэтому нам необходимо понимать где мы находимся и к какому типу живых существ принадлежим.

Как слушать учителя

Мы должны принять чистую мотивацию шести парамит, нам необходимо огромное усердие и стремление понимать каждое слово. Если наш интерес к учениям невелик, то и польза будет очень невелика, средний уровень интереса приносит среднюю пользу, и соответственно, высокий уровень интереса приносит наибольшую пользу. Чтобы получить наибольшую пользу от учений, мы должны возбудить в себе интерес к ним.

Почему мы отвлекаемся?

Наш ум концентрируется и отвлекается, через поток отрывочных мыслей мы создаем самсару и страдание.

Практика

Чтобы прервать отрывочные мысли, необходима практика виньяны (дисциплины), сутры (медитативного сосредоточения) и абидхармы (мудрости).

Мы должны прекратить отрывочные мысли и порочные действия, а не просто оставить все как есть.

Обязательства

Мирияне (мужчины и женщины), монахи-новички (мужчины и женщины), монахини среднего уровня и монахи высочайшего уровня (мужчины и женщины) – все эти семь типов людей могут практиковать Дхарму.

Медитативное сосредоточение приводит наш ум в состояние покоя. Размышления о непостоянстве, страданиях, культивация бодхичитты – все это практики медитативного сосредоточения.

Практикуйте учения Абидхармы, культивируя мудрость, исследуйте природу ума.

Для практики нам необходимо привести ум в состояние отречения, сострадания, доброты и непревзойденного понимания.

Как нам следует практиковать Тайную Мантру

Чтобы привести ум в состояние отречения мы должны понимать четыре мысли, отвращающие ум от самсары. «Потому что те, кто не осознали четыре мысли, отвращающие ум от самсары, не свободны даже от перерождения в низших сферах».

Понимание четырех мыслей, отвращающих ум от самсары, является первым шагом в практике, обладая этим пониманием, нам даже нет необходимости изучать множество текстов и учений.

Драгоценная человеческая жизнь.

Как всегда, перед тем как начать, необходимо помнить о трех составляющих: мотивация - принести пользу всем живым существам; размышление с полной сосредоточенностью; посвящение всей накопленной пользы на благо чувствующих существ.

В этой жизни мы сами решаем что нам с ней делать и что вложить в нее, добродетель или же сильные негативные привычные склонности. Памятуя о непостоянстве всего, мы должны осознавать, что наше тело рано или поздно будет нами оставлено, но поток сознания продолжит свое существование.

Драгоценная человеческая жизнь включает в себя восемь свобод и десять преимуществ.

Восемь свобод:

- 1) свобода от адских сфер
- 2) свобода от сферы голодных духов
- 3) свобода от сферы животных
- 4) свобода от перерождения в земле варваров
- 5) не переродиться как долгоживущий бог, пребывающий в состоянии медитативного сосредоточения подобного сну
- 6) не переродиться с неправильным взглядом и пониманием
- 7) не родиться умственно отсталым
- 8) не переродиться в то время, когда учения Будды были неизвестны

Десять преимуществ:

Пять из них мы получаем сами через нашу собственную карму

- 1) родиться человеком
- 2) родиться в цивилизованной стране
- 3) нормально функционировать в физическом и умственном смысле
- 4) не иметь заблуждений
- 5) обладать верой

Пять преимуществ, которые мы получаем через благословения и щедрость других

- 1) явление Будды
- 2) Будда повернул три колеса Дхармы
- 3) Учения Будды все еще существуют
- 4) Мы имеем возможность установить связь с учениями Дхармы
- 5) Существование наставника

В дополнение к этим свободам и преимуществам человеческая жизнь также включает в себя шестнадцать способов свести всех их на нет:

Через наши действия

- 1) Испытывать слишком сильные противоречивые эмоции
- 2) Быть невежественным
- 3) Встретить ложного наставника
- 4) Быть ленивым (получить учения, но не практиковать их)
- 5) Быть сломленным страданиями (все наши препятствия и трудности являются следствиями наших собственных негативных действий)
- 6) Не иметь силы воли, позволять другим решать что нам делать
- 7) Быть поглощенным мирскими заботами
- 8) Практиковать Дхарму для получения выгоды

Через наш ум

- 1) Быть поглощенным собственными мыслями
- 2) Думать, что мы знаем все лучше всех
- 3) Быть неспособным воспитать в себе отречение
- 4) Не иметь веры в наставника
- 5) Сильная привязанность к негативному и злему
- 6) Не иметь интереса, учения Дхармы не нравятся
- 7) Если мы принимаем обеты прибежища и бодхичитты, но не сохраняем их
- 8) Невыполнение обетов Тайной Мантры, после того как получаем инициацию от Ламы. Постоянно помните об этих обетах!

Когда мы говорим о вере и преданности, мы имеем в виду настоящее понимание, размышление, постоянное исследование, а не слепую веру, которая не имеет значения и не приносит плода. Необходимо постоянно исследовать учения Дхармы и постоянно держать их в уме!

Если мы действительно хотим достичь Просветления, мы должны воспитывать в себе отречение и понимать значительность Трех Драгоценностей. Мы должны отдавать этому все свои силы без остатка, постоянно помня о наших преимуществах и том, что может помешать нам практиковать.

Наша человеческая жизнь – это результат всего блага, накопленного нами через огромные усилия в течении бесконечного количества эонов. У нас был план и наконец-то мы достигли того, что хотели. Притча, помогающая нам оценить редкость драгоценного человеческого перерождения, просит нас представить себе океан, в котором живет слепая черепаха, вынырывающая на поверхность раз в миллион лет, и на волнах которого плавает деревянное ярмо. Каковы шансы, что вынырнув на поверхность, черепаха не просто окажется в том же месте, что и ярмо, но попадет в него своей головой? Столь же мизерны и шансы живого существа получить драгоценную человеческую жизнь.

Теперь, когда мы получили наконец-то драгоценную человеческую жизнь, нам необходимо накопить два вида блага: объективизированное (через совершение приношений) и свободного от объектов (медитативное сосредоточение).

Таким образом, мы можем либо продолжать оставаться запутанным и страдающим живым существом или стать просветленным буддой. Выбор за нами. Потому что в этой жизни у нас действительно есть возможность сделать выбор.

Есть хорошая история о том, как Миларепа долгое время пребывал в медитативном сосредоточении в горах. Однажды в этом же месте охотился на оленя охотник со сворой собак. Собаки загнали оленя и он выскочил прямо к месту, где медитировал Миларепа. Миларепа спел оленю Ваджровую песню и олень, успокоенный учением Дхармы, сел рядом с ним. После этого на Миларепу выскочили разъяренные собаки, но он и им спел Ваджровую песню, и собаки также спокойно сели рядом с Миларепой. Наконец на поляну выбежал сам охотник и, увидев, что его добыча и его собаки спокойно сидят возле Миларепа и слушают его песни в состоянии медитативного сосредоточения, впал в такую ярость, что выпустил в Миларепу все свои стрелы. К тому времени Миларепа достиг такого уровня в практике, что стрелы не причиняли ему вреда. «Как странно, - подумал Миларепа, - животные, пребывающие в невежестве и не умеющие даже говорить, поняли учения Дхармы, а на этого человека они не оказывают никакого влияния!»

Драгоценная человеческая жизнь может стать либо лодкой, которая поможет нам пересечь океан самсары, либо камнем на шее, который утащит нас на самое дно. Мы действительно должны принять решение. Очень важно использовать нашу жизнь и не потратить представившуюся нам возможность впустую. Гуру Ринпоче сказал: «Сейчас, когда наши тело и ум объединены, мы должны практиковать». Если мы не занимаемся практикой в *этой* жизни, в момент, когда придет смерть, будет уже

слишком поздно. После того как наше сознание оставит тело, мы утратим возможность изучать Дхарму. Так что именно сейчас самое подходящее время для практики. «Сейчас, когда у нас есть время и возможность совершать добродетельные действия, будет просто глупо не делать этого».

Это учение – не просто что-то, что хорошо знать и держать где-то в уме, а то, что мы должны применять на практике.

Непостоянство

Помните, что мы должны обладать чистой мотивацией – помочь всем живым существам.

В книге Патрула Ринпоче «Слова моего совершенного учителя» упоминаются следующие примеры медитации на непостоянство.

1. Непостоянство внешней вселенной
2. Непостоянство внутреннее
3. Непостоянство просветленных существ и будд
4. Непостоянство людей наделенных властью
5. Примеры непостоянства в жизни
6. Природа смерти
7. Всепроницающая природа непостоянства

Пятый пункт, медитация на непостоянство в нашей жизни, может включать в себя все примеры перечисленные выше. Вселенные постоянно возникают, проходят через цикл своего существования и аннигилируются. Живые существа всегда умирают, иногда в течении циклов перерождений они испытывают радость, иногда страдания. Все изменяется со временем – времена года чередуются, богатство и бедность могут сменять друг друга с удивительной быстротой. Когда приходит время умереть, вам ничего другого не остается, как умереть. Ваша красота, друзья, семья, собственность, сила – все это вам придется оставить позади и умереть.

- 6) Природа смерти. Все что угодно может стать причиной и условием для смерти. Даже еда, обычно поддерживающая наше существование, может с легкостью убить нас.
- 7) Всепроницающая природа непостоянства. В мире явлений не существует абсолютно ничего, что было бы постоянным. Так что совершенно ясно, что единственное занятие, которому следует себя посвятить – это практика Дхармы.

«Путь всегда извилист, дорога петляет, будьте осторожны во время вашего путешествия».

Нам необходимо развить в себе веру, дисциплину, щедрость, изучение, размышление, умение отличать добродетель от порока, мудрость. Питайтесь пищей медитативного сосредоточения – только она понастоящему утолит ваш голод.

Если мы действительно осознаем непостоянство во всей полноте, у нас появляется причина для появления дисциплины сознания. Если же мы не понимаем природы непостоянства, все на что мы способны – это практика повседневной, мирской дхармы. Если наш ум слишком крепко привязан к мирским заботам, мы не способны практиковать. С другой стороны, тот, кто постигает суть четырех мыслей, отвращающих ум от самсары, действительно является человеком, практикующим Дхарму.

Очень важно понимать суть непостоянства – это не дает нам сбиться с пути. Размышляйте и медитируйте о непостоянстве – это поможет вам избежать препятствий и не сбиться с пути.

Через понимание непостоянства, мы обретаем способность возвращать в себе побуждение для помощи всем живым существам, любовь, доброту и сострадание и познаем абсолютную природу реальности.

Карма и Дефекты самсары

Если мы не осознаем страдания самсары, не находим в нашем уме отвращения к самсаре, мы не обладаем побуждением к освобождению от нее. Ум, желающий быть свободным от самсары, - это ум отречения. Мы должны внимать учениям в состоянии отречения, любовной доброты и желания освободить всех чувствующих существ.

Страдания – не что иное как прямое следствия действий живых существ. Учения буддизма даются живым существам как метод достижения просветления, но только от самих живых существ зависит добьются ли они прогресса на этом пути. Не попадайте в ловушки собственного ума и ума других. Возвращайте в своем уме желание очистить ваши порочные действия и помочь всем живым существам, нашим матерям и отцам.

Принимая на себя обязательство помочь всем живым существам, мы осознаем, что в данный момент не обладаем такой способностью. С другой стороны, такая способность есть у Трех Драгоценностей, поэтому следует просить Три Драгоценности наделить нас силой для осуществления нашего обязательства. Размышляйте о четырех мыслях во времени медитативных сессий, а затем от всего сердца просите Три Драгоценности о помощи. Если наши прошения действительно исходят из самой глубины наших сердец, благословения Трех Драгоценностей не замедлят воспоследовать.

Те люди, которые слишком увлечены этой жизнью, не являются настоящими практиками Дхармы. Если мы по настоящему практикуем, нам необходимо оставить мирские заботы иначе мы не сможем достичь Освобождения. Все мирские вещи и явления не имеют реальной сути, они столь же иллюзорны как облака и туманная

дымка. Вместо того чтобы стремиться к известности и славе, стремитесь к постижению истиной природы реальности. Не будьте одержимы мыслями о том как бы получше одеться. Одежда – как радуга, у нее нет реальной сути. Так что какая разница носим ли мы одну разновидность радуги или другую! Тоже касается и навязчивого желания омыться редкими и экзотическими мыльными пенами и умащивать свою кожу особыми притираниями. Пользуйтесь тем, что под рукой, не заикливайтесь на этом. Также люди бывают одержимы приготовлением утонченных блюд – но какую бы еду мы не готовили, вся она в любом случае превратится в дерьмо. Одержимые навязчивым стремлением украшать свое жилище, люди преодолевают огромные трудности и готовы на все для этого. Вместо всего этого мы должны практиковать внутри, а не концентрироваться на внешнем. Вдобавок ко всему этому, люди часто просто слишком углубляются в собственные мысли, что также не создает условий для счастья. Вместо того, чтобы думать неизвестно о чем, используйте это время для медитации.

Чтоже нам остается делать? Изучать природу нашего ума. Именно природа ума является наибольшей драгоценностью и найти эту драгоценность мы можем через практику и медитацию. Более того мы должны отказаться от пустых бесед. Наш рот – это дверь в кладовку, где хранится порок, так что лучше держать эту дверь на замке.

Источник всех просветленных качеств находится в природе нашего ума.

С умом распределяйте сколько времени вы проводите с другими людьми, таким образом вы не будете раздражать их, а они вас своим постоянным присутствием.

Вместо того, чтобы лелеять в себе гордыню и заносчивость, помните, что живое существо как путешественник, который нигде не задерживается надолго. Со стороны кочевника глупо было бы строить дом только для того, чтобы немедленно покинуть его. Также не имеет смысла тратить время на гордыню и заносчивость, не придавайте себе слишком много значения.

Наши друзья и любимые как спелые плоды на ветвях дерева – мы никогда не знаем точно, когда они упадут с наших ветвей. Оставьте вашу привязанность, вместо этого установите сильную связь с Тремя Драгоценностями, это послужит надежным основанием, местом для отдыха в океане самсары.

Концентрируйтесь на *самаях* и принятых обязательствах. Получая инициацию, мы говорим, что сделаем все, что бы ни сказал Ваджровый мастер. Очень важно сдерживать эти обещания и сохранить *саман*.

Если мы понимаем закон кармы, причины и следствия, мы действительно можем начать движение по пути Дхармы. Будда сказал, что понимающий взаимосвязь, понимает все без исключения. Мы должны использовать наши знания о мире и взаимозависимости явлений, чтобы осознать абсолютную реальность. Тот кто не понимает причин и следствий, тот не может понять природу пустоты. Заблуждения, препятствующие пониманию закона причин и следствий, могут быть обобщены в два типа: этернализм

(примает идею о перерождениях, но отрицает причины и следствия) и нигилизм (утверждает, что все не имеет никакой сути в своей основе, отрицая природу будды в сути явлений).

Понимая откуда происходит наше страдание, мы можем прекратить создавать причины для страдания.

Чтобы достичь Просветления, мы должны работать с бардо жизни. Понимая как совершать добродетельные действия и пользоваться возможностями, которые предоставляет нам эта драгоценная человеческая жизнь, мы можем приносить пользу всем живым существам, принося им относительное и абсолютное счастье. Достижение состояния Будды для того, чтобы освободить всех живых существ – вот наше побуждение.

Добродетельные действия бывают условными, относительными, совершаемые через наши тело, речь и ум, и безусловными, которые достигаются пребыванием в абсолютной добродетели. Помните, что без осознания относительного вы не сможете реализовать абсолютное.

Порочные действия, которые мы должны отвергнуть, совершаются через тело (убийство, воровство, дурное сексуальное поведение), речь (ложь, ссоры, грубая речь, пустая болтовня) и ум (зависть, зложелательство, заблуждения). Побуждают к совершению порочных действий наши злость, желание, ненависть и невежество. Именно в злости, желании, ненависти и невежестве лежит суть переживаний, приносящих нам страдания. Порочные действия влекут за собой четыре типа последствий – перерождение, порочные склонности, внешние ситуации, находящиеся вне нашего контроля, и что собственно происходит с нами.

Первый шаг к совершению добродетельных действий – это отказ от всех порочных действий. Мы должны действовать согласно шести парамитам, практиковать щедрость вместо зависти, защищать все живое вместо убийства, одним словом, совершать действия противоположные порочным. Соответственно, польза от добродетельных действий прямо противоположна негативным последствиям, которые влекут за собой порочные действия. ♦

♦ Эти заметки не являются полной транскрипцией учения Траги Ринпоче о «Четырех мыслях отвращающих ум от самсары», но довольно точно передают основные постулаты, преподанные Ринпоче. Пусть изучение этих заметок послужит побуждением к размышлению о четырех мыслях и практике Дхармы, и пусть это принесет благо всем живым существам. (О.К.)