



КАЛУ  
РИНПОЧЕ



# УГЛУБЛЕННЫЙ БУДДИЗМ

ОТ ХИНАЯНЫ  
К ВАДЖРАЯНЕ

Устные наставления

Калу Ринпоче

**Углубленный буддизм. Том  
II. От Хинаяны к Ваджраяне**

«Ориенталия»

УДК 294.32  
ББК 86.35

**Ринпоче К.**

Углубленный буддизм. Том II. От Хинаяны к Ваджраяне /  
К. Ринпоче — «Ориенталия», — (Устные наставления)

ISBN 978-0-96303-715-3

Это второй из пяти томов, содержащих полные поучения Калу Ринпоче. В книге представлены наставления о Хинаяне и Махаяне как эзотерических аспектах Учения. В ней приводятся разъяснения о пустотной природе ума и сочувствии, о карме и положении существ в цикле перерождения. Большое место отводится работе с мешающими эмоциями. В заключительной части Калу Ринпоче излагает понимание Махамудры, ссылаясь на примеры Миларепы и других мастеров прошлого.

УДК 294.32

ББК 86.35

ISBN 978-0-96303-715-3

© Ринпоче К.  
© Ориенталия

## Содержание

Введение	7
Работа с мешающими эмоциями в Хинаяне: мы отбрасываем их	9
Конец ознакомительного фрагмента.	18



**Калу Ринпоче**  
**Углубленный буддизм. Том**  
**II. От Хинаяны к Ваджраяне**

Kalu Rinpoche  
Profound Buddhism from Hinayana to Vajrayana

© ClearPoint Press, 2012

© Перевод на русский язык. А. Калютич, 2015

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Ориенталия», 2015

\* \* \*

## Введение



Это издание входит в серию книг, посвященных тибетскому буддизму и представляющих его в свете поучений одного из наиболее почитаемых учителей нашего времени – Калу Ринпоче. Полное собрание включает в себя три тома:

- «Совершенный буддизм»;
- «Углубленный буддизм»;
- «Тайный буддизм».

Первая книга, «Совершенный буддизм», содержит ряд биографических очерков о Калу Ринпоче и прежде всего удивительные воспоминания Ламы Гьялцена. В нее также вошли детальные поучения о том, как справляться с повседневной жизнью, и о взаимосвязи буддизма и Запада.

Во второй книге, «Углубленный буддизм», представлены поучения о Хинаяне и Махаяне как эзотерических аспектах Учения. В ней приводятся разъяснения о пустотности природы ума и сочувствии, а также о работе с мешающими эмоциями, карме и положении существ в цикле перерождения.

И наконец, третья книга, «Тайный буддизм», раскрывает основы Ваджраяны с ее мантрами, посвящениями, Шестью йогами Наропы и прочим. Книга содержит важные главы о бардо (состоянии между смертью и следующим рождением), тибетской медицине и линиях преемственности.

Калу Ринпоче – «Лама, несущий Свет» – впервые приехал во Францию в 1971 году. Тибет, этот недосыгаемый оплот высочайшей духовности, тогда по-прежнему оставался разделенным на части по причинам, которые остальной мир понять просто не мог. Ринпоче на тот момент было почти 70 лет, и он первым, несмотря на скептицизм большинства его соратников, осознал, что буддизм может получить на Западе огромное развитие.

История показала, что он был прав. Вплоть до своей смерти в 1989 году Калу Ринпоче в ходе бесчисленных поездок обучал большое число людей. Многие были очарованы его харизмой и вступили на путь Освобождения. И хотя Ламы больше нет с нами, все богатство, глубина и разнообразие его наставлений остаются.

К сожалению, записи этих поучений широкой публике не известны. Мы рискуем навсегда потерять это сокровище, подобное лампе, рассеивающей мрак. Спасая ситуацию, племянник Калу Ринпоче Лама Гьялцен, который сорок лет прислуживал дяде и позднее был его секретарем, попросил издательство Claire Lumiere Publishing найти и издать все доступные материалы. Мы собрали все, что только можно было отыскать, и, чтобы текст вышел максимально точным,

заново перевели поучения с тибетского. Затем Лама Гьялцен попросил ClearPoint Press перевести их на английский.

Мы благодарны всем, кто так или иначе внес свой неоценимый вклад в издание этой книги. Мы особенно хотим сказать спасибо людям из перечисленных ниже центров Дхармы, которые позволили нам использовать поучения, данные в стенах их организаций:

Согьял Ринпоче  
Ригпа  
*Улица Бурк, 22*  
*75018, Франция*

Ценжур Ринпоче  
Кагью Кункяб Чулинг  
*4939, улица Сидлей*  
*Барнеби, Канада V5J 1T6*

Лама Гюрме  
Кагью Дзонг  
*Бульвар Ляка Домесниля*  
*75012, Париж, Франция*

Лама Гюрме  
Ваджрадхара Линг  
Шато Д'Осмон  
*Обри-лэ-Панту*  
*61120, Вимутье, Франция*

Лама Сонам  
Кагью Линг  
*Шато де Пляж*  
*71230, Тулон-сюр-Арру,*  
*Франция*

Лама Тонзанг  
Карма Мигьюр Линг  
*Мончардон*  
*38160, Изерон, Франция*

Госпожа Камила Витрак  
Кагью Джонг Сонам Линг  
*Английский бульвар, 261*  
*06200, Ницца Франция*

Карма Шедруп Гьямцо Линг  
*Улица Капуле, 33*  
*1060, Брюссель, Бельгия*  
*Издательство Claire Lumiere Publishing*

## Работа с мешающими эмоциями в Хинаяне: мы отбрасываем их



Приведенные ниже поучения разъясняют базовые принципы трех колесниц: Малой колесницы (Хинаяны), Великой колесницы (Махаяны) и Алмазной колесницы (Ваджраяны). В них детально описана работа с мешающими эмоциями в рамках каждого подхода и содержатся практические упражнения. Прежде всего необходимо уяснить значение термина «эмоции» – в данном случае «мешающие эмоции» – с точки зрения буддизма. Ясно, что в таком случае смысл этого слова отличается от общепринятого на Западе. Так, например, «эмоция», вызванная кинофильмом, стихотворением или красивым пейзажем, находится на ином уровне, нежели «мешающие эмоции». Более того, некоторые ментальные факторы, отнесенные к «мешающим эмоциям», например, неведение или гордость, в повседневной речи не рассматриваются как «эмоции». В современных русском, английском и французском языках не нашлось эквивалента санскритскому «клеша» или тибетскому «ньон монгпа». «Тревожащие» или «мешающие» эмоции – не лучший вариант, тогда как слово «страсть», почти точно передающее буддийское понимание термина «клеша» в классических теологических текстах, сегодня имеет совсем другое значение. За неимением лучшего, в качестве общего названия для желания-привязанности, ненависти-отвращения, неведения, жажды обладания и ревности во всей их пестроте мы используем словосочетание «мешающие эмоции». Чтобы понять, что в этих поучениях понимается под мешающей эмоцией, необходимо иметь в виду специфику использования этого термина в буддизме.

Существует разделение на три колесницы:

- Малая колесница (Хинаяна);
- Великая колесница (Махаяна);
- Алмазная колесница (Ваджраяна).

Иерархия трех различных подходов, – также известных как низшая, средняя и высшая колесницы, – не имеет ничего общего с экономическим или социальным статусом, но скорее учитывает духовные способности практикующего, его (или ее) большую или меньшую широту кругозора.

### Что такое Малая колесница

Для начала рассмотрим особенности Малой колесницы. Она опирается на осознание того, что все переживаемое в сансаре пронизано страданием. Такое понимание рождает в нас

желание избавиться от боли, достичь личного Освобождения и обрести счастье. Мы руководствуемся своими личными устремлениями. А приблизиться к цели позволяют самоотречение и упорство.

### **Взгляд на жизнь Будды**

Полное Пробуждение, достигнутое Буддой Шакьямуни, стало итогом длительного духовного развития, растянувшегося на многие жизни. В самом начале своего пути он дал обет одному из предшествующих Будд, что станет Пробужденным на благо всех живущих. Затем на протяжении бесчисленного количества кальп он практиковал Шесть парамит, – шесть качеств, обеспечивающих развитие на пути, – ни на секунду не забывая о благе существ. Его практика Бодхисаттвы стала безграничной, и он наконец достиг Просветления (или Чистой страны). Такое описание духовного роста Будды Шакьямуни соответствует взгляду Великой колесницы. Для многих, однако, оно слишком обширно и потому непонятно. Немалое количество людей воспринимает путь, который прошел Будда, с точки зрения Хинаяны. В этом случае он короче и ощущается близким к жизни, так как ограничивается тем, что мы знаем о его историческом существовании.

Сын короля в Северной Индии, Сиддхартха получил образование, достойное принца. Он демонстрировал блестящие успехи во всех дисциплинах, за которые брался: гуманитарных предметах, литературе, астрологии, логике, искусстве ведения боя. Согласно тогдашней традиции, он жил в окружении прекрасных девушек, и главная из них – супруга Яшодхара – подарила ему сына.

До своего тридцатилетия принц был всецело погружен в придворные заботы, но однажды глубоко осознал неотвратимость старости, болезни и смерти. Это побудило его отречься от престола и всех привилегий, покинуть дом, жену и ребенка. Он тайно ушел из дворца и отправился в лес. В знак самоотречения будущий Будда остриг волосы и обменял царские одежды на тряпье.

Еще до его рождения один аскет предсказал, что Гаутама станет царем, управляющим всем миром, или духовным мастером, который поможет бесчисленным существам. Чтобы избежать второго варианта, отец Сиддхартхи обрек его на заточение во дворце, а стражи днем и ночью охраняли все входы и выходы.

Такая предусмотрительность не остановила принца – он все равно последовал своему духовному предназначению. Когда было принято окончательное решение покинуть дворец, к нему на помощь пришли боги. Они сделали так, что стражи заснули, а сами перенесли колесницу принца через дворцовые стены. Она опустилась неподалеку от ступы. Гаутама отправил назад возницу, а затем отрезал себе волосы, дабы отныне вести жизнь странствующего монаха.

В течение шести лет Будда практиковал медитацию, относящуюся к «загрязненным видам сосредоточения». Эти медитативные состояния, разделенные на девять уровней, отличаются от совершенно чистых видов погружения, известных как «незагрязненные» сансарой. После долгих лет аскетизма он пришел в Бодхгаю и сел под деревом Бодхи, где погрузился в медитацию за пределами любых сансарических переживаний и таким образом достиг нирваны, или Просветления.

Пережив на опыте окончательное постижение, Будда несколько недель оставался в медитации.

Пережив на опыте окончательное постижение, Будда несколько недель оставался в медитации. Он сомневался, что сможет кому-либо поведать о своем открытии – столь глубоко оно для человеческого понимания. Тогда великие боги древней Индии пришли к Будде и стали

умолять его дать поучения. Брахма поднес ему золотое колесо с тысячей спиц, а Индра – белую морскую раковину. Приняв дары, Будда согласился распространять Дхарму.

Первыми, кто получил наставления, были пятеро монахов – бывших соратников Сиддхартхи по практике аскезы. Он встретил их в Оленьем парке в Сарнатхе, неподалеку от Бенареса, и поведал о Четырех благородных истинах:

- истина о страдании;
- истина о причинах страдания;
- истина о прекращении страдания;
- истина о пути, ведущем к окончанию страдания.

Будда объяснил, что такое сансара и нирвана, и дал путь, который из первого состояния приводит во второе.

### **Четыре благородные истины**

Первые две Благородные истины раскрывают суть сансары, а вторая, в частности, говорит о происхождении страдания. Первые две утверждают, что страдание в общем обусловлено не внешними обстоятельствами, а дисфункцией ума, которая проявляется в последовательном раскрытии двенадцати факторов, образующих цепь из двенадцати взаимозависимых звеньев: неведения, ментальных образов, сознания, имени и формы, шести органов чувств, контакта, ощущения, жажды обладания, цепляния, становления, рождения, старения и смерти.

Процесс описывает возникновение и дальнейшее существование сансары как океана страдания. Первая Благородная истина раскрывает результат этого процесса, объясненного второй истиной. Речь идет о трех видах страдания, которым Будда дал точное определение.

Последние две истины обращаются к нирване. Они показывают ее природу и повествуют о методах ее достижения. Буддизм описывает аспекты пути Хинаяны, объединенные общим названием – «Тридцать семь ветвей Пробуждения».

Это:

- Четыре вида полной осознанности;
- Четыре праведных отречения;
- Четыре основы для чудотворных способностей;
- Пять сил;
- Пять умений;
- Семь факторов пробуждения;
- Восемьмеричный благородный путь.

В цикле поучений Хинаяны Будда не касается особенных качеств Будд, трех тел пробуждения или стран чистого проявления, которые являются прерогативой Махаяны. В рамках Малой колесницы акцент делается на переживании состояния вне страданий. Как отмечается в Третьей благородной истине, практикующий хочет прекратить испытывать страдание и жаждет отбросить все, что к нему ведет. Боль и мучения в итоге трансформируются в ощущение счастья и умиротворенности – состояние архата. Хоть он и не достиг полного Пробуждения, архат тем не менее вырвался из оков мешающих эмоций и кармы. Это позволяет ему пребывать в устойчивом переживании внутреннего покоя.

### **Хинаяна и Запад**

Хинаяна – это драгоценная и глубокая традиция, которая позволяет обрести индивидуальное Освобождение, которое, однако, еще не есть полное пробуждение ума.

Глядя на процветание и достаток жителей Западной Европы и Америки, можно подумать, что они живут в мире богов.

Развитие культуры в Индии, Тибете, Монголии, Китае и многих других восточных странах позволяет идти путем Хинаяны. Но на Западе практиковать ее гораздо труднее, поскольку от человека требуется полное отречение от мирских забот: следует захлопнуть врата тела, речи и ума и не проявлять интереса к обыденной активности, заодно избегая любых отвлечений. Не знаю, что думают другие, но практика Хинаяны, на мой взгляд, мало пригодна для западных людей.

Глядя на процветание и достаток жителей Западной Европы и Америки, можно подумать, что они живут в мире богов. Богатство и разнообразие того, что предлагается для убажания чувств: шоу, игры, телевидение, кино, радио – создают атмосферу непрестанной суматохи и плодят источники отвлечения. Более того, дети получают образование в духе свободы выбора и действий, но никто не возвращает в них дисциплину – только распахивает дверь в мир рассеянности и мешающих чувств.

Поэтому строгость и самоотречение Малой колесницы не находят на Западе благодатной почвы.

### **Дисциплина и самоограничение**

Когда Будда учил Хинаяне, он превозносил идеал аскетичной жизни – с отказом от семьи и принятием монашеских обетов. Любая обыденная активность отбрасывается, а тело, речь и ум служат единственно практике в строгом соответствии с дисциплинарными предписаниями – Винаей. В Тибетском каноне Виная занимает более тринадцати томов. В этой специализированной литературе мы находим правила, касающиеся совместной жизни людей, пищи, одежды и прочего, связанного с телом.

Монах селится только в пещере, палатке, хижине или другой максимально простой обители. Как правило, он не может возводить дом, но если это необходимо, каждая из сторон строения не должна превышать трех метров. Ему не следует носить вычурную одежду – только хлопок или залатанное тряпье, кем-то выброшенное до этого. Питается практик Хинаяны исключительно тем, что получил в качестве подаяния. Он принимает пищу без разбора однуединственную чашу, не откладывая что-либо на следующий день. После полудня ему и вовсе не позволено есть.

Жизнь монаха донельзя проста; он избегает излишеств и мирских забот. Речь подчинена аналогичным ограничениям – она не должна провоцировать желание и привязанность или потакать им. Монах избегает бессмысленной болтовни и большую часть времени хранит молчание. Он говорит только по надобности или повторяет мантры. В остальном он оберегает речь от отвлечений.

Что касается ума, окрашенные мешающими эмоциями мысли должны быть отброшены. Список личных принадлежностей практикующего, приведенный в Винае, предельно краток: одеяние, чаша для подаяний и фильтр для питьевой воды, отсеивающий насекомых. Больше ничего. Простота, добровольное самоограничение и отсутствие чрезмерного количества вещей служат заветной цели и позволяют всецело посвятить себя практике.

Мы видим, что обязательства, накладываемые на тело, речь и ум, бесчисленны. Если присмотреться, они полезны, но когда для подобной практики нет подходящих условий или способностей, они становятся источником трудностей и проблем.

## Происхождение общин

Число монахов вокруг Будды росло. У них было правило не задерживаться на одном месте дольше нескольких дней. С приходом сезона дождей, однако, передвигаться становилось тяжелее – постоянные ливни вынуждали нарушать обязательство не убивать живых существ. Во время муссонов насекомые стремительно размножались, и даже просто ходить, никого не давя, было невозможно. Чтобы решить проблему, некоторые благодетели предложили построить летние здания и пообещали кормить монахов, освобождая их от необходимости скитаться и искать пропитание. Ученики сбились во временные общины под руководством настоятеля и отныне посвящали сезон дождей чтению и медитации. Традиция летнего обучения (тиб.: *ярне*) и поныне продолжается в тибетских монастырях.

Но за пределами общинной жизни монахам, согласно простым и строгим правилам Хиняны, приходилось выпрашивать подаяние. По утрам они шли к дверям домов, вооруженные чашей и длинной палкой с колокольчиком, который сообщал об их приходе. Стучать в дверь и напрямую просить еды было не дозволено; монахи просто подавали сигнал и ждали. Если никто не выходил с едой, они могли попробовать подойти ко второй двери, а затем и к третьей. Если же их призыв снова звучал напрасно, им оставалось только идти обратно голодными.

## Отстраненность от эмоций

В традиции Хиняны практикующего поощряют обезвреживать мешающие эмоции путем осознания их негативных характеристик. Предположим, в уме монаха всплывает желание; он тут же начинает размышлять о вреде, который оно приносит, напоминая себе, что желание – это семя, из которого произрастает существование в сансаре. Монах пытается остановить поток эмоции. Если ему это не удастся, он продолжает анализировать объект желания, дабы осознать, что в нем нет истинной ценности. Если, например, монаха привлекла женщина, он постарается воспринимать ее тело лишенным привлекательности – как нечто, составленное из элементов, которые по отдельности не представляют интереса. Тело состоит из кожи, плоти, костей, артерий, сухожилий, органов пищеварения, крови, выделений и так далее. Таким образом привязанность нейтрализуется отвращением<sup>1</sup>.

Если практикующему не хватало воображения для того, чтобы увидеть охлаждающие пыл особенности тела, он отправлялся на местное кладбище за прямым и довольно редким наставлением об анатомической природе реальности. В Древней Индии были кладбища, где люди сгружали останки на открытом воздухе, чтобы их поедали стервятники и другие животные. Монах смотрел на куски человеческой плоти и разорванные тела. Они часто были истерзаны и выпотрошены, с плотью и костями на виду. Можно было получить вполне определенное представление о теле – мужском или женском, – воспринимая его не только как составленное из тридцати двух нечистых компонентов, но и как основу страдания. Так приходило понимание, что физическая оболочка не заслуживает особого внимания. Напротив, может возникнуть полное безразличие ко всему, что ее касается: потребности в еде, одежде и крыше над головой будут сведены к необходимому для выживания минимуму, не более.

Чтобы отбросить гнев и другие мешающие эмоции, применяют аналогичные техники.

---

<sup>1</sup> Такой взгляд не является знаком неуважительного отношения к женщинам. Это просто метод, с помощью которого монах защищается от желания. Точно так же монахиня размышляет о мужском теле.

## Четыре вида осознанности

Чтобы избавиться от привязанности и любых забот о теле, практикующий Малой колесницы удаляется в уединенное место и посвящает себя медитации. Медитация прежде всего опирается на «четыре вида полной осознанности»:

- полная осознанность в отношении тела;
- полная осознанность в отношении ощущений;
- полная осознанность в отношении ума;
- полная осознанность в отношении явлений.

Посредством практики на четыре вида осознанности ум приходит в равновесие. Виды осознанности составляют то, что именуется «успокоением ума» (санскр.: *шаматха*, тиб.: *шинэ*). Практикующий концентрируется на объекте, не отвлекаясь на мысли (какими бы они ни были) и мешающие эмоции. Он просто покоится в том, что происходит.

Чтобы избавиться от привязанности и любых забот о теле, практикующий Малой колесницы удаляется в уединенное место и посвящает себя медитации.

Первый из четырех видов касается тела. Он опирается на тот факт, что мы полностью отождествляемся со своей физической оболочкой. Ум сосредотачивается на осознании себя телом, воздерживаясь от оценочного мышления: «Это тело хорошее или плохое; оно приятное или болезненное; оно здоровое или больное; существует или не существует» и так далее. Мы без отвлечений открываемся чувству обладания телом. Такой подход предусматривает много методов. Я привел только один из них.

Посредством тела мы переживаем различные ощущения: нам холодно или жарко, мягко или твердо и тому подобное. Какое бы ощущение ни появилось, ум по-прежнему остается сосредоточенным, не отвлекаясь на суждения. Это второй вид полной осознанности.

Третий вид осознанности направлен на переживания ума: радостные или неприятные, будь то счастье или страдание, или же любой вид ментальной реакции. Мы просто открываемся этим переживаниям, не следуя за ними и не потакая мыслям. Мы как бы наблюдаем за ними со стороны.

Точно так же практикуется и осознанность в отношении внешних явлений, будь то формы, звуки, запахи или что-то еще. Например, когда глаза воспринимают форму, мы стараемся не переключать внимание; мы не оцениваем ее, никак не комментируем, думая: «Это красиво, а это нет; мне это нравится или не нравится...». Мы удерживаем сосредоточение на объекте, не отвлекаясь, просто присутствуем. Ту же практику мы выполняем в отношении звуков, запахов и любого объекта органов чувств.

Имея дело с медитациями такого рода, необходимо понимать, что ухватить ум можно только здесь и сейчас. Того, что когда-то в нем происходило, больше нет. А что случится, еще не появилось. Прошлое и будущее не реальны. Ум, пребывающий в настоящем моменте, не подвержен ходу времени. У него нет материальной основы, нет цвета или размера. В этом смысле ум пуст, и мы стараемся покоиться в его пустотной природе.

## Четыре праведных отречения

Когда практикующий овладел четырьмя видами полной осознанности, настает черед четырех праведных отречений. Мы понимаем, что совершали негативные действия, и, чтобы

избавиться от причиненного вреда, обязуемся в будущем так не поступать. Более того, мы стараемся развивать проявившиеся положительные тенденции и раскрывать те, что пока скрыты<sup>2</sup>.

### **Пылать подобно огню**

Еще одной особенностью Хинаяны являются «четыре магические основы». Это значит, что определенные способности к сосредоточению ведут к появлению сверхъестественных возможностей. Достигшие определенного уровня практикующие медитируют на элемент огня с такой силой, что их тела воспринимаются как охваченные пламенем. Если они медитируют на элемент воды, то становятся подобными водным просторам. Столь же удивительные вещи происходят при концентрации на элементах ветра или земли. Именно поэтому в жизнеописаниях архатов и пратьекабудд прошлого приводится множество историй существ, которые в момент смерти преобразовывали свои тела в шары огня, водные глади или пучки света.

### **Состояние архата**

Целью Хинаяны является состояние архата, в котором не возникает мыслей или мешающих эмоций. Ум пребывает в умиротворении, без какой-либо активности. Согласно традиционным описаниям, в этом состоянии – вне запутанности и каких-либо чувств, в абсолютном покое – архат проводит 84 000 калп. С точки зрения Махаяны эта цель – личное Освобождение – не может считаться окончательной. По прошествии 84 000 калп появляется Будда и направляет на архата луч света. Под его действием сознание практикующего проясняется. Он видит, что другие существа претерпевают безмерные страдания, и хочет освободить их, подарив мир и счастье. Так рождается сочувствие. Затем архат вступает на путь Великой колесницы и быстро достигает уровня Бодхисаттвы. Практикуя Шесть освобождающих действий, он стремительно преодолевает все десять ступеней пути Бодхисаттвы и в конце концов обретает Просветление.

Целью Хинаяны является состояние архата, в котором не возникает мыслей или мешающих эмоций.

Состояние архата очень ценно, поскольку позволяет на протяжении крайне длительного времени оставаться в ситуации без боли, пребывать в совершенном спокойствии и переживать счастье. Однако в нем есть один существенный недостаток – страдание других существ в расчет не принимается. Ум поглощен собственным благополучием и не вспоминает о других.

Практика традиции Хинаяны предлагает отказаться от мира, отбросить приятные переживания и быть готовым к суровой и простой жизни, ограничив, насколько это возможно, активность тела и речи. Одиночество и довольство малым – две главные добродетели на этом пути. Медитация Малой колесницы включает техники успокоения ума и проникающего видения, хотя последние ощутимо отличаются от принятых в Махаяне. Для успокоения ума в Хинаяне применяют несколько методов – с внешней поддержкой или без оной – таких же, какие практикуют приверженцы Великого пути.

---

<sup>2</sup> Понятие «четырех отречений» фактически объединяет две вещи, которые нужно отбросить, и еще две, которые необходимо развить: раскаться в уже содеянном; обещать впредь не совершать подобного; развивать имеющиеся положительные тенденции; возвращать пока скрытые качества.

## Живая традиция

Монашеская традиция Хинаяны возникла во времена Будды. Она продолжалась на протяжении веков и, почти не претерпев изменений, поныне широко представлена на Шри-Ланке, в Бирме и Таиланде. Ее последователи придерживаются сурового образа жизни, соглашаясь есть и носить только то, что получили в качестве подаяния. Они не вовлекаются в мирскую активность. По утрам они ходят по округе с чашами и, похоже, живут подобно монахам Древней Индии. Я и сам во время путешествий по этим странам встречал представителей данной славной традиции.

В Юго-Восточной Азии монахи и монахини живут в социальной среде, которая полностью их поддерживает и уважительно относится к их обетам. Там общепринято, что практикующий не должен вступать в физический контакт с представителем противоположного пола и даже пожимать ему руку. И те и другие беспрекословно следуют этому правилу. Тем не менее, если по какой-то причине монах вынужден коснуться женщины, он сначала покрывает руку тканью, дабы сохранить обеты. Население этих стран придает большое значение монашеским ценностям. В Бирме и Таиланде многие последователи Хинаяны живут в лесах, никогда не покидая жилище отшельника. Они не выходят в деревню и ни с кем не встречаются. Их жизнь обеспечивают благодетели – все необходимое они оставляют у входа в хижину или пещеру.

Изоляция порой служит альтернативой социальным и семейным распрям. Вместо того чтобы оставаться в напряженной ситуации, монах решает удалиться в сторону и никогда больше не вступать в конфликт. Отсекая мир, он выбирает жизнь в уединении и практику медитации. На Западе люди, как правило, борются с ситуацией и пытаются найти выход из создавшегося положения. Но на Востоке они зачастую предпочитают полную невовлеченность.

## Практика четырех видов осознанности

Чтобы у вас без труда сложилось представление о хинаянском подходе к медитации, лучше всего, если мы вместе выполним практику четырех видов осознанности, упомянутых ранее.

Ум – это то, что знает, чувствует и производит мысли, ощущения и чувства.

Давайте сначала помедитируем на «осознанность в отношении тела». Мы осознаем мысль «Я являюсь телом» и на время вырываем его из привычного контекста сопутствующих привязанности и желания. Мы покоимся в этом состоянии, не производя иных мыслей. Если же они возникают, мы тут же их отсекаем. Мы полностью сосредоточены на своей физической оболочке, ничего не добавляем и не отвлекаемся.

*(медитация)*

Теперь давайте обратимся к «осознанности в отношении ощущений». Это может быть чувство холода или тепла, спазмы, боль в определенных участках тела или зуд. Ощущения могут быть приятными или неприятными. Что бы мы ни воспринимали, ум остается на этом сосредоточенным, не следуя за другими мыслями. Мы не обязаны ограничиваться лишь одним чувством. Если какое-то из них исчезает и появляется другое, мы моментально переключаемся. Мы не пытаемся выбирать между ними, но концентрируемся на самом сильном. Например, нас особо привлекает ощущение тепла, затем что-то где-то чешется. И мы оставляем первое чувство, обращаясь ко второму.

*(медитация)*

Третий тип полной осознанности – «осознанность в отношении ума». В этом случае мы не обращаемся к внешним объектам и сосредотачиваемся на происходящем внутри: на всех проявлениях ума, мыслях, эмоциях, воспоминаниях и так далее. Медитация состоит в том, чтобы просто осознавать ментальные образы, не вдаваясь в их содержание. Если ум пребывает в состоянии мира и покоя, мы видим это и не пытаемся что-то предпринять. Когда появляются мысли, мы не поощряем их, если они хорошие и исходят от преданности и доверия, но и не пытаемся вытравить, если они вызваны раздражением, гневом, желанием или чем-то еще. Мы осознаём только то, что происходит, не вмешиваясь с целью создать мысль или ее остановить.

*(медитация)*

Наконец, четвертый вид осознанности направлен на внешние явления, воспринимаемые органами чувств. В этой медитации мы ничего к ним не добавляем и не выносим суждений. Во время упражнения мы слышим, например, шум проезжающих по улице машин. Этот звук вполне может стать объектом нашей медитации. Мы не размышляем, является ли он приятным или неприятным, отвлекает нас или нет. Мы просто присутствуем вместе со звуком.

*(медитация)*

Итак, мы рассмотрели единство осознанности в отношении тела, ощущений, ума и внешних явлений.

В этих упражнениях важнее всего сам ум. Давайте еще раз вспомним, что мы говорим не о чем-то, ограниченном формой, цветом, размером или местоположением. Мы не можем сказать: «У моего ума большой или маленький размер». Это не те характеристики, которые можно здесь применить. Ум – это то, что знает, чувствует и производит мысли, ощущения и чувства. В медитации нас не заботят мысли, которые уже возникали у нас в прошлом или появятся в будущем. Мы концентрируемся на том, что происходит прямо сейчас. У ума нет сторон – лицевой и тыльной, нет пределов, центра и прочего. Ум пуст. Его реальность не поддается определению. Давайте же теперь помедитируем, просто покоясь в уме, не поддающемся описанию.

*(медитация)*

Эта практика приведет к тому, что изменится наше восприятие самих себя. Мы увидим наше тело как пузырь на поверхности воды, нашу речь – как эхо, лишенное собственного существования, и мысли – как миражи. Что касается внешнего мира, он предстанет как единство условий, препятствующих нашему развитию.

## **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.