



Рингу Тулку  
Ринпоче

БУДДИЙСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

# Рингу Тулку Ринпоче Буддийская медитация (сборник)

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=30814760](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30814760)*

*Буддийская медитация: Международный Центр Рерихов; М.; 2017*

*ISBN 978-5-86988-289-9*

## **Аннотация**

В книгу вошли лекции о практике буддизма, прочитанные Рингу Тулку Ринпоче в разное время. Рингу Тулку Ринпоче – выдающийся учитель традиции кагью. Он обучался во всех школах тибетского буддизма под управлением многих великих мастеров. Непринужденность и чувство юмора позволяют без особых усилий освоить основы буддийской практики. Значение медитации и как правильно медитировать, для чего нужно принимать прибежище и как достичь бодхичитты – все это можно узнать из этой книги. Книга будет интересна широкому кругу читателей.

# Содержание

Буддийская медитация	5
Основа буддийской практики	6
Буддийский путь понимания	8
Понимание на глубинном уровне	10
Успокоение ума	12
Природа Будды	15
Быть в естественном состоянии	16
Позы для медитации	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

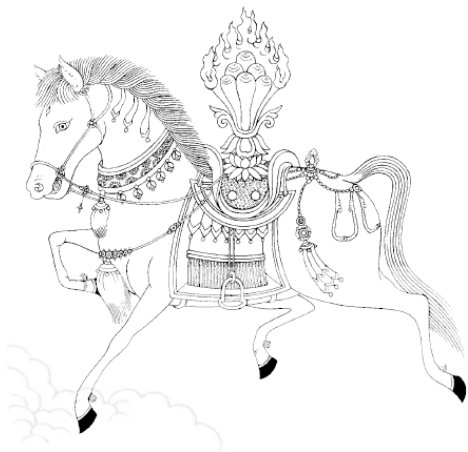
# **Рингу Тулку Ринпоче**

## **Буддийская медитация**

© Рингу Тулку Ринпоче, 2017

© Международный Центр Рерихов, 2017

# Буддийская медитация



Люди иногда думают, что в буддизме все сводится к медитации, но я с этим не согласен: медитация составляет важнейшую часть буддизма, но это не все.

# Основа буддийской практики

Я считаю буддийскую практику работой над собой с целью совершенствования. Однажды меня спросили: «Во что верить, чтобы стать буддистом? Без чего невозможно быть буддистом?»

Это очень интересный вопрос, и я долго обдумывал ответ на него. Сначала я подумал, что это вера в Будду, Дхарму и Сангху, а также принятие Прибежища в этих Трех Драгоценностях. Но потом понял, что это не так: эта вера приходит позднее. Когда люди становятся буддистами, им не нужно верить в Будду, Дхарму и Сангху; чаще всего они даже не знают, что это такое. Нужно пройти весь буддийский путь, чтобы это постигнуть; сам буддизм – попытка познать Три Драгоценности, – так что это нельзя считать условием обращения к буддизму. Тогда что же это? Полагаю, что это понимание: «Я могу измениться, я могу совершенствоваться, я могу возвращать в себе положительные качества». Думаю, это основа. Если вы не верите, что можете совершенствоваться, тогда нет никаких оснований для того, чтобы стать буддистом или совершать определенную буддийскую практику.

Принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе основано на понимании: я могу совершенствоваться, могу расширять сознание, возвращать сострадание, счастье и радость;

я способен улучшить все эти положительные качества, и не в малом, но практически безгранично. С точки зрения буддийского миропонимания, это ведет к просветлению, к достижению состояния Будды. Будда – тот или та, кто взрастили в себе врожденные положительные качества до предела. Это и есть состояние Будды. Таким образом, буддист – тот или та, кто верит, что он или она может развиваться и, всесторонне совершенствуясь, достигнуть состояния Будды. Отсюда определение практики буддизма как самосовершенствования.

Итак, если я хочу развиваться, медитация будет важнейшей частью моей практики, но последней присущи и другие аспекты. Традиционно буддийскую практику рассматривают с трех сторон: воззрение, медитация и поведение.

# Буддийский путь понимания

Воззрение, первая составляющая буддийской практики – это путь понимания. Мы пытаемся более ясно осознать и постигнуть окружающую действительность; стремимся понять, что ошибочно в нашем обыденном, привычном восприятии и в отношении к миру. В буддизме крайне важна работа над нашими заблуждениями; приобретение пронизательности, четкого видения и понимания вещей и явлений.

Существует идея о том, что основа всех наших проблем – неправильное понимание: причина всех наших страданий, негативных эмоций, всех разногласий, беспокоящих мыслей и ощущений – в глубоко укоренившемся неправильном понимании. Иногда это неверное понимание называют неведением, поскольку мы не ведаем о собственных заблуждениях.

Такое омраченное восприятие мешает истинному пониманию вещей. Не способные видеть вещи таковыми, какие они есть на самом деле, мы начинаем строить концепции, истолковывать, отождествлять и обозначать окружающие предметы, тем самым разобщая их; мы навязываем в отношении вещей и явлений свои собственные концепции и измышления, порождая в себе отвращение или привязанность. Мы делим вещи на хорошие и плохие, а затем стремимся следовать за теми, которым приписали позитивную характеристику, и избегаем тех, которые названы плохими.

Мы не можем избавиться от измышлений и оценочного восприятия, мы запутаны и зависимы от него.

Все эти трудности возникают вследствие нашего ошибочного восприятия и ложного понимания, которые еще глубже укоренились из-за наших повседневных привычек, стали прочнее и устойчивее, поработив нас. Они превратились в закоснелые способы восприятия и поведения, от которых мы не можем освободиться.

Очень важно попытаться понять эту основополагающую проблему. Но даже если пытаться понять и проанализировать, стремиться яснее взглянуть на вещи, – одно это наш способ чувствовать не изменит. Например, можно понимать, что злиться плохо, но продолжать гневаться. Мы прилагаем усилия для достижения понимания, но этого недостаточно; так что же еще можно сделать? Именно здесь нам на помощь приходит медитация.

# Понимание на глубинном уровне

Медитация – это попытка заглянуть глубже внутрь самого себя; она позволяет нам достигнуть более тонкого уровня сознания и понимания. Обычно наше понимание, осмысление происходит на интеллектуальном уровне и связано с концептуализацией. А теперь нам нужно попытаться ввести это осмысление в наше внутреннее измерение, проникнуться им настолько, чтобы оно вошло в нашу суть, чтобы мы стали этим осмыслением. Чтобы этого достичь, нам необходима медитация.

На тибетском языке подобного рода медитация озарения, проникновения в суть определяется термином лха-тонг (*lhag-mthong*), на санскрите – випашьяна (*vipaśyana*). Мы пытаемся расширить свое понимание, готовимся к более глубокому переживанию – не просто к постижению умом, но к осмыслению, основанному на опыте – интуиции, способности осознавать. Но прежде, чем приступить к такой медитации, нам необходимо практиковать так называемую умиротворяющую медитацию, обучающую нас пребывать в покое. На тибетском языке она определяется термином шине (*zhingnas*), на санскрите – шаматха (*śamatha*). В процессе этой умиротворяющей медитации мы учимся жить. Я думаю, что медитация в целом есть познание того, как жить, но особенно это относится к умиротворяющей медитации. В буддий-

ской практике существует много разных видов медитации, но все их можно свести к упомянутым двум: умиротворяющей и медитации озарения.

# Успокоение ума

Тибетское слово «шине», которое переводится как «пробывание в мире», состоит из двух частей: «ши», что означает мир или мирный, и «не» – отдыхающий, прочный, неизменный. Эти два оттенка значения слова «шине» отражают суть данной медитации.

В первую очередь мы пытаемся успокоить ум, достигнуть состояния покоя и свободы, добиться ощущения полной безмятежности нашего ума. Без этого у нас не будет условий и основы для зарождения интуиции и прозрения. Причина в нашей напряженности, возбужденности и суетливости; наш ум настолько беспокоен, что в нем нет места для такого рода интуиции. Поэтому мы стремимся стать более спокойными, умиротворенными, безмятежными и расслабленными.

Под расслабленностью не следует понимать ничегонеделание, вроде принятия солнечных ванн на пляже, ведь можно загорать, будучи при этом крайне напряженным и встревоженным. Не похоже это и на яхтинг. Раньше я думал, что плавание под парусом – дело самое спокойное, потому что на картинках я видел яхты и людей на них, которые спали, ели, пили, имея рядом все, что душе угодно. Но это только на картинках! Когда я сам попробовал пойти под парусом, выяснилось, что это занятие далеко не безмятежное; работать приходилось все время, никто не полеживал, все бегали

туда-сюда! Я чуть голову не расшиб о заграждение! Говорю: «И это называется отдых?!» А мне в ответ: «Ну иногда, при попутном ветре и в очень тихую погоду, бывает, можно расслабиться; но крайне редко, раз в год по обещанию». Медитация не похожа на отдых такого рода; она представляет собой подлинное внутреннее успокоение, безмятежность, далекую от непрерывных переживаний.

Итак, можно утверждать, что эта умиротворяющая медитация есть самая важная подготовка: она считается не результатом, а средством, стартовой площадкой на пути к прозрению; это не конечная цель, но очень важный этап.

Традиционно эту медитацию совершают в определенное время в определенном месте. В повседневной жизни мы стараемся выделить время – утром, вечером или же в любой другой удобный промежуток, – чтобы создать спокойную обстановку для работы над собой. Медитация может быть короткой: пятнадцать, двадцать, тридцать минут, или час, два часа. Выделенное вами время вы стараетесь использовать, чтобы научиться расслабляться, жить безмятежно, с ясным умом.

Чем больше расслаблен и спокоен наш ум, тем более умиротворенным он становится; а с бóльшей умиротворенностью приходит бóльшая ясность. Согласно буддийским воззрениям, когда ум проясняется, могут проявиться другие его положительные качества: если наш ум спокоен и благодаря этому более чист, мы можем видеть все отчетливее; напри-

мер, становится возможным взгляд за обычные ограничения времени и пространства. Мы считаем, что такие способности, как телепатия, чтение чужих мыслей и умение видеть события, разворачивающиеся в отдаленных местах, суть результат ясного ума. И не только эти качества, связанные с ясным умом, возникают естественным образом, но и другие положительные качества, такие как мудрость и сострадание. Это центральная философская доктрина буддизма, в особенности буддизма Ваджраяны и Махаяны, она гласит: улучшение, о котором мы говорили, не есть результат добавления чего-то к уже присущему нам; оно было всегда, как неотъемлемая часть нашей природы.

# Природа Будды

Вот почему буддисты говорят, что каждое живое существо обладает природой Будды. А это означает, что корень каждого существа и всех нас, нашего ума (и здесь я имею в виду не только мыслящий ум или сознание, но совокупность нашего опыта) в основе своей не только чист, но также наделен всеми положительными качествами: состраданием, мудростью и радостью, ясностью и способностью отчетливее распознавать вещи и явления. Природа Будды сокрыта в нас, просто в настоящее время мы ее не видим, она затемнена нашим неведением и привычками. Но если мы сумеем успокоиться и дадим ей раскрыться, она проявится, а с ней вместе все положительные качества.

С точки зрения буддизма, если вы можете просто *быть*, по-настоящему пребывать в состоянии своей истинной природы, то все эти положительные качества уже там, они изначально ей присущи. Поэтому, например, вам не нужно пытаться что-то предпринять, чтобы быть счастливыми – если сумеее быть самим собой, счастье обнаружится само. Таков буддийский образ мысли: все в основе своей хорошо, а то, что нехорошо – нечто временное, привнесенное извне и может быть устранено.

# БЫТЬ В ЕСТЕСТВЕННОМ СОСТОЯНИИ

Если концепции и допущения, теории, сравнения и измышления – это поверхностное, привнесенное нами извне, то медитация учит пребывать в своем естественном состоянии без всех этих привнесенных концептуальных наслоений. Но это природное состояние вовсе не означает, что мы должны держаться за наши привычки.

Есть два разных способа быть естественным. Следовать своей природе в соответствии с нашими привычными склонностями – это тот путь, по которому обычно мы идем по жизни. Расслабившись, мы говорим: «Пойдем выпьем!», или же отдых подразумевает необходимость выкурить сигарету; здесь действуют наши привычные склонности. Говоря о нашей основополагающей природе с буддийских позиций, мы не имеем в виду вышеупомянутые житейские привычки, когда люди по большей части склонны к соперничеству, зависти и гневу; это не наша фундаментальная природа.

Помню, я смотрел кинофильм о детях, попавших на остров; несмотря на малый возраст, они уже проявляли зачатки зависти и соперничества, дрались и так далее. У них преобладали привычные поведенческие склонности. Уже с момента нашего рождения (и это согласуется с буддийским учением о перерождении) мы наделены житейскими склонностями.

Но это не та основополагающая природа, о которой мы говорим: за ней просматривается более глубокое естественное состояние. Согласно буддийскому учению, наиболее глубинная, фундаментальная, истинная природа чиста. И мы стремимся вернуться к этому состоянию, к своей основной, подлинной природе. А чтобы этого достичь, с точки зрения буддизма, следует научиться *быть*, просто быть самим собой; это и есть медитация.

# Позы для медитации

Учиться медитации нужно шаг за шагом. Прежде всего мы стараемся расслабиться, и для этой цели предлагается стандартная сидячая поза.

Тело играет очень важную роль, поскольку тело, ум и душа не изолированы друг от друга. Иногда во время сильных переживаний говорят: «Да, это поистине что-то физическое; не психическое, а именно телесное». Конечно, чувство имеет физическую природу. Когда что-то происходит в уме, в сознании, то проявляется физически: когда вы злитесь, ваше лицо краснеет; когда грустите, текут слезы; все это имеет физическую, телесную природу. Вот почему, когда поражено [болезнью] тело, поражен и ум.

Связь между умом и телом очень сильна; они практически неразделимы; поэтому считается, что правильная осанка помогает обузданию ума. Итак, медитация начинается с принятия определенного положения тела. Некоторые заходят так далеко, что утверждают: если принять правильную позу, то больше ничего делать не надо, так как медитация последует автоматически. Но я не уверен, что это следует понимать буквально; подобное высказывание, скорее, призвано подчеркнуть важность данного пункта.

Тем не менее мы начинаем с положения тела: мы садимся, держа спину прямо; прямая спина здесь наиболее важна.

Традиционно мы сидим со скрещенными ногами, но, на мой взгляд, это несущественно, потому что на всех традиционных изображениях и тханках грядущего Учителя человечества, Будды Майтрейи, он показан сидящим на стуле! И это не за последние несколько столетий; уже на самых ранних изображениях Будда Майтрейя представлен как сидящий на стуле. Так что сидеть на стуле не так уж плохо! Возможно, те из нас, кому сидеть на стуле неудобно, не переродятся во время появления Будды Будущего! Поза со скрещенными ногами станет очень удобной, как только вы к ней привыкнете. И тогда вы уже не сможете сидеть на стуле; это будет очень трудно! Я сидел на стульях всю свою жизнь, но до сих пор мне это неудобно; как только предоставляется возможность, усаживаюсь на пол. Но вообще я считаю совершенно нормальным сидеть на стуле. Итак, вы сидите с правильной осанкой, тело и шея не наклоняются ни в одну из сторон; лицо смягчено, не напряжено, зубы не стиснуты, губы расслаблены.

# 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.