Обычные предварительные практики: четыре изменения ума

Четыре изменения ума * — это условия, которые подводят нас к постижению нашей изначальной природы. Эти четыре основных размышления помогают развить искренний интерес к подлинной практике Дхармы. В частности, это способ обратить ум к главной истине, к тому, что действительно имеет смысл.

Понять четыре изменения ума несложно, их могут освоить даже маленькие дети. Нужно только лично принять их всем сердцем. Если дикого коня не укротить, ездить на нем невозможно. Это опасно для всадника и чревато увечьями. Точно так же, если

---

* Тиб. blo zlog rnam bzhi — четыре мысли, изменяющие ум или четыре осознавания, изменяющие направленность ума. — *Прим. ред.*

не принять всем сердцем эти четыре изменения ума, очень трудно достигнуть подлинного прогресса в практике Дхармы. Тот, кто не размышлял о них по-настоящему, похож на человека, пытающегося скакать на диком коне.

Если вы хотите развести сад, первое, что необходимо сделать, — это подготовить почву, не так ли? Нужно убрать камни и палки, разбить твердые комья земли. Тогда почва будет готова принять семена, которые вы посеете и будете поливать. Иначе, даже если вы бросите семена в землю, без подходящих условий они не смогут прорасти, а если и прорастут, не смогут дать полноценные растения. Четыре изменения ума требуют от нас размышления о чем-то очень реальном. Это практический способ, позволяющий сделать свое отношение менее жестким и твердым. Если наша привязанность к явлениям как к чему-то конкретному и постоянному уменьшится, а эгоизм, высокомерие и самомнение ослабнут, — значит, четыре изменения ума действительно принесли пользу.

Размышлять на четыре темы, изменяющие ум, очень легко. Для этого не нужно быть великим философом и погружаться в глубокие раздумья. Эти истины просты и прямы. Всем нам необходимо почаще напоминать себе о них. Если мы действительно примем всем сердцем и усвоим истины четырех изменений ума, то автоматически станем подлинными практикующими. Все мы в какой-то степени сдвинулись с места, иначе у нас не было бы никакого интереса к Дхарме. Повернуть ум к Дхарме, направить себя к практике, обуздать и смягчить себя не так легко, как просто слушать учения о четырех изменениях ума, которые совсем не сложны. Нужно принять их всем сердцем и вобрать в поток своего бытия.

С помощью этих четырех способов изменения направленности <ума> мы станем мягче. Наша жесткая позиция станет более гибкой и податливой. Для практики Дхармы это совершенно необходимо. Именно так мы обнаруживаем и понимаем свои недостатки, и тогда у нас возникает желание их изменить, практиковать по-настоящему, осваивать Дхарму. Понять тонкости четырех изменений ума достаточно легко, но, чтобы принять их всем сердцем, требуется некий толчок, некоторое усилие. Поэтому нужно снова и снова напоминать себе: думай об этих четырех фактах.

Наверное, большинство из вас уже не раз слышали учения, связанные с четырьмя изменениями ума. Вполне возможно, что, если сейчас вам придется выслушать их еще раз, вы будете сидеть и скучать! Тем не менее, цель не только в том, чтобы понять. Понять очень легко: ведь уловить смысл можно просто слушая эти учения.

Четыре изменения ума обращают наше внимание на очевидные факты. Мы можем легко понять, что ситуация, в которой мы находимся, более удачная, чем у других живых существ. Во-первых, драгоценное человеческое тело редкостно и ценно. Во-вторых, любой знает, что всё гибнет и ничто не длится вечно. В этом нет ничего трудного для понимания. Непостоянство — очевидный факт. В-третьих, мы понимаем, что все наши действия имеют свои последствия. Если мы кому-то улыбнемся, нам улыбнутся в ответ. Если же мы хмуримся и злословим, то получаем соответствующий отклик. Если мы творим зло, нам отвечают злом. Если же мы делаем добро, оно к нам возвращается. Наша карма — это закон, имеющий отношение к нашим действиям. Наконец, последнее из четырех

изменений ума: у сансары есть неприятные стороны, что тоже не так уж трудно понять. Мы поддаемся тревожащим эмоциям, создаем карму, и случается нечто такое, что нам не нравится. Сансарные ситуации не всегда хороши. Такова жизнь — не так ли?

Драгоценное человеческое тело

Первое из четырех изменений ума касается драгоценного человеческого тела: ведь у нас есть человеческое тело, наделенное всеми факторами, способствующими духовному прогрессу. Их называют восемь свобод и десять дарований. Родись мы среди существ ада, голодных духов, животных, полубогов или богов, у нас не было бы совершенных условий для практики Дхармы. Необходимо по-настоящему понять: получить драгоценную человеческую жизнь очень трудно. Если говорить о причине, то это не происходит случайно, без всякого повода, без всяких предпосылок. Ведь чтобы на этот раз стать человеком, нам потребовалось огромное количество заслуг, накопленных в прежних жизнях. И не только это: одних заслуг не достаточно. Заслуги должны сочетаться с чистыми устремлениями. Нужно иметь очень искреннее желание использовать эти заслуги для чего-то стоящего — только после этого можно переродиться в мире людей и получить драгоценное человеческое тело.

Такое искреннее желание особенно очевидно у того, кто хочет посвятить свою жизнь постижению истины и абсолютной реальности. Для такого человека недостаточно просто жить обычной жизнью. Ему интереснее познать и пережить то, что имеет абсо-

лютную ценность. Первое здесь — интерес к истине. Второе — желание настойчиво поддерживать этот интерес, чтобы выяснить, где и как можно понять истину. И наконец, желание усвоить понятое в процессе изучения, размышления и практики медитации. Другими словами, чтобы постичь абсолютную истину необходимо наличие всех трех условий: интереса, настойчивости в поисках и проникновения в суть. Короче говоря, чтобы иметь искренний интерес, настойчивость в поисках и способность проникнуть в суть, дабы постичь абсолютную истину, требуется огромное количество заслуг в сочетании с чистыми устремлениями. Благодаря этому перерождаются в драгоценном человеческом теле, в облике, который редкостен и чрезвычайно ценен.

Сколько разновидностей живого вы видите, когда смотрите на этот мир? Ведь это не только мириады насекомых, но и множество разновидностей живых организмов, невероятно отличных по величине, которые населяют мировой океан. Количество живых существ огромно, почти несметно. Подумайте, сколько миллиардов людей в нашем мире? И сколько людей из такого множества действительно имеют искренний интерес, настойчивость и способность проникнуть в суть, чтобы постичь абсолютную истину? Размышляя таким образом, можно понять, насколько редка и драгоценна возможность встретиться с Дхармой. Если задуматься об этом, будет легче понять смысл сравнения со слепой черепахой в бескрайнем океане. Иначе этот пример может показаться несколько странным. Представьте, что на планете, сплошь покрытой водой, живет слепая черепаха. На поверхности плавает деревянный обруч. Черепаха всплывает на поверхность только раз в сто лет. Так вот, вероятность того, что

черепаха, всплыв на поверхность, попадет головой в деревянный обруч, равна вероятности перерождения в драгоценном человеческом теле. Рассматриваем ли мы драгоценное человеческое тело с точки зрения причин, количества или аналогии, так или иначе, это невероятно редкий и драгоценный случай. Из всех видов живого лучшей поддержкой для практики святой Дхармы является драгоценное человеческое тело.

Повторю: драгоценное человеческое тело обретают не случайно. Такая ситуация имеет свои причины. Эти причины заключаются в наших прошлых жизнях, в течение которых мы совершали хорошие поступки и формировали интерес к истинному знанию и сострадание. Либо мы слышали о знании и сострадании, либо изучали их, либо думали о них и хотели узнать больше. Это сформировало склонности и вместе с хорошей кармой принесло такой результат. Хотя все мы родились в разных странах, по всему миру, у нас есть общий интерес, который привел нас всех сюда.

Мощь созревания кармы очень сильна. Некоторые участники семинара, побуждаемые сильным интересом, приехали издалека и претерпели массу трудностей. Но здесь, совсем рядом, живут люди, у которых нет сильного интереса, и поэтому они не приходят слушать учение. Это и называется кармой. Вот краткий вывод: поскольку есть тенденция или склонность, идущая из прошлых жизней, она продолжает проявляться и в нынешней.

Итак, возможность обрести драгоценное человеческое тело одновременно редка и ценна. Это редкое достижение, так как оно обусловлено огромным количеством добра, совершённого нами в прошлом. Посмотрим вокруг: сколько людей действительно

совершают великие, добрые дела? Их не так много. С этой точки зрения можно увидеть, какая это редкость.

Непостоянство

Второе изменение ума — это размышление о непостоянстве. То есть мы должны ценить то, что имеем, и радоваться ему, но при этом ясно понимать, что это не продлиться очень долго. Драгоценное человеческое тело крайне трудно обрести и очень легко потерять. Если бы его было так же трудно потерять, как и обрести, мы бы чувствовали себя относительно безопасно. Если же обрести что-то очень трудно, а потерять крайне легко, нужно быть осмотрительным. Если мы поняли, что получили нечто такое, что невероятно трудно найти, есть все основания поздравить себя: «Мне повезло!» Если это произошло — прекрасно, в таком случае нужно искренне порадоваться. Когда получаешь что-то чрезвычайно ценное, не стоит приходить в уныние.

Теперь самое время быть осмотрительным. В «Пути бодхисаттвы» Шантидэва говорил, что человеческое тело — как лодка, которой можно воспользоваться, чтобы перебраться на другой берег. Не используя ее по назначению сейчас, мы не обязательно получим ее снова. Если вы подумаете об этом как следует, то поймете: самое время проснуться. Не будьте глупцами, не упускайте эту возможность. Если у нас есть лодка, чтобы добраться до другого берега, лучше воспользоваться ею сейчас. Нужно использовать это человеческое тело, чтобы достичь освобождения и быть свободным. Не будь страдания и смерти, всё было бы хорошо. Но страдание и смерть существуют.

Если бы, умирая, мы могли взять с собой всё, что хочется, со смертью можно было бы как-то смириться. Имей мы возможность прихватить с собой нескольких друзей и кое-какие пожитки, нам было бы за что ухватиться. Но, к несчастью, наша смерть такова, что мы умираем в одиночестве. Нас никто не сопровождает. Даже если мы не хотим оставить собственность и семью, не удастся взять с собой ни единой вещи. Это тяжело. И так случится со всеми. Наша семья, наши братья и сестры, наши родственники, друзья, возлюбленные, дети, наша репутация, наше богатство — всё это, без единого исключения, придется оставить.

С тех пор, как мы появились на свет из чрева матери и до самой смерти, мы постоянно связаны со своим телом. Это материальное тело служит нам, а может быть, мы служим ему. Мы очень беспокоимся, как бы не проголодаться, не замерзнуть или не перегреться. Мы прикладываем к этому массу усилий. Каждый день мы кормим тело, моем, холим и лелеем всяческими способами. Но когда мы перестаем дышать, наше тело становится бесполезным трупом. И люди пытаются избавиться от него как можно скорее. А некоторые сочтут этот труп отвратительным, ужасным и отталкивающим.

Суть в том, что всё составное непостоянно, невечно, а человеческое тело — в особенности. Былинка или бумажка считаются очень непрочными, не так ли? Но если их беречь, они могут сохраниться дольше, чем человеческое тело. Будда говорил: «Всё составное непостоянно. Как след слона самый большой из всех следов, так и понятие непостоянства самое известное из всех понятий». Когда мы по-настоящему поймем, что всё составное невечно, наша привязанность к постоянству уменьшится. Более того,

уменьшится наша тяга к мимолетным удовольствиям этой жизни. Начиная осознавать реальность того, что всё в этой жизни постоянно меняется, — мы начинаем больше интересоваться возвышенной истиной и направляем к ней свои помыслы.

Понимание непостоянства ослабляет наше жесткую хватку за материальный мир. Она слабеет и убывает. Составные вещи подобны мерцанию звезды, пене на воде, миражу, отражению, эху, сновидению.

Если человек родился, его тело в конце концов неизбежно умрет — он ничего не может с этим поделать. Всё, что накоплено, будет растрачено, израсходовано. Всё, что построено, разрушится и распадется. Всё, что собрано, будет разбросано — тут ничем не поможешь. Всё происходит именно так. Такова природа вещей. Вся вселенная вначале возникает, потом существует и в конце концов распадается. Короче говоря, всё, что создано, обязательно исчезнет.

Человеческая жизнь возникает в силу причин и обстоятельств. Она постоянно меняется, пока, в конце концов, человек не умирает. Миларэпа говорил: «Если вы не можете лично принять факт непостоянства, то не станете хорошим практиком». Чтобы умереть, причин очень много, а чтобы жить дальше, очень мало. Поэтому не откладывайте упражнений в том, что действительно значимо и истинно, приступайте к практике немедленно.

Любой из нас может понять, что всё составное непостоянно. Мы можем понять это очень ясно, если станем размышлять об этом. Мы можем понять, что действительно не имеет смысла быть слишком привязанным к вещам этой жизни. Всё вокруг подобно мыльному пузырю или пене на воде. Какой смысл так привязываться к мыльному пузырю? Он может лопнуть в любой момент.

Все мы знаем, сколько лет нашей жизни уже прошло. По правде говоря, многие из нас, присутствующих здесь, уже не так молоды. Поскольку нельзя уверенно рассчитывать на долгую жизнь, гораздо лучше немного реалистичнее подойти к тому, как использовать оставшееся время. Только не нужно бояться. Просто будьте реалистичны и практичны в том, как использовать жизнь со смыслом. Размышление о непостоянстве побуждает нас к практике Дхармы.

Когда вы находите что-то очень ценное, но хрупкое, лучше использовать его как можно скорее. Полностью используйте все преимущества драгоценного человеческого тела, занимаясь изучением, размышлением и медитацией. Смерть непременно придет, только неизвестно, когда и как. Знай мы точно, сколько лет проживем, можно было бы сесть и составить план, не так ли? К сожалению, смерть приходит без предупреждения. Люди умирают во время еды, умирают во время разговора, умирают от болезни, умирают во сне. Одни так огорчаются, что умирают. Другие впадают в такую депрессию, что кончают жизнь самоубийством. Третьи очень счастливы — слишком счастливы — и поэтому умирают! Иногда люди умирают оттого, что принимают полезные лекарства. Иногда оттого, что принимают вредные наркотики. У нас никогда нет полной уверенности. А если уверенности нет, лучше не строить планов, говоря, например: «На следующий год займусь практикой» или: «Когда-нибудь у меня будет больше времени, вот тогда и займусь практикой по-настоящему». Лучше заняться практикой как можно скорее, прямо сейчас.

Привычка цепляться за то, что кажется реальным, постоянным и прочным, совершенно противоположна

пониманию непостоянства. Более того, точка зрения, что всё постоянно, реально и действительно существует, прямо противоречит действительности. Нет ничего постоянного. Нет ничего реального. Всё, что создано, только кажется существующим, пока не присмотришься внимательнее. Все реально лишь для заблуждающегося ума. Это всё равно что спать и видеть сны. Для спящего всё, что он видит во сне, кажется реально существующим, конкретным и постоянным. На самом же деле это всего лишь сон. Спящий лежит и храпит, видя во сне всё, что угодно. Но оно нереально. Если встанет вопрос о том, реально происходящее или нет, то следует сказать, что для спящего оно реально, пока он видит сон.

Что же происходит, когда человек просыпается? Он обнаруживает, что это был просто сон и ничего более. Теперь вы можете понять, что никакой реальности в этом не было. Однако некоторые люди все равно предпочитают цепляться за свои сны так, будто те имеют реальную ценность. Если сон был приятный, человек может держаться за это приятное несколько часов или даже несколько дней! Если же сон был скверный, отвратительный, настроение может испортиться на несколько дней.

Хотя мы знаем, что сны нереальны, они всё равно могут влиять на наше настроение и менять его, принося радость или грусть. Это сила привычки. Когда мы просыпаемся, всё увиденное во сне исчезает. Точно так же можно пробудиться от великого сна трех миров сансары. Всё драматическое переживание, порожденное заблуждением, распадается. Когда мы пробуждаемся от сна неведения, перед нами развертывается знание, постигающее природу, как она есть, и всё, что потенциально существует. Это и называется состоянием будды.

Все, кто встретились, вновь разлучатся. Каждый, кто родился, умрет. Всё, что построено, разрушится, каким бы прочным оно ни было. Всё, что собрано, будет разорено. Человек, который действительно принимает всем сердцем факт непостоянства, становится выдающимся практиком, как великий учитель Миларэпа. Он оставил всё, все земные заботы, и с невероятной настойчивостью практиковал в одиночестве, в пещерах и лесах. Днем и ночью он практиковал путь средств: шесть учений Наропы наряду с путем освобождения — самой Махамудрой. Даже уснув, он продолжал выполнять практику ясного света в глубоком сне. Он отбросил все эгоистичные цели, такие как слава, хвала, репутация и т. д. У него не было никаких своекорыстных интересов. Именно так он обрел высшее свершение за одну жизнь. Многие другие великие учителя оставляли все мирские заботы и уходили в горы и пещеры, сосредоточиваясь только на практике. Некоторые из них обрели свершение всего за несколько лет или в течение одной жизни. И таких были не единицы, а очень много.

Говорят, что тот, кто действительно понимает непостоянство, похож на боязливого человека, обнаружившего у себя на коленях гадюку. Он не будет сидеть и ждать, пока змея уползет сама, а тотчас же вскочит. Другой пример — самовлюбленная девушка, обнаружившая, что у нее загорелись волосы. Она будет действовать незамедлительно, не дожидаясь какого-нибудь приятного, удобного момента.

Размышление о непостоянстве помогает нам понять пустоту, пустоту всех вещей. Размышление о непостоянстве помогает нам понять, что бесполезно за чем-то гнаться. Благодаря пониманию непостоянства мы автоматически становимся более отстраненными и у нас меньше страстных желаний. К тому же понимание

непостоянства уменьшит наши эгоистические эмоции. Понимание непостоянства ближе подведет нас к обретению окончательного достижения. Таким образом, размышление о том, что ничто не вечно, приносит невероятное количество благ. Но мало просто размышлять об этом — примите это всем сердцем как нечто реальное. Мало стараться понять непостоянство умом и рассуждать о нем. Примите его по-настоящему, всем сердцем!

Карма, закон причины и следствия

Третье, из четырех изменений ума связано с результатами действий, законом кармы. Это значит, что, если в мыслях, словах и делах мы творим зло, это влечет за собой отрицательные последствия, приносит страдания и боль. Если же в мыслях, словах и делах мы совершаем что-то хорошее и полезное, это приносит счастье и благополучие. Только и всего. Это главный принцип кармических последствий наших действий. Всё, что мы делаем, имеет безошибочный результат. Ошибки быть не может. Зло дает неприятный результат. Делаешь добро — имеешь приятный результат. Здесь не бывает ошибок. Поэтому в поведении очень важно не путать, что отвергнуть, а что принять. Это самая основа всей практики Дхармы.

Изъяны сансары

Последнее из четырех изменений ума связано с отрицательными сторонами сансары. В трех низших мирах, среди обитателей ада и голодных духов, нет ничего, кроме страдания. В мире животных есть

некоторые приятные моменты, но их не много. Главным образом, животные едят друг друга и живут в постоянном страхе, что их поймают и убьют другие животные. У людей, полубогов и богов больше счастья, но оно всё равно смешано со страданием.

Люди страдают, когда рождаются, когда стареют, когда заболевают и когда умирают. Есть и много других тревог, в частности, чувство неудовлетворенности, ощущение что ты не получаешь всего, что нужно. Это само по себе неприятно. Ведь мы столько всего хотим. Мы хотим этого, хотим того. Но не всё происходит так, как нам хочется. Мы хотим получить то, что нам нравится, и стараемся избежать всего, что нам неприятно, но оно всё равно происходит. Это мучительно. У нас есть враги, люди, с которыми мы не хотим иметь дело. Есть болезни, есть неудачи. У нас есть близкие, наши друзья и родственники. В нашей жизни есть деньги, которые мы любим, и вещи, которые нам по-настоящему дороги. Мы не хотим расставаться со всем этим и всё же расстаемся. Это мучительно. Нам приходится расставаться со всем этим — и на время, и навсегда.

В каждом мгновении рассудочного мышления присутствуют надежда и страх. Надежда и страх мучительны, это едва различимая боль. Потом она может перерасти в сильную боль. В США пожары иногда охватывают целые горные массивы, хотя первопричиной могла быть всего лишь брошенная кем-то спичка или сигарета. Нужно совсем немного, чтобы получить огромные последствия. Если позволить, чтобы едва различимые надежда и страх, которые присутствуют в каждом миге мышления, овладели умом и набрали силу, это может привести к ужасным несчастьям.

Есть также традиционные способы описания страдания: страдание от перемен, страдание страдания и всепроникающее страдание обусловленности, — которым сопутствуют многочисленные подробности. С точки зрения полностью просветленного Будды, приход в жизнь, рождение, мучительно, жизнь мучительна и существование мучительно, болезнь мучительна и смерть мучительна. Рождение, старость, болезнь и смерть.

Сансарные состояния всегда несут в себе нечто отрицательное. Неважно, где мы находимся сейчас и где окажемся в конце концов, в трех мирах сансары нет места, где царили бы совершенное счастье, радость и удовольствие. Почему? Потому что все сансарные состояния созданы кармой и тревожащими эмоциями, все они зависят от условий. В любом обусловленном состоянии не бывает постоянного счастья. Хотя, по сравнению с низшими мирами, высшие миры приятнее, ни удовольствие, ни счастье там не совершенны и не бесконечны. Нет такого места, которое бы совсем выходило за пределы трех видов страдания.

Когда мы понимаем это по-настоящему, нас охватывает разочарование. Мы утрачиваем вкус к погоне за дальнейшими зависимыми состояниями в сансаре. Это всё, что нам нужно, и это сделали четыре изменения ума. К чему же мы будем стремиться, когда нас больше не будет интересовать дальнейшая погоня за сансарой? Единственное, что по-настоящему значимо, — это постижение сущностного смысла. Важность четырех изменений ума в том, что они могут обратить наш интерес от сансарных состояний к практике Дхармы. Они также помогут нам быть более сострадательными к другим, повернуть и направить

ум на постижение сущностной истины, естественного состояния ума. Даже если мы узнаём это состояние, четыре изменения ума помогут нам осознать его глубже. Таким образом, четыре изменения ума очень ценны. Нужно знать, в чем их ценность и каковы их цели.