



## Пять последовательных стадий понимания



Кьябчок Соктце Ринпоче

Дорогие друзья, близкие и далекие,

Как всегда, надеюсь, что это сообщение найдет вас в добром здравии и хорошем настроении. В этот день Гуру Ринпоче я хотел бы поделиться с вами некоторыми простыми ориентирами для измерения вашего уровня прогресса в практике.

Когда мы начинаем практиковать Дхарму, мы все проходим пять последовательных стадий: сначала у нас отсутствует какое-либо понимание; затем мы формируем неправильное

понимание; затем мы постепенно проходим через частичное понимание, почти полное понимание и, наконец, совершенное понимание. Эти пять стадий в равной степени применимы к воззрению, практике и поведению.

Во-первых, отсутствие понимания воззрения является общей характеристикой мирских людей, которые воспринимают "я" там, где его нет. Здесь "воззрение" означает истинную природу вещей, которую все существа не видят из-за привязанности к себе.

Неправильное понимание воззрения относится к дополнительным концепциям, которые мы формируем на основе нашего чувства "я". Таким образом, люди представляют "я" как постоянное, реальное или чистое и могут наделять его различными ярлыками и именами. Этот тип дополнительной концептуализации является неправильным пониманием воззрения.

Частично понимать воззрение — значит осознавать отсутствие "я", понимая, что в конечном итоге не существует истинного, постоянного, независимо существующего личного "я".

Почти полное понимание распространяет это восприятие отсутствия "я" на все воспринимаемые объекты, видя, что ничто из того, что мы воспринимаем снаружи, не существует субстанционально.

Совершенное понимание воззрения — это понимание того, что ни воспринимаемые объекты, ни воспринимающий ум, который мы переживаем как субъект, не существуют по-настоящему. Это полное понимание воззрения, которое является основой всех вещей, их сущностью и истинной природой — то есть отсутствием внутренней сущности.

Затем практика заключается в культивировании этого воззрения. Когда мы полностью не понимаем, что-либо, что мы практикуем, усиливает это отсутствие понимания. То есть все наши мирские занятия, будь то чтение книги или рисование, отвлекают нас и удерживают от распознавания воззрения. Поддаваясь отвлечениям и блуждающим мыслям, мы практикуем отсутствие понимания.

Практиковать неправильное понимание — значит культивировать ложные концепции, которые мы сформировали о "я" или о истинной природе вещей. Практиковать частичное понимание — это культивировать осознание отсутствия "я". Практиковать почти полное понимание — это культивировать осознание иллюзорности или отсутствия истинного существования всех воспринимаемых объектов. Наконец, практика совершенного

понимания заключается в обучении, размышлении и медитации, которые развивают осознание отсутствия внутренней сущности как у субъекта, так и у объекта.

Третье — поведение, то есть действия или поступки, которые мы совершаем на основе нашего уровня понимания. В общем, все мирские существа ведут себя на основе полного отсутствия понимания. На основе неправильного понимания они могут также совершать ошибочные или вредные поступки.

Как практикующие, если мы прогрессируем в понимании, нас может сначала мотивировать отречение вести себя определенным образом — это поведение на основе частичного понимания. Когда мы продвигаемся дальше, действуя альтруистически, это может быть поведением на основе почти полного понимания. Наконец, и очень редко, нас может направлять полное отсутствие привязанности, истинная бодхичитта, что ведет к поведению на основе совершенного понимания.

Таким образом, наше поведение развивается параллельно с нашим пониманием. Поэтому мы должны сначала установить правильное воззрение, и правильная практика и поведение будут естественно следовать. Все три поддерживаются внимательностью, самонаблюдением и осмотрительностью.

Любой, кто практикует Дхарму, проходит эти последовательные стадии понимания. Поэтому я считаю важным для всех нас уметь их распознавать и, таким образом, определять собственный уровень прогресса на пути. Именно поэтому я хотел напомнить вам об этих пяти уровнях понимания, чтобы вы помнили о них в этот день Гуру Ринпоче.

С любовью и молитвами, Сарва Мангалам.

A handwritten signature in Tibetan script, which appears to be 'པཎ་ཅེན་རིན་པོ་ཅེ།' (Pachen Rinpoche). The signature is written in a fluid, cursive style with some decorative flourishes.

Пакчок Ринпоче