

Тулку Ургъен Ринпоче

ПОВТОРЯЯ СЛОВА БУДДЫ

Тулку Ургьен Ринпоче

ПОВТОРЯЯ СЛОВА БУДДЫ

Предисловие Чоки Нима Ринпоче



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ЯСНЫЙ СВЕТ»

Санкт-Петербург
1997

ББК 86.3
УДК 294.3

Перевод с английского С. Селиванова и Б. Гребенщикова
Редактор: Г.А. Разумова

Перевел с тибетского Эрик Пема Кунсанг
Английский текст составлен и отредактирован
Марсией Биндер Шмидт

Tulku Ugyen Rinpoche
"Repeating the Words of the Buddha"
Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu 1992

Подготовка оригинал-макета: О. Борисов
Оформление обложки выполнено по английскому изданию

ISBN (англ.) 962-7341-16-9
ISBN (русс.) ISBN 5-87761-018-X
© 1991 Тулку Ургьен Ринпоче
© Перевод 1997, издательство «Ясный Свет»

Издательство «Ясный Свет»
Россия 191014 С.-Петербург, а/я 28
тел. (812) 272-07-27 ; 237-00-70 факс (812) 272-07-27
E-mail: postmaster@buddhist-house.spb.ru

AP 030453 от 02.12.92. Подписано в печать
Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Усл.печ.л. 8. Тираж 2000.
Издательство «Ясный Свет». 191014 С.-Петербург, а/я 28.
Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО "МОНОМАКС" издательство «Пик»



Эта книга посвящается Будде, Дхарме и всем разумным существам.

Сказано, что когда учения Будды процветают, это приносит счастье всем существам в этой жизни, в бардо и в последующих жизнях.

Тулку Ургьен Ринпоче

ТУЛКУ УРГЬЕН РИНПОЧЕ (1920 - 1996)

Тулку Ургьен Ринпоче родился в восточном Тибете в десятый день четвертого тибетского месяца в 1920 году. Он был узнан Е. С. Какьябом Дордже, 15-м Гелвангом Кармапой, как перевоплощение Гуру Чованг Тулку, и также как эманация Нубчена Санге Еше, одного из основных учеников Падмасамбхавы. Гуру Чованг 1-ый (1212 - 1270) был один из пяти Королей - Тертонов, основных открывателей тайных текстов, сокрытых Гуру Падмасамбхавой.

Основным монастырем Тулку Ургьена был Лачаб Гомпа в Нангчене (Восточный Тибет). Он изучал и практиковал учения линий как Кагью, так и Ньингма. Его род был основным держателем линии Баром Кагью, одной из четырех главных школ Кагью. В традиции Ньингма Тулку Ургьен держал полные учения трех великих мастеров прошлого века: Терчена Чокгюра Лингпа, Джамьянга Кенце Вангпо и Конгтрула Лодро Тае. У него была особенно близкая передача Чоклинг Терсара, собрания всех посвящений, передач чтением и наставлений учений Падмасамбхавы, открытых тертоном Чокгюром Лингпа, его прадедом. Ринпоче передал эту традицию основным регентам линии Карма Кагью, а также многим другим ламам и тулку. Переплетение линий Кармап и линии Тулку Ургьена начались с 14-го Гелванга Кармапы, который был одним из основных получателей терм Чокгюра Лингпа. Получив посвящения от самого тертона, Тулку Самтэн

ОТ ПЕРЕВОДЧИКОВ

Гяцо, внук Чокгюра Лингпа и коренной гуру Тулку Ургьена Ринпоче, дал ту же передачу 15-ому Гелвангу Кармапе, Какьябу Дордже. 16-ому Кармапе, Рангджунгу Ригпэ Дордже, основная передача Чоклинг Терсара была дана Тулку Ургьеном Ринпоче. Вдобавок к этому, Тулку Ургьен Ринпоче был счастлив дать передачу важного учения Дзогчен Десум — “Три Секции Великого Совершенства” — Е. С. Кармапе и Е. С. Дуджому Ринпоче, а также многим другим ламам и тулку традиций Кагью и Ньингма.

Тулку Ургьен основал шесть монастырей и ритритов в долине Катманду. Важнейшие из них — монастырь в Будданатхе, рядом с Великой Ступой, и монастырь в Парпинге, около Пещеры Асуров, где Падмасамбхава проявил уровень Видьядхары Махамудры. Он жил в монастыре Наги Гомпа, над долиной Катманду, и под его духовным наставничеством находилось более 300 монахов и монахинь.

Сам он провел в ритритах более 20 лет, включая четыре трехлетних ритрита. Тулку Ургьен Ринпоче умер 13 февраля 1996 года в своем монастыре Наги Гомпа на южном склоне горы Шивапури.

Его смерть сопровождалась всеми признаками смерти высокореализованного мастера.

При переводе на русский язык англоязычного варианта тибетского текста мы вновь столкнулись с необходимостью правильно перевести некоторые ключевые термины. В силу неокончательной разработанности русскоязычной буддийской терминологии мы остановились на следующих вариантах перевода: *sentient beings* (тиб. *sems can*, где *sems* — непрерывный процесс моментальных событий, наподобие волн, облаков и т. п. — постоянно меняющихся, а *can* означает идентификацию с этим процессом) мы переводим как “разумные существа”; *delusion* (тиб. *khrul pa*) в качестве самого общего и точного описания состояния ума разумного существа — как “помрачение” или “заблуждение”. Термин *rigpa* в нашем переводе не склоняется.

Термины *ум* и *сознание* в переводе употребляются как синонимы, с тем, однако, пониманием, что в контексте буддийского учения *ум* есть более общее понятие, временами идентичное *будда-природе*, а несколько видов и уровней *сознания* образуют одно из *пяти собраний*, или составных частей, образующих *разумное существо*.

Когда говорится о *мужских* и *женских* буддах, имеется в виду пол символических представлений; понятие пола применительно к буддам и бодхисаттвам не имеет смысла.

Слово *будда* в переводе пишется с большой буквы если речь идет о Будде Шакьямуни или когда оно употребляется перед именем любого будды; и с маленькой, когда

будда есть синоним будда-природы или когда речь идет о любом полностью просветленном существе.

Мы признательны Тулку Ургьену Ринпоче за благословение на перевод этой книги. Во всех ошибках просим винить переводчиков.

Посвящаем все благо от этого перевода всем разумным существам и скорейшему благоприятному перерождению Тулку Ургьена Ринпоче.

*С. Селиванов
Б. Гребенщиков*

ПРЕДИСЛОВИЕ

По традиции в буддизме выделяют два подхода к изучению, обдумыванию и практике священной Дхармы: аналитический подход ученого и простой подход медитирующего практика.

Подход ученого — изучать многочисленные подробности и тщательно их обдумывать; оттачивать своё понимание учения, используя слова Будды, изречения просветленных мастеров и силу собственного интеллекта. Таким способом можно выработать ясное понимание истинного состояния вещей как они есть и абсолютной пустотности, являющейся сущностью реализации всех будд. Есть такой подход, и он превосходит.

Некоторые люди, склонные к интеллектуализации, предпочитают этот подход, особенно если они обременены множеством мыслей и сомнений или имеют тенденцию к мелочности и подозрительности. Людям со скептическим складом ума нелегко довериться истинному учителю даже после встречи с ним и получения всепроясняющих сущностных наставлений. Склонность к анализу и критическому подходу мешает им следовать путём простого практика и обрести непосредственную уверенность в абсолютной природе пустоты — в изначальной пробужденности, являющейся сутью всех будд. Поэтому таким людям полезнее следовать аналитическим путём ученого, идя по которому можно постепенно избавиться от всех сомнений и недопонимания.

Люди другого типа менее склонны изучать все подробности изречений Будды и просветленных учителей или подвергать их скрупулезному интеллектуальному анализу. Такие люди скорее предпочитают сконцентрироваться непосредственно на самой сути пробужденного состояния — пробужденности, воспринимающей каждый возможный аспект знания как он есть — лично, на основании собственного опыта. Таким людям не слишком интересно следовать долгим, извилистым, круговым путём скрупулёзного изучения и аналитических построений; они, скорее, жаждут мгновенной и прямой реализации. Для таких и существует подход сущностных инструкций, включающий в себя Махамудру и Дзогчен.

Некоторые сомневаются в том, являются ли сущностные наставления Махамудры и Дзогчена подлинными словами Будды; и, если это подлинные слова Будды, то где их можно найти в канонических писаниях? Такие сомнения проистекают из недостаточно тщательного прочтения Трипитаки, поскольку, если изучать писания внимательно, то обнаруживается, что врожденная пробужденность Махамудры (или Дзогчена, если на то пошло) описана в тантрах с полной ясностью. Только если очень поверхностно знать Трипитаку и комментарии к ней (по-тибетски — Кангюр и Тэнгюр) и изучить лишь несколько фрагментов изречений Будды (возможно и не содержащих в явной форме терминов “Махамудра” и “Дзогчен”), можно иметь благодатную почву для подозрений и сомнений. Короче говоря, подозрения проистекают из неглубоких знаний.

Традиция Тулку Ургьена Ринпоче и подобных ему учителей — сосредоточиться на простом подходе медитирующего практика; подходе, насыщенном прямыми сущностными наставлениями. Эта традиция прямо и просто описывает вещи как они есть и, чередуя вопросы и советы, дает ученику возможность достичь личного пережи-

вания. Многократно повторяющиеся вопросы учителя постепенно рассеивают неуверенность ученика, и, в конце концов, суть пробужденного состояния проявляется и становится видна ясно и непосредственно.

Если ученик хоть как-то соответствует такому типу обучения, он непременно обретает чувство уверенности и непосредственное знание того, каково оно на самом деле — это состояние пробужденности. Впоследствии, однако, этот проблеск прозрения следует постоянно возобновлять. Повторяется ли он и становится ли он частью личного опыта — зависит исключительно от усилий ученика и никак не зависит от учителя. Обязанность учителя — показать ученику состояние пробужденности; упражняться в медитации после узнавания этого состояния — обязанность ученика. В данном контексте под медитацией понимается *поддержание непрерывности* того, что было узнано; а это полностью зависит от нас, учеников.

Более того, наши кармические поступки, беспокоящие эмоции и привычные тенденции являются весьма мощными факторами, и поэтому мы должны очиститься от своих загрязнений и собрать накопления заслуг и мудрости. Выполнение этих практик также помогает нам *поддерживать непрерывность*.

Таким способом все аспекты учения Будды могут быть собраны в одно целое. Хотя внешне есть много уровней, много слоев — практик, способствующих долголетию, здоровью, острому интеллекту и т.п., в конечном счете истинное благо — это узнать таким, как оно есть, состояние изначальной пробужденности, воспринимающей все аспекты знания. Подходим ли мы к духовной практике под углом очищения загрязнений и сбора заслуг или применяем технику медитации из системы Ваджраяны — все эти разные практики должны, прежде всего, обеспечивать такое узнавание для тех, кто его еще не испытал.

Тем, кто его уже испытал, практики помогут поддерживать протяженность узнавания. Такова суть всей духовной практики.

Тулку Ургьен Ринпоче учит методом, называемым “обучение на основании личного опыта”. Он провёл много лет в ритрите, практикуя ассимиляцию учений в личный опыт. Вследствие этого он говорит на основании своего личного опыта, выражая то, что пережил сам. Такие учения уникальны, и временами то, как он формулирует свои наставления, просто изумляет. Иногда они звучат не слишком гладко, но его слова всегда оказывают мощное благотворное воздействие на ум слушателя. Я считаю, что даже полчаса учений Ринпоче благотворнее прочтения многих томов. Таков эффект “обучения на основании личного опыта”. Таков его стиль.

То, что пробуждённая сущность присутствует в сознании каждого разумного существа; то, какова эта сущность непосредственно, так, чтобы она могла быть узнана учеником как личное переживание и часть его собственного опыта; разъяснение необходимости узнавания её и огромное благо, проистекающее из такого узнавания; ясная демонстрация того, что в любой момент будду — пробуждённое состояние — нигде не нужно искать, поскольку он изначально есть в нас; и то, что мы становимся просветлёнными, осознав то, что всегда в нас есть — вот чему учит Тулку Ургьен Ринпоче, вот что записано в этой книге. Я считаю, что будет крайне полезно прочесть её внимательно и применить сказанное по своему, к своей собственной жизни.

Сказано Чоки Нима Ринпоче

ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

*Даруй свои благословения,
чтобы мой ум мог следовать Дхарме.*

*Даруй свои благословения,
чтобы моя практика Дхармы стала путем.*

*Даруй свои благословения,
чтобы путь прояснил заблуждения.*

*Даруй свои благословения,
чтобы заблуждения обратились в мудрость.*

Гампопа

Поскольку я не обладаю никакими качествами учёности или достижения, я просто повторяю безупречные слова Будды на благо тех, кто проявляет искренний интерес к Дхарме.

Несравненный и всемирно признанный великий учитель Гампопа свёл все учения, которые были и будут даны тысячью будд нашей благоприятной эпохи, к четырем строкам, называемым “Четырьмя Дхармами Гампопы”. Эти чрезвычайно глубокие строки — сочетание Сутры и Тантры; их разъяснение дал великий мастер Лонгчен Рабдхам. Если практикующий получит эти наставления и будет усерден в своей практике, он сможет достичь полного просветления в течение одной жизни. Просто поразительно, насколько необычны насущные учения будд и достигшие совершенства практики.

Будды довели до полного совершенства все качества отречения и реализации, они отринули загрязнения и реализовали качества мудрости. Руководствуясь своей великой любовью и добротой ко всем существам подоб-

ных любви матери к своему единственному ребенку, пробужденные учили Дхарме. Источник буддизма на этой земле — Будда Шакьямуни, полностью пробужденный. Его учения передавались по линии преемственности бодхисаттв (пребывающих на *бхуми*, уровнях бодхисаттв). Таким образом, эти учения передавались по непрерывной линии преемственности совершенных практикующих — вплоть до моего коренного учителя.

Первая из Четырёх Дхарм Гампопы — **“Обрати свой ум к следованию Дхарме!”** Это достигается размышлением над Четырьмя Мыслями, Изменяющими Сознание. Первая из них описывает трудности обретения драгоценного человеческого тела, наделенного восемью свободами и десятью богатствами. Поскольку мы уже являемся людьми, может показаться, что мы обрели человеческое тело без усилий, однако это не так. Для рождения в драгоценном человеческом теле необходимо огромное количество положительной кармы, накопленной в предыдущих жизнях. Людей так же много, как звезд на ночном небе. Но тех, кто одновременно обладает драгоценным человеческим телом и интересуется священной Дхармой, среди них крайне мало — как звезд на утреннем небе. Среди людей, интересующихся Дхармой, таких, кто обладал бы истинным интересом — ещё меньше. Истинная практика Дхармы означает отказ от всех мирских амбиций и стремление к достижению полного просветления в этой жизни.

Хоть мы и обрели драгоценное человеческое тело, оно находится во власти непостоянства. Непостоянство означает, что ничто — ни мир, ни существа, в нем обитающие — не существует вечно. В частности, продолжительность человеческой жизни крайне мала; человеческая жизнь так же непредсказуема и непрочна, как вспышка молнии или пузырьки на воде. На этой земле никто не живет вечно; один за одним люди уходят. После смерти,

если мы окажемся в трех нижних мирах, мы подвергнемся невыносимым и неопишным страданиям. В данный момент мы стремимся к совершенным условиям, удовольствию и богатству. Но, какого-бы невероятного уровня мирской роскоши и счастья мы ни достигли сейчас, мы не сможем взять с собой в загробную жизнь ни наших друзей, ни членов семьи, ни богатство. Как бы мы ни любили свою семью и друзей, в момент смерти мы остаёмся одни и в одиночку отправляемся в неизвестность.

То же самое происходило с нами во всех наших прошлых жизнях; мы навек расставались со всеми своими знакомыми и всем, чем владели. Какого бы счастья и изобилия мы ни достигали в этой жизни, они столь же нереальны, как сны, которые сняты нам по ночам. Понять непостоянство и смерть — значит понять, что ничто не длится вечно; всё проходит, как сон.

Было бы замечательно, если бы наша жизнь просто заканчивалась ничем, подобно тому, как высыхает вода или гаснет пламя. Тогда и беспокоиться было бы не о чем. Но с сожалением должен сказать, что так не бывает, поскольку наше сознание не является чем-то, что может умереть. После смерти мы должны испытать последствия своих прошлых кармических действий. Из-за своего неведения, мы бесконечно бродили в сансаре, будучи неспособными освободиться и постоянно кружа по трем нижним и трем высшим мирам. Чтобы освободиться от шести миров сансарического существования, нужно практиковать священную Дхарму сейчас, пока у нас ещё есть шанс.

Мы продолжаем сансарическое существование до тех пор, пока мы окутаны помрачением беспокоящих эмоций и помрачением познания. Именно эти два помрачения мешают нам достичь всеведущего состояния будд. Чтобы избавиться от них, мы делаем практики, называемые предварительными. Эти практики включаются во вто-

рую Дхарму Гампопы — “Сделайте практику Дхармы своим путём!”. Сначала мы принимаем прибежище и делаем простирания, тем самым избавляясь от кармических проступков и загрязнений нашего тела, собранных за бесконечное количество прошлых жизней. Для удаления отрицательных действий и загрязнений речи, накопленных с безначальных времен, мы практикуем медитацию и чтение мантры Ваджрасаттвы. Для удаления загрязнений и негативных действий нашего ума, собранных в течение бесконечных прошлых жизней, мы делаем внешние, внутренние и тайные подношения мандалы. И наконец, для удаления отрицательных действий и загрязнений, собранных за безначальные времена посредством сочетания тела, речи и ума, мы практикуем внешние, внутренние и тайные аспекты гуру-йоги. Говорится, что реализация происходит спонтанно, когда помрачения удалены. Гуру-йога — необычайно глубокая практика, которая великолепно подходит для удаления загрязнений и развития реализации. Хотя ее относят к предварительным практикам, считается, что она глубже основной части любой практики.

Третья Дхарма Гампопы — “Путь да прояснит заблуждения.” *Путь* в данном случае следует понимать в контексте *основы, пути и плода* — структуры, охватывающей все учения Сутры и Тантры. *Основа* — это природа будды; сугатагарбха, дхармакайя всех будд, присутствующая всем разумным существам. Ее сравнивают с чистым, незагрязненным золотом, наделенным высшими качествами и лишённым каких бы то ни было изъянов. Каким же образом природа будды присутствует в каждом? В качестве примера обычно приводится масло, содержащееся в горчичном семени. При сжатии горчичное семя всегда выделяет масло. Точно так же во всех разумных существах присутствует сущность всех будд, будда-природа. Она есть в каждом. Все будды и бодхисаттвы обладают

природой будды; но ею же обладают и все разумные существа, вплоть до мельчайшего насекомого, вне всякой зависимости от размеров и качеств.

Природа будды, сугатагарбха, включает в себя всё сущее в сансаре и нирване. Пространство не имеет центра и краев. Везде, где есть пространство, есть и разумные существа. Везде, где есть разумные существа, есть и природа будды. Именно это имеется в виду, когда говорится, что природа будды включает в себя всё сущее в сансаре и нирване; все миры и всех существ.

Хоть природа будды и присутствует в каждом, мы не знаем её. Такое неведение есть главная причина блуждания в сансаре. Из-за своего неведения — незнания своей собственной природы — разумные существа впадают в помрачение; они подобны золоту, упавшему в грязь и поэтому временно покрытому коркой грязи. Будды не впали в помрачение и сохранили своё “естественное место”. Разница между буддами и разумными существами — это разница между знанием и незнанием изначально существующей нам природы.

Хотя золото — всегда золото, когда оно попадает в грязь, оно покрывается грязью и делается неузнаваемым. Разумные существа, не знающие своей собственной природы, подобны золоту, временно покрытому коркой грязи. Все разумные существа являются буддами, но — вследствие временных загрязнений — не осознают этого. Основа уподобляется чистому золоту, а путь — золоту, упавшему в грязь и покрытому коркой грязи. В данном контексте, путь обозначает состояние заблуждения.

Состояние будды, реализованное состояние всех пробудившихся существ — это когда мы не впадаем в заблуждения, а знаем, что состояние основы есть чистое золото. Из-за наших заблуждений мы оказываемся в состоянии пути — наше чистое золото временно покрыто грязью. Временно мы находимся во власти заблуждений.

Во сне неведения мы переживаем сновидения трех миров; мы снова и снова рождаемся среди шести классов разумных существ — и так до бесконечности.

Будда-природе присущи качества, называемые *три кайи*, или изначально присущие тело, речь и ум — иногда их называют три ваджры.

Ваджрное тело есть качество неизменности будда-природы, ваджрная речь — качество ее невыразимости и непрерывности, и ваджрный ум — качество ее непогрешимости. Таким образом, ваджра-тело, ваджра-речь и ваджра-ум изначально присутствуют в нас как наша собственная будда-природа.

В данный момент наше неизменное ваджрное тело скрыто нашим бранным, смертным физическим телом. Непрекращающаяся, непрерывная ваджра-речь, голос природы равенства, временно не слышна за нашей повседневной болтовнёй. Подобным же образом непогрешимый ваджра-ум скрыт нашим помрачённым мышлением. Хотя тело, речь и ум всех Победоносных присутствуют в нашей будда-природе, они скрыты нашими обычными телом, речью и умом.

Поскольку мы — во власти заблуждений, то находимся в состоянии пути. Учения даются для того, чтобы путь прояснил эти заблуждения, очистив тем самым загрязнение тела, речи и ума. Преподаваемые практики таковы:

- стадия развития, визуализация тела как формы будд;
- стадия чтения мантр, произнесение мантр голосом;
- стадия завершения, когда наш ум пребывает в состоянии самадхи.

Стадия развития (или визуализация) не означает, что нужно воображать что-то, чего еще нет. Ваджра-тело всех Победоносных присутствует в нас как компонент нашей будда-природы. Практикуя стадию развития, мы удаляем загрязнения, скрывающие эту природу и меша-

ющие нам реализовать ее.

Непрекращающаяся ваджра-речь всех будд — царь всего благозвучия — также присутствует в нас. Чтение трех видов мантры — видья, дхарани и гухья — даёт нам возможность удалить загрязнения нашего обычного голоса. Ум всех будд, неконцептуальная пробужденность, также изначально присущ нашей природе, но он скрыт нашим сиюминутным концептуальным мышлением. Просто пребывание в покое состояния самадхи проявляет изначально присущий нам ваджра-ум.

Не считайте, что практиковать стадию развития значит воображать себе что-то, что не является реальным (как если бы мы представляли себе, что кусок дерева — это чистое золото). Стадия развития — совсем не это. В стадии развития мы попросту признаём то, что и так уже есть; нечто уже существующее. Стадия развития — это когда мы мысленно создаем (представляем себе) форму будд. Хотя визуализация на данном этапе является искусственной конструкцией, созданной нашим умом, она всё же является имитацией того, что уже присутствует в нас. Пока мы не в состоянии практиковать совершенную стадию развития, нам необходимо визуализировать, мысленно создавать чистые образы, чтобы приблизиться к этому абсолютному состоянию.

Совершенная стадия развития — это просто пребывание в сущности ума всех будд, из которой спонтанно проявляются две формные (т.е. обладающие формой. — *Прим. пер.*) кайи — самбхогакайя радужного света и нирманакайя физического тела.

Фактически, природа будды является исходной точкой для стадии развития и эта изначально присущая нам природа реализуется через практику *самадхи того, как всё есть*. Стадия развития создаётся из самадхи того, как всё есть, являющегося дхармакаей всех будд. Дхармакайя разворачивается в самбхогакаю (то есть в самад-

хи ясного света), а из самбхогакайи — посредством самадхи коренного слога — появляется нирманакайя. Вот так должна проходить стадия развития.

Самадхи того, как всё есть — это узнавание самой природы будды, безупречное и изначально чистое состояние дхармакайи. Если мы не узнали эту природу на личном опыте, мы можем приблизиться к ней или создать её, представляя, что все явления, все миры и существа растворяются в пустоте, когда мы произносим, например, мантру ОМ МАХА ШУНЬЯТА ДЖНЯНА ВАДЖРА СВАБХАВА АТМА КО ХАНГ. Из великой пустоты возникает ясность восприятия — подобно солнцу, встающему на небе и распространяющему свет. Это называется самадхи ясного света, которое есть сущность самбхогакайи. Из пространства возникает солнечный свет, а из солнечного света появляется радуга. Это аналогия нирманакайи, самадхи коренного слога, из которой проявляется форма божества. Нирманакайя видима, но не вещественна; мы не можем потрогать ее, но всё же она появляется. Нам следует представлять форму божества как явственно видимую, но лишённую собственной природы. Так же, как радуга на небе никоим образом не является вещественной или материальной, так и божество не состоит из плоти и крови.

Повторю ещё раз — стадия развития происходит в контексте трех кайи. Дхармакайя вездесуща, как пространство. В этом “пространстве” явно присутствует самбхогакайя — подобно свету солнца. Нирманакайя появляется, как радуга, чтобы осуществить благо всех существ. Так же, как солнце не смогло бы взойти и сиять, если бы не было открытости пространства, так непрерывная самбхогакайя не может проявиться без “ни из чего не возникающей” природы дхармакайи. Без пространства солнце не может сиять; без солнечного света не появится радуга. Так три кайи являются нераздельными.

Таким образом практика трех самадхи обеспечивает структуру для визуализации божества. Затем мы призываем абсолютное божество из сферы Акаништха и нераздельно растворяем его в себе. Далее мы возносим хвалу, делаем подношения и так далее. Все эти внешне обычные действия в стадии развития напоминают поведение обычных людей — как когда мы приглашаем в гости важных лиц, говорим им комплименты, угощаем и делаем подарки. Цель стадии развития состоит в очищении привычных тенденций, присущих нам как обычным людям. Всё делается отнюдь не для того, чтобы угодить каким-то отдельно существующим божествам. Божества не испытывают удовольствия, когда их почитают, и не огорчаются, когда этого не происходит. Мы делаем это для самих себя — очищая свои загрязнения и собирая накопления, пользу извлекаем мы сами.

Практикуя стадию развития, делайте это с ощущением огромных открытых пространств. Не визуализируйте появление божества в стенах вашего маленького дома, в этом крохотном мире. Сначала все полностью растворяется в великой пустоте, в безграничном пространстве. В безграничности пространства создается мандала пяти элементов. На ней мы представляем огромную гору Сумеру. На вершине горы Сумеру — небесный дворец, а в нём — трон, на сидении которого находятся солнечный и лунный диски. На этом троне мы появляемся в форме божества — йидама. Божество может быть любимым. Вот как нужно практиковать стадию развития; а не представлять, что мы сидим в своей маленькой комнатенке.

Главная цель стадии развития — разрушить нашу привязанность к твердой реальности. Именно наша фиксация на конкретности заставляет нас продолжать существовать в сансаре. Стадия развития разрушает эту фиксацию. Как мы это делаем? Представляя себе, что мир — это чистый мир будды, наше жилище — небесный дво-

рец, а существа в нем — священные формы божеств, видимые, но не вещественные, как радуга в небе.

Подобным же образом чтение мантры разрушает нашу фиксацию на нашей обычной речи, которая то прекращается, то начинается вновь. Мантру называют царём речи. Это непрекращающаяся ваджра-речь. И наконец, непогрешимый ваджра-ум разрушает наше обычное концептуальное мышление.

После чтения мантры наступает стадия завершения, которая в данном контексте есть растворение дворца и божества в пустоте и наше повторное возникновение из состояния пустоты в форме божества. Целью растворения является уничтожение нашей привычной фиксации на внешне видимом как на чём-то реальном и постоянном — равно как и тенденции к точке зрения этернализма. Вновь возникая в видимой, но не вещественной форме божества, мы разрушаем и основания для нигилизма (мнения, что вообще ничего не существует). Таким образом, тренируя нас в уничтожении тенденций к обоим ошибочным взглядам, эта практика поистине является путем, проясняющим помрачение ума.

Мы вкратце сказали о том, как дать пути прояснить заблуждение. В настоящее время наш ум помрачён. Посредством этих практик мы сможем устранить помрачение и реализовать в себе ваджрные тело, речь и ум всех будд. Хорошей аналогией нашему помрачению являются галлюцинации, вызываемые психоделическим растением датура. Обычно мы видим себя и других людей с одним лицом, двумя руками и двумя ногами. Но под воздействием датуры мы неожиданно видим людей не такими, какие они есть — нам кажется, что у них десять голов, двадцать рук, пятьдесят ног и т.п. Сейчас мы находимся под воздействием наркотика неведения и бродим в помрачении по шести мирам сансары. Когда воздействие датуры заканчивается, мы вновь воспринимаем лю-

дей такими, какие они есть. Но пока что яд неведения ещё действует; наш ум ещё помрачён. Для прояснения помрачения на пути нам необходимо практиковать стадии развития, чтения мантр и завершения.

Четвертое учение Гампопы — **“Заблуждения да воссияют мудростью!”** — относится к стадии завершения. Предыдущие упоминания стадии завершения были определены и находились в зависимости от визуализации, которая либо растворялась в пустоте, либо вновь возникала из пустоты; поэтому она называется “стадией завершения с атрибутами”. Истинная стадия завершения, о которой идет речь в Четвертой Дхарме Гампопы, подразумевает узнавание нами своей собственной будда-природы. Когда чистое золото покрыто грязью, не видно, что это — золото (даже хотя эта грязь — явление временное). Но как только грязь смыта, мы понимаем, что золото — это золото. Аналогичным образом, когда наши загрязнения очищены, мудрость, являющаяся изначально присущей нам пробужденностью, становится явной.

Сейчас состояние обычных людей подобно золоту, покрытому грязью. Наша будда-природа покрыта временными загрязнениями. Одним из главных загрязнений, подлежащих удалению, является наша фиксация на двойственности, на конкретной реальности. Как только оно будет удалено, золото опять станет просто чистым золотом. Пока наш ум помрачен, находится в смятении и погружен в заблуждениях, нашу будда-природу продолжает тащить по мирам сансары. Но когда ум незамутнён, непогрешим и лишён всяких заблуждений, он — сама природа будды. И не то чтобы будда-природа была чем-то одним, а наш ум — чем-то совсем другим. Это не две разные вещи. Незамутнённый ум сам и есть чистое золото, природа будды. У нас не два ума, ум — один. Когда он помрачён, его называют разумным существом. Когда он непогрешим и непогрешим, он называется буддой.

Сказано: “Нет будды помимо вашего собственного ума”. У нас не два ума. Есть только один ум, который либо помрачён, либо нет. Природа будды — именно изначально непогрешимое качество нашего ума, называемое также дхармакайя-буддой Самантабхадрой.

В одной из традиций дхармакайя-аспект этой изначально непогрешимости есть Самантабхадра. Её самбхогакайя-аспект — Ваджрадхара, а её нирманакайя-аспект — Ваджрасаттва. Приведу пример: пространство, солнечный свет и появление радуги невозможно разделить. Солнечный свет не может проявиться нигде, кроме как в пространстве; радуга не может проявиться иначе, чем в сочетании пространства и солнечного света. Дхармакайя уподобляется пространству, самбхогакайя — солнцу, а нирманакайя — радуге. Точно так же, Самантабхадра, Ваджрадхара и Ваджрасаттва — не три разных просветленных существа. Они нераздельны и имеют одну природу, подобно тому как три кайи изначально и нераздельно присутствуют в нашей будда-природе.

Есть разница между помрачением и отсутствием помрачения, между узнаванием и неузнаванием своей природы. Изначальное качество отсутствия помрачения называется просветлением, состоянием будды или пробужденным состоянием дхармакайи. Изначальное качество помрачения называется неведением или помрачённым восприятием разумных существ. Хотя в нас есть сущность будды, она временно скрыта.

Суть учений Будды — это метод, посредством которого мы даём нашему смятению воссиять мудростью. Самое существенное здесь — введение в природу будды и узнавание нами этой будда-природы, т.е. изначально сущей мудрости дхармакайи, уже присутствующей в нас. Четвертая Дхарма Гампопы — это учение о том, как узнать будда-природу, как тренироваться в ней и как добиться стабилизации этого узнавания. Понимание её на-

зывается видением, практика этого называется самадхи, а стабильность этого называется состоянием будды. Состояние будды — не вне нас. Это не нечто от нас отдельное, что вдруг поглощается нами и магическим образом превращает нас в будд.

У нас один ум, но нам следует различать два его аспекта: сущность и выражение. Чтобы понять взаимоотношение этих двух аспектов, рассмотрим следующий пример. Сущность подобна солнцу, сияющему в небе. Выражение подобно его отражению на поверхности воды. Солнце в небе — это подлинное солнце. Отражение солнца, появляющееся на поверхности воды, выглядит как солнце, но не является подлинным солнцем. Назовем солнце в небе природой будды — непогрешимым, непомраченным качеством; самой сущностью. Отражение солнца на поверхности воды — пример нашего нормального помраченного мышления, его выражение. Без солнца в небе невозможно появление его отражения. Хотя на самом деле солнце одно, выглядит всё это так, будто их два. Это то, что называется одной вещью с двумя аспектами. Сущность — природа будды — подобна солнцу, сияющему в небе. Выражение есть наше мышление, сравниваемое с отражением солнца.

Состояние будды ничем не замутнено и не помрачено — как солнце, сияющее в небе. Состояние ума разумных существ подобно отражению солнца в воде. Как отражение зависит от воды, так наши мысли зависят от объектов. Объект — это то, о чем мы думаем; субъект — это воспринимающий ум. Фиксация на отношении субъект-объект является причиной продолжения помрачённого сансарического существования; продолжения этого существования днём и ночью, жизнь за жизнью. Фиксация на субъекте и объекте — воспринимающем субъекте и воспринимаемом объекте — вновь и вновь укрепляется каждую секунду нашей жизни; так возобновляется

сансарическое существование. Сейчас у нас есть пять классов объектов чувств — видимые формы, звуки, запахи, вкусы и объекты осязания. В промежутке, подобно вратам, имеются пять чувств; имеются также различные виды сознания, которые непрерывно осмысливают эти различные объекты чувств.

Может ли отражение солнца на воде осветить весь мир? Может ли оно хотя бы сиять над всем озером? Может ли его свет давать жизнь растениям? Нет, поскольку отражение не обладает качествами настоящего солнца. Точно так же аспект ума, известный как выражение — наше мышление, не обладает качествами подлинного состояния будды. Но настоящее солнце в небе сияет и согревает весь мир, освещая самые тёмные уголки. Говоря проще, ум будд не загрязнён, в то время как ум разумных существ загрязнён. Что же такое — загрязнение? Это — наша постоянно возобновляющаяся фиксация на субъекте и объекте.

Природа будды постоянно присутствует в нас, равно как и во всех остальных, без каких бы то ни было исключений. По сути своей она вечно чиста. Она не увеличивается и не уменьшается. Не бывает такого, чтобы она была то скрытой, то явной. Она — полностью вне сферы интеллектуальных построений. Она не меняется в размере. Не бывает такого, чтобы у кого-то будда-природа была больше, а у кого-то — меньше. В качестве её тоже не бывает никакой разницы. Она в равной степени постоянно присутствует в каждом.

Узнать присутствие природы будды в себе называется видением. Поддерживать непрерывность этого узнавания называется медитацией или тренировкой. Пронизать им свою повседневную деятельность и вести себя в соответствии с Дхармой называется деятельностью или поведением. А реализовать его в совершенно незамутнённом виде — подобно солнцу, сияющему в небе с не-

изменной яркостью — называется плодом. Нам необходимо обрести видение; нам необходимо узнать свою будда-природу. Хотя это и есть нечто, что у нас уже есть, мы должны признать факт обладания. Предварительные практики, стадия развития и так далее — все они существуют для того, чтобы дать нам возможность узнать природу будды. Они подобны помощникам, ассистентам.

Когда говорится: “Узнай свою собственную природу, природу будды” — это не означает, что мы должны произвести нечто несуществующее, как, например, извлечь золото из куска дерева — что невозможно. Мы должны просто узнать то, чем уже обладаем. Но люди — самые умные и способные из всех различных видов разумных существ — кажется, склонны полностью игнорировать эту наиболее ценную из всех исполняющих желания драгоценностей. Нормальное состояние человека похоже на положение кого-то, кто нашёл исполняющую все желания драгоценность, но игнорирует её, считая, что поддельные бриллианты будут поценнее. Нет ничего печальнее и расточительнее этого.

Хорошенько подумайте об этом. Попробуйте понять, что положение, в котором мы сейчас находимся, подобно обладанию драгоценностью, исполняющей все желания. Нелегко родиться человеком; ещё сложнее родиться в драгоценном человеческом теле и иметь при этом возможность практиковать Дхарму. Это крайне редкое совпадение, оно случается настолько редко, что подобно возможности один раз в столетие хорошо пообедать. Если бы хороший обед выпадал на нашу долю только раз в сто лет, разве не ценили бы мы его по достоинству и не ликовали бы, восклицая: “Наконец-то удалось чудесно пообедать!” Мы были бы весьма счастливы. Но выпавшая нам сейчас возможность гораздо более драгоценна. Сколько ни пообедай, в конечном итоге это не помогает. Тело всё равно превратится в труп, когда человек умрет

— вне зависимости от количества и качества еды, съеденной при жизни. Драгоценное человеческое тело — чрезвычайно большая редкость. Если мы не воспользуемся имеющейся у нас теперь возможностью, нет никакой гарантии, что мы будем людьми в следующей жизни. Строго говоря, такая вероятность почти исключена, поскольку привычные негативные кармические тенденции крайне сильны. Этот короткий нынешний просвет скоро закроется на несчётное количество веков, и не скоро у нас появится следующий шанс стать человеком. Пожалуйста, искренне подумайте об этом — возможна ли большая расточительность, чем выбросить исполняющую желания драгоценность, когда мы наконец-то её обрели?

Не будь у нас сейчас этой драгоценности, найти её было бы нелегко. Хотя, на самом деле, за всё время наших бесчисленных жизней мы никогда не расставались с ней. Ведь скажи нам кто-нибудь: “Ты непременно должен иметь исполняющую желания драгоценность” — возникла бы проблема; потребовалось бы вдруг взять и предъявить нечто, чего у нас нет.

Но драгоценность, исполняющая все желания — будда-природа — уже есть в нас. Только благодаря своим заблуждениям и неведению мы не узнаём её и — жизнь за жизнью — продолжаем существовать среди шести классов разумных существ. Как печально, что люди гонятся за едой, богатством, хорошей репутацией и похвалами, отбрасывая, как хлам, нечто действительно драгоценное. Но, если мы не обретём в течение этой жизни нечто подлинно ценное, то так и будем бесконечно продолжать сансарическое существование. Я не прошу вас понять это, потому что, конечно же, вы это уже понимаете; я просто напоминаю вам.

Природа будды, сугатагарбха, уже присутствует в нас; она — природа нашего собственного ума; она подобна неизменной яркости солнца, сияющего в небе. Но в силу

нашего обычного дуалистического мышления, мы не обращаем внимания на это солнце будда-природы; не видим его в упор. Даже малой толики изначально присущих всем нам качеств состояния будды не проявляется в состоянии ума обычного человека. Концептуальные мысли, не покидающие нас ни днем, ни ночью, заслоняют от нас нашу собственную будда-природу; так солнце в небе, бывает, скроется за облаками и кажется, что его нет. Изза преходящих туч неведения мы не узнаём свою будда-природу.

Всегда присутствующая будда-природа подобна солнцу, сияющему в ясном небе, но солнечный свет никогда не проникает внутрь пещеры, обращенной на север. Такая пещера — пример неправильного понимания, ошибочного видения, или неполного понимания.

Природа будды изначально вездесуща и присуща всем — от Будды Самантабхадры до мельчайшего насекомого. Эта просветленная сущность может называться по-разному — дхармакайя, Самантабхадра, самосуца пробужденность, высшее просветление. Невежественное состояние разумных существ тоже имеет много названий — оно называется мышлением, концептуальным умом, дуалистическим сознанием или интеллектом.

До этой жизни мы рождались в другом месте, а до того — где-то ещё и так далее. Мы прожили несчетное количество жизней. Наш ум не возник спонтанно из ничего. Он безначален. Наш ум принимает всё новые и новые перерождения, и начала у этого процесса не было. За нами — бесконечное количество предыдущих жизней, а сейчас мы достигли этой жизни. Она подобна разветвлению дороги, мы можем пойти по тропе, ведущей вверх — или по тропе, ведущей вниз.

Наш ум создает добродетель и зло, а наши голос и тело выступают как слуги или наемные работники ума. Что здесь понимается под злом? Вообще говоря — при-

вязанность, гнев и тупость. Я уже объяснил, что такое — просветленный ум; сейчас я обрисую дуалистичный ум.

Возьмём в качестве примера видимые объекты. Когда мы видим прекрасный кусок парчи, первое, что мы думаем — “как красиво!” Это называется привязанностью. Если мы видим использованный носовой платок — нам это не нравится. Это называется отвращением или гневом. Если же мы видим обычный чистый носовой платок, мы не испытываем никаких чувств. Это называется безразличием или тупостью. В этом отношении мы все одинаковы: когда мы видим нечто прекрасное — нам это нравится, нечто неприятное — не нравится, а нечто нейтральное нас просто не волнует. Нам нравятся мелодичные звуки, а грубые и неприятные — не нравятся. Когда нам что-то нравится — это привязанность, не нравится — отвращение, гнев; а когда нам что-то безразлично — это тупость. Таковы же наши реакции в отношении того, что мы едим; то же в области обоняния и осязания. Эти три основные отрицательные эмоции проявляются в отношении наших пяти чувств и внешних объектов чувств. Субъект (наш ум) любит удовольствие, не любит боль и может также оставаться безразличным. Эти шесть типов ощущения — видимая форма, звук, запах, вкус, осязание и ментальные объекты — называются шестью составляющими сознания.

С безначальных времен вплоть до настоящего момента основными действиями, которые мы совершали, были активности трех ядов — привязанности, гнева и тупости. Нам постоянно что-то нравилось или не нравилось, или мы испытывали безразличие; и не в одной или двух жизнях, но в течение бесчисленного числа жизней. Этим наставлением я указал вам дуалистический ум.

Понятием “ум вне концепций” обозначается состояние, когда ум свободен от трех ядов. Обычный человек полностью находится под воздействием трех ядов в те-

чение всей своей жизни. Чтобы достичь освобождения от сансары, мы должны избавиться от этих трех ядов. Как можно освободиться от них? Мы не можем зарыть их в землю, смыть в унитаз, сжечь, взорвать или сбросить на них атомную бомбу — и ожидать, что они исчезнут. Наше постоянное взаимодействие с ними подобно какому-то зловещему механизму. Совершенный Будда описывал сансарическое существование как океан бесконечного страдания, или как постоянно вращающийся зловещий механизм. Будда сказал нам, что необходимо применить специальный метод, чтобы освободить себя и всех других разумных существ из океана сансары.

Первопричиной сансарического существования является — как я только что указал — наш собственный дуалистичный ум. Некоторые могут сказать: “Я не совершаю никакого зла! Я не убиваю, не краду и не лгу. Я вообще не совершаю никаких негативных действий!” Возможно мы и не совершаем никаких грубых негативных поступков; но тонкие негативные действия постоянно происходят в нашем сознании. До тех пор, пока чувства типа “нравится”, “не нравится”, “безразлично” не будут в нас очищены, они перекрывают нам дорогу к освобождению и полному просветлению. Итак, что же может уничтожить три яда в нашем собственном уме? Узнавание природы будды, самосущего осознания.

Это самосущее осознание и есть тот путь, по которому шли все будды трех времен. Будды прошлого шли путем самосущей мудрости, *рангджунг еше*, и достигли просветления. Будды настоящего следуют путем самосущей мудрости, и все те, кто достигнет просветления в будущем, достигнут его только узнаванием самосущей мудрости. Не существует даже атома другого пути к истинному просветлению.

Возьмем другой пример: представим комнату, которая была полностью опечатана и пребывала в полной

темноте в течение десяти тысяч лет. Невежественное состояние ума обычного человека, который не знает природу ума, свою будда-природу, подобно густой тьме в такой комнате. Момент узнавания самоосознающей мудрости подобен включению света в комнате, где было темно десять тысяч лет. В это мгновение вся тьма исчезает, не так ли? Десять тысяч лет темноты рассеиваются в один миг. Совершенно так же мудрость узнавания собственной природы рассеивает бесчисленные века невеждения и негативных действий. Когда вы включаете свет в комнате, где десять тысяч лет царил тьма, разве тьма не исчезает сразу же? Поймите этот пример.

Если в комнате закрыты все двери и окна, мы в ней ничего не увидим; но когда включается свет — все видно совершенно отчетливо. Вполне реально очистить бесчисленные века негативной кармы и достичь состояния полного просветления прямо в этой жизни — настолько мощно и эффективно самосушая мудрость.

Сейчас я дам название нашей будда-природе. Она называется *пустая и воспринимающая самосушая пробужденность*. Пустотный аспект, её сущность, подобен всепроникающему пространству. Но неотделимо от этого качества пустотности присутствует естественная способность осознавать и воспринимать, являющаяся основой пробужденности.

Природа будды называется самосушей потому, что она ни из чего не сделана и никем не создана. “Самосушая” означает — несозданная какими-либо причинами в начале и неразрушимая обстоятельствами в конце. Эта самосушая пробужденность присутствует во всех существах без какого-либо исключения. Наше мышление и самосушая пробужденность всегда нераздельны. Мыслящий ум называется выражением, в то время как изначально присутствующая пробужденность называется сущностью. Таким

образом, получается, что ум имеет два названия. В случае невежественного разумного существа ум называется пустотным познанием, сердцевиной которого является невежество (маригпа). Ум всех будд называется пустотным познанием, сердцевиной которого является осознание (ригпа).

Чтобы дать нам возможность узнать нашу собственную сущность, учитель, ваджра-мастер, дает так называемые “указующие наставления”. Их цель только в этом. И при этом то, на что он указывает, не является для нас чем-то новым; чем-то, чего у нас раньше не было. Мы уже обладаем природой будды.

Первое, что мы должны сделать — это узнать свою собственную природу, свою истинную сущность. Затем мы должны с великим тщанием стараться постоянно поддерживать это узнавание; это называется тренировкой. И наконец, достижение такого состояния, в котором концептуального мышления не остаётся ни на йоту, состояние, когда концептуальное мышление полностью очищено — называется достижением стабильности. Такая стабильность называется также полное просветление.

В учениях Махамудры и Дзогчена приводится традиционный пример, иллюстрирующий эту последовательность. В первый день лунного месяца, когда мы смотрим на небо, мы ничего не видим — луна ещё не появилась. Но вечером третьего дня уже виден краешек луны. В это время кто-то может указать на луну и сказать: “Вот луна!” Мы смотрим и видим, что луна — это луна. Это называется узнаванием. С каждым последующим днем луна становится все больше и больше, пока ночью пятнадцатого дня она не засияет полно и ясно. Это аналогия дхармакайи самосущего осознания, свободного от мысленных построений. Повторю еще раз — когда кто-то указывает нам на луну и мы видим её, это называется узнаванием. Луна растёт — это тренировка. Когда, наконец,

луна становится полной — это достижение стабильности, полное просветление.

Еще один пример — это семя цветка. Знание того, что это — семя, есть метафора узнавания собственной будда-природы. Когда семя посажено, проросло, выросло и у растения начинают распускаться листья — это тренировка. Когда растение полностью оформилось и зацвело прекрасными цветами — это достижение стабильности. Семя цветка не похоже на распутившийся цветок. Но семя, действительно являющееся семенем прекрасного цветка, может быть посажено — и оно вырастет и станет цветком.

Несмотря на то, что цветок кажется нам прекрасным, мы вряд ли скажем, что семя цветка представляет из себя что-то из ряда вон выходящее. Аналогичным образом, не ждите, что узнавание сущности ума будет чем-то впечатляющим. Но когда узнавание будет стабилизировано, как у будды, то состояние полного просветления будет содержать в себе множество великих качеств — вроде четырех видов бесстрашия, десяти способностей, восемнадцати уникальных качеств и так далее. Состояние будды также включает в себя способность превратить эпоху во мгновение, а мгновение — в эпоху. Качества состояния будды непостижимы, и все эти качества изначально присутствуют в будда-природе. Они не являются какими-либо новыми качествами, которые достигаются со временем. Нет двух разных типов будда-природы: у будд одна, а у нас, разумных существ, другая.

Люди столь же многочисленны, как звезды в ночном небе, но людей с драгоценным человеческим телом и интересом к Дхарме так же мало, как звезд на утреннем небе. Все вы — как утренние звезды. Хотя у меня и нет необходимости просить вас дорожить этим учением и считать его крайне важным, все же необходимо повторить, что практика узнавания природы будды должна

продолжаться в течение всей жизни. Мы должны превратить жизнь в практику. Другими словами, нет смысла практиковать какое-то время, а затем забросить Дхарму. Пока мы живы — мы должны тренироваться.

ПОВТОРНОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Заблуждения, возникающие в состоянии пути, могут быть устранены. Когда мы устраняем временные пятна с изначально пробужденной ригпа, мы становимся вновь просветленными вместо изначально просветленных. Это достигается следованием устным наставлениям квалифицированного учителя.

Тулку Ургьен Ринпоче

К сожалению, разумные существа не являются чем-то единым; они не просветляются все разом, когда просветляется одно из них.

Индивидуальные кармы и привычные схемы поведения бесчисленны, и то, что один человек очистил свои проступки, загрязнения и привычные тенденции, не означает, что все остальные очистили свои. В конечном счете все должны пройти свой путь самостоятельно и сами очистить свои загрязнения. Ни один из будд прошлого, даже Авалокитешвара, не смог освободить всех разумных существ. Но, если кто-то один всё-таки достигает просветления, то силой своего сострадания и обширных устремлений он понемногу сможет привести к просветлению невероятное количество разумных существ. В частности, говорят, что когда практикующий достигает радужного тела, то в этот миг три тысячи разумных существ достигают освобождения.

В прошлом бывали случаи, когда множество людей достигали освобождения одновременно, так как у них уже имелась кармическая протяженность предыдущей

практики. В стране Уддияна сто тысяч человек одновременно достигли просветления. Но такие случаи крайне редки.

Нет другого пути к достижению просветления, кроме узнавания будда-природы и достижения стабильности в ней. Так поступали будды прошлого; и сегодняшние практики (которые станут буддами будущего) достигнут просветления, узнав свою природу и добившись стабильности этого узнавания. Другого пути нет. Никто не может даровать нам просветление или освободить нас. Только мы сами можем добиться этого.

Например, если представить себе группу людей, в которой все получили указующие наставления, узнали природу ума, были усердны в практике и освоили свою будда-природу, то, конечно, вся группа достигнет освобождения за одну жизнь. Но у людей разные способности и разные кармические предрасположения, поэтому никогда нельзя быть стопроцентно уверенным в том, сколько человек действительно правильно узнают свою природу, когда она будет им указана. Точно так же неизвестно — сколько из них будут прилежно практиковать после узнавания своей будда-природы. По этой причине нет стопроцентной гарантии, что все достигнут просветления в этой жизни.

В прошлом было невероятное количество практикующих, достигших совершенства и освобождения: великие бодхисаттвы и махасиддхи Индии, равно как и тибетцы разных линий передачи. Стоит только почитать правдивые истории о множестве практикующих, достигших этого; они — как звезды в ночном небе. Это определённно возможно — но зависит это только от нас самих.

Для разумных существ в целом — сансара бесконечна. Но для каждого отдельного человека, который практикует и пробуждается к просветлению, существует конец сансарического существования. Есть две возможности:

бесконечный путь сансары и путь, кладущий конец сансаре. Сейчас мы вольны выбирать между этими двумя путями. Мы можем практиковать, придти к достижению и достичь просветления, обрубив все связи с былым существованием в сансаре в качестве помрачённых разумных существ. Для человека, полностью находящегося во власти логического мышления, путь в сансаре продолжается вечно. Сансарическое существование прекращается, когда человек достигает контроля над сущностью ума, доведя до совершенства свою практику ригпа.

Три ключевых слова подытоживают все учения Дхармы: основа, путь и плод. Основа — будда-природа, дхармакайя всех будд — подобна драгоценности, исполняющей все желания. Эта основа — основа как будд, так и разумных существ; никакой разницы нет. Говорят, что природа ума подобна драгоценности, исполняющей все желания. Не узнавшие её называются разумными существами, узнавшие её называются буддами. Другими словами, драгоценность будд чиста, в то время как драгоценность разумных существ упала в грязь и покрыта грязной коркой. Драгоценность изначально присутствует в разумных существах, но, вследствие силы помрачения, скрыта под коркой грязи.

Находиться во власти помрачения — это путь. Все попытки очистить драгоценность от скрывающей её грязи — это пример духовных практик, позволяющих достичь реализации.

Термин *будда* обозначает кого-то, кто реализовал основу. В этом контексте *будда* относится к изначальному просветлению. Разумные существа лишены шанса изначально просветления, поскольку их драгоценность уже покрыта грязью. Но, очищая драгоценность посредством практик визуализации, чтения мантр и медитации, человек очищает загрязнения тела, речи и ума и собирает накопления заслуги и мудрости. Таким образом, суще-

ствует возможность стать *вновь просветленным*; это называется плодом.

Говоря другими словами, будды не впадают в помрачённое состояние пути. Поскольку их драгоценность чиста, её не надо очищать. Состояние разумных существ подобно драгоценности, упавшей в грязь. Для восстановления чистоты драгоценности грязь необходимо удалить. О драгоценности говорится, что когда она очищена, её можно поместить на вершину древка знамени победы. Ей можно будет делать подношения, и тогда она исполнит все желания — вот что такое *плод*.

Основа — это природа будды, которая подобна драгоценности, исполняющей все желания. Она присутствует во всех существах, так же, как масло присутствует в каждом кунжутном семени. Все существа обладают природой будды, но самого по себе этого недостаточно. Второе, что требуется — это опора физического тела, драгоценного человеческого тела. Только будучи человеком, можно практиковать и пробудиться к просветлению. Насекомые и животные тоже обладают просветленной сущностью, но их тела не являются опорой для её реализации, поскольку они не могут получать учения или говорить — они не ходят на лекции по Дхарме и не получают учения. Это делают только люди. Третьим необходимым фактором является наличие духовного учителя. Эти три обстоятельства должны совпасть: обладание природой будды, наличие драгоценного человеческого тела и встреча с духовным учителем. Только тогда возможно получить сущностные наставления о том, как узнать и реализовать изначально присутствующую в нас природу. Хоть мы и не можем быть изначально просветленными, мы можем *просветлеть вновь*.

В настоящее время мы обладаем этими тремя факторами: в нас есть будда-природа, мы являемся людьми и у нас есть духовные учителя. Если мы позволим этой дра-

гоценной возможности ускользнуть — не будем практиковать, а просто будем наблюдать, как проходит жизнь (пока не умрём), это будет подобно возвращению с пустыми руками с острова, усыпанного драгоценными камнями. Все мы — разумные существа — заблудились; все мы потеряли свою будда-природу. Мы похожи на дурачка, затерявшегося в толпе и не знающего кто он, пока кто-нибудь не скажет ему — “А вот и ты!” Если мы не узнаем своей будда-природы, мы будем подобны этому дурачку, затерявшемуся в толпе и вопиющему — “Где я?” Нам необходимо “найти” себя. Хотя кажется, что мы потерялись, духовный учитель может познакомить нас с нашей “утраченной” природой. Духовный учитель не даёт нам ничего, чего у нас не было бы. Мы обладаем “этим”; и всё же — фигурально говоря — мы “это” утратили. Нет большего несчастья, чем утратить то, что мы уже имеем — будду внутри нас. Качества просветленного будды не являются его личными качествами, они — полностью проявленные качества будда-природы. Мы обладаем этим же потенциалом, но в нас он скрыт, он дремлет.

Но — раз наша будда-природа существует вне помрачения и освобождения — разве мы не можем сказать, что являемся, по сути, изначально просветленными? Можно, конечно, обманывать себя такой казуистикой, но на самом деле это не так, поскольку мы уже забрели на путь. Мы могли бы с полным правом утверждать, что мы — изначально просветленные, если бы мы никогда не впадали в заблуждения. Но, к сожалению, утверждать так уже поздно. Наша драгоценность, исполняющая все желания, уже упала в вонючую грязь.

“Изначальное просветление” означает, что основа идентична плоду и нет пути помрачения, требующего очистки. Это определенно отличается от того положения, в котором находимся мы — мы уже забрели на путь и нам необходимо избавиться от помрачения, чтобы дос-

тичь плода. Возьмем, к примеру, миллиард драгоценных камней: некоторые из них покрыты грязью, некоторые — чисты. Все они — драгоценности, но каждый драгоценный камень отчетливо индивидуален. Ум каждого разумного существа воспринимает индивидуально; исходя из этого, приходится констатировать, что разумные существа отделены друг от друга.

Это хороший образ — смотреть на всех разумных существ и будд как на бесчисленные драгоценные камни, некоторые из которых покрыты грязью, а некоторые — чисты. Они не идентичны, хотя обладают одинаковыми качествами. Если бы сознания всех разумных существ были единым целым, тогда при просветлении одного сознания в ту же секунду освободились бы и все остальные. Но если вы достигнете просветления, это не будет означать, что и я стал просветленным. Поймите это так — хотя существа имеют одни и те же качества, мы — не единое целое. У нас одинаковая сущность, которая пуста и осознаёт; но наши формы проявления раздельны, отличны друг от друга.

Если я узнаю природу будды и достигну просветления, это не значит, что кто-то другой тоже узнает её и достигнет просветления. Простите, но это так! Если бы существа имели не только единую сущность, но и единое проявление, тогда при просветлении кого-то одного просветлялись бы и все остальные. Мы — словно чистое золото, рассыпанное по разным местам: качество одно и то же, но каждый кусочек отделен от других. То же самое с водой: свойства воды идентичны, но вода находится в разных местах этого мира. Или возьмите в качестве примера пространство внутри домов, в которых все мы живём — пространство одно и то же, но формы его отличаются друг от друга. Пустотное осознание идентично, но “форма” вокруг него отчетливо индивидуальна. Некоторым драгоценным камням повезло. Некоторые упали в грязь.

НЕПОСТОЯНСТВО

*Окружающий мир непостоянен,
равно как и существа, находящиеся в нём.
Смерть определённо следует за рождением.
Время смерти неизвестно,
Но когда смерть придёт,
только Дхарма сможет помочь мне.
Поэтому я буду, не тратя времени даром,
заниматься однонаправленной практикой.*
Кармэ Кэнно Ринчен Дарге

Вне зависимости от того, давно ли мы начали практиковать Дхарму, мы должны знать, что ничто в этом мире не существует вечно. Полное понимание и действительное признание этого факта — это основание всей буддийской практики. Неприятие непостоянства всерьёз препятствует успешной практике Дхармы. Исходной точкой, первым шагом в практике Дхармы, является понимание того, что жизнь непостоянна, что наше время истекает.

Мы верим, что то, чем мы обладаем, будет с нами какое-то время; но куда бы мы ни взглянули в этом мире, мы не найдем ничего стабильного или постоянного. Как только солнце или луна появляются в небе, они мгновение за мгновением приближаются к закату. Они не останавливаются ни на мгновение. Сменяются времена года, проходят дни, месяцы и годы. Вся вселенная находится в движении, проходя фазы формирования, развития, разрушения и исчезновения. Все живые существа постоянно изменяются. Жизнь подобна медленно сгорающей

свече: она не увеличивается, но становится всё короче и короче. Жизнь не ждёт; она словно водопад — постоянно движется и никогда не останавливается. Каждый миг мы приближаемся к смерти. Может быть, мы и понимаем это умом — но очень важно тщательно обдумать этот факт, чтобы он всё время живо присутствовал в нашем сознании.

Не принимая непостоянство действительно близко к сердцу, мы строим долгосрочные планы и принимаем их всерьёз. Подумайте о вчера, сегодня и завтра. Вчера никогда не вернется; это часть нашей жизни, которая навсегда прошла. Прошедшие мгновения, часы и дни никогда не возвращаются. Завтра превращается в сегодня, а сегодня перетекает во вчера. Когда “сегодня” становится “вчера”, никто в мире не может вернуть его в настоящее. Наша жизнь проходит, и тот факт, что она может закончиться в любой момент, означает, что мы находимся в предельно ненадёжном и опасном положении.

Мы можем быть уверены, что ни один из живущих сейчас в мире людей не будет жив через 150 лет. И тем не менее, никто не верит, что он обязательно умрёт. Мы всегда заняты планами создания и учреждения чего-то, что сможет продолжиться; возможно не только для нас, но и для наших детей и внуков.

Если бы мы могли жить вечно в нашем теперешнем теле, нам не нужно было бы заботиться о том, что будет дальше. Но смерть неизбежна. Бессмертных нет. Все — и каждый из нас — должны будут когда-то умереть. Мы — как дерево, которое, нам кажется, растёт, но — на самом деле — гниёт изнутри. Рано или поздно гниение возьмет своё, и дерево рухнет.

Наша теперешняя жизнь несомненно закончится смертью. Время до смерти приятнее того, что последует после смерти. Каким бы плохим ни было наше положение в течение жизни, мы всегда можем попытаться его улуч-

шить. Пока мы живы, мы обладаем свободой воли и возможностью изменить наши обстоятельства. Но то, что происходит после смерти, полностью зависит от нашей личной кармы. Мы совершенно бессильны и лишены выбора в отношении того, что произойдет после смерти.

После смерти, в зависимости от кармы, накопленной нашими прошлыми действиями, мы ввергаемся в новое существование. Если мы желаем перерождения в хорошей ситуации, мы должны понимать, что его причины в настоящее время находятся в наших руках. Что может помочь нам после смерти? Только практика Дхармы, в которую мы инвестируем наше время прямо сейчас, может гарантировать положительные обстоятельства в будущем. Ничто другое не будет полезным; мы не можем положиться ни на что иное.

В буддийской практике отвращение и отречение называются “двумя ногами практики медитации”. Отвращение — это когда мы теряем аппетит к жизни в сансаре и понимаем, что все сансарические занятия напрасны, бессмысленны и не приносят никакого постоянного удовольствия и счастья. Отречение — это понимание того, что время истекает и все проходит.

Отвращение — это то, что испытывают люди, страдающие от желтухи или болезней печени, когда им предлагают жареную пищу; их выворачивает наизнанку. Точно так же, когда мы понимаем, что всё, чего мы можем достичь в шести мирах сансары — напрасно, несущественно и бессмысленно, мы теряем аппетит к этому.

Отречение, жажда свободы от сансары — это понимание того, что все обусловленные сансарические состояния болезненны и всё — непостоянно.

Нужно искренно и честно признать, что наша жизнь — переходящее и хрупкое существование. Наше теперешнее тело непостоянно, как радуга в небе, наше дыхание подобно туману на вершинах гор, а все наши мысли и

чувства — словно пузырьки, существующие лишь мгновение. Нужно прочувствовать это всем сердцем.

Люди, живущие мирской жизнью, интересуются только тем, как хорошо одеться, вкусно поесть и иметь хорошую репутацию. Но пища, одежда и доброе имя — весьма нестабильные достижения. Если реально посмотреть на вещи, нам нужно ровно столько одежды, чтобы не замёрзнуть — но фактически нам почему-то представляется, что минимума недостаточно. Нам мало простой, обычной одежды: мы жаждем одежды особой, модной, необычной. Что касается еды, то нам необходимо есть ровно столько, чтобы тело жило и не голодало. Однако нас не удовлетворяет простое поддержание жизнедеятельности. Мы хотим чего-то необыкновенного; нам подавай деликатесы. А ещё мы хотим быть уверенны, что все необходимое для жизни будет в нашем распоряжении, когда мы состаримся. Мы постоянно беспокоимся о будущем, откладывая деньги на старость. Если мы одевались хорошо, то, умерев, оставим после себя хорошо одетый труп. Если одевались неважно — оставим неважно одетый труп. Но труп есть труп, и как он одет, в общем-то, несущественно. Мы не сможем взять с собой ни одежду, ни запас еды, ни банковский счет.

Из этих трёх — еды, одежды и репутации — худшим является жажда доброго имени и уважения. Живущие в нижних социальных кругах жаждут престижа, таланта, влияния, ума или красоты. Мы хотим что-то представлять из себя в глазах других. Вращающиеся среди королей и министров в высших сферах общества жаждут всемирной славы. Потребность в добром имени даже более бессмысленна, чем две предыдущие; еду, по крайней мере, можно есть, а одежду — носить. С репутацией же, в общем-то, сделать ничего нельзя; она — словно звук грома в небе или эхо, которое, отзвучав — исчезает.

Репутация — совершенно бесполезная штука. Вот мы

умрём — и даже если при жизни мы являлись королём великой державы и все наши бывшие подданные возопят “Ах, наш король умер!” — в состоянии бардо нас не встретит официальный комитет по встрече. Ужасные фигуры, появляющиеся в бардо — Властелин Смерти и его свита — ни к кому не испытывают уважения, им наплевать на социальный статус. Наоборот, чем больше в этой жизни мы увлечены поверхностным самоуважением, тем большую потерю мы ощутим в состоянии бардо. В бардо не будет ничего, что могло бы поддержать наше уважение к себе. Практикующие рассматривают тягу к пище, одежде и доброй репутации как помехи. Они ограничивают свою привязанность к этим вещам и вполне удовлетворяются только самым необходимым.

До этой жизни у нас было бесконечное количество других жизней, одна за одной. В этом мире нет бессмертных; все умирают. После этой смерти мы снова родимся в одном из шести миров, проживём там какое-то время, затем снова умрём, чтобы опять переродиться. Так всё идёт — и будет идти вновь и вновь, бесконечное количество будущих жизней. Эта последовательность рождения, смерти, перерождения и новой смерти активизируется нашими кармическими поступками и их созревaniem. Весь этот цикл называется сансарой, что означает “вращение” или “кружение” — сродни шестеренке в некоем механизме.

Фактор, определяющий место нашего перерождения, называется кармическим долгом. Если мы совершили много положительных, или “белых”, кармических поступков, результатом будет перерождение в одном из трех высших миров сансары. Если же, напротив, мы совершили много негативных поступков, кармическим следствием будет рождение в одном из трех нижних миров сансары. Три высших мира — это миры людей, полубогов и богов. Ещё более высокое достижение — освобождение

из сансары, под чем понимается перерождение в одном из будда-полей. Но есть нечто, что выше даже освобождения — это состояние будды, само полное просветление.

В зависимости от силы индивидуальной негативной кармы можно родиться в одном из трех нижних миров, например — животным; или, если карма еще хуже — голодным духом; или — адским существом в одном из горячих или холодных адов. Все эти миры создаются нашими собственными кармическими действиями. Совершенно Пробужденный, Будда, знал, что наши добрые и злые действия имеют последствия и что есть высшие и нижние миры.

Будда называл мир, в котором мы родились, *Саха*, что значит “неразличимый”; тот, в котором ничего ясно не видно. Если мы совершаем дурной поступок, его последствия не проявляются немедленно. Если мы делаем что-то хорошее, то результат неочевиден для всех. Если бы результат негативного поступка созрел сразу же после его совершения, никто не поступал бы дурно. Точно так же никто не удерживался бы от добрых поступков, поскольку последствия были бы мгновенными. Однако следствия поступков не проявляются в этом мире мгновенно; они различимы не сразу, они зреют медленно. Не осознавая положительных и отрицательных результатов наших действий и не понимая непостоянство, мы пребываем в полном неведении относительно последствий наших поступков. Мы не видим, что происходит; мы не видим последствий своих поступков; мы не видим — много или мало у нас заслуг, и поэтому мотаемся туда-сюда, как тупые коровы. Если бы результат действия проявлялся мгновенно, тогда, даже если бы кто-то попросил: “Будьте добры, сделайте, пожалуйста, что-нибудь плохое” — мы ни за что не согласились бы, поскольку результат был бы сразу виден. Если у нас есть глаза и мы

стоим на краю пропасти, мы не станем прыгать, потому что видим, что прыгнув — разобьемся. Если бы нам были ясно видны последствия наших хороших и дурных дел, мы никогда не поступали бы дурно. Но в этом мире всё не так: здесь результаты действий выглядят неясными и неопределенными.

Будь результат каждого поступка мгновенно виден всем, нам не нужен был бы учитель, выступающий в роли Будды и учащий нас быть осторожными, делать добро и избегать негативных действий. Было бы самоочевидным — где добро, а где зло. Но, поскольку мы находимся в мире, где результаты действий не самоочевидны, важно слушать учителя, повторяющего нам слова Будды. Он повторяет несложные слова, например — что хорошие поступки приводят к положительному результату, а дурные — к отрицательному. Но недостаточно просто выслушать это. Мы должны верить этому, поскольку, если мы не доверяем сказанному, мы никогда не станем поступать в соответствии с ним. Некоторые думают, что, когда учитель-буддист говорит что-то вроде “хорошие действия приводят к хорошим результатам”, то он либо лжет, либо плетет неведь что. Доверять важно, поскольку сами мы не в состоянии видеть ясно. По своему неведению мы не видим последствий наших хороших и дурных поступков. Мы не знаем, что натворили в прошлом; не знаем — будем ли живы завтра.

Учения буддизма были даны Буддой Шакьямуни, который видел прошлое, настоящее и будущее как на ладони. В наследие грядущим поколениям он оставил учения о том, как надлежит поступать. Он сказал, что существуют будда-поля и нижние миры; что есть карма — причины и следствия поступков. Обычные люди неспособны ясно видеть, поэтому, чтобы помочь им, он давал им наставления, такие как “Избегайте дурных поступков — они приведут к отрицательным результатам; делайте то,

что правильно и хорошо — это принесет положительный результат”. Он также поведал нам, что эта жизнь — не единственная: есть будущие жизни, были прошлые жизни. Будда был чрезвычайно добр. За то время, которое прошло от жизни Будды до наших дней, было много людей, следовавших его учениям — и не только учениям о правильном поведении, но и более высоким. Эти люди достигали особых результатов: некоторые могли летать по небу и проходить через скалы; некоторые умирали, превращаясь после смерти в радужный свет и не оставляя после себя физического тела. Я верю Будде не только потому, что я буддист. Я верю потому, что так много людей вслед за ним показывало весьма специальные признаки достижения. Именно поэтому я чувствую, что могу без опаски доверять всем его словам.

Поскольку учитель — Будда Шакьямуни — был столь велик, буддизм распространился во многих странах, включая Тибет. Помимо буддизма, тибетцы не так уж много чего знают. Они не умеют строить самолеты, машины или прочие чудеса техники. Но мирские вещи приносят только поверхностное благо и лишены вечной ценности. Вместо создания внешних механизмов тибетцы сконцентрировались на духовных механизмах. Многие достигли радужного тела. Был великий мастер Кармапа, победивший четырех демонов — первый Кармапа, которого звали Дюсум Кенпа. В одном из текстов, посвященных ему, говорится: “Победитель четырех демонов, знающий три времени”, Дюсум Кенпа. Короче говоря, очень важно доверять учениям Будды, если мы желаем применить их. Если пытаться применить их без доверия — они не сильно помогут.

Итак, что же действительно имеет смысл в этой жизни? Только усилия по достижению состояния будды, состояния полного просветления. Три Драгоценности действительно имеют смысл: Драгоценный Будда, его уче-

ния, называемые Драгоценной Дхармой, и те, кто объясняет учения и посредством практики сохраняет традицию живой, Драгоценная Сангха. Мы должны всем сердцем поверить и довериться этим Трём Драгоценностям. Когда мы искренно, всей душой, чувствуем, что не существует ничего более драгоценного и важного, чем Три Драгоценности, это называется “принятием Прибежища”. Эти Три Драгоценности никогда не обманут нас и никогда не злоупотребят нашим доверием — ни в этой жизни, ни в момент смерти, ни в состоянии бардо, ни в наших будущих жизнях.

Но как же всё воспринимается в состоянии полного просветления? Представьте хрустальный шар у себя в руке: он ничем не замутнён и полностью прозрачен. В хрустальном шаре всё вокруг видно одновременно и совершенно ясно. Точно так же в просветленном состоянии всё вокруг воспринимается одновременно и совершенно беспрепятственно. Учения Дхармы происходят из этого состояния, они являются его выражением и полностью лишены какой-либо лжи или претенциозности.

Существует не один будда. В прошлом было бесчисленное множество пробужденных. В текущей эпохе в этом мире появится тысяча будд. В будущих эпохах появится бесчисленное количество будд. Когда полностью просветленный появляется в мире и начинает учить, слова, произносимые им и являющиеся совершенно истинными, называются Драгоценной Дхармой. Те, кто сохраняет эти учения и передает их другим, называются Драгоценной Сангхой. В этом мире мы не найдем ничего ценнее Будды, Дхармы и Сангхи.

Учения Дхармы, данные Просветлённым, были бы просто словами на бумаге, не будь тех, кто сохранял и распространял бы их. Сохраняющие и передающие эти учения (как если бы они сохраняли линию рода) называются Драгоценной Сангхой. Без великих бодхисаттв и масте-

ров, обучавших всех остальных, не существовало бы живой традиции. В течение столетий эти существа дали множество комментариев, проясняющих слова Будды, так что сегодня можно найти сотни томов, заполненных их объяснениями. Драгоценная Сангха состоит из учителей и мастеров, способных объяснить, что означают учения Дхармы и как мы можем применить их. Для передачи всей глубины Дхармы требуются живые учителя.

Духовные благословения Будды, Дхармы и Сангхи — совсем рядом. Солнце в небе находится на огромном расстоянии от нас, но стоит повернуть к нему зеркало, как в зеркале сразу же появляется отражение солнца. Аналогичным образом, благословения Будды, Дхармы и Сангхи проливаются на нас в то самое мгновение, когда мы ощущаем веру и преданность. Принято сравнивать их с крючком, а открытость, возникающую в момент веры, уподобляют кольцу. Крючок цепляет кольцо, так же как вера и преданность полностью открывают нас благословениям.

Чтобы укрепить свою связь с Буддой, Дхармой и Сангхой, огромное число людей полагалось на три непогрешимых качества: непогрешимое качество слов Будды, непогрешимое качество высказываний благородных существ и просветленных мастеров и непогрешимое качество устных наставлений собственного коренного гуру, применяемых на практике. Сочетая эти непогрешимые качества с собственным опытом, несчётное количество людей смогло достичь состояния, полностью лишённого сомнений. Более того, они достигали великих свершений — могли летать по небу, свободно проходить сквозь скалы и отправляться в момент смерти в небесные миры, не оставляя после себя физического тела. Некоторые могли посещать отдаленные места, не покидая своих тел. Например, во время первого Кармапы в Тибет пришло несколько индийских пандитов. После встречи с Карма-

пой они сказали: “Мы хорошо знаем этого старика с обезьяньим лицом. Он много раз посещал Индию и участвовал в пирах-подношениях вместе с нашим гуру. Мы много раз встречались с ним раньше в Индии”. На самом деле, никто не слышал, чтобы Кармапа когда-нибудь выезжал за пределы Тибета, но великие мастера такого ранга обладали способностью с легкостью летать на далекие пиры-подношения и возвращаться в удобное для себя время.

Сочетая непогрешимые качества с нашим собственным опытом, мы можем достичь состояния, полностью лишённого сомнений. И не то, что нам говорят: “Не сомневайся! Просто верь!” Это не так. Просто посредством этих трех непогрешимых качеств можно совершенно устранить сомнения. Бесчисленное число практикующих добились этого. Лично я нисколько не сомневаюсь в словах Будды.

Есть прошлые и есть будущие жизни; есть определенные результаты добрых и злых поступков; есть высшие миры наверху и нижние миры внизу. Я уверен в этих вещах из-за трех непогрешимых качеств, упомянутых выше. Полагайся я только на себя, я не смог бы достичь такой уверенности, поскольку я никогда не посещал высших миров и не был в адах, равно как не могу видеть ни прошлые, ни будущие жизни. Поэтому я полагаюсь не только на своё собственное суждение. Причина, по которой я выгляжу таким уверенным, заключается в том, что я полагаюсь на три непогрешимых качества как на подтверждение.

Что является действительно ценным? Наше драгоценное человеческое рождение; тело, данное нам отцом и матерью. Наши органы чувств в порядке, мы разумны и можем что-то понять — это огромный плюс; это как драгоценность, исполняющая все желания. А ещё жизнь в драгоценном человеческом теле можно уподобить пре-

быванию на острове, изобилующем драгоценными камнями. Раз мы оказались на таком острове, важно не стоять, засунув руки в карманы или скрестив их на груди. Эту жизнь надо использовать полностью и употребить на дело, чтобы не вернуться с этого острова с пустыми руками.

Сейчас — по причине того, что мы родились людьми — мы разумны, практичны и в состоянии исполнить большую часть своих намерений. Но что было бы, будь мы животными в лесу? Много ли было бы у нас возможностей влиять на своё собственное будущее? Мы не смогли бы ни воспринимать учения, ни применять их на практике. Сейчас у нас есть драгоценное человеческое тело, а также сила и возможность практиковать Дхарму. Определенно так и стоит поступить.

В данный момент мы — на распутье, откуда мы можем направиться либо вверх, либо вниз. Движение вниз не требует от нас никаких усилий; это легко сделать — благодаря нашей естественной тенденции следовать сложившейся схеме негативных эмоций. Практика Дхармы, с другой стороны, требует усилий; её необходимо культивировать. Это подобно закатыванию на холм большого валуна. Он не закатится наверх сам, его необходимо толкать вверх. Если мы отпустим его, он сам скатится вниз к самому подножию холма. В этом ему помощь не требуется. Точно так же не нужно прилагать больших усилий, чтобы совершать негативные поступки — они происходят автоматически, поскольку это является нашей естественной тенденцией. Что требует усилий — так это практика добродетели и избегание негативности.

Будда говорил о совершенном видении, которое подрезает самый корень трех ядов. Если мы хотим положить конец сансарическому существованию и пересечь океан сансарической боли и страдания, необходимо практиковать Драгоценную Дхарму, которой учил Буд-

да. Если же, с другой стороны, мы счастливы и согласны продолжать существование в трех мирах сансары; если мы не устали переносить бесконечное страдание — тогда, конечно, нам нет нужды практиковать Дхарму. Если мы думаем: “Вот я брожу по кругу, вновь и вновь рождаюсь, старея, болея и умирая; так будет длиться бесконечно, и меня это вполне устраивает” — тогда, конечно, мы можем продолжать в том же духе и нет нужды практиковать Дхарму. Когда мы родимся быком или коровой, нам просто придется есть траву, засыпать, просыпаться и пребывать в тупости, пока нас не зарежут и не съедят. Сансарическому существованию не требуются наши усилия, чтобы возобновлять себя. Оно будет продолжаться автоматически. В тексте “Жалобная исповедь Рудры” есть такие строки — “В прошлом я пролил достаточно слез, чтобы наполнить океан. Кости моих прошлых скелетов, сложенные в кучу, вознесутся выше самой высокой горы в мире”.

Говоря прямо, если мы хотим счастья — нужно практиковать Дхарму; но, если нас удовлетворяют боль и страдание, можно не утруждать себя практикой Дхармы. Когда мы ведём машину и доезжаем до развилки дороги, где можно ехать и вправо, и влево, наши собственные руки поворачивают руль либо вправо, либо влево; выбор в наших руках. Точно таким же образом свернём мы на путь, который в будущем приведет нас к счастью, или продолжим ехать по дороге, приносящей бесконечную боль — зависит только от нас. Никто не может повернуть руль за нас. Но, если мы свернём к просветлению и достигнем состояния будды, то сможем принести благо не только себе, но и несчётному количеству других разумных существ.

Другое название будды — *сугата*, что означает “ушедший в блаженство”; туда, где слова страдание никто даже не слышал. Счастье в этой жизни, счастье во время смер-

ти, счастье в состоянии бардо и счастье в будущих жизнях — не худший способ путешествовать. А наша жизнь в сансаре сейчас наполнена страданием от болезней; потом будет больно от ощущения смерти и смятения в состоянии бардо; это смятение приведёт нас в нижние миры, а там мы будем страдать еще сильнее. Сансара ведёт только от плохого к худшему.

Продвинутый практик будет счастлив даже перед лицом болезни или в момент смерти. Он будет радоваться перспективе смерти, потому что знает: то, что будет потом, будет всё лучше и лучше. Хороший практик достаточно уверен в себе, чтобы быть радостным во время болезни и радостным во время смерти, в то время как обычный человек подавлен во время болезни и впадает в отчаянье в момент смерти. Он безмерно страдает, когда нужно расставаться с родственниками, детьми и собственностью. Все эти замечательные вещи, ради приобретения которых он так трудился, будут теперь унесены и ими будут наслаждаться другие — воистину это печально.

В Тибете есть поговорка: “Издалека яки выглядят здоровыми и красивыми, вблизи они — словно больные овцы, а под шерстью у них блохи и клещи”. Другими словами, когда мы глядим на других издалека, может показаться, что у них есть счастье, престиж, друзья и богатство. Но если подойти поближе, мы увидим, что они не так уж счастливы и их положение не столь уж идеально. Всегда есть на что жаловаться, и когда мы подойдем вплотную и взглянем на их чувства, то увидим, что у каждого свои хлопоты и каждый несет свое бремя. Никто не пребывает в совершенном счастье. Поэтому Будда и называл сансару океаном страданий, а не океаном блаженства. Но мне нет необходимости убеждать вас в этом — вы в состоянии понять это на собственном опыте.

Не полагайтесь на мои слова — решите сами, к чему имеет смысл стремиться в этой жизни. Я только пытаюсь

освежить вашу память и прояснить то, что вы уже хорошо знаете. И все же внешняя видимость — то, что мы обоняем, слышим, видим, вкус чего чувствуем и что осязаем — всё это весьма соблазнительно. Если мы позволим себе увлечься своим нестабильным сознанием, то — даже если мы действительно хотим практиковать — практика Дхармы окажется как-то отодвинута на задний план. Мы думаем: “Ну, раз уж не сегодня, то попрактикую завтра, а может быть, через месяц — или в следующем году”. Или никогда. Жизнь никогда не идёт в полном соответствии с нашими планами. Как говорится: “Когда я был маленьким, мной руководили другие, и я не мог практиковать Дхарму. Когда я подросток, я развлекался и не мог практиковать Дхарму. Сейчас я стар и слишком слаб, чтобы практиковать Дхарму. Горе мне, горе! Что мне делать?” Решайте сами: способны ли вы практиковать Дхарму?

Если мы применим учение, то выиграем, в первую очередь, сами. Позднее, когда мы позаботимся о себе, мы сможем помочь бесчисленному количеству остальных существ. С другой стороны, если нам не удастся помочь себе и другим практикой Дхармы, в океане сансары не прибавится существ — мы просто снова присоединимся к мириадам блуждающих по трём нижним мирам. Большого блага в этом нет. Не лучше ли достичь просветления и навсегда покинуть сансару, вместо того, чтобы пассивно присоединяться к бесконечному количеству страдальцев, населяющих нижние миры?

СОКРОВЕННОЕ ПРИБЕЖИЩЕ

*Намо
В пустой сущности, дхармакайе,
В познающей природе, самбхогакайе,
Во множественном выражении, нирманакайе —
Я принимаю прибежище
Вплоть до просветления.*

Падмасамбхава

Некоторые концепции буддизма напоминают западную концепцию всеведущего и всемогущего бога. Ближе всего к западному понятию бога находятся три кайи — дхармакайя, самбхогакайя и нирманакайя. Хотя мы можем называть эти три кайи Богом, на самом деле в этом нет необходимости. Сейчас я объясню, что же такое — эти три кайи.

Первая из них — дхармакайя — всеобъемлюща, как пространство; по сути дела, она — это непогрешимая природа нашего ума. Самбхогакайя подобна свету солнца; она — различающее качество ума. Нирманакайя подобна появлению радуги в пространстве; она — то, что действует ради блага всех существ. На внешнем уровне мы можем представлять себе три кайи как пространство, солнечный свет и радугу; но на самом деле эти символы относятся к нашему сознанию.

Структура учений Дхармы состоит из двух аспектов: средств и знаний, называемых на санскрите *упайя* и *праджня*. Аспект средств — это визуализировать перед собой будд и заниматься различными практиками. Аспект знания — это понимание того, что будды заключены в на-

шей собственной будда-природе, сущности нашего ума. Причина, по которой мы способны достичь просветления, заключается в том, что просветленная сущность уже присутствует в нас. Истинный будда — это природа нашего собственного ума, аспект знания.

Однако самого по себе этого факта недостаточно, поскольку наша будда-природа покрыта загрязнениями. Чтобы убрать покров грязи, нам необходимы средства, которые дадут возможность очистить загрязнения и собрать два накопления — заслуг и мудрости. Практика, занимаясь которой, мы считаем, что Будда — нечто внешнее по отношению к нам, и игнорируем будду внутри, сама по себе никогда не принесёт полного просветления. Если мы ожидаем, что Будда, сидящий где-то там на небесах, ниспошлет нам все обычные и высшие достижения, то уповаем на что-то, что не есть мы сами. Но на самом деле абсолютное божество находится внутри нашего собственного ума. Мы достигаем просветления, узнавая свою истинную природу и упражняясь в этом узнавании.

Все учения Дхармы имеют два аспекта: относительный (или поверхностный) и абсолютный (или истинный). Визуализация Будды как кого-то, кто находится вне нас — поверхностна; такой визуализации недостаточно для просветления. Основой пробуждения к просветлению является ощущение будды в самом себе. Но узнавание истинного, тем не менее, зависит от поверхностного, потому что устранить загрязнения и реализовать будду внутри себя мы можем только делая подношения, очищая загрязнения и собирая накопления с помощью будды, визуализируемого в качестве внешнего объекта.

Принять прибежище — значит абсолютно довериться Будде, учителю. То, чему учил Будда, называется Дхармой; великие практики, следовавшие этим учениям,

называются Сангхой. Беспристрастно взглянув на себя, мы увидим, что у нас нет силы достичь просветления самостоятельно. Однако, абсолютно доверившись Трёх Драгоценностям, мы получаем благословения, облегчающие реализацию достижения. Но поймите, что истинная основа пробуждения к состоянию просветления находится внутри нас самих.

Этот потенциал к пробуждению присутствует в нас как природа нашего ума. Признание этого факта есть аспект знания. Затем, для полной реализации этого признания, мы применяем средства — визуализацию Будды, поднесение восхвалений и выполнение различных концептуальных практик. Истинный путь будд есть единство средств и знания. Недостаточно просто применять средства: полагать, что высшее существо находится вне нас, восхвалять его и делать подношения этому внешнему образу. Только объединив два аспекта — средства и знание, мы достигаем просветления.

Простой пример единства средств и знания — это дать человеку, умеющему строить самолет (аспект знания), все необходимые материалы (аспект средств). Для построения самолёта недостаточно иметь все его части. Но недостаточно и иметь только человека, знающего, как его построить. Только объединив два этих аспекта, можно построить самолет, который действительно сможет летать.

В Ваджраяне практикующий сочетает средства, стадию развития, с аспектом знания, стадией завершения. Стадия развития включает визуализацию — создание образа священного существа, восхваления, исповедь, подношения и другие части практики садханы. Стадия завершения включает в себя узнавание природы ума; это достигается тем, что мы смотрим — *кто* визуализирует, тем самым делая природу будды частью личного опыта. Стадия развития необходима ввиду того, что сейчас мы

являемся обычными существами, а обычные существа не просветлены; нестабильны в реализации природы будды. Сами по себе мы не обладаем достаточной силой, поэтому мы просим помощи у будд и бодхисаттв. Предлагая, к примеру, “Семь ветвей”, мы очищаем свои загрязнения, удаляя то, что препятствует обретению истинного прозрения. Аспект знания — это природа ума. Необходимы и средства, и знание. Одно помогает другому. Использовать только метод — это как собирать листья кукурузы, не собирая початков; этого недостаточно.

Другой пример — обучение на доктора тибетской медицины. Начинается оно с аспекта знания: студент изучает устройство человеческого тела, диагностику заболеваний, какие лекарства когда применять и т.п. Однако знания самого по себе недостаточно для излечения пациента; врачу необходимы и лекарства. Сбор медицинских растений и составление нужных лекарств — это аспект средств. Именно сочетание этих двух аспектов, средств и знания, излечивает больного.

Эквивалент “бога”, или высшего существа, в буддизме называется Самантабхадра, что означает “Вечнопревосходный”. Это изначальный дхармакайя-будда. Когда Самантабхадра проявляется на уровне самбхогакайи, он называется Ваджрадхарой, Держателем Ваджры. Его нирмакайя-форма называется Ваджрасаттвой. В буддизме невероятное множество богов и божеств, но источник, из которого все они проявляются — это дхармакайя-будда Самантабхадра, самбхогакайя-будда Ваджрадхара и нирманакайя-будда Ваджрасаттва. Божества не связаны друг с другом узами родства; не то, чтобы кто-то был отцом или матерью, а кто-то — детьми. Их тела самосущи, а их ум — чистая мудрость, изначальная пробужденность.

Самосущее тело дхармакайи — как пространство; оно совершенно вне каких-либо построений или концепций.

Тело самбхогакайи подобно радужному свету. Нирманакайя, *тулку*, проявляется на физическом уровне в этом мире, не утрачивая при этом идентичности с состоянием двух других тел. Тысяча нирманакайя будд появится в течение этого мирового периода, известного как “Хорошая эпоха”. Будда Шакьямуни — четвертый из этой тысячи. Нирманакайя-будды сначала эмануируются, а затем вновь поглощаются. В случае Будды Шакьямуни был миллиард эманаций — миллиард одновременных Будд Шакьямуни в разных мирах.

Всё появляется из дхармакайи, из Будды Самантабхадры. Сама самбхогакайя проявляется из дхармакайи и представлена пятью будда-семействами. Из самбхогакайи появляются нирманакайи — существа, которые проявляются на благо других. Чтобы принести благо людям, будда должен появиться в человеческой форме; поэтому тысяча будд этой эпохи были, есть и будут людьми. Если бы будды не появлялись в людском теле, как мы смогли бы видеть их и получать от них учения? Мы не воспринимаем уровень самбхогакайи, и самоочевидно, что обычные люди не могут воспринять уровень дхармакайи. Нирманакайи появляются как учителя во плоти и крови, подобно Будде Шакьямуни. Эти существа передают учения, Буддадхарму. Поскольку люди обладают разными способностями, существуют три, или девять, разных уровней учений, которые обычно известны как “девять колесниц”.

Этих учителей ещё называют “укротителями”, в то время как различные классы существ — адские существа, голодные духи, животные, люди, полубоги и боги — называются “подлежащими укрощению”. Те, кто их укрощает — это эманации будд, они появляются в каждом из шести миров. Будда — это некто, кто уже совершил всё, что возможно совершить для своего блага. Теперь вся его активность направлена на благо других. Будда появ-

ляется только ради других.

Будды появляются во всех шести мирах, а не только в мире людей. В мире богов Будду зовут Шакра, король богов. Среди полубогов его зовут Таксанг, среди людей — Шакьямуни, среди животных — Стойкий Лев, среди голодных духов — Пламенные Уста, а среди адских существ — Дхармараджа. Большинство существ в этих мирах воспринимает эти эманации будд всего лишь как королей или правителей своих миров.

Нирманакайи появляются в мире четырьмя путями. Существуют созданные нирманакайи — священные изображения: такие, например, как три знаменитые статуи, первоначально хранившиеся на ступе в Бодхгае (две из них сейчас находятся в Лхасе). Есть, кроме того, высшая нирманакайя; в сутрах сказано, что это — Будда Шакьямуни. Высшая нирманакайя учений Ваджраяны — это Падмасамбхава, манифестировавший себя как миллиард одновременно существующих Падмасамбхав. Есть также воплощающиеся нирманакайи — великие мастера, которых в тибетской традиции называют *тулку*. И, наконец, есть *разнообразные* нирманакайи, появляющиеся во многих различных формах, чтобы воздействовать на живых существ или приносить им благо, в зависимости от их нужд. Эти нирманакайи могут появляться в невероятном разнообразии форм, например, в виде моста или корабля. Будды могут появляться в любой возможной форме, используя способы, лежащие далеко за пределами понимания обычных людей.

А теперь я объясню отношения между тремя кайями. Дхармакайя схожа с пространством тем, что включает в себе проявления двух других кай. Пространство всеобъемлюще: нет ничего, что появлялось или исчезало бы вне его; всё появляется и, в конце концов, растворяется в бесконечном пространстве. Самбхогакайя подобна солнцу, которое появляется в небе и сияет с неослабеваю-

щей силой. А нирманакайя — как поверхность воды, отражающая солнце. Одно и то же солнце может одновременно отражаться на мириадах водных поверхностей; везде, где есть вода, появляется отражение солнца.

Нирманакайя проявляется в любых формах (как высшие, созданные, воплощённые и разнообразные нирманакайи), не переставая при этом находиться в неразрывном единстве с дхармакаей и самбхогакаей; она проявляется в соответствии с тем, что необходимо для блага всех существ. *Нирмана* означает “созданное магией”, подобие магического видения. Те, кто обладает полной властью над жизнью и смертью, не похожи на нас, обычных людей. Мы не можем уходить из мира и вновь воплощаться по своему желанию. Наше перерождение определяется силой наших кармических действий — но нирманакайи не связаны законом кармы. Они — как отражение солнца. Самбхогакайя, подобно солнцу, сияющему в небе, не может появиться вне пространства или без пространства; одно неотделимо от другого. Подобным же образом отражение солнца в воде не может появиться без самого солнца. Хоть мы и даём трём кайям три разных названия, по сути они нераздельны. Эта нераздельность трёх кай иногда называется “сущность-кайя” — четвертая кайя, являющаяся природой нашего ума. Когда мы говорим о дхармакае, самбхогакае и нирманакае как о чём-то отличном от нас самих, мы говорим только о символах. Их истинный смысл — природа нашего собственного ума.

ПРЕДАННОСТЬ И СОСТРАДАНИЕ

*Поскольку игра всеобъемлющего сострадания
беспрепятственна,
В момент любви пустотная сущность
проявляется обнажённо ясно.
Да сможем мы постоянно практиковать,
днем и ночью,
Этот высший путь единства, свободный
от заблуждений.*

Кармана Рангджунг Дордже

Наиболее совершенным состоянием для реализации правильного видения пустоты является проявление преданности к тем, кто выше нас — ко всем просветленным; и культивация сострадания ко всем, кто равен нам или ниже нас — ко всем разумным существам. Это упомянуто в “Устремлении Махамудры” третьего Кармапы, Рангджунга Дордже. Эта невероятно глубокая песнь реализации объясняет учения об основе, пути и плоде, равно как и ключевые аспекты Махамудры, Дзогчена и Мадхьямики. Одна из строк такова: “В момент любви пустотная сущность проявляется обнажённо ясно”. “Любовь” здесь следует понимать и как преданность, и как сострадание. В момент преданности мы вспоминаем величие нашего учителя и лам линии передачи и делаем это искренне, не формально. Об их великих качествах следует думать с таким искренним восхищением и преданностью, чтобы дрожь шла по телу и глаза наполнялись слезами. Такое признание должно быть совершенно искренним и идти

из глубины нашего существа, поскольку сущность ума может быть понята только благодаря доброте гуру. Из этой признательности рождается сильная преданность, очищающая наш ум. И в этот момент мы безошибочно узнаем естественное лицо *ригпа*.

То же самое происходит, когда мы с состраданием думаем обо всех разумных существах. Хотя они и обладают самосущей мудростью, они не осознают ее, оставаясь полностью помраченными жизнь за жизнью. В погоне за иллюзорными ощущениями сансары они претерпевают чудовищные страдания. Дело не в том, что мы, как практикующие буддисты, обладаем просветленной сущностью ригпа, а они нет. Все абсолютно равны; и однако, не зная своей собственной природы, они непрерывно страдают. Если думать так, то нас охватит великая жалость и сострадание. В этот миг истинного сострадания, как и в миг истинной преданности, пустотная сущность проявляется явно.

В традициях Кагью и Ньингма говорится, что преданность — это панацея; лекарство, способное излечить все болезни. Стоит только действительно сконцентрироваться на преданности, и исчезает необходимость долгие годы изучать дебаты, философию, грамматику, искусство и тому подобное. В прошлом тысячи практикующих достигли совершенства, сочетая путь преданности с путём Махамудры или Дзогчена. А пренебрегая состраданием, преданностью и отречением, мы уподобляемся птице, пытающейся взлететь без крыльев; это невозможно. Следует помнить знаменитое заявление: “Преданность — это голова медитации, отвращение — это ноги медитации, и однонаправленность — это сердце медитации”. Или, например, рассмотрим путника: если мы называем видение пустоты — сердцем, преданность — головой, а сострадание — ногами, то далеко ли уйдёт путник, употребляя для ходьбы одно только сердце? Как он сможет

идти без ног?

Преданность и сострадание упоминаются здесь не просто потому, что мораль требует их чувствовать. Есть прямая причина для их культивации. В Учениях говорится, что сострадание и преданность должны быть несфабрированными, естественными, но сначала это не происходит автоматически. Нам необходимо культивировать их, прилагать какое-то усилие, чтобы эти чувства появились. Другими словами, вначале, чтобы почувствовать сострадание и преданность, нам приходится полагаться на концептуальное мышление.

Думайте так: мы не узнали бы никаких учений Дхармы и не знали бы, как достичь освобождения, если бы не будды, их учения и их совершенные последователи. Будды — не такие, как мы; они обладают великими качествами. Осознание этого естественно и неизбежно вызывает преданность. Подобным же образом, чтобы почувствовать сострадание, думайте о том, что все разумные существа, вне всякого сомнения, когда-то были нашими родителями. В этом смысле они все наши близкие родственники. Если мы действительно подумаем о том, как страдают прочие существа, что им приходится претерпевать — мы неизбежно почувствуем сострадание. Когда мы думаем об их страданиях, появляется истинная причина для жалости.

Постепенно развив преданность и сострадание, мы сможем затем использовать их для истинного узнавания ригпа. Постепенно последовательность изменится. Естественным качеством узнавания состояния ригпа станут несфабрированная преданность и сострадание, которые не придется вызывать искусственно.

Преданность и сострадание усиливают эффективность практики пустотности, видения. Как только все проступки и загрязнения очищены посредством обусловленной добродетели, возрастает необусловленная добродетель.

Сначала преданность и сострадание нужно создавать. Они являются важными ступенями к узнаванию ригпа. Несфабрированная и естественная преданность и сострадание — это выражение ригпа, но не для начинающего. В контексте Дзогчена говорится, что сострадание и преданность появляются естественно, без всякого усилия. Но, честно говоря, у начинающих так не бывает. Сначала нам необходимо культивировать преданность и сострадание, прилагать усилия для их развития. Позднее, по мере достижения стабильности в осознании, преданность и сострадание будут проявляться естественно и без усилий. Так обстоит дело в Махамудре, Дзогчене и Мадхьямике.

Главная практика преданности — принятие прибежища, а главная практика сострадания — зарождение бодхичитты. Как бы мы ни искали, мы не найдем ни одной ваджраянской практики без этих двух — принятия прибежища и зарождения бодхичитты. Взгляните на это так — осуществив значительные инвестиции в принятие прибежища и зарождение бодхичитты, мы получим капитал, который позволит вести дела на уровне более высоких практик и получить доход от стадии развития, стадии завершения и трех великих практик — Махамудры, Дзогчена и Мадхьямики. Без капитала невозможно вести какие-либо дела. Преданность и сострадание — это начальный капитал буддийской практики.

Если мы не обретём контакта с двумя видами драгоценной бодхичитты, мы не сможем даже приблизиться к просветлению; это точно. Два вида бодхичитты таковы — относительная бодхичитта, сострадание, и абсолютная бодхичитта, прозрение пустотности. Без этих двух нет совершенно никакой возможности даже на шаг приблизиться к состоянию будды. Любая практика Дхармы без этих двух видов бодхичитты ни на шаг не приблизит практикующего к просветлению — в этом я готов поклясться.

ВАДЖРАСАТТВА

Совершенно необходимо объединить средства и знание, если мы хотим быстро пробудиться к состоянию будды. Какую бы концептуальную практику мы ни делали, в идеале она должна сочетаться с узнаванием сущности ума. Преданность и сострадание — это сердце концептуальной практики Дхармы.

Великие мастера линии Кагью указывают, что было бы заблуждением рассчитывать на какой-либо иной метод узнавания сущности ума, кроме очищения загрязнений, сбора накоплений и опоры на благословения реализованного мастера. Это означает, что какими бы умными или сильными мы ни были, мы останемся помраченными, если не последуем за мастером, а вместо этого упрямо станем продираться через годы медитативной практики без развития сострадания и преданности, очищения загрязнений и сбора накоплений.

Сущность как сострадания, так и преданности, фактически, одна; и то, и другое — это разновидность любви. Направлено ли это чувство на просветленных чистых существ или на обычных нечистых существ, преданность ли это или сострадание — суть всё та же: когда пустая сущность проявляется явно, ум очищается от мыслей и может быть постигнут непосредственно. В традиции Кагью преданность всегда называется основным качеством, на котором следует сосредоточиваться, и поэтому линия Кагью называется линией преданности. Но сострадание и преданность совершенно равны в их способности содействовать реализации сущности ума.

Повторю ещё раз: развитие преданности, сострадания, очищение загрязнений и сбор накоплений должны сочетаться с узнаванием сущности ума. Иначе, чтобы достичь просветления, пользуясь средствами без знания, потребуется невероятно долгое время — три эпохи, как утверждает учение Сутры. Путь Ваджраяны гораздо быстрее.

Визуализируй силу опоры, Ваджрасаттву; продолжай силой раскаяния, острого чувства сожаления и печали за совершенные дурные действия и проступки; практикуй противоядие — силу применения, визуализацию для чтения мантры.

Кармэ Кэнпо

Говорится, что в практике Ваджраяны заключён как большой риск, так и великие преимущества. Примером этого служит пресловутая змея в стволе бамбука, которая может ползти только вверх или вниз; никуда больше змее не деться. То же и с практикующим, вступившим на путь Ваджраяны — есть путь только вверх или вниз. Ваджраяна отличается от нижних колесниц, где не так много риска, но и выигрыш не столь велик.

Змее в бамбуковом стволе не двинуться ни вправо, ни влево; только вверх или вниз. Если человек соблюдает свои обеты, *самайи*, и пребывает в осознании, можно с уверенностью сказать, что он достигнет уровня Единого Держателя Ваджры — состояния полного просветления, в этом теле и в этой жизни. Если же практикующий не сможет выполнять священные обязательства Ваджраяны — то он совершенно точно отправится вниз, в Ваджрный Ад, как он называется в Ваджраяне, или Ад Непрекращающихся Мук, как он называется в учениях Сутры. Это — одна крайность для практика. Другая — попасть в сферу дхармакайи, называемую в Дзогчене “растворённым, но лишенным затемнений состоянием внут-

ренного сияния”.

Самаи соблюдать трудно. Но говорится, что в нарушении данных обетов нет никакой заслуги, помимо одной — того, что такие нарушения легко могут быть очищены. Нарушенный обет может быть восстановлен исповедью, признанием вины с раскаянием. В нижних колесницах дело обстоит иначе. Например, когда нарушены обеты Индивидуального Освобождения, заповеди Хинаяны для монахов и мирян — они утрачены безвозвратно. Подобно разбившемуся глиняному горшку, они не подлежат восстановлению. Стоит монаху нарушить один из главных обетов — и все двести пятьдесят три заповеди нарушены и утрачены навсегда. Эти главные обеты не могут быть восстановлены. Но обеты Ваджраяны подобны вмятинам на золотом или серебряном сосуде — его уронили, появилась вмятина, но вмятину можно выправить и с сосудом все опять будет в порядке.

Есть четыре степени нарушения обета — проступок, отступление, нарушение и полное нарушение. Все они — кроме полного нарушения — не более, чем вмятина на серебряном сосуде, которая может быть устранена. Можно восстановить нарушенные обеты, применив четыре исправляющие силы, заключающиеся в повторении Сто-слоговой мантры, квинтэссенции ума всех будд. Это точно восстановит любые нарушенные обеты. Но с момента нарушения обета до исповеди должно пройти не более трёх лет; если три года пройдут без исповеди, обет нарушен безвозвратно и не может быть восстановлен.

Есть четыре исправляющие силы для очищения нарушенных обетов. Первая называется “сила опоры”. Ее максимальное проявление подразумевает создание в уме отчетливого присутствия всех ста мирных и гневных божеств. Но поскольку все сто семейств воплощены в одном единственном будде, Ваджрасаттве, то позволительно просто визуализировать Ваджрасаттву над макушкой

своей головы. Визуализация либо первого, либо второго называется силой опоры.

Следующая — это “сила применённого противоядия”; она подобна использованию мыла и воды для мытья рук. Применённое средство — это практика представления белого слога ХУНГ, окруженного ста слогами мантры, в сердечном центре Ваджрасаттвы. Из мантры, окружающей ХУНГ в сердечном центре, во все стороны излучается свет, совершая подношения всем буддам и бодхисаттвам. Он также светит всем живым существам, очищая их загрязнения и проступки. Когда этот свет собирается обратно, из сердечного центра Ваджрасаттвы начинает истекать нектар. Нектар вытекает через большой палец его ноги и втекает через макушку нашей головы. Этот эликсир мудрости медленно очищает все негативные действия, загрязнения, болезни и дурные влияния. Они покидают тело через нижние отверстия. Следует представлять, что земля отверзается до глубины девяти этажей, где стоят и ждут с открытыми ртами Повелитель Смерти и его окружение. Они признательны за всю грязь, гной и ядовитых насекомых, низвергающихся в их открытые рты и удовлетворяющие их — после чего они тоже зарождаются в себе бодхичитту. После этого все кармические долги практикующего очищены. Практика чтения мантры, визуализация того, как вся наша негативность вытекает из нас и стекает вниз, и очищение нектаром — это вторая из четырёх сил; она называется силой применённого противоядия.

Третья, которая также действительно важна — “сила раскаяния”. Исполнение всех этапов практики Ваджрасаттвы без искреннего раскаяния не очищает наших прошлых негативных действий. Если честно, то практика притворства не эффективна. Мы действительно должны чувствовать глубокое сожаление обо всех проступках, которые можем вспомнить — равно как и о тех, которые

вспомнить не можем. У нас множество прошлых жизней, и тенденции (или кармические отпечатки) всех наших действий до сих пор находятся в *сознании общей основы*. Будда сказал, что если взять весь мир и размотать его на крупицы размером с ягоды можжевельника, то мы сможем сосчитать эти частички — но мы не можем сосчитать, сколько жизней у нас было. Этот пример используется для развития бодхичитты, для иллюстрации того, сколько матерей у нас было в прошлых жизнях. Точно так же, как у нас было бесчисленное множество матерей, у нас было бессчётное количество прошлых жизней, и все негативные действия, совершённые нами в этих жизнях, скрыто присутствуют в нас как привычные тенденции. Практика Ваджрасаттвы может очистить все эти скрытые тенденции негативных действий — но только если наше раскаяние искренно.

Самые страшные поступки — это “пять действий с немедленными последствиями”; имеется в виду, что совершивший любое из них после смерти немедленно попадает прямо в ад, даже не проходя состояние бардо. Эти пять действий — убить архата; убить отца или мать; с дурным намерением вызвать кровотечение из тела будды и вызвать раскол в благородной Сангхе. Но карма даже таких дурных поступков может быть очищена призыванием мирных и гневных божеств (или Будды Ваджрасаттвы) в присутствии ста практиков Ваджраяны. Необходимо снять всю одежду и громко покаяться в своём проступке перед всеми присутствующими, всеми буддами и бодхисаттвами, говоря: “Во всем мире нет никого хуже меня. Я сделал то-то и то-то. Да сжалятся надо мной все будды. Все вы, йоги и йогини, пожалуйста, помогите мне чтением Стослоговой мантры!” Затем следует прочитать Стослоговую мантру сто раз, делая полные простираания полностью обнаженным. Даже самые суровые негативные действия очищаются таким образом. Но совершен-

но необходимо чувствовать при этом искренний ужас от содеянного.

Последняя из четырех сил называется “силой решения”; это значит — твердо решить, что какое-либо негативное действие не будет совершено вновь даже под угрозой смерти.

Когда эти четыре силы развиты в человеке, одного стократного прочтения Стослоговой мантры может оказаться достаточно для очистки негативной кармы, будь она даже величиной с гору Сумеру. Практика этих четырех сил столь же могущественна, как спичка, брошенная в кучу сухой травы размером с гору. Достаточно одной горящей спички, чтобы сгорела вся гора.

Я много думал об этом; и чем больше я размышляю о практиках Ваджраяны — практиках божеств, мантр и самадхи — тем больше я изумляюсь. В самом деле, эффективность этих практик для очищения накопленных за несчетное число жизней и скрытых в наших умах тенденций просто невероятна. Только потому, что эти практики так глубоки и мощны, все наши проступки могут быть полностью очищены. Негативная карма не имеет никаких положительных качеств, кроме того, что она может быть уничтожена таким способом. Будь эффект практики Ваджраяны не столь невероятен, невозможно было бы достичь полного просветления за одну жизнь. Конечно, когда практики столь мощны, мары и демоны тоже противодействуют мощнее. Поэтому важно иметь мощные практики — и полное доверие. Практика учений Ваджраяны без абсолютной уверенности, без полной веры в их эффективность, помогает не слишком. Фактически, такое отношение называется ложным видением, и нет проступка хуже, чем придерживаться ложных взглядов. Очень важно быть уверенным, что нет ничего лучше практик Ваджраяны.

В системе Сутры практикующий собирает накопле-

ния и очищает загрязнения, медленно продвигаясь к достижению состояния будды, которое достигается через три неисчислимые эпохи. “Неисчислимый” — слово, обозначающее громадное число, выражаемое десяткой с пятьюдесятью двумя нолями — и речь идет не о днях, а об эпохах!

Это невероятно долгий срок. А посредством Ваджраяны возможно достичь полного просветления в этом теле и в этой жизни. Подумайте об этой громадной разнице. Практика Ваджраяны — это не просто пытаться быть щедрым, дисциплинированным, терпеливым, прилежным, собранным и умным; чтобы достичь просветления, пользуясь только этим, потребуются три неисчислимых эпохи. Практика Ваджраяны невероятно глубока. Ее описывают как практику, в которой много методов и мало трудностей, и она предназначена для действительно способных людей. Таковы особые качества Тайной Мантры. Не будь Ваджраяна столь искусна, просветление за одну жизнь было бы невозможным. Ваджраяна чрезвычайно изобретательна в методах очищения загрязнений и сбора накоплений. Подумайте только об одном божестве, Ваджрасаттве, и одной мантре, Стослоговой — это поразительно.

Некоторые обманывают сами себя, считая, что у них нет никакой отрицательной кармы и что они не создают никакой новой отрицательной кармы. Они говорят: “Я никого не убиваю. Я не лгу. Я не совершаю дурных поступков!” Но если мы исследуем помрачённое состояние ума, то поймём, что все дурные поступки совершаются умом, и что это помрачённое состояние ума постоянно занято созданием новой отрицательной кармы. Если только мы не находимся в состоянии ригпа (в котором три яда очищены), любой нормальный ум непрерывно взаимодействует с одним из трех ядов ума и — как следствие этого — постоянно создает негативную карму. От-

рицать это бессмысленно. Эти тонкие дурные действия — чувства привязанности, отвращения и безразличия — словно вода под настилом из соломы: верхний слой сухой, но нижний — влажный. Как мы можем притворяться, что не создаем негативной кармы?

Есть два пути очищения загрязнений: обычный и абсолютный. Обычный путь заключается в использовании практик визуализации, чтении мантр, порождении раскаяния и принятии обетов. Абсолютная практика — это очищение помраченного состояния ума посредством “тройной чистоты”, простым пребыванием в ригпа, недвойственном осознании. В этот момент исчезает то, на чем держится вся сансара. Текущий проступок отсутствует, а будущий еще не совершён. В таком состоянии осознания очищаются все дурные поступки и загрязнения. Вся отрицательная карма очищается мгновенно, так же, как при включении света в комнате мгновенно исчезает мрак, царивший в ней десять тысяч лет.

Подобным же образом, концептуальное мышление — это то, что соединяет ум со всей негативной кармой (или отпечатками из прошлого). Когда концептуальное мышление отсутствует, нет ничего, что поддерживало бы сансару; если веревка разрезана, она не может больше связывать. Взгляните на чём зиждется сансара и вы увидите, что это — помрачение от момента к моменту. Эта цепь помраченных моментов называется “непрерывно повторяющимся мигмом помрачения” и она — основа сансары. Как одно из *пяти собраний*, или составных частей, она называется “формациями”. Единственное, что действительно может расцедь непрерывность сансары — это момент ригпа. Ригпа вызывает полный распад сансары.

Чем больше я размышляю о Дхарме, тем больше восторгаюсь. Учения Дхармы поразительны! Они подобны истинному наследству, которое мы можем получить. Обычное наследство, которое мы получаем, когда уми-

рает родственник-бизнесмен, помогает нам заработать, чтобы позаботиться о теле, верно? Оно — как инструкция по продолжению сансары. Но то, что оставил и передал нам Будда — это руководство по опустошению сансары. Это действительно нечто невероятное!

ТРИ СОВЕРШЕНСТВА

Никогда не забывайте совершенную подготовку бодхичитты, совершенную основную часть, свободную от концепций, и совершенное заключение посвящения заслуги.

Тулку Ургьен Ринпоче

Буддизм происходит из Индии, где он впервые появился и где Будда Шакьямуни достиг полного просветления. Позднее Дхарма распространилась и в других странах, включая Непал, а позже — Тибет. Первоначально в Индии было не так много школ буддизма. В основном было две традиции — Сутры и Тантры, известные как “обширные и глубокие учения”, и четыре основных философских школы — Вайбхашика, Саутрантика, Читтаматра и Мадхьямика.

Однако, когда учения распространились в Тибете, новые линии преемственности стали именоваться в соответствии с разными периодами передачи. Первой была “Старая Школа”, называемая “Ньингма”. Последующие семь линий были названы “Новыми Школами”. Все вместе эти разные школы известны как Восемь Колесниц Практической Линии. Это — Ньингма, Кадам, Сакья и Карма Кагью, затем Шангпа Кагью, Шидже, Чо, Джордрук и Нендруб. Сегодня все они включаются в четыре школы тибетского буддизма: знаменитые Ньингма, Кагью, Гелуг и Сакья.

Все эти школы — безупречные учения просветленных

и во всех практикуют три совершенства. Когда мы практикуем совершенную подготовку бодхичитты (включая как относительное, так и абсолютное состояние пробужденного ума); когда мы практикуем основную часть — стадию развития и стадию завершения, свободную от концепций; и когда мы завершаем практику посвящением заслуги и формируем устремления благопожелания — мы сочетаем все учения Сутры и Тантры. Три совершенства, таким образом, крайне важны. Любая практика, включающая в себя три совершенства, всегда правильна; без них же никакая практика никогда не будет действительно совершенной.

Любой своей практикой следует заниматься, не забывая включать в неё три совершенства; всегда, какой бы крохотной или незначительной она ни была. Даже когда мы подносим всего один цветок или одну палочку благовоний — или обходим по часовой стрелке священное место — очень важно сначала зародить в себе правильную мотивацию. Мы должны думать: “Я сделаю это, чтобы очистить свои загрязнения и собрать накопления для блага всех разумных существ”. Окончив, мы должны посвятить заслугу на благо всем. При этом благо умножается многократно, и эффект в миллион раз сильнее, чем просто бездумное совершение добродетельного поступка.

Подготовка — это правильная мотивация, создаваемая вызыванием в уме всеобъемлющего отношения Махаяны и глубокого отношения Ваджраяны. Всеобъемлющее отношение бодхисаттвы (т.е. учений Махаяны) — это сострадание. Мы думаем обо всех разумных существах — наших бывших родителях — тонущих ныне в необъятном океане сансарического существования, и формируем устремление: “Я один спасу всех этих разумных существ и приведу их к драгоценному состоянию полного просветления”.

Глубокое отношение Ваджраяны — это чистое восприятие; священное видение, видящее все вещи чистыми. Когда вы занимаетесь практикой Ваджраяны, вы представляете себе весь мир как сферу обитания будды; своё жилище — как небесный дворец; всех существ мужского и женского пола — как даков и дакини; все звуки — как мантры, а мысли и эмоции всех разумных существ — как протяженность необъятной изначально присущей пробужденности. Таким образом, всё видимое, все звуки и мысли воспринимаются как возвышенная мандала божества, мантры и мудрости. Это называется упражнением в видении вещей такими, какие они есть, без приложения к ним искусственных концепций.

Причиной всеобъемлющего отношения бодхисаттв, их сострадания, является тот факт, что учения Махаяны направлены на благо всех разумных существ, число которых бесконечно, как пространство. Среди всех шести классов существ нет ни единого, которое не было бы когда-то нашей матерью. Но эти существа не знают, как достичь счастья, и продолжают сеять семена дальнейшего сансарического существования. Искренне обдумав это, мы не сможем не почувствовать жалости и сострадания.

Обычно в этой жизни мы любим свою мать и своего отца. Это чувство испытывают не только люди — животные тоже любят своих детенышей. Если мы поймем, что все существа когда-то были нашими родителями, то мы, как люди, просто не сможем не почувствовать любви к ним. Кому мы обязаны нашим человеческим телом? Оно появилось на свет благодаря нашим родителям; в этом — их великая доброта. Поскольку мы живы, мы можем практиковать Дхарму. Более того, родители не только дали нам жизнь, они заботливо и любовно вырастили нас. Младенец, брошенный сразу после рождения, не проживет больше одного-двух дней. Но наши родители, в особенности наша мать, вырастили нас с огромной доб-

ротой, претерпев громадные трудности. Разве мы не должны быть им признательны?

Многие приходят ко мне и говорят: “Я не знаю, как чувствовать сострадание, как культивировать его”. Сделайте так: представьте, что вашу мать на ваших глазах волочит за волосы садист-убийца. Он отрезает ей уши, вырывает язык, выдавливает глаза, отрубает ей руки и ноги и начинает кромсать её тело на куски. Что вы будете чувствовать, глядя в этот момент на свою мать? Невозможно не почувствовать жалость и сострадание к ней. Думая так о своей матери, распространите это чувство на всех разумных существ, поскольку они тоже когда-то действительно были вашими матерями. Разница только в том, когда это было, больше ничего. Так практикуя, можем ли мы не почувствовать сострадание ко всем существам?

Будда говорил, что у каждого из нас много прошлых жизней; все мы рождались в бесчисленном множестве физических тел. Если кости всех наших предыдущих тел свалить в одну кучу, то эта гора костей была бы выше горы Сумеру, величайшей горы мира. Во всех этих жизнях у нас были отец и мать; все разумные существа — без единого исключения — когда-то были нашими родителями. Следует подумать о том, как принести им благо, как отплатить им за их доброту — и не только нашим родителям в этой жизни, но и всем разумным существам, без какой-либо предвзятости или предрассудков. Такое отношение — не делать различий между разумными существами — называется “неизмеримой беспристрастностью” и является одной из “четырех неизмеримостей”. Идея беспристрастности — в том, что мы глядим на всех одинаково, не деля окружающих на “друзей” и “врагов”.

Теперь мы не можем больше прикидываться, что не знаем, как зародить в себе сострадание. Но всеобъемлющее отношение бодхисаттвы — это не только состра-

дание; это ещё и стремление и твёрдое намерение принести благо всем без исключения существам и утвердить их в состоянии непревзойденного и высшего просветления.

Далее, понятие “совершенная основная часть, свободная от концепций”, относится, главным образом, к стадии завершения; но в этом контексте оно включает в себя как развитие, так и завершение. Начнём со стадии развития — тибетское слово “развитие” означает мысленно создавать, визуализировать или представлять себе. Стадия завершения — это сама абсолютная природа, свободная от каких-либо концепций. Сохранение концепций — это стадия развития, свобода от концепций — стадия завершения.

В стадии развития вы представляете себе, что весь окружающий мир — это сфера обитания будды, будда-поле. Это не значит, что нужно представлять себе мир чем-то, чем он не является — ведь всё в этом мире состоит из пяти элементов, а чистая природа каждого из пяти элементов, по определению, изначально является буддой женского пола — супругой одного из пяти будд. В этом отношении не только буддисты, но и не-буддисты древних традиций в какой-то степени обладали чистым восприятием мира. В древних традициях никто не считал пять элементов обычными или низкими; они считались природой разнообразных богов — бога земли, бога воды, бога огня и т.д. Буддисты Ваджраяны считают чистую природу пяти элементов пятью женщинами-буддами.

Далее, все без исключения существа состоят из пяти элементов и пяти *собраний*. В своём нечистом аспекте пять собраний — это физические формы, ощущения, концепции, формации и сознания. Но их чистый аспект — пять будд мужского пола. Это является основанием утверждать, что “все разумные существа — это божества мужского и женского пола”. Основанием речи является прана или ветер, а основанием ветра является ветер муд-

рости, образующий дхарани, видья-мантры и гукхья-мантры всех просветленных. Далее, по своей природе сущностью всех мыслей и эмоций любого разумного существа является изначальная пробужденность, ум всех Победоносных. Упражняясь таким образом в чистом восприятии, мы отнюдь не занимаемся играми ума, представляя себе, что нечто является чем-то, чем оно на самом деле не является; мы просто признаём все вещи такими, какие они действительно есть — так же, как признали бы, что золото — это золото.

В действительности, все видимые формы, звуки и мысли являются божествами, мантрой и мудростью. “Мудрость” означает здесь *самадхи*, или реализованное состояние ума всех Победоносных. Сначала мы должны усвоить эту идею: это называется “считать вещи тем, чем они являются на самом деле”. В дополнение к интеллектуальной идее нам необходимо личное переживание. Личное переживание в этом контексте значит — узнать природу своего ума как мудрость; узнать сущность своих мыслей как неконцептуальную пробужденность и позволить своему уму оставаться в его естественном, свежем состоянии. Это и называется “совершенной основной частью, свободной от концепций”.

Когда мы воспринимаем своё тело как ваджра-тело, свой голос как ваджра-речь и свой ум как ваджра-ум — это называется стадией развития. Короче говоря, в будда-природе находятся Тело, Речь и Ум всех Победоносных. Самое важное — это абсолютные стадия развития и стадия завершения; узнавание самой будда-природы. И стадия развития, и стадия завершения — это аспекты будда-природы. Говорится, что стадия развития — это искусные средства, а стадия завершения — это различающее знание, *праджня*. Не следует отделять друг от друга стадии развития и завершения, аспекты средств и знания.

Мандала божеств, мантры и мудрости означает, что всё видимое обладает природой божеств, все звуки обладают природой мантры, а все мысли обладают природой просветленного ума. Таков глубокий подход Тайной Мантры: видимое — это божества, звуки — мантра, мысли — мудрость. Сказанное относится к тому, что я говорил выше относительно Третьей Дхармы Гампопы “Путь да прояснит заблуждения!” Это охватывает стадию развития. Стадия завершения подпадает под Четвертую Дхарму Гампопы “Заблуждения да воссияют мудростью!”. В этом контексте видения Махамудры, Дзогчена и Мадхьямики — лишь разные названия нашей будда-природы. Эти три подхода не отличаются один от другого; точка их встречи — будда-природа.

Совершенное заключение посвящения имеет две части: посвящение заслуги и формирование устремлений. Для того, чтобы посвящать заслугу, необходимо сначала сделать что-то хорошее, например, произнести хоть раз мантру ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУНГ ХРИ. “Предваряется добродетельным поступком” значит, что мы сделали что-то хорошее, так что результаты этого могут быть посвящены благу всех существ. Далее, устремление — это думать, например, так: “Да завершатся успешно все деяния и намерения будд и бодхисаттв всех направлений и времен!”.

Допустим, что мы сотворили нечто положительное (пусть даже и концептуальное) — если мы при этом забываем посвятить заслугу или сформировать устремление, то достаточно один раз рассердиться и благо, возникшее как результат нашего хорошего дела, будет немедленно уничтожено нашим гневом. Создаваемое благо может быть как обусловленным, так и необусловленным. Обусловленное благо — это нечто, что мы думаем или намереваемся сделать; это концептуальный уровень. Но гнев тоже обусловлен, поэтому обусловленный гнев

может уничтожить обусловленное благо. Необусловленное благо — практика видения — подобно чистому пространству. Оно — вне любых изменений и не может быть уничтожено. Обусловленное благо подобно облаку, которое может быть унесено ветром; а безусловное благо — как само небо, с которым ветер ничего не сможет сделать. Как только мы посвятим заслугу и сформируем устремления, ничто не сможет уничтожить эффект нашей добродетельной практики. Дело сделано и сделано навсегда. Причина, по которой мы никогда не должны забывать посвящать заслугу, заключается в том, что мы — обычные люди и иногда всё-таки впадаем в гнев. Бывает. Этот гнев просто сводит наши концептуальные заслуги на нет.

С другой стороны, если мы можем закрепить обусловленное благо безусловным благом, тем, что называется “тройственной чистотой” — пребыванием в состоянии самосущего осознания при отсутствии всякой концепции субъекта, объекта и действия — эта тройственная чистота обеспечит вечное сохранение обусловленного блага.

Когда мы посвящаем заслугу, обычно мы думаем, что существует доброе дело, совершенное нами; есть объект, которому мы это дело посвящаем — все разумные существа; и затем есть мы — те, кто посвящает это своё дело этим разумным существам. Эта схема обусловлена, концептуальна. “Тройственный” значит — обладающий тремя концепциями. Что остается при отсутствии этих трех концепций? Только самосущее осознание, тройственная чистота. Освободившись от понятий субъекта, объекта и акта посвящения, мы автоматически приходим в изначально чистое состояние, которое неиссякаемо как океан добродетели. В сутрах это называется “запечатыванием добродетельного поступка пустотностью”. В санскритском слове *шуньята*, означающем “пустотность”, “пу-

стота”, *шунья* значит быть совершенно свободным от даже атома материального вещества, в то время как *слог та* указывает на наличие самосущего познания и осознания.

ПРЕПЯТСТВИЯ

*Своею добротой ниспошли мне
твои благословения.*

Своею любовью веди меня и других по пути.

Своею реализацией ниспошли мне сиддхи.

*Своею силой уничтожь препятствия мои
и всех прочих.*

Уничтожь внешние препятствия внешне.

Уничтожь внутренние препятствия внутренне.

Раствори тайные препятствия в пространстве.

С уважением я склоняюсь

и принимаю прибежище в тебе.

**ОМ А ХУНГ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ
ХУНГ**

*“Уничтожение препятствий на пути”
(Терма Чокгюра Лингпа)*

Вообще говоря, существуют три типа препятствий: внешние препятствия четырех элементов, внутренние препятствия каналов, ветров и субстанций и тайные препятствия дуалистической фиксации.

Для уничтожения внешних препятствий существуют три аспекта — подход, достижение и активность; они связаны с садханами гуру, йидама и дакини. Один из самых знаменитых методов уничтожения препятствий находится в Чоклинг Терсаре — это цикл учений “Барчей Кунсэл”, который, в первую очередь, и предназначен для уничтожения препятствий. Молитва “Барчей Ламсэл”, находящаяся в этом цикле учений, гласит: “Уничтожь внешние препятствия внешне. Уничтожь внутренние пре-

пятствия внутренне. Раствори тайные препятствия в пространстве”. Для уничтожения внутренних препятствий — нарушения равновесия в каналах, ветрах и субстанциях наиболее подходит практика *туммо*. Для преодоления препятствий цепляния за субъект и объект нет лучшего средства, чем просто поддержание правильного видения.

Внешние препятствия четырех элементов определяются как земля, вода, огонь и ветер. Например, препятствием земли может быть землетрясение, препятствием воды — наводнение, препятствием огня — пожар в нашем доме, препятствием ветра — ураган. Бедствия такого рода случаются, и их можно избежать посредством определенных садхан для умиротворения четырех внешних элементов.

Внутренние препятствия связаны с каналами, ветрами и субстанциями нашего физического тела. Мы должны понимать, что четыре основных элемента есть и в нашем теле. Плоть и кости — это земля, кровь — вода, тепло тела — огонь, дыхание — ветер. Внутренние препятствия возникают при нарушении равновесия между каналами, ветрами и субстанциями. Нарушается циркуляция, это вызывает различные заболевания. Такие нарушения равновесия — внутренние препятствия — могут быть исправлены применением Шести Доктрин Наропы (так эти практики называются в системе Новых Школ). Система Ньингма также имеет эти шесть учений. Основное из них, известное как “столб жизни” — это практика туммо, относящаяся к уровню учений Ану-йоги. Внутренние препятствия могут быть умиротворены освоением этих практик, связанных с каналами, ветрами и субстанциями.

Тайные препятствия — это цепляние за объекты вне нас и фиксация на воспринимающем субъекте внутри; поэтому они называются “цепляние и фиксация”. Слова

молитвы “Барчей Ламсэл”: “Уничтожь внешние препятствия внешне. Уничтожь внутренние препятствия внутренне. Раствори тайные препятствия в пространстве” — означают, что в момент узнавания недвойственного осознания как цепляние, так и фиксация растворяются в изначально присущем нам пространству дхармадхату. Когда препятствия удалены, достижение происходит само собой, спонтанно. Именно препятствия мешают двум видам достижения: простому и высшему.

Как пример представьте себе купцов древности, плывущих по океану на край света — на остров, полный драгоценностей. Они собирают эти драгоценные камни и возвращаются домой, чтобы насладиться огромным доходом; это — пример достижения без препятствий. Но если у этих купцов по дороге случатся проблемы — если ураган или морские чудовища разрушат их судно и они утонут — они потеряют свои жизни вместо того, чтобы приобрести драгоценности. Это — бытовой пример того, как препятствия могут оказаться сильнее нас.

Мы должны полностью использовать эту жизнь для того, чтобы добиться двух видов достижения; а особенно — высшего достижения полного просветления. Единственное, что действительно препятствует просветлению — это тайные препятствия цепляния и фиксации. Конечно, внешние препятствия четырех элементов тоже могут вызывать проблемы. Землетрясения, наводнения, пожары и ураганы, конечно, отнимают человеческие жизни; равно как и внутренние препятствия болезней. Но важнее всего устранить тайные препятствия. Только тайные препятствия могут действительно помешать просветлению. Эти препятствия всегда с нами — до тех пор, пока мы не достигнем просветления.

Можно описать препятствия другими словами — назвать их “четырьмя марами” (демонами). Первый из них — демон Владыки Смерти, перерезающий поток нашей

жизни. Второй — демон физических составляющих, препятствующий достижению радужного тела. Третий — демон беспокоящих эмоций: три яда, препятствующие освобождению от сансары. И наконец, демон сына богов — это отвлечение во время состояния медитации и тенденция откладывать практику на потом, думая: “Ну ладно, сегодня до практики руки не дошли, но уж завтра точно; а если не завтра, то послезавтра наверняка!”.

Или: “В этом году я не смог уделить практике достаточно времени, но в следующем году я точно уйду в интенсивный ритрит”. Склонность откладывать практику на потом — это “мара сына богов”, создающий препятствия для самадхи.

Где же обитают эти четыре демона? Где их жилище? Говорят, что мара беспокоящих эмоций обитает в красном и белом элементах нашего тела. Мара физических составляющих обитает в нашей плоти, костях и коже. Мара Владыки Смерти обитает в канале жизни, а мара сына богов — в нашем уме. Демон клеш постоянно создает новые беспокоящие эмоции. И наконец, демон сына богов постоянно нарушает нашу концентрацию во время практики медитации. Он словно тихий голос, шепчущий: “Всегда можно начать практиковать завтра, или послезавтра”. Короче говоря, демоны, создающие препятствия, не находятся где-то вовне; они — внутри нас.

Однажды — мы не знаем, когда — демон Владыки Смерти пресечёт нашу жизненную силу, и мы умрём. Демон физических составляющих будет препятствовать тому, чтобы мы ушли из этого мира, не оставив трупа. Все, кто не достиг реализации радужного тела, умирая, оставляют после себя труп. Но великие практики, достигшие совершенства, либо уходят в небесные миры в измененном теле, либо достигают радужного тела — в этом случае физическое тело просто исчезает.

Каждый из этих четырех мар имеет армию из двадцати

тысяч мелких демонов, так что всего имеется восемьдесят тысяч вредителей, чинящих препятствия. Они — словно огромная армия, готовая атаковать нас и до зубов вооруженная своим оружием, восемьюдесятью тысячами беспокоящих эмоций. Восемьдесят тысяч вредителей, чинящих препятствия, несут 404 болезни: четыре первичные болезни, вызываемые разными сочетаниями ветра, желчи и слизи, и их сочетание. Каждая из этих первичных болезней имеет сто вторичных аспектов, что в целом дает 404. Образно выражаясь, мы окружены огромной армией 80 000 демонов, чинящих препятствия и вооруженных смертоносным оружием болезней. А в центре этой огромной орды безжалостных демонов и препятствий находится наша жизненная сила, пытающаяся им противостоять.

Во главе этой великой армии из 80 000 демонов — король демонов, которого зовут Гараб Вангчук, “Властелин Удовольствия”. Он пребывает в одной из священных обителей в Мире Формы. Глядя оттуда вниз, он видит все миры внизу так же ясно, как собственную ладонь. Снизу, однако, мы не можем видеть миры, находящиеся над нами. Гараб Вангчук всегда начеку и он не переносит, когда видит кого-либо, готового ускользнуть от него, достигнув освобождения или просветления. Ему помогают пять его королей, имеющих имена пяти ядов — одну зовут Привязанность, другую — Гордыня, остальных — Гнев, Зависть и Глупость. Днем и ночью они злонамеренно глядят вниз на этот мир; они постоянно начеку, словно изошренная шпионская сеть. Они ищут практикующих Дхарму и пытаются закрыть перед ними дверь к освобождению.

Как только они видят, что кто-то (особенно, если это стабильный человек) пытается практиковать и говорит себе: “Сейчас я займусь изучением, размышлением и медитацией! Я буду практиковать Дхарму, чтобы достичь

освобождения и просветления!” — они приходят в ярость и говорят: “Мы не можем допустить такого!” Пять королей берут своё специальное оружие: луки и стрелы пяти ядов. Выпуская стрелу, они метят в сердце практикующего, используя привязанность, гнев или глупость — в зависимости от того, для какого яда наиболее уязвим этот практикующий. Например, если некто более всего уязвим для глупости, они выпускают стрелу неведения; то же — с желанием, гневом, гордыней или завистью. Королевы непрерывно пускают стрелы в людей, пытающихся достичь освобождения. Особое внимание они уделяют тем, кто может постичь Дхарму, кто особенно уязвим для препятствий и кому они могут навредить. Главный вредитель, конечно — это Гараб Вангчук, за которым следует его окружение из королей, вооруженных пятью ядами, и четыре демона. Кроме этого, ему помогают 80 000 разных демонов, чинящих препятствия. Это — как армия зла, пытающаяся навредить практикующим. Их особое оружие — четвертый мара, демон сына богов; он — это не только тенденция откладывать медитацию на потом, но и склонность чувствовать отупение, отвлечение или волнение во время практики, равно как и склонность к сомнениям и пустым планам во время медитации.

Больше всего страдают практикующие, наиболее уязвимые для препятствий. Как сказал Лодро Тае: “Когда я занимаюсь практикой Дхармы, мной овладевают отупение и сонливость. Когда же я занимаюсь мирскими делами, я бодр и свеж”. Это — благодаря “помощи”, которую нам оказывает Гараб Вангчук. Например, если у кого-либо есть шанс не ложиться и провести ночь за азартной игрой с высокими ставками, он может бодрствовать всю ночь и даже не чувствовать сонливости. Но если он садится и читает ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУНГ, то засыпает через пять минут. Это называется — оказаться во власти мара. Когда мы пытаемся практиковать Дхарму, немед-

ленно возникают препятствия.

Часто случается, что мы сталкиваемся с препятствиями, когда практикуем Дхарму — мы заболеваем, внешние обстоятельства как-то не складываются, мы не достигаем своих целей. Что-то всегда идет не так, мы несчастны и так далее. Но стоит посмотреть вокруг — и кажется, что настоящего успеха добиваются мошенники, лжецы и лицемеры. Возьмите пример Мао Цзедуна, добившегося власти над всем Китаем. Во многих других странах тоже есть большие демоны в человеческом обличье, у которых в избытке удача, долголетие, здоровье и огромные богатства. Видя это, многие отчаиваются и говорят: “Может быть, бог с ней, с этой Дхармой? Смотрите, что делается! Практикующие бедны, одеты неважно, едят плохо, еле выживают, в то время как жулики богаты и удачливы, у них отличное здоровье и живут они долго. Может быть, лучше не практиковать Дхарму. Может быть, лучше быть жуликом”. Хотите верьте, хотите нет, но многие действительно думают, что лучше не практиковать Дхарму, потому что очевидно, что она не приносит успеха в этой жизни. Но думающие так не понимают, что в действительности происходит. Когда кто-то лжёт, добивается власти и действительно демоничен, его несомненный успех означает просто то, что вся его накопленная ранее заслуга расходуется в этой жизни. Люди такого типа быстро расходуют всю свою заслугу, доставшуюся от прошлых жизней. Точно так же, когда кажется, что практикующим не везёт и они несчастны, это происходит только потому, что вся их плохая прошлая карма подходит к концу уже в этой жизни. В будущем они двинутся к всё более и более высоким состояниям.

Это — только одно из объяснений такого положения вещей. Другой способ понять, что происходит — это осознать, что все вещи, которые по нашему мнению олицетворяют успех в этом мире — деньги, здоровье и т.д. —

все они остаются позади, когда эта жизнь кончается. А практик Дхармы, не пытающийся добиться успеха в обществе и тихо живущий с минимальными запросами в горах или в пещере, тратит свою жизнь на достижение того, что поможет ему во всех его будущих жизнях.

Короче говоря, не понимая закона кармы и глядя на окружающих, можно придти к выводу, что лучше не практиковать Дхарму. Те, кого волнует только поверхностная ценность вещей, не способны увидеть, что люди, ведущие себя как бандиты, очень быстро расходуют свою прошлую заслугу, в то время как практикующие очищают свою прошлую негативную карму. Действительно верно, что практикующие сталкиваются с большим количеством препятствий, чем обычные люди; но не стоит из-за этого думать, что негативные действия выгодней, чем практика Дхармы.

Важно принять близко к сердцу два момента тренировки ума.

Первое; когда мы оказываемся в хороших условиях, нам везет и всё складывается как надо, следует думать: “Это благодаря Трём Драгоценностям! Это происходит не просто потому, что я такой умный и замечательный; это — благодаря достоинствам Трёх Драгоценностей”. Аналогичным образом; когда всё идёт не так, когда мы разочарованы, расстроены или больны, следует думать: “Вот расходуется моя прошлая негативная карма. Как замечательно!” Не стоит уподобляться бизнесменам, чьи лица становятся мрачнее тучи, когда они терпят убытки. Гораздо лучше относиться так: если происходит что-то хорошее, то это не потому, что я такой особенный или сделал что-то уникальное; полезнее считать, что это происходит благодаря доброте Трёх Драгоценностей. Такое отношение умножает заслугу. И наоборот — встречаясь с трудностями, вместо того, чтобы отчаиваться и сокрушаться: “Как ужасно! Я этого не перенесу!” — про-

сто скажите: “Как здорово! Сейчас моя негативная карма расходуется; я избавляюсь от неё!” — а затем возрадуйтесь трудностям. Тренируя ум таким образом, вы увеличиваете свою заслугу и обеспечиваете уничтожение всей негативной кармы.

ПРАКТИКА ДХАРМЫ И МИРСКИЕ ЦЕЛИ

*Мы предаём свою жизнь практике Дхармы,
Мы предаём свою практику Дхармы жизни в нищете.
Мы предаём свою нищету жизни в одиночестве,
Мы предаёмся одиночеству до самой смерти.*

Из устной традиции линии Кадампа

В действительности, духовная практика и мирские цели — как два непримиримых врага, которые никогда не уживутся. Попытка примирить их — это то же самое, что поселить под одной крышей друга и врага: что тут ни делай — легко не будет. Главная причина, по которой Будда ушёл из своего дворца, от своей королевы и всего своего богатства — в том, что практика Дхармы и мирские цели по сути своей несовместимы. Будда показал на своём примере — чтобы всецело отдаться духовной практике, нужно уйти от мирской суеты.

С другой стороны, уже погрузившись в майю, или иллюзию, семейной жизни, нельзя просто взять и всё бросить. Нужно принять на себя ответственность за свою семью. Поскольку на Западе отсутствует традиция отречения от мирской жизни, возможно людям Западу сложно бросить всё — карьеру, удобства и социальный статус. В Тибете возможна ситуация, при которой человек бросает всё и на сто процентов отдаётся практике Дхармы и при этом каким-то образом всё равно выживает. Миряне поддерживают практиков и с преданностью жер-

твуют средства и пищу медитирующим, живущим в пещерах и уединенных местах. Таким образом, благодаря благим поступкам, создается связь и предпосылки для того, чтобы благодетель достиг просветления одновременно с практикующим.

Я не думаю, что на Западе всё обстоит так же, как в Тибете. Мне представляется, что иностранцы, желающие интенсивно практиковать Дхарму, необязательно получают поддержку от других. Поэтому на Западе трудно отречься от мирской жизни. Человеку приходится самому отвечать за поддержание своей жизни — таков обычай на Западе; так и следует поступать. Попытайтесь добиться компромисса: быть в состоянии продолжать жизнь в миру и в то же время не оставлять практику Дхармы. Если человек забросит Дхарму, то его развитие наверняка прекратится; ни в коем случае не поступайте так. Отречься от мирской жизни тоже очень и очень тяжело. Попытайтесь совместить одно с другим.

Люди, посвятившие работе первую половину своей жизни, могут сконцентрироваться на практике Дхармы во второй её половине. Это считается признаком хорошего ученика. Но, если человек, практикующий Дхарму, начинает с отречения от мира, а позже становится бизнесменом, то имеет место обратное: честно говоря, такая ситуация называется “плохой сын хорошего отца”. Конечно, все непостоянно, и мы не можем на самом деле быть уверены — сколько времени нам осталось. Всё же человек может строить планы: “Как только я избавлюсь от своих обязанностей и не буду при этом сильно нуждаться, вот тогда я и сконцентрируюсь на практике Дхармы настолько, насколько смогу”. Можно желать возможности сконцентрироваться на практике Дхармы во второй половине жизни.

Но пока вы ещё не свободны от ответственностей, попытайтесь быть усердными и как можно больше практи-

ковать в вашей теперешней ситуации. Никто не работает по двадцать четыре часа в сутки; у всех бывает свободное время. Возможно, вам приходится работать днём, но ночью не отдавайтесь целиком удовольствиям сна. Постарайтесь спать поменьше, а рано утром тоже уделяйте практике какое-то время. Практикуйте вместо того, чтобы тратить время попусту. Поскольку на Западе работать приходится только семь-восемь часов в день, то время для практики, конечно же, есть.

Почему я говорю, что мирские цели и религиозная жизнь взаимно исключают друг друга? Целью нормального человека, живущего в миру, является приобретение пищи — хорошей пищи — и, конечно же, денег, позволяющих такое устремление поддерживать. Миряне также жаждут дорогой одежды, приятных обстоятельств, хорошей репутации, славы и так далее, в то время как практикующие Дхарму стараются ограничить такие потребности. Они стараются иметь денег ровно столько, сколько нужно на поддержание жизни, и носят одежду, отданную им кем-то другим, выброшенную или бывшую в употреблении. Практикующие рассматривают славу как зло. Практикующий, мечтающий о том, чтобы прославиться, должен считать это препятствием мары.

Подумайте об этом! Слава — точно бирка с номером на трупе. После смерти репутация абсолютно бесполезна для сознания, продолжающего своё движение. Посланцы Владыки Смерти в состоянии бардо не замрут в почтительном поклоне только потому, что покойный был знаменит.

Практикующий Дхарму и мирянин ориентированы в противоположных направлениях. Учение Кадампа, называемое Четырьмя Преданностями, гласит: “Мы предаём нашу жизнь практике Дхармы. Мы предаём нашу практику Дхармы жизни в нищете. Мы предаём нашу нищету жизни в одиночестве. Мы предаёмся одиночеству до са-

мой смерти”. Не является ли это полной противоположностью нормальным мирским целям? Нормальный человек хочет добиться вещей, являющихся частью этого мира; хочет мирских достижений. Он хочет разбогатеть и жить в хорошем особняке, окружённый многими людьми; даже и не думайте предложить ему умереть в одиночестве где-то в захолустье.

Если, однако, у вас уже есть семья — попытайтесь сочетать работу с духовной практикой; это лучший путь. Через несколько лет, когда обязательств станет меньше — допуская, что у вас ещё есть в запасе эти несколько лет, потому что, честно говоря, мы этого не знаем — отправляйтесь куда-нибудь в тихое место в горах и помашите на прощание рукой тщетным целям мирской жизни.

Старые мастера прошлого настойчиво учили, что необходимо стопроцентно посвятить свой ум практике Дхармы и отказаться от мирской жизни. Они продолжают учить этому, но ученикам становится всё сложнее и сложнее буквально следовать по этому пути. С другой стороны, если вы работаете, то во время работы снова и снова узнавайте сущность ума; а затем продолжайте работать. Это даст очень хорошие результаты. В Тибете людей, которые учили исключительно духовной практике, называли ламами. В наше время единственный лама, который учит и жизни в миру, и практике Дхармы — это я. Предполагается, что лама учит только духовной практике, но не тому и другому сразу. Я шучу (Ринпоче смеется).

Пытайтесь хотя бы чуть-чуть практиковать правильным образом; хотя бы небольшую часть своего времени, как бы имитируя реальную практику. Суть Дхармы в том, чтобы до конца, всем сердцем осознать следующее: в настоящее время мы обладаем некоторой свободой воли, у нас есть выбор, мы как-то контролируем свои жизни, у

нас есть некоторая независимость. Пока мы живём в этом теле, пока мы располагаем этой свободой, мы можем использовать её во благо. Но, как только эта жизнь оканчивается, как только останавливается наше дыхание, это тело становится всего лишь сгустком мертвой материи, оно становится трупом. В тот момент, когда сознание оставляет тело, тело превращается в руину, в брошенный дом, и уже никогда не вернется обратно к жизни. Когда тело и ум разделяются — свободы больше нет, как нет и выбора. Нет более независимой возможности что-либо контролировать. Вместо этого мы целиком оказываемся во власти своей кармы, непреклонного закона причины и следствия. Мы находимся во власти собственной черной и белой кармы.

В этой жизни нам нет необходимости реализовывать чёрную карму; это происходит автоматически. Необходимо реализовывать белую карму и готовиться к тому времени, когда мы лишимся возможности независимого выбора. Над развитием контроля нам нужно работать сейчас. Это главное. Это самая большая польза от практики Дхармы.

Слыша о пользе, большинство людей думают, что речь идет о добывании пищи. Но пользу от практики Дхармы невозможно увидеть воочию. Как только дыхание останавливается и больше нет ни свободы воли, ни контроля, единственное, что по-настоящему полезно — это развитая свобода воли. Чтобы развить в себе такую свободу воли, мы можем полагаться только на наши теперешние действия, нашу практику Дхармы. Вот что дает нам свободу воли. Сейчас, когда мы независимы, мы можем практиковать Дхарму и, делая это, мы можем добиться контроля и свободы воли. Если мы практикуем видение, медитацию и действие прямо сейчас, то потом — когда тело и ум разделятся — мы будем способны помнить Дхарму.

Поговорим немного о “практике в покое” и “практи-

ке среди отвлечений”: традиционный подход — это сначала практиковать в одиночестве. Есть три одиночества — тела, речи и ума. Посредством этих трех достигаются ваджра-тело, ваджра-речь и ваджра-ум. Но главный смысл удаления от мира — туда, где ничто не отвлекает — заключается в применении учений и достижения контроля над Телом, Речью и Умом Победоносных.

Если вы не способны долго практиковать в одиночестве, можно иногда удаляться в спокойное место на короткое время. Полезно целиком сконцентрироваться на практике, даже если это будет длиться всего несколько дней или месяц. А в течение повседневной жизни — жизни, в которой мы постоянно на что-то отвлекаемся и чем-то увлечены — пытайтесь практиковать узнавание природы ума короткими периодами, повторяя их много раз. Пусть это будут только мгновения — но это будут мгновения подлинного узнавания. “Много раз” означает, что, если не повторять этого часто, мы никогда к этому не привыкнем. Пытайтесь практиковать так часто, как только возможно. Все ламы Кагью и Ньингма говорят, что нужно практиковать “короткие мгновения, повторяемые многократно”. Они никогда не говорили: “долгие сессии и пореже”.

После того, как практикующий добивается некоторой стабильности в узнавании изначальной природы — чистого осознания, свободного от отвлечений — он отправляется “на рынок” взаимодействовать с другими людьми. Практика тогда заключается в смешении своего осознания с повседневной деятельностью — с приёмом пищи, передвижениями, сидением и сном. Практик пытается выяснить, влияют ли как-нибудь внешние события на стабильность его осознания. Лучше всего, если никакого влияния нет; если ничто не ухудшает и не улучшает его узнавания.

Когда состояние недвойственного осознания пол-

ностью смешано с ситуациями повседневной жизни, не имеет значения — находимся мы в уединении или среди людей. Всё, что бы мы ни делали, есть тогда выражение осознания. В этом контексте “прорубание” означает, что всё возникает как часть широко раскрытого видения: мы достигли стабильности в практике. Как говорится, “личный опыт проявляется в виде помощников и превращается в символы и книги”. Практику, добившемуся стабильности видения, общение с людьми не приносит ни малейшего вреда.

Мы должны добиться контроля над освобожденным состоянием ума сейчас, пока мы ещё не умерли. Практикуя Дхарму, существенно добиваться стабильности в узнавании нашей будда-природы сейчас — пока у нас есть ещё способность и возможность. Когда мы умрём и сознание расстанется с телом, ситуация будет совершенно другой. Говорят, что сознание в материальном теле — как ворона на цепи: оно не может улететь. Но как только сознание оставляет тело и становится бардо-сознанием, мы полностью теряем контроль над ситуацией. Для нормального человека состояние бардо полностью хаотично; он там — как пёрышко во власти урагана.

Вот почему мы должны практиковать прямо сейчас. По-настоящему полезно только одно — полностью подготовиться к тому моменту, когда свободы воли больше не будет. Сейчас мы в какой-то степени обладаем контролем: мы можем делать, что хотим, идти, куда заблагорассудится, лежать на солнышке, есть, что хочется. Но рано или поздно все умирают. Этого не избежать, и после смерти мы лишаемся свободы выбора. Поэтому решайте сейчас, что лучше — тщетная борьба по достижению преходящих мирских целей или вечное благо, достигаемое практикой Дхармы.

Если человек настроен серьёзно, если он умён — он сделает правильный выбор между простым проживани-

ем жизни (как если бы это было чем-то самоценным) и достижением стабильности недвойственного осознания, изначального пробужденного состояния. Когда лама предлагает выбрать между одним и другим, умный знает, чему отдать предпочтение.

Мы не знаем, когда умрем. Если у нас нет истинного доверия к буддийскому учению или учителю, чтение данной книги не слишком нам поможет, потому что мы не придадим прочитанному большого значения. Даже если ясновидящий скажет нам: “Сегодня — последний день вашей жизни, завтра вы умрете!” — мы этому не поверим, мы скажем: “Да откуда он знает! О чем он говорит, я молод и здоров, ничем не болен!”. Если в нас нет веры, эта книга нам никак не поможет. Но умный человек, доверяющий учению, знает — что лучше. Он отринет барахтанье в мирской сансарической жизни и неподготовленность ко времени утраты контроля и, вместо этого, приложит свои усилия к практикам, которые обеспечат ему контроль во время смерти. Умный поймёт. Главное — достичь состояния, когда остро чувствуешь: “Я должен практиковать Дхарму, я должен практиковать Дхарму!”

Сейчас наше тело подобно гостинице, а ум — путешественнику. В этой жизни мы живем в одной гостинице. Присутствует некоторое ощущение заземлённости вследствие нахождения ума в теле, но нет никакой реальной стабильности. Когда же тело и ум отделяются друг от друга, мы полностью теряем всякий контроль над тем, что происходит, мы больше не властны над тем, куда идём. Как только тело умирает, сознание теряет всякую опору. Мы остаемся без заземления, и нас уносит ветер кармы. Честно говоря, и сейчас-то у нас нет настоящей стабильности. Удостовериться в этом очень легко: проверьте — сможет ли ваш ум действительно остаться стабильным в течение хотя бы одного дня. Попробуйте концен-

трироваться на чём-то одном: например, на своей стране или каком-то одном месте этой страны — непрерывно, с утра до вечера. Сможете ли вы это сделать?

На самом деле наш ум совершенно нестабилен, и мы лишены какой-либо настоящей власти над ним. Он беспорядочно порхает с одной вещи на другую. Если это происходит даже сейчас — когда у нас есть опора в виде физического тела — представьте себе, что будет без физического тела, когда ум гол и пуст. В это время ум, больше не защищённый физическим телом, непосредственно испытывает созревание прошлой кармы. И это совершенно ошеломляет. Подумайте об этом.

Когда мы становимся всего лишь сознанием в бардо, всё совершенно неопределенно — куда мы движемся, с кем мы, что мы едим. Всё совершенно непредсказуемо; мы — как перышко, подхваченное ураганом. Некоторые тешат себя мыслью, что смерть похожа на угасание огня или высыхание воды. Но смерть — совсем не это. По словам полностью просветленного Будды и многим текстам бодхисаттв, ум не умирает. Когда тело умирает, ум остается во власти привычных тенденций и кармы. Поэтому те, кто доверяет Будде и традиции, им вдохновленной, верят в рождение, смерть и причину-следствие кармических действий.

Когда мы достигнем стабильности в самосущей мудрости, мы узнаем, что всё, что появляется и существует; весь этот мир и существа в нем — всего лишь волшебное проявление помраченного ума. Мы также обретем уверенность во всех качествах полностью просветленного Будды, как это описано в писаниях.

Попробуйте и проверьте прямо сейчас: обладает ли ваш ум какой-либо стабильностью или контролем? Находится ли он всегда в теле или может свободно перемещаться за его пределами? Обладай мы, действительно, хоть каким-то контролем, мы смогли бы прямо сейчас

взять и избавиться навсегда от всех беспокоящих эмоций. Но удастся ли это? Можем мы это сделать? Кроме того, обладай мы контролем, мы легко обрели бы великие качества мудрости и сострадания будд. Мы могли бы просто сказать: “Да появятся эти качества!” — и они сразу проявились бы в нас. Получается? Не получается, не так ли?

Действительно: хорошенько подумайте, каково нам будет в бардо без опоры тела. Все сводится к одному: чрезвычайно важно прямо сейчас узнать суть ума и тренироваться в осознании, поскольку это — единственный способ достичь стабильности. Все прочее нестабильно и неопределенно. Постоянна только будда-природа. Природа будды — единственное, что обладает стабильностью. Природа будды имеет четыре качества — трансцендентную чистоту, постоянность, блаженство и идентичность. Ничто другое этими качествами не обладает.

Мы должны решить прямо сейчас — контролируем ли мы своё сознание. Когда мы умрём, мы будем не в силах влиять на то, куда мы движемся и где мы находимся; что нам есть и что делать. У нас не будет ни секунды контроля. Ужасно быть бардо-сознанием, несомым ветром кармы. Хорошенько подумайте, обладаем ли мы контролем. Если он присутствует в нас сейчас, тогда мы точно сохраним его и в бардо. Однако, если честно, обладает ли ваше сознание сейчас достаточной силой, чтобы — хотя бы на короткое время — куда-то отправиться или где-то остановиться?

Единственный способ действительно приобрести все великие качества просветления — это многократно повторять мгновение узнавания сущности ума. Другого способа нет. Одной из причин того, что речь идет о “коротких периодах” узнавания, является то, что — поскольку в нас ещё нет сейчас стабильности — такое узнавание не длится дольше мгновения, нравится нам это или нет. По-

вторяя его многократно, мы привыкаем к нему. При этом мы не занимаемся ничем концептуальным, вроде медитации на объекте или фокусировке ума на чём-то. Нам всего-навсего нужно узнать нагое осознание; дать на миг проявиться пробужденному состоянию ума. Не надо ничего создавать.

По мере привыкания к состоянию нагого осознания мы медленно и постепенно будем уничтожать его противоположность — дурные привычки дуалистической фиксации, беспокоящих эмоций и создания негативной кармы, к которым мы так давно привыкли. Иначе, обладай мы стабильностью сейчас, нам достаточно было бы сказать себе: “А сейчас я узнаю сущность ума!” — и остаться в таком состоянии навсегда. Обладай мы действительно стабильностью, мы могли бы легко узнать, что сущность нашего ума — дхармакайя, и — дело сделано. К сожалению, этого не происходит.

Метод обретения контроля над своим сознанием указывает нам лама, когда он знакомит нас с нашей собственной будда-природой. По мере того, как мы привыкаем к узнаванию состояния осознания, беспорядочные мысли идут на убыль. Другого пути добиться этого нет. Мы не можем взять и приказать неведению исчезнуть, а состоянию ригпа — проявиться и сохраниться. Проверьте сами: можете ли вы это сделать? Именно это я имею в виду, говоря, что в нас ещё нет пока настоящей стабильности. Нас всё время относят в сторону разнообразных отвлечений — это и называется “быть разумным существом”.

Вот на что похоже сознание, оторвавшееся от тела, в состоянии бардо: на дикого скакуна, совершенно необъезженного, никогда не знавшего ни поводьев, ни узды, ни седла. Поймайте такого, наденьте седло, взнуздайте его и нагрузите поклажей — а затем отпустите его. Он будет вне себя от ужаса. Он не будет понимать, что с

ним, и будет просто нестись вперед, пока не свалится, потому что никакого самоконтроля у него нет. И мы такие же; никакого контроля у нас нет. Контроль — это свобода от всех недостатков и обладание всеми качествами, подобно Будде. Сейчас наше положение ещё не так плохо, как могло бы быть, поскольку мы пока ещё находимся в физическом теле — словно связанная птица или стреноженный конь. Но как только мы умрем, сдерживающие факторы полностью исчезнут — мы просто понесемся вперед, словно дикий скакун.

Можно описать это следующим образом — если мы засыпаем, то видим сны. Если мы не спим, подобно просветленному Будде, то мы не видим никаких снов. Будды подобны тем, кто никогда не спит, и поэтому будды не видят снов, не находятся во власти заблуждений, в то время как разумные существа подобны тем, кто спит и видит сны. Так же, как все сновидения появляются только в состоянии сна, так и всё, что мы знаем, видим и чувствуем — происходит в контексте дуалистического ума. Схема восприятия, общая для всех разумных существ, подобна сновидению во время сна, сна неведения. В чем различие между осознанием и дуалистическим умом? Осознание подобно кому-то, кто бодрствует, совершенно не помрачён и изначально свободен. А дуалистический ум связан нашей схемой восприятия и полностью помрачён. Так же, как и у сна, основание дуалистического сознания не является реальностью.

Сейчас нам кажется, что необходимо избавиться от чего-то и чего-то достичь: мы должны избавиться от неведения и беспокоящих эмоций и достичь ригпа. На определенном уровне это совершенно верно и единственный путь достичь этого — практика. Однако просветление недостижимо, пока сохраняется двойственность. Пока есть “два” — пока надо избавляться от “одного” и достигать “другого” — двойственность сохраняется. Всё

должно стать одним неделимым целым в осознании сущности ума — и тогда двойственность пропадает.

Сейчас наш ум абсолютно нестабилен. Даже если всё население долины Катманду попытается помочь нашему уму находиться в покое, ум не успокоится. Истинная стабильность достигается только практикой сущности ума. Если вы действительно обдумаете это, то поймете, что такое учение действительно драгоценно, это очень специальное учение. Сначала надо узнать что-то, затем обдумать, затем испытать и, наконец, реализовать. Так сказал Будда. Другого способа нет.

БАРДО

*Когда мое время пришло
и непостоянство и смерть догнали меня,
Когда прекращается дыхание
и тело и ум расходятся,
Да не испытаю я помрачения,
привязанности и цепляния,
Но останусь
в естественном состоянии дхармакайи.*

Лонгченпа

В общих учениях описываются шесть бардо. Два из них, бардо медитации и бардо сна, происходят в бардо этой жизни. Оно определяется как период от рождения до начала умирания. Собственно процесс смерти называется бардо умирания. Бардо дхарматы наступает непосредственно после смерти с прекращением внешнего и внутреннего дыхания. И наконец, период, когда сознание ищет новое перерождение, называется бардо становления.

Бардо умирания, дхарматы и становления по сути своей соответствуют трем кайям в том смысле, что, если правильно следовать наставлениям, то можно достичь дхармакайи в момент смерти. Если это не удалось, имеется возможность достичь уровня самбхогакайи в бардо дхарматы, или, по крайней мере, уровня нирманакайи в бардо становления.

Бардо умирания — это момент непосредственно перед смертью, когда, однако, мы еще не умерли полнос-

тью. Воспользовавшись ключевыми моментами устных наставлений в это время, возможно достичь реализации уровня дхармакайи. Но, если кто-то не способен на это, то во время бардо дхарматы он испытает появление мирных и гневных божеств. Эти божества изначально при-сущи нам и являются нам из нашей собственной сущности; это не боги, приходящие откуда-то благословить или напугать нас. Некоторые отрицают существование мирных и гневных божеств, утверждая, что эти формы — всего лишь порождения нашего собственного воображения. Это не так; напротив, они — не продукт нашего воображения; не создаются они и годами медитации. Они — не нечто, создаваемое нами, даже в качестве проекции. Мирные и гневные будды изначально: как проявления изначально чистой сущности они по природе своей присутствуют спонтанно.

Сейчас мы находимся в бардо этой жизни, бардо обусловленных сущностей, или дхарм (не путать с дхарматой, что значит “необусловленная природа”). Испытываемое нами в этой жизни кажется очень прочным и реальным. Посредством наших чувств мы воспринимаем внешние объекты, других людей и мир. И однако, воспринимают не наши чувства, а наш ум. Ум использует чувства для восприятия мира. Но бардо дхарматы воспринимается непосредственно умом. Мирные и гневные божества, а также все звуки, цвета и свет, воспринимаемые в это время — это пустые призраки, видимые формы, лишённые какой-либо реальной природы. Хотя они производят весьма сильное, даже ужасающее впечатление, они не вещественны, словно радуга.

В нашем настоящем положении эти божества образуют будда-мандалу нашего тела. Фактически, наше тело — дворец божеств. Будда-природа — основное божество, а наше тело — его дворец. Во время смерти нам являются изначально присущие нам божества, и мы можем ока-

заться сбиты с толку собственным самопроявлением, точно как в пословице: “Умерший пугается изначально присущих ему божеств, как дикий осел пугается горной травы, колеблемой ветром”. В Тибете трава в горах иногда колышется так, что ослу кажется — за ним гонится какое-то животное, тогда как в действительности это просто пустое движение в траве. Видения мирных и гневных божеств, изначально присутствующих в нашем теле, ужаснут нетренированного практика, но эти видения — наши собственные проявления.

Наше близкое знакомство с практикой ригпа сейчас — это гарантия того, что, попав в бардо дхарматы, мы испытаем встречу с чем-то хорошо знакомым; как будто со старым другом. Мы будем способны узнать все видения, звуки, цвета и свет дхарматы как собственные естественные проявления, проявления нашей собственной будда-природы. Поступив так, мы можем освободиться на уровень самбхогакайи.

Если нам не удаётся распознать фундаментальное состояние осознания во время бардо дхарматы, тогда начинается разворачиваться бардо становления. Для сохранивших свои самаи в чистоте в бардо дхарматы появляются “шесть воспоминаний”: воспоминание о йидаме, пути, месте перерождения, медитативном состоянии, устных наставлениях учителя и видении. Если в это время мы вспоминаем свою практику, мы переродимся в буддаполе уровня нирманакайи. Таким образом, человек даже с невысокой степенью практики в бардо становления может освободиться в нирманакаю.

Самое важное — то, как мы применяем учения о шести бардо к нашей собственной практике. Наиболее существенным является распознавание ригпа в каждый данный момент; особенно это важно во время “четырёх ощущений” во время бардо умирания. У обычных людей бывает только “три ощущения”, но для практиков их четы-

ре: появление, увеличение, достижение и ясный свет основы полного достижения.

Первое из этих четырех — появление — называется “переживанием белизны”, во время которого белый элемент, полученный от отца, спускается от макушки головы к сердечному центру. Это сопровождается растворением тридцати трех типов агрессивных мысленных состояний. Следующее ощущение — увеличение или “переживание красноты”, имеющее место, когда красный элемент, полученный от матери, поднимается из положения ниже пупка вверх, к сердечному центру. Это сопровождается растворением сорока типов ментальных состояний, связанных с желанием.

Встреча красного и белого элементов называется “достижением” или “переживанием черноты” и сопровождается растворением семи мысленных состояний глупости. Все восемьдесят присущих нам состояний мысли прекращаются, когда красный и белый элементы встречаются в сердечном центре. Обычные люди, не знакомые с ригпа, никогда не испытывали состояния “пробужденности, свободной от концептуального мышления”. Они в этот момент переживают что-то вроде обморока; теряют сознание. Это их бессознательное состояние длится три с половиной дня, после чего их сознание вновь начинает работать и неожиданно обнаруживает себя в бардо дхарматы.

У практика, знакомого с четвертым состоянием, “ясным светом основы полного достижения”, в момент смерти легко может произойти полное просветление. У тренированного практика встреча красного и белого элементов приводит к переживанию, не являющемуся ни бессознательным, ни концептуальным. Это то же, по сути своей, переживание, что и “недвойственное осознание”, которое мы можем узнать прямо сейчас. Во время узнавания ригпа нет никакого концептуального мышле-

ния. Однако это не является и отсутствием сознания. Близкое знакомство с осознанием и достижение стабильности в нём ещё при жизни гарантирует, что мы не потеряем сознания во время четвертого переживания, “света основы полного достижения”.

В заключительный момент трех переживаний последовательность узнавания, стабильности и освобождения происходит так же быстро, как три взмаха рукавом тибетского халата. Достижение просветления происходит мгновенно. В “Произнесении имен Манджушри” сказано: “Один миг меняет всё, за один миг — полное просветление”.

Решающим в контексте слияния двух элементов в сердечном центре является переживание четвертого момента — ясного света основы ригпа. Начнём с того, что переживание слияния белого и красного элементов — это то самое переживание, которое когда-то вытащило наше сознание из бардо и привело нас в эту жизнь. Оно имело место в момент нашего зачатия; в момент, когда объединились красный материнский и белый отцовский элементы. В то “мгновение блаженства-пустоты” наше сознание отключилось и было затем зачато. Поэтому крайне важно не терять сознания, а остаться бодрствующим и отрешённым.

Растворение элементов происходит до наступления настоящей смерти. Имеются грубые, тонкие и очень тонкие стадии растворения. Грубые, заключающиеся в растворении пяти элементов, ощущаются всеми и происходят до остановки дыхания. Сначала начинает распадаться элемент земли, и человек чувствует себя очень тяжёлым. Именно тогда умирающие просят: “Пожалуйста, поднимите меня! Мне кажется, что я тону! Поднимите меня!” Когда растворяется элемент воды, человеку становится очень холодно и он просит: “Пожалуйста, согрейте меня. Здесь слишком холодно!” Когда растворя-

ется элемент огня, человек чувствует сильную жажду и хочет воды; его губы сохнут. Когда растворяется элемент ветра, человек чувствует себя так, словно он качается на краю пропасти, без точки опоры. После растворения четырех элементов сознание растворяется в пространстве, всё невероятно увеличивается и лишается какой-либо опоры. В это время внешнее дыхание уже остановилось, но внутреннее еще циркулирует.

Тонкая стадия растворения состоит из трех переживаний: появления, увеличения и достижения. Они происходят, когда внешнее дыхание прекратилось, а внутреннее дыхание — внутренняя циркуляция токов энергии — ещё продолжается. Для большинства людей они длятся недолго — как “раз, два, три”. Переживание “красноты” похоже на красный свет закатного солнца, занимающий всё поле зрения. “Белизна” подобна лунному свету, а “чернота” — словно всё погрузилось во мрак. В момент слияния белого и красного элементов в сердечном центре человек испытывает единство блаженства и пустоты. Он либо теряет сознание, либо — если является практиком, знакомым с состоянием ригпа — испытывает ясный свет основы полного достижения; фундаментальное состояние первоначальной чистоты. Чистое недвойственное осознание — далеко не бессознательное состояние, но люди, не знакомые с ригпа, воспринимают это состояние как потерю сознания. Для практика с некоторой степенью стабильности в ригпа четвертый момент, “ясный свет основы”, идентичный изначальной чистоте дхармакайи, содержит великую возможность просветления. Достижение стабильности осознания в этот момент — это полное просветление.

При отсутствии истинной стабильности имеют место четыре дополнительные очень тонкие стадии растворения: растворение пространства в ясный свет, ясного света — в мудрость, мудрости — в единство и единства — в

спонтанное присутствие. Эти четыре стадии относятся к бардо дхарматы.

Первая — растворение пространства в ясный свет — означает, что бессознательное состояние вновь сменяется сознанием. “Ясный свет” означает “способный к познанию”. Это не состояние пустоты. Это пробуждение.

Следующая — растворение ясного света в мудрости — означает, что эта сияющая пробужденность проявляется как четверичная мудрость. В это время присутствуют только четыре мудрости; пятая — всеобъемлющая мудрость — отсутствует, поскольку путь еще не совершен. Вдобавок к этому говорится, что всеобъемлющая мудрость подобна фону, на котором существуют остальные четыре. В это время мы переживаем видение огромного поля сфер четырех цветов.

Далее, мудрость растворяется в единстве. Под “единством” здесь понимаются телесные формы божеств. В это время появляются все мирные и гневные божества. После этого единство растворяется в спонтанном присутствии. “Спонтанное присутствие” в данном контексте означает, что переживание сансары и нирваны появляется в виде “восьми врат спонтанного присутствия”. В этот момент все возможности сансары и нирваны появляются одновременно: поля дхармакайи, поля самбхогакайи, поля нирманакайи и шесть миров сансары.

Этот момент предоставляет последнюю возможность достичь просветления. Практикующий должен понять, что все проявления спонтанного присутствия — не что иное, как проявление изначальной чистоты. Стабильность в изначальной чистоте описывается как “растворённость без загрязнённости”. “Растворённость” означает, что все заблуждения и дискурсивное мышление исчезли. “Незагрязнённость” означает, что качества мудрости ничем не скрыты.

Если рассматривать всё это под другим углом, в момент зачатия (являющийся первым моментом перерождения в эту жизнь) первое, что формируется в человеке — это вена жизни, где деятельность ума выражает себя как ветер, поддерживающий жизнь. Этот первичный ветер сопровождается четырьмя вспомогательными ветрами. Это можно представить себе, вообразив физический канал в виде ствола бамбука. Внутри этого ствола красный и белый элементы разделены, или “раздуты в стороны” силой ветра, поддерживающего жизнь, который заключен в этом стволе. До тех пор, пока этот ветер действует, два элемента остаются разделёнными, и организм живет. В момент смерти ветер, поддерживающий жизнь, теряет энергию и распадается; в это же время вена жизни, его опора, тоже начинает распадаться. Когда прана, поддерживающая жизнь, уходит, два элемента сливаются. Истинный момент смерти — это когда красный и белый элементы встречаются в сердечном центре и прекращается внутреннее дыхание. Этот момент — граница между освобождением и дальнейшим заблуждением; между практикующими и не-практикующими.

Обычно учат, что человек, не знающий ничего о состоянии ригпа, теряет сознание на три с половиной дня. Когда на четвертый день наступает рассвет, он пробуждается, словно от глубокого сна. Человек не имеет никакого представления о том, что случилось, и думает: “Где я? Что со мной произошло?”. Именно в этот момент сознание покидает тело. Для не-практикующего бессознательное состояние темноты наступает вместо появления сияния из изначальной чистоты бардо дхарматы. По причине такого отключения сознания обычные люди испытывают сияние изначальной чистоты лишь на очень короткий миг. Они остаются хоть и без концепций, но и без сознания; так что это переживание в той или иной степени проходит мимо них. Но опытные практикующие

щие не теряют сознания, когда — во время сияния основы полного достижения — происходят “три переживания”. За три мгновения — узнавания, усиления и достижения стабильности — они достигают изначального состояния освобождения.

Когда обычный, не-практикующий, человек приходит в себя через три дня, его сознание покидает тело через одно из девяти телесных отверстий. Далее всё происходит так, как это описано в “Тибетской Книге Мертвых”. Сначала, в течение трёх недель, появляются разнообразные мирные и гневные божества. Следующие четыре недели называются “бардо становления и поиска нового перерождения”, так что в целом посмертный период длится семь недель или сорок девять дней. Но учтите, что день здесь не равен 24 часам. Это “медитационные дни”, продолжительность которых определяется индивидуальной способностью оставаться в осознании без отвлечения; момент узнавания, длящийся, пока человек не забудется вновь. Эти “дни” могут быть весьма краткими для обычных людей.

Возможность для просветления в бардо становления предоставляется средним практикам; не самым лучшим, но уже не обычным людям. Наиболее продвинутые практики освобождаются в дхармакаю в момент смерти во время сияния основы полного достижения, в то время как обычные люди не способны реализовать природу своего ума в бардо. Придя в себя после состояния забытья, обычные существа проходят через четыре очень тонкие стадии растворения: растворения пространства в свете, света — в мудрости, мудрости — в единстве и единства — в спонтанном присутствии. В это время у среднего практика есть возможность освободиться в самбхогакаю. Обычный человек переживает качества спонтанного присутствия негативно, воспринимая проявления мудрости как слишком резкие, слишком яркие. В “Тибетской Кни-

ге Мертвых” объясняется, что проявления мудрости обладают чрезмерной яркостью, настолько интенсивной, что смотреть на неё невыносимо. Позднее, когда миры сансары и нирваны проявляются одновременно, различный свет, испускаемый шестью мирами сансары, выглядит более приятным и привлекательным, завлекая не-практикующих обратно в сансарическое существование. Бардо дхарматы заканчивается и разворачивается бардо становления. Но, прежде чем это произойдёт, есть еще один — последний — шанс просветления в бардо дхарматы, когда проявляются “восемь врат спонтанного присутствия”. Практикующий, узнающий осознание, в это время способен эманировать нирманакайи, подобно солнцу, сияющему в небе. Ведь одно солнце может проявиться одновременно во всём мире на бесчисленных водных поверхностях. Точно так же будда-активность, проявляющаяся на благо существ, непрерывна и всепроникающа — в чём и заключается смысл достижения состояния самбхогакайи в бардо дхарматы.

Чтобы подготовиться к состоянию бардо, очень важно всегда держать в уме такую мысль: “Что бы я ни испытывал сейчас, что бы ни происходило — всё это нереально, иллюзорно”. После такого тренинга будет значительно легче вспомнить эту мысль, находясь в состояниях бардо. Наиболее важным, однако, является пребывание в состоянии ригпа; в природе ума. Что бы ни происходило с миром — встаёт он на голову или выворачивается наизнанку — это не имеет значения; просто расслабьтесь и пребывайте в ригпа. Нет необходимости объяснять каждое и всякое переживание, которое может иметь место, потому что нет конца идеям, которые может произвести дуалистичный ум. Нет никакой необходимости категоризировать все эти вещи. Гораздо важнее решить узнать ригпа, вне зависимости от того, что происходит.

Всё, происходящее в состояниях бардо, мучительно

интенсивно; гораздо более интенсивно, чем то, что мы переживаем в обычной жизни. Звуки воспринимаются как миллионы раскатов грома, звучащих одновременно. Свет ярк, как сто тысяч солнц, сияющих в ясном небе, а гневные призраки имеют невероятные размеры; они огромны, как гора Сумеру. На самом деле божества — это выражение природы нашего собственного ума. Нет ничего внешнего, от чего нужно было бы пытаться убежать. Все эти звуки — наши собственные звуки, все цвета — наши собственные цвета, а каждый свет — наш собственный свет. Поскольку все эти проявления порождаются нами самими, мы и должны признать их за таковые. Знающий это не будет испуган.

Кроме того, нельзя быть реально уверенным в том, в какой последовательности все эти переживания будут иметь место во время смерти. Эта последовательность полностью зависит от каждого отдельно взятого человека. Обобщать невозможно. Причина этого заключается в том, что природа дхарматы неизмерима, непостижима. Она не согласуется ни с каким концептуальным мышлением, поэтому может проявиться всё, что угодно, и в каком угодно порядке. Переживания могут сначала проявляться слабо, затем усиливаться и, наконец, исчезать совсем — а могут начинаться с подавляющих присутствий, а потом растворяться, превращаясь в маленькие и слабые. Нет никакой возможности предсказать последовательность появления переживаний. Но, если вы сможете просто пребывать в состоянии ригпа, полностью свободном от концепций, то не имеет никакого значения — в каком порядке появляются переживания.

Что бы мы ни испытывали, все нужно воспринимать без ожиданий, надежд или страха. Всё, что мы видим, есть не что иное, как проявления ума. Если бы было что-то реальное или материальное, что мы могли бы ощутить как “другое”, мы обоснованно могли бы либо бояться,

либо испытывать влечение. Но практику, знающему, что видимые формы не вещественны, что они — всего лишь игра природы его собственного ума, беспокоиться не о чем.

Проблемы начинаются, когда мы воспринимаем нематериальные видимости как нечто реальное и прочное. Это подобно испугу от кошмара. Сон совершенно нереален, но мы все равно наделяем его некоей вещественностью. Если подходить с таким отношением к посмертным переживаниям, то проблемы определены. Как и во сне, всё в состоянии бардо — нематериально и нереально, подобно формам пространства. Как может пространство повредить пространству?

Понять это легко. Настоящий тигр может напасть и убить нас; это действительно возможно. Это потому, что это физический тигр, а у нас есть физическое тело. Но переживания в бардо — не физические; они не материальны, не вещественны. Верить в то, что они могут повредить нам — это все равно, что верить, что нарисованный тигр может нас съесть; невероятно глупо. В состоянии бардо вещи действительно являются видимыми, но они не обладают никакой твердой реальностью. Тело, которым мы обладаем в состоянии бардо — это иллюзия реального, физического тела, состоящего из материальных элементов. В бардо наше тело подобно радуге, оно не может быть ничем убито, ему ничем не причинить вреда. Только наша вера в то, что мы можем пострадать, создаёт проблему. Это совсем не то же самое, что реальный тигр из плоти и крови, способный сожрать нас.

Есть история об одном практикующем из провинции Кам, который долго практиковал учение, называемое “иллюзорным телом” (одну из Шести Доктрин). Он привык к мысли о том, что его тело иллюзорно, подобно призраку. Однажды валун сорвался с горы и покатился вниз, прямо на него. Его неожиданно осенило, что валун ил-

люзорен и его собственное тело тоже иллюзорно, так что никакого вреда случиться не может. И он просто остался на месте. Наблюдатели видели, как этот огромный валун свалился прямо на него и покатился дальше, нисколько ему не повредив. Такие вещи возможны потому, что — для начала — всё создано нашим умом, а ум — как алмазные копи: из него может появиться всё, что угодно. Существуют и другие истории о практикующих, которые сталкивались с тиграми или медведями. Они совали руку в пасть тигра или медведя, чтобы проверить — действительно ли это всего лишь магическая видимость, и думали при этом: “Ничто пострадать не может!”. По каким-то причинам ничего страшного не происходило. Мой собственный коренной учитель рассказывал мне такие истории.

Миларэпа заявлял, что он — йог, в совершенстве освоивший практику иллюзорного тела и обретший совершенное понимание того, что всё иллюзорно. Поэтому он мог проходить через каменные стены своей пещеры и выходить через крышу, а не через дверь. Один из его главных учеников, Рэчунг Дордже Дракпа, покинул этот мир через потолок своей пещеры, оставив видимое отверстие там, где его первоначально не было. Он отправился прямо в небесные миры, не оставив позади физического тела. Это возможно только при сочетании йоги иллюзорного тела с Махамудрой. Шесть Доктрин называются “путём средств”. Махамудра называется “путем освобождения”. Практика одного только пути средств, без объединения его с путём освобождения, не дает таких достижений: они возможны только тогда, когда видение Махамудры объединено с путём средств.

“То”, что перерождается, есть не что иное, как “то самое”, что сейчас чувствует себя счастливым или грустным. Перерождается не наше тело или речь; перерожда-

ется наш собственный ум, обременённый ментальными отпечатками прошлого и привычными кармическими тенденциями. Когда мы видим сны, мы чувствуем, что во сне у нас есть тело. Возможно, нам снится, что нас преследует или пожирает тигр. Ничего такого на самом деле не происходит, даже хотя в нашем заблуждении мы уверены, что всё это реально происходит в действительности. Именно это и происходит после смерти. Из-за заблуждения мы думаем, что происходит множество событий, тогда как в действительности не происходит ничего. К сожалению, мы лишены возможности выбирать — что именно переживать в это время.

Испытываемое нами находится в соответствии с нашими кармическими отпечатками. После смерти наш ум (“то, что переживает”) воспринимается нами как находящийся в теле. Хотя это всего лишь ментальное тело, мы — по привычке — считаем это тело физическим. Всё — с момента смерти до момента вхождения в новую утробу — направляется силой наших собственных кармических отпечатков. Конечно, если у нас есть некоторая стабильность в практике, можно применить определенные методы и наставления, но — по большей части — свободы воли нет. Эти привычные тенденции — сила кармы, которая заставляет наш нематериальный ум принять новое материальное рождение.

С точки зрения абсолютной истины, акты смерти, рождения и переживания этой жизни — не что иное, как поверхностная реальность. Есть традиционный образ двух людей: один уснул и видит сны, а другой не уснул и снов не видит. Разумные существа подобны человеку, который уснул и которому снятся мириады различных переживаний, включая смерти и перерождения. Будды подобны человеку, который не уснул; ему это не снится. Когда мы просыпаемся, куда деваются все наши сны? Они

бесследно исчезают. Таково различие между просветленным состоянием и помрачённым состоянием разумного существа.

В учениях об абсолютной истине никогда не упоминается о смерти или перерождениях природы будды. Природа ума, которая, фактически, есть состояние изначального Будды Самантабхадры, пребывает вне рождения и смерти. Но разумные существа, пребывающие в состоянии сна сансарического существования, испытывают иллюзию смерти и рождения. В этом смысле существуют и смерть, и перерождение.

Наша сущностная природа такая же, как у Самантабхадры. Воистину мы — вне смерти, мы не умираем и не перерождаемся; но кажется, что это с нами происходит. Не умирая в действительности, мы верим, что умираем; не перерождаясь на самом деле, мы считаем, будто принимаем новое рождение. В действительности это подобно тому, как если бы вчера ночью нам приснилось, что мы умерли и родились вновь: было это на самом деле — или нет?

Мы еще не пробудились по-настоящему от состояния сна изначального неведения; но когда мы узнаём — пусть на миг — естественное лицо осознания, это подобно тому, как будто мы вот-вот проснёмся. Это словно полусон утром, когда мы еще не проснулись полностью. На самом деле мы еще спим, поскольку — помимо этого короткого мига осознания — мы принимаем всё, как абсолютно реальное и твердое, словно спящий, который верит, что происходящее в его сне происходит наяву.

Все сновидения происходят во время состояния сна, в системе координат сна. Точно так же: все наши удовольствия и боль, надежды и страхи, всё, что мы испытываем сейчас в состоянии бодрствования — мир, мы сами и другие люди — всё это происходит в контексте дуалис-

тичного сознания. Все драмы и проявления дуалистичного ума — отражение нашей собственной будда-природы. До тех пор, пока мы верим, что переживания дуалистичного ума реальны, мы будем бесконечно бродить в сансарическом существовании. С изначальным Буддой Самантабхадрой дело обстоит иначе. Он никогда не засыпал — так откуда же взяться снам?

СОДЕРЖАНИЕ

Биография Тулку Ургьен Ринпоче	7
От переводчиков	9
Предисловие Чоки Нима Ринпоче	11
Четыре Дхармы Гампопы	15
Повторное просветление	38
Непостоянство	44
Сокровенное Прибежище	59
Преданность и сострадание	66
Ваджрасаттва	71
Три совершенства	79
Препятствия	88
Практика Дхармы и мирские цели	97
Бардо	110

Издательство «Ясный Свет»
религиозного объединения буддистов
Санкт-Петербурга «Буддийский дом»
выпустило в 1994-96 годах
следующие книги:

Готовятся к изданию:

Геше Тубтен Нгаванг. «Буддийское исповедание» (перевод с немецкого). Комментарий известного тибетского Учителя буддийского Прибежища. Брошюра 22 стр., тираж 2000 экз.
Тхить Нят Хань. «Руководство по медитации при ходьбе» (Перевод с английского). Руководство по медитации известного современного мастера дзен. Тираж 2000 экз., 68 стр., иллюстрации.

Геше Джампа Тинлей (Духовный представитель Его Святейшества Далай-ламы в России). «Шаматха». Медитационный курс, прошедший весной 1993 года в Санкт-Петербурге. 186 стр. 5000 экз.

Геше Джампа Тинлей. «Тантра, путь к Пробуждению». Лекции по темам: Пхо-ва, посвящения в Калачакру, Гуру-йоги. 124 стр. 5000 экз.

Геше Джампа Тинлей. «Мудрость и сострадание». 240 стр. 3000 экз.

Чокьи Нима Ринпоче. «Путеводитель по жизни и смерти» (перевод с английского), 208 стр., тираж 5000

Ашвагхоша. «Пятьдесят строф благочестивого почитания Учителя» Перевод с английского, 44 стр., тираж 1000 экз. Перевод тибетского текста о правилах выбора и почитания духовного учителя.

Далай-лама. «Гармония миров» Беседа Его Святейшества с известными социологами и психологами Америки. Перевод с англ. Ф.Маликовой, 172 стр. Изд-во "Ясный Свет" СПб, 1996. 3000 экз.

Дармакирти. «Обоснование чужой одушевленности» (перевод с тибетского). Репринтное издание. стр., тираж 1000

Минлинг Тэрчен Дорджи. «Драгоценная Лестница» Ламрим школы Нингма. С комментарием Камтрул Ринпоче.

Ньянапоника-махатхера. «Внимательность как средство духовного воспитания» Перевод Саттипатханы-сутры и комментариев на нее.

Сангхаракшита. «Путеводитель по буддийскому пути»

Геше Рабтен. «Сокровища Дхармы» (перевод с английского) Медитационный курс тибетского буддизма.

Геше Тубтен Нгаван. «Колесо бытия» (перевод с немецкого) Объяснение круговорота существования живых существ и причинно-зависимых связей.

Цзонкапа Лобзан-дакпа. "Ясное восприятие тридцати пяти будд и Мера тел богов" (перевод с тибетского текста о правилах создания тибетских религиозных картин - тханка)

Эти книги, а также полный каталог,
вы можете заказать по адресу:
Россия 191014 Санкт-Петербург а/я 28
Издательство «Ясный Свет»



ИЗДАТЕЛЬСТВО **ЯСНЫЙ СВЕТ**

выпускает общую и специальную буддийскую литературу в переводах и на языке оригиналов, используя корпус традиционных текстов и комментариев, а также аутентичные комментарии современных учителей, работы западных буддистов, буддийскую иконографию. Делая доступным для русскоязычного читателя как классические, так и современные духовные тексты по буддизму, мы надеемся, что этот неисчерпаемый источник станет действительно руководством к истинному пониманию самих себя, ключом к гармонии с миром.

Издательство оказывает содействие в подготовке оригинал-макетов, обладает обширной компьютерной библиотекой буддийской символики, поможет в разработке фирменного стиля буддийским и другим организациям.