



Tulku Urgyen Rinpoche

# REPEATING THE WORDS OF THE BUDDHA

Foreword by *Chökyi Nyima Rinpoche*

Translated from the Tibetan by  
*Erik Pema Kunsang*

Compiled & edited by *Marcia Binder Schmidt*

Rangjung Yeshe Publications  
Boudhanath, Hong Kong & Esby  
2006  
First edition 1992

Тулку Ургьен Ринпоче

# ПОВТОРЯЯ СЛОВА БУДДЫ

Предисловие *Чокьи Ньимы Ринпоче*

Перевод с тибетского: *Эрик Пема Кунсанг*

Составление и редакция:  
*Марсия Байндер Шмидт*

Перевод с английского: *Б. Гребенищikov*  
*и С. Селиванов*



Москва • 2009

УДК 294.321

ББК 86.35

У69

By arrangement with Rangjung Yeshe Publications,  
Flat 5a, Greenview Garden,  
125 Robinson Road, Hong Kong

Публикуется по согласованию  
с издательством «Рангджунг Еше Пабликейшнз»,  
Гонконг

Издательство «Открытый Мир» выражает глубокую  
признательность Ирине Солодовой и Илье Кусакину,  
благодаря щедрой поддержке которых эта книга увидела свет.

Перевод с английского Б. Гребенщикова  
и С. Селиванова

### **Ургьен Тулку Ринпоче**

У69 Повторяя слова Будды / пер. с англ.  
Б. Гребенщикова и С. Селиванова. — М. :  
Открытый Мир, 2009. — 176 с. — (Самадхи)

ISBN 978-5-9743-0138-4

В своей книге «Повторяя слова Будды» (первое английское издание — 1992 г.) Тулку Ургьен Ринпоче — прославленный мастер дзогчен и один из величайших буддийских учителей XX века, сыгравший ключевую роль в принесении сокровенных учений тибетского буддизма на Запад, — открывает перед читателем буддийский путь к просветлению, представляющий собой простое поэтапное раскрытие пробуждённого состояния, изначальной просветлённости, уже присутствующей глубоко внутри всех нас.

УДК 294.321

ББК 86.35

© Tulku Urygen Rinpoche & Rangjung  
Yeshe Publications, 2006

© Б. Гребенщиков и С. Селиванов,  
перевод, 2008

ISBN 978-5-9743-0138-4

© ООО «Открытый Мир», 2008

*Эта книга посвящается Дхарме Будды и всем  
разумным существам. Сказано, что, когда  
учения Будды процветают, это приносит  
счастье всем существам в этой жизни,  
в бардо и в последующих рождениях.*

ТУЛКУ УРГЬЕН РИНПОЧЕ



## СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РУССКИХ ПЕРЕВОДЧИКОВ.....	8
ТУЛКУ УРГЬЕН РИНПОЧЕ.....	10
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	13
ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ.....	19
ПОВТОРНОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ.....	51
НЕПОСТОЯНСТВО.....	60
СОКРОВЕННОЕ ПРИБЕЖИЩЕ.....	81
ПРЕДАННОСТЬ И СОСТРАДАНИЕ.....	91
ВАДЖРАСАТТВА.....	98
ТРИ СОВЕРШЕНСТВА.....	109
ПРЕПЯТСТВИЯ.....	121
ПРАКТИКА ДХАРМЫ И МИРСКИЕ ЦЕЛИ..	133
БАРДО.....	151

## ОТ РУССКИХ ПЕРЕВОДЧИКОВ

---

При переводе на русский язык англоязычного варианта тибетского текста мы, как всегда, столкнулись с проблемой точного перевода некоторых ключевых терминов. В силу неокончательной разработанности русскоязычной буддийской терминологии мы остановились на следующих вариантах перевода: *sentient beings* (тиб. *sems can*, где *sems* — непрерывный процесс ментальных событий, наподобие волн, облаков и т. п., постоянно меняющихся, а *can* означает идентификацию с этим процессом) мы переводим как «разумные существа»; *delusion* (тиб. *khrol pa*) в качестве самого общего и точного описания состояния ума разумного существа, как «по-мрачение» или «заблуждение».

Термины «ригпа» и «дзогчен» в нашем переводе не склоняются.

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-скандх, образующих разумное существо.

Когда говорится о буддах мужского и женского образа, имеется в виду пол символических представлений; гендерные различия применительно к буддам и бодхисаттвам не имеют смысла.

Слово «будда» в переводе пишется с большой буквы, если речь идёт о Будде Шакьямуни или когда оно употребляется перед именем любого будды; и с маленькой, когда будда есть синоним будда-природы или когда речь идёт о любом полностью просветлённом существе.

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

Посвящаем всё благо от этого перевода всем живым существам и скорейшему возвращению в этот мир Тулку Ургьена Ринпоче.

Б. ГРЕБЕНЩИКОВ, С. СЕЛИВАНОВ

## ТУЛКУ УРГЬЕН РИНПОЧЕ

---

(1920–1996)

Тулку Ургьен Ринпоче родился в Восточном Тибете в десятый день четвёртого тибетского месяца в 1920 году. Он был узнан Его Святейшеством Кхакьябом Дордже, 15-м Гьялвангом Кармапой, как перевоплощение Гуру Чованга и также как эманация Нубчена Сангье Еше, одного из основных учеников Падмасамбхавы. Первый Гуру Чованг (1212–1270) был один из пяти королей-тертонов, основных открывателей тайных текстов, сокрытых Гуру Падмасамбхавой.

Главным монастырём Тулку Ургьена был Лачаб Гомпа в Нангчене (Восточный Тибет). Он изучал и практиковал как учения линии кагью, так и учения традиции ньингма. Его род был основным держателем линии баромкагью, одной из четырёх главных школ кагью. В традиции ньингма Тулку Ургьен держал полные учения трёх великих мастеров прошлого века: Терчена Чокгьюра Лингпы, Джамьянга Кхьенце Ванпо и Конгтрула Лодро Тайе. У него была особенно близкая передача

Чоклинг Терсара, собрания всех посвящений, передач чтением и наставлений учений Падмасамбхавы, открытых тертоном Чокгьюром Лингпой, его прадедом. Ринпоче передал эту традицию основным регентам линии кармакагью, а также многим другим ламам и тулку. Переплетение линий Кармап и линии Тулку Ургьена началось с 14-го Гьялванга Кармапы, который был одним из основных получателей терма Чокгьюра Лингпы. Получив посвящения от самого тертона, Тулку Самтен Гьяцо, внук Чокгьюра Лингпы и коренной гуру Тулку Ургьена Ринпоче, дал ту же передачу 15-му Гьялвангу Кармапе, Кхакьябу Дордже. 16-му Кармапе, Рангджунгу Ригпэ Дордже, основная передача Чоклинг Терсара была дана Тулку Ургьеном Ринпоче. Кроме того, Тулку Ургьен Ринпоче был счастлив дать передачу важного учения Дзогчен Десум — «Три секции Великого совершенства» — Его Святейшеству Кармапе и Его Святейшеству 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 Боднатхе, 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 Кат-

манду, и под его духовным наставничеством находилось более 300 монахов и монахинь.

Сам он провёл в ритритах более двадцати лет, включая четыре трехлётних ритрита. Тулку Ургьен Ринпоче скончался 13 февраля 1996 года в своём монастыре Наги Гомпа на южном склоне горы Шивапури. Его смерть сопровождалась всеми признаками ухода высореализованного мастера.

К великой радости многочисленных учеников, в 2006 году было обнаружено новое воплощение Тулку Ургьена Ринпоче — Ургьен Джигме Рабсел, сейчас более известный под именем Тулку Ургьен Янгси (дословно: Перевоплощение Тулку Ургьена). Мальчик родился в 2001 году; его отец — Нетен Чоклинг Ринпоче, мать — Кхандро Тензин Чоянг Гьяри. Новое воплощение было найдено Трулшиком Ринпоче, одним из наставников Его Святейшества Далай-ламы, и все ламы и другие заинтересованные лица полностью исключают возможность какой-либо ошибки. Церемония официального признания, дарования нового имени и возведения юного тулку на трон состоится в ноябре 2008 года в Катманду, в Боднатхе, в монастыре Ка-Ньинг Шедруб Линг.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

Некоторые люди, склонные к интеллектуализации, предпочитают этот подход, особенно если они обременены множеством мыслей и сомнений или склонны к мелочности и подозрительности. Людям со скептическим складом ума нелегко довериться истинному учителю даже после встречи с ним и получения всепроясняющих сущностных наставле-

ний. Склонность к анализу и критическому подходу мешает им следовать путём простого практика и обрести непосредственную уверенность в абсолютной природе пустоты — в изначальной пробуждённости, являющейся сутью всех будд. Поэтому таким людям полезнее следовать аналитическим путём учёного, идя по которому можно постепенно избавиться от всех сомнений и недопонимания.

Люди другого типа менее склонны изучать все подробности изречений Будды и просветлённых учителей или подвергать их скрупулёзному интеллектуальному анализу. Такие люди, скорее, предпочитают сконцентрироваться непосредственно на самой сути пробуждённого состояния — пробуждённости, воспринимающей каждый возможный аспект знания как он есть, лично, на основании собственного опыта. Таким людям не слишком интересно следовать долгим, извилистым, окружным путём скрупулёзного изучения и аналитических построений; они, скорее, жаждут мгновенной и прямой реализации. Для таких практикующих и предназначен подход сущностных инструкций, включающий в себя махамудру и дзогчен. Некоторые сомневаются в том, являются ли сущностные наставления махамудры и дзогчен подлинными словами Будды; и если это подлинные слова Будды, то где их можно найти в канонических писаниях? Такие сомнения проистека-

ют из недостаточно тщательного прочтения Трипитаки, поскольку если изучать писания внимательно, то обнаруживается, что врождённая пробуждённость махамудры (или дзогчен, если на то пошло) описана в тантрах с полной ясностью. Благодатную почву для подозрений и сомнений можно найти, только если очень поверхностно знать Трипитаку и комментарии к ней (по-тибетски Кангьюр и Тенгьюр) и изучить лишь несколько фрагментов изречений Будды, возможно и не содержащих в явной форме терминов «махамудра» и «дзогчен». Короче говоря, подобные сомнения 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, даёт ученику возможность достичь личного переживания. Многократно повторяющиеся вопросы учителя постепенно рассеивают неуверенность ученика, и в конце концов суть пробуждённого состояния проявляется и становится видна ясно и непосредственно. Если ученик хоть в какой-то мере соответствует такому типу обучения, он непременно обретает чувство уверенности и непосредственное знание того, каково оно

на самом деле, — это состояние пробуждённости. 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 пробуждённости; 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 переживания.

Таким способом все аспекты учения Будды могут быть собраны в одно целое. Хотя внешне есть много уровней, много слоёв практики, способствующих долголетию, здоровью, острому интеллекту и т. п., в конечном счёте истинное благо — это узнать таким, как оно есть, состояние изначальной пробуждённости, воспринимающей все аспекты знания. Подходим ли мы к духовной практике под углом удаления загрязнений и сбора заслуг или при-



меняем технику медитации из системы ваджраяны, все эти практики должны, прежде всего, обеспечивать такое узнавание для тех, кто его ещё не испытал. Тем, кто его уже испытал, практики помогут поддерживать протяжённость узнавания. Такова суть всей духовной практики.

Тулку Ургьен Ринпоче учит методом, называемым «обучение на основании личного опыта». Он провёл много лет в ритритах, практикуя интеграцию 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 писаний. 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 — пробуж-

дѣнное состояние — нигде не нужно искать, поскольку он изначально есть в нас; и то, что мы становимся просветлѣнными, осознав то, что всегда в нас есть, — вот чему учит Тулку Ургѣн Ринпоче, вот о чѣм эта книга. Я считаю, что будет крайне полезно прочесть её внимательно и применить эти учения к своей собственной жизни, воплотив их в личной практике.

Чокьи Ньима Ринпоче

## ЧЕТЫРЕ ДХАРМЫ ГАМПОПЫ

---

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

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

*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 четырём строкам, называемым «Четырьмя Дхармами Гампопы». Эти чрезвычайно глубокие строки — сочета-

ние сутры и тантры; их разъяснение дал великий мастер Лонгчен Рабджем. Если практикующий получит эти наставления и будет усерден в своей практике, он сможет достичь полного просветления в течение одной жизни. Просто поразительно, насколько необычайны насущные учения будд и достигшие совершенства практикующие.

Будды довели до полного совершенства все качества отречения и реализации, они отринули загрязнения и реализовали качества мудрости. Руководствуясь своими великими любовью и добротой ко всем существам, подобными любви матери к своему единственному ребенку, пробуждённые учили Дхарме. Источник буддизма на этой земле — Будда Шакьямуни, полностью пробуждённый. Его учения передавались по линии преемственности бодхисаттв (пребывающих на бхуми, землях, или 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, наделённого 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 звёзд на ночном небе. Но тех, кто одновременно обладает драгоценным человеческим телом и интересуется священной Дхармой, среди них крайне мало, как звёзд на утреннем небе. Среди людей, интересующихся Дхармой, таких, кто облагода бы истинным интересом, — ещё меньше. Истинная практика Дхармы означает отказ от всех мирских амбиций и стремление к достижению полного просветления в этой жизни. Хотя мы и обрели драгоценное человеческое тело, оно находится во власти непостоянства. Непостоянство означает, что ничто — ни мир, ни существа, в нём обитающие, — не существует вечно. В частности, продолжительность человеческой жизни крайне мала; человеческая жизнь так же непредсказуема, хрупка и мимолётна, как вспышка молнии или пузырьки на воде. На этой земле никто не живёт вечно; один за другим люди уходят. После смерти, если мы окажемся в трёх нижних мирах, мы подвергнемся невыносимым и неопишущим 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 одиночестве 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 и сны, которые снятся нам по ночам. Понять непостоянство и смерть — значит понять, что ничто не длится вечно; всё проходит, как сновидение.

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 трём нижним и трём 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 выполняем практики, называемые предварительными. Эти практики включаются во вторую 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 времён, 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 отпечатков и загрязнений, собранных с безначальных времён посредством сочетания деяний 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 её 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 триады основы, пути и плода — структуры, охватывающей все учения уровней сутры и тантры. Основа — это природа будды; сугатагарбха, дхармакая всех будд, присущая всем разумным существам. Её сравнивают с чистым, незагрязнённым золотом, наделённым 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 отжиме 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 их размеров и индивидуальных качеств.

Природа будды, сугатагарбха, включает в себя всё сущее в сансаре и нирване. Пространство не имеет центра и краёв. 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 нечистоты и поэтому временно покрытому коркой грязи. Будды не впали в помрачение и сохранили свой «естественный удел». Разница между буддами и разумными существами — это разница между знанием и незнанием изначально присущей нам природы.

Хотя золото — всегда золото, когда оно попадает в грязь, оно покрывается ею и его становится невозможно распознать. 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 нечистоты 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 трёх миров; мы снова и снова рождаемся среди шести классов разумных существ, и так до бесконечности.

Будда-природе присущи качества, известные как три каи, или изначально присущие тело, речь и ум, — иногда их называют три ваджры. Ваджрное тело есть качество неизменности будда-природы, ваджрная речь — качество её невыразимости и непрерывности, и ваджрный ум — качество её непогрешимости и безошибочности. Таким образом, ваджрное тело, ваджрная речь и ваджрный ум изначально присутствуют в нас как наша собственная будда-природа.

В данный момент наше неизменное ваджрное тело скрыто нашим бранным, смертным физическим телом. Непрерывная ваджрная речь, голос природы равенства, временно не слышна за нашей повседневной болтовнёй. Подобным же образом непогрешимый ваджрный 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 пребываем во власти заблуждений, то находимся в состоянии пути. Учения даются для того, чтобы путь прояснил эти заблуждения, удалив тем самым загрязнения тела, речи и ума. Преподаваемые практики таковы:

- стадия развития, визуализация тела как формы будд;
- стадия начитывания, или произнесения, мантр вслух;
- стадия завершения, когда наш ум пребывает в состоянии самадхи.

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

Непрекращающаяся ваджрная речь всех будд — царь всякого благозвучия — также присутствует в нас. Чтение трёх видов мантры: видья, дхарани и гухья даёт нам возможность удалить загрязнения нашей обычной речи. Ум всех будд, неконцептуальная пробуждённость, также изначально присущ нашей природе, но он скрыт нашим сиюминутным концептуальным мышлением. Простое пребывание в покое состояния самадхи проявляет изначально присущий нам ваджрный 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 — нечто совсем иное. В стадии развития мы попросту признаём то, что и так уже есть; нечто уже существующее. Стадия развития — это когда мы мысленно создаём (представляем себе) формы 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) каи: самбхогакая радужного света и нирманакая 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. Дхармакая разворачивается в

самбхогакаю (т. е. в самадхи ясного света), а из самбхогакаи, посредством самадхи коренного слога, появляется нирманакая. Так должна проходить стадия развития.

Самадхи того, как всё есть, — это узнавание самой природы будды, безупречное и изначально чистое состояние дхармакаи. 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 самбхогакаи. Из пространства возникает солнечный свет, а из солнечного света появляется радуга. Это аналогия нирманакаи, самадхи коренного слога, из которой проявляется форма божества. Нирманакая видима, но невещественна; мы не можем потрогать её, 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 трёх кай. Дхармакая вездесуща, как пространство. В этом «пространстве» явно присутствует самбхогакая, подобно свету солнца. Нирманакая 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 самбхогакая не может проявиться без невозникающей природы дхармакаи. Без пространства солнце не может сиять; без солнечного света не появится радуга. Так три кай являются нераздельными.

Таким образом, практика трёх 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, словно мы приглашаем в гости важных персон, говорим им комплименты, угощаем и подносим им дары. 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; удаляя 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 всё полностью растворяется в великой пустоте, в безграничном пространстве. В безграничности пространства создаётся мандала пяти элементов. На ней мы представляем огромную гору Сумеру. На вершине горы Сумеру — небесный дворец, а в нём — трон, на сиденье которого находятся солнечный и лунный диски. На этом троне мы появляемся в форме божества, йидама. Божество может быть любым. Вот как нужно практиковать стадию развития, а не представлять, что мы сидим в своей маленькой комнатёнке.

Главная цель стадии развития — разрушить нашу привязанность к твёрдой 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 дворец, а существа в нём — священные формы божеств, видимые, но не грубо материальные — подобно радуге в небе. Подобным же образом чтение мантр

разрушает нашу фиксацию на нашей обычной речи, которая то прекращается, то начинается вновь. Мантру называют царём речи. Это не-прекращающаяся ваджрная речь. И наконец, непогрешимый ваджрный 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 воззрению этернализма, или овеществления реальности. Вновь возникая в видимой, но невещественной, форме божества, мы разрушаем и основания для нигилизма (воззрения, полагающего, что вообще ничего не существует). Таким образом, тренируя нас в уничтожении тенденций к обоим ошибочным взглядам, эта практика поистине является путём, устраняющим 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



дурманящим 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 яда неведения и бродим в помрачении по шести мирам сансары. Когда дурманящее разум воздействие датуры заканчивается, мы вновь воспринимаем людей такими, какие они есть. Но пока что яд неведения ещё действует; наш ум всё ещё помрачён. Для прояснения помрачения на пути нам необходимо практиковать стадии развития, чтения мантр и завершения.

Четвёртое 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 «стадия завершения с атрибутами». Истинная стадия завершения, о которой идёт речь в Четвёртой Дхарме Гампопы, подразумевает узнавание нами своей собственной будда-природы. Когда чистое золото покрыто грязью, не видно, что это — золото (даже при условии, что 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 пробуждённостью, 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, плотной реальности. Как только оно будет удалено, золото опять станет просто чистым золотом. Пока наш ум помрачён, находится в смятении и погряз 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, 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 дхармакая-буддой Самантабхадрой. В одной из традиций дхармакая-аспект этой

изначальной непогрешимости есть Самантабхадра. Её самбхогакая-аспект — Ваджрадхара, а её нирманакая-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. Дхармакая уподобляется пространству, самбхогакая — солнцу, а нирманакая — радуге. Точно так же Самантабхадра, Ваджрадхара и Ваджрасаттва — не три разных просветлённых существа. Они нераздельны и имеют одну природу, подобно тому, как три каи 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 пробуждённым состоянием дхармакаи. 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 заблуждению воссиять мудростью. Самое существенное здесь — введение в природу будды и узнавание нами этой будда-природы, т. е.

изначально сущей мудрости дхармакаи, уже присутствующей в нас. Четвёртая Дхарма Гампопы — это учение о том, как узнать будда-природу, как тренироваться в ней и как добиться стабилизации этого узнавания. Понимание её называется воззрением, практика этого называется самадхи, а стабильность — 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 взаимоотношения 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. Назовём солнце в небе природой будды, непогрешимым, непомрачённым качеством; самой сущностью. Отражение солнца на поверхности воды — пример нашего нормального помрачённого мышления, его выражение. Без солнца в небе невозможно появление его отражения. Хотя на самом деле солнце одно, выглядит 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, подобное отражению солнца.

Состояние будды ничем не замутнено и не омрачено, 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 чём 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 познают 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 существах, 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 её качестве тоже не бывает никакой разницы. Она в равной степени постоянно присутствует в каждом.

Узнать присутствие природы будды в себе значит обрести воззрение. Поддерживать непрерывность этого узнавания называется медитацией, или тренировкой. Пронизать им свою повседневную деятельность и вести себя в соответствии с Дхармой называется поведением. А реализация его в совершенно незамутнённом виде, подобно солнцу, сияющему в небе с неизменной яркостью, называется плодом. Нам необходимо обрес-

ти воззрение; нам необходимо узнать свою будда-природу. Хотя это и есть нечто, что у нас уже имеется, мы должны признать факт обладания этим. Предварительные практики, стадия развития и так далее — все они существуют для того, чтобы дать нам возможность узнать природу будды. Они подобны помощникам, ассистентам. Когда говорят: «Узнай свою собственную природу, природу будды», это не означает, что мы должны произвести нечто несуществующее, как, например, извлечь золото из куска дерева, что по определению невозможно. Мы должны просто узнать то, чем уже обладаем. Но люди — самые умные и способные из всех различных видов существ — кажется, склонны полностью игнорировать эту наиболее ценную из всех исполняющих желания драгоценностей. Нормальное состояние человека похоже на положение того, кто нашёл исполняющую желания драгоценность, но игнорирует её, считая, что поддельные бриллианты будут поценнее. Нет ничего печальнее и расточительнее этого.

Хорошенько подумайте об этом. Попытайтесь 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 практико-

вать 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 отлично пообедать!»? Мы были бы весьма счастливы. Но выпавшая нам сейчас возможность гораздо более драгоценна. Сколько ни пообедай, в конечном счёте это вам не поможет: тело всё равно превратится в труп, когда человек умрёт, вне зависимости от количества и качества еды, съеденной при жизни. Драгоценное человеческое тело — великая 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 следующий шанс стать человеком у нас появится не скоро. Пожалуй-ста, 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 рас-



ставались 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 существ в сансаре. Как печально, что люди гонятся за едой, богатством, хорошей репутацией и похвалами, отбрасывая, как ненужный хлам, нечто действительно драгоценное. Но если мы не обретём в течение этой жизни нечто, обладающее подлинной ценностью, то так и будем бесконечно влачить сансарическое существование. Я не прошу вас понять это, потому что, конечно же, вы это уже и так понимаете; я просто напоминаю вам об этом.

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 малая толика изначально присущих всем нам качеств состояния будды не проявляется в состоянии ума обычного человека. Мысли и концепту-

альные умопостроения, не покидающие нас ни днём, ни ночью, заслоняют от нас нашу собственную будда-природу; так солнце в небе, бывает, скрывается за облаками, и кажется, что его нет. Из-за 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, обращённой на север. Такая пещера — пример неправильного понимания, ошибочного воззрения или неполного понимания. Природа будды изначально вездесуща и присуща всем — от Будды Самантабхадры до мельчайшего насекомого. Эта просветлённая сущность может называться по-разному: дхармакая, самантабхадра, самосущая пробуждённость, 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 бессчётное множество 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 простирается бесконечное количество предыдущих жизней, а сейчас мы достигли этой жизни. Она подобна развет-

влению дороги, мы можем пойти по тропе, ведущей вверх или по тропе, ведущей вниз.

Наш ум создаёт добродетель и зло, а наши голос и тело выступают как слуги или наёмные работники ума. Что здесь понимается под злом? Вообще говоря: привязанность, гнев и тупость. Я уже объяснил, что такое просветлённый ум; сейчас я обрисую дуалистический, двойственный, 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 времён вплоть до настоящего момента основными действиями, которые мы совершали, были активности трёх 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 количества жизней. В этом наставлении я указал вам на дуалистический ум.

Понятием «ум вне концепций» обозначается состояние, когда ум свободен от трёх ядов. Обычный человек полностью находится под воздействием трёх ядов в течение всей своей жизни. Чтобы достичь освобождения от сансары, мы должны избавиться от этих трёх 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 дуалистический 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 мы не очистимся от чувств типа «нравится / не нравится / безразлично», они будут перекрывать 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 трёх времен. Будды прошлого шли путём самосущей мудрости, по-тибетски — рангджунг еще, и достигли просветления. Будды настоящего следуют путём самосущей мудрости, и все те, кто достигнет просветления в будущем, достигнут его только узнаванием самосущей мудрости. Не существует даже атома другого пути, который вёл бы к истинному просветлению.

Возьмём 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. Точно так же мудрость узнавания собственной природы рассеивает бесчисленные века неведения и негативных действий. Когда вы включаете свет в комнате, где десять тысяч лет царила тьма, разве тьма не исчезает в тот же миг? Постарайтесь понять этот пример.

Если в комнате закрыты все двери и окна, мы в ней ничего не увидим; но когда включается свет — всё видно совершенно отчётливо. Вполне реально очистить негативную карму, накопленную в течение многих эонов, и достичь состояния полного просветления прямо в этой жизни, настолько мощна и эффективна самосушая мудрость.

Сейчас я дам название нашей будда-природе. Она известна как «пустая и воспринимающая самосушая пробуждённость». Пустотный аспект, её сущность, подобен всепроникающему пространству. Но неотделимо от этого качества пустотности присутствует и естественная способность осознавать и вос-

принимать, являющаяся основополагающей пробуждённостью.

Природа будды называется самосушей потому, что она ни из чего не сделана и никем не создана. «Самосушая» означает: не созданная какими-либо причинами в начале и не разрушимая обстоятельствами в конце. Эта самосушая пробуждённость присутствует во всех существах без какого-либо исключения. Наше мышление и самосушая пробуждённость всегда нераздельны. Мыслящий ум называется выражением, в то время как изначально присущая пробуждённость называется сущностью. Таким образом, получается, что ум имеет два названия. В случае невежественного живого существа ум называется пустотным познаванием, сердцевиной которого является неведение (тиб. маригпа). Ум всех будд называется пустотным познаванием, сердцевиной которого является осознание (тиб. ригпа).

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

Первое, что мы должны сделать, — это узнать свою собственную природу, свою ис-

тинную сущность. Затем мы должны с великим тщанием стараться постоянно поддерживать это узнавание; это называется тренировкой. И наконец, достижение такого состояния, в котором не остаётся никакого концептуального мышления, состояние, когда концептуальное мышление полностью очищено, называется достижением стабильности. Такая стабильность известна также как полное просветление. В учениях махамудры и дзогчен 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 её серп и сказать: «Вот луна!» Мы смотрим и видим, что луна — это луна. Это называется узнаванием. С каждым последующим днем луна становится всё больше и больше, пока ночью пятнадцатого дня она не засияет полно и ясно. Это аналогия дхармакаи самосущего осознания, свободной от всяких умопостроений. Повторю ещё 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.

Ещё один пример — это семя цветка. Знание того, что это — семя, есть метафора узна-



вания 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 распустившийся цветок. Но семя, действительно являющееся семенем прекрасного цветка, может быть посажено, оно вырастет и станет цветком.

Несмотря на то что цветок кажется нам прекрасным, мы вряд ли скажем, что семя цветка представляет собой 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 четырёх видов бесстрашия, десяти способностей, восемнадцати уникальных качеств и так далее. Состояние будды также включает в себя способность превратить эпоху в мгновение, а мгновение — в эпоху. Качества состояния будды непостижимы, и все эти качества изначально присутствуют в будда-природе. Они не являются какими-то новыми качествами, которые достигаются со временем. Нет двух разных типов будда-природы; дело обстоит не так, словно у будд она одна, а у нас, сансарических существ, — другая.

Люди столь же многочисленны, как звёзды в ночном небе, но людей с драгоценным человеческим телом и интересом к Дхарме так же мало, как звёзд на утреннем небе. Все вы — как утренние звёзды. Хотя у меня и нет необходимости просить вас дорожить этим учением и считать его крайне важным, всё 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 упражняться на пути.

## ПОВТОРНОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ

---

*Заблуждения, возникающие в состоянии  
пути, могут быть устранены.*

*Когда мы устраняем временные пятна  
с изначально пробуждённой ригпа,*

*Мы становимся вновь просветлёнными  
вместо изначально просветлённых.*

*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, удалил загрязнения и избавился от привычных тенденций, не означает, что то же самое сделали и все остальные. В конечном счёте все должны пройти свой путь самостоятельно и сами

удалить 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 протяжённость предшествовавшей этому 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 предрасположенности, 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 они достигнут просветления в этой жизни.

В прошлом было бессчётное количество практикующих, достигших совершенства и освобождения: великие бодхисаттвы и махасиддхи Индии, равно как и тибетцы разных линий передачи учения. Стоит только почитать правдивые истории о множестве практикующих, достигших этого; они — как звёзды в ночном небе. Это определённо 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 бытия. Есть две возможности: бесконечный сансарический путь и путь, кладущий конец сансаре. Сейчас мы вольны выбирать между этими двумя путями. Мы можем практиковать, прийти к достижению и достичь про-

светления, 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, дхармакая всех будд — подобна драгоценности, исполняющей все желания. Эта основа — основа как будд, так и разумных существ; в этом никакой разницы между ними нет. Говорят, что природа ума подобна драгоценности, исполняющей все желания. Не узнавшие её называются разумными, или чувствующими, существами, узнавшие её зовутся буддами. Другими словами, драгоценность будд чиста, в то время как драгоценность разумных существ упала и покрылась плотной коркой грязи. Драгоценность эта изначально присутствует в разумных существах, но вследствие силы помрачения скрыта под слоем 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 того, кто в полной мере реализовал основу. В этом контексте

будда относится к изначальному просветлению. Разумные существа лишены шанса изначального просветления, поскольку их драгоценность уже покрыта грязью. Но, очищая драгоценность посредством практик визуализации, чтения мантр и медитации, человек удаляет загрязнения тела, речи и ума и собирает накопления заслуги и мудрости. Таким образом, существует возможность стать вновь просветлённым; это называется плодом.

Другими словами, будды не впадают в погрязшее 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 дравка 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 горчичном семени. Все существа обладают природой будды, но самого по себе этого недостаточно. Второе, что требуется, — это опора физической формы, драгоценного человеческого тела. Только будучи человеком, можно практиковать и пробудиться к просветлению.

Насекомые и животные тоже обладают просветлённой 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 как узнать и реализовать изначально присутствующую в нас природу. Хотя мы и не можем быть изначально просветлёнными, 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 драгоценной возможности ускользнуть, не будем практиковать, а просто будем наблюдать, как проходит наша 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, потерявшемуся в толпе и вопиющему: «Кто я?!» Нам необходимо «найти» себя. Хотя кажется, что мы безнадежно потерялись, духовный учитель может познакомить нас с нашей «утерянной» природой. Духовный учитель не даёт нам ничего, чего у нас не было до этого. Мы обладаем «этим», и всё же, фигурально выражаясь, мы «это» утратили. Нет большего несчастья, чем утратить то, что мы уже имеем, — будду внутри нас. Качества просветлённого будды не являются его личными качествами, они — полностью проявленные качества будда-природы. Мы обладаем этим же потенциалом, но в нас он сокрыт, он дремлет. Но раз наша будда-природа существует вне помрачения и освобождения, разве мы не можем сказать, что являемся, по сути, изначально просветлёнными? 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 просветлённые, если бы мы никогда не впадали в заблуждения. Но, к сожалению, делать подобные утверждения уже поздно. Наша драгоценность, исполняющая все желания, уже упала в зловонные нечистоты.

«Изначальное просветление» означает, что основа идентична плоду и нет пути помрачения, требующего очистки. Это определённо отличается от того положения, в котором на-

ходимся мы. Мы уже забрели на путь, и нам необходимо избавиться от помрачения, чтобы достичь плода. Возьмём, к примеру, миллиард драгоценных камней: некоторые из них покрыты грязью, некоторые — чисты. Все они — драгоценности, но каждый — отчётливо индивидуален. Ум каждого разумного существа воспринимает индивидуально; исходя из этого, приходится констатировать, что разумные существа отличны 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 сознание всех разумных существ было 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 просветлённым. 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 и отличны друг от друга.

Если я узнаю природу будды и достигну просветления, то это вовсе не означает, что кто-то другой тоже узнает её и достигнет просветления. Простите, но дело обстоит именно 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 самородки чистого золота, рассыпанные повсюду: качество одно и то же, но каждый кусочек отделён 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. Пустое осознание идентично, но форма вокруг него отчётливо индивидуальна. Некоторым драгоценным камням повезло. А некоторые упали в грязь.

## НЕПОСТОЯНСТВО

---

*Окружающий мир непостоянен, равно как  
и существа, населяющие его.  
Смерть определённо следует за рождением.  
Время смерти неизвестно,  
Но когда смерть придёт, только Дхарма  
сможет помочь мне.  
Поэтому, не трать времени даром, я  
посвящу своё время только практике.*

КАРМЭ КХЕНПО РИНЧЕН ДАРГЬЕ

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 отведённое нам 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 найдём ничего стабильного или постоянного. Как только солнце или луна появляются в небе, они мгновение за мгновением приближаются к закату. Они не останавливаются ни на миг. 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 вчерашнем, сегодняшнем и завтрашнем дне. Вчера никогда не вернётся; это часть нашей жизни, которая прошла безвозвратно. Прошедшие мгновения, часы и дни никогда не возвращаются. Завтра превращается в сегодня, а сегодня перетекает во вчера. Когда «сегодня» превращается во «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 однажды 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 возьмёт 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 улучшить. 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 свободы выбора в отношении того, что произойдёт после смерти. Покинув этот мир, в зависимости

от кармы, созданной 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 благоприятные обстоятельства в будущем. Ничто другое не поможет нам; нам более не на что положиться.

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 тщетны, бессмысленны и не приносят никакого постоянного удовольствия и счастья. Отречение — это понимание того, что отведённое нам время неминуемо истекает и всё вокруг преходяще. 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 интерес ко всему 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 — преходящее 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 пузыри на воде, существующие лишь мгновение. Нужно почувствовать 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 этого минимума недостаточно. Нам мало простой, обычной одежды: мы жаждем одежды особой, модной, яркой, необычной. Что касается еды, то нам необходимо есть ровно столько, чтобы тело получало энергию, жило и мы не голодали. Однако нас не удовлетворяет простое поддержание жизнедеятельности нашего организма. Мы хотим чего-то необыкновенного; нам подавай деликатесы. А ещё мы хотим быть уверенны, что всё 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 не-



важно — оставим неважно одетый труп. Но труп есть труп, и как он одет, в общем-то не существенно. Мы не сможем взять с собой ни одежду, ни запасы еды, ни банковские сбережения.

Из этих трёх: еды, одежды и репутации — худшим является жажда доброго имени, признания и уважения. Представители низших слоёв общества 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 правителем великой державы и все наши бывшие подданные возопят: «Ах, наш король умер!», не следует думать, что в состоянии бардо нас будет ждать торжественная встреча, достойная нашей монаршей особы. 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 поверх-

ностным величием, тем большую потерю мы ощутим в состоянии бардо. В бардо не будет ничего, что могло бы поддержать наше самосомнение. Истинные практикующие видят тягу к пище, одежде и доброй репутации как помехи. Они ограничивают свою привязанность к этим вещам и вполне довольствуются лишь 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 активируется нашими кармическими деяниями и их созревaniem. Весь этот цикл называется сансарой, что означает «вращение» или «кружение», сродни шестерёнке 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 трёх высших миров сансары. Если же, напротив, мы совершили много негативных поступков, кармическим следствием будет рождение в одном из трёх нижних ми-

ров сансары. Три высших мира — это миры людей, полубогов и богов. Ещё более высокое достижение — освобождение из сансары, под чем понимается перерождение в одном из так называемых будда-полей. Но есть нечто, что выше даже освобождения: это состояние будды, или полное просветление.

В зависимости от силы индивидуальной негативной кармы можно родиться в одном из трёх нижних миров, например животным; или, если карма ещё хуже — голодным духом или мучеником ада в одном из горячих или холодных адов. Все эти миры создаются нашими собственными кармическими действиями. Совершенно Пробуждённый, 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 не очевиден для всех. Если бы результат негативного поступка созревал сразу же после его совершения, никто не поступал бы дурно. Точно так же никто не воздерживался бы от совершения благих деяний, поскольку и их последствия наступали бы мгновенно. Однако следствия различных поступков не проявляются в этом мире незамедлительно; они различимы не сразу и созрева-

ют постепенно. Не осознавая положительных и отрицательных результатов наших действий и не понимая непостоянство, мы пребываем в полном неведении относительно последствий наших деяний. 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 — разобьёмся. 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 неопределёнными.

Будь результат каждого поступка мгновенно виден всем, нам бы не нужен был 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, говоря, например, что хо-

рошие 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 данными наставлениями. Некоторые думают, что, когда учитель-буддист говорит что-то вроде «хорошие действия приводят к хорошим результатам», то он либо лжёт, либо плетёт невесть что. Доверять важно, поскольку сами мы не в состоянии видеть ясно. По своему неведению мы не осознаём 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 наших поступков. Обычные люди не способны ясно видеть, поэтому, чтобы помочь им, он давал им наставления следующего содержания: «Избегайте дурных поступков, они приведут к отрицательным результатам; делайте то, что правильно и хорошо, это принесёт 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 с появления Будды до наших дней, было много людей, следовавших его учениям, и не только учениям о правильном поведении, но и более высоким доктринам. 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 демонстрировали исключительные знаки высоких духовных достижений. 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 и Тибет. Помимо буддизма, тибетцы не так уж много чего знают. Они не умеют строить самолёты, машины или прочие чудеса техники. Но мирские вещи приносят только поверхностное благо и лишены вечной, непреходящей ценности. Вместо создания внешних механизмов тибетцы сконцентрировались на механизмах внутренних, духовных. Многие практикующие достигли радужного тела. Был среди них и великий мастер Кармапа, победивший четырёх демонов, и звали Первого Кармапу Дюсум Кхьенпа. В одном из текстов, посвящённых

ему, говорится: «Победитель четырёх демонов, знающий три времени, Дюсум Кхьенпа». Короче говоря, очень важно доверять учениям Будды, если мы желаем применить их на практике. 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 учения, называемые Драгоценной Дхармой, и те, кто объясняет учения и посредством практики сохраняет традицию живой, Драгоценная Сангха. Мы должны всем сердцем поверить и довериться этим Трёх Драгоценностям. Когда мы искренне, всей душой, чувствуем, что не существует ничего более ценного и важного, чем Три Драгоценности, это называется «принятием Прибежища». Эти Три Драгоценности никогда не обманут 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 просветлённом состоянии всё вокруг воспринимает-

ся 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 пробуждённых. В текущей эпохе в этом мире появится тысяча будд. В будущих эпохах появится бесчисленное множество будд. Когда полностью просветлённый появляется в мире и начинает учить, слова, произносимые им и являющиеся совершенно истинными, называются Драгоценной Дхармой. Те, кто сохраняет эти учения и передаёт их другим, называются Драгоценной Сангхой. В этом мире мы не найдём 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 мастеров, обучавших 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 на практике. 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 нём 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 просветлённых мастеров и непогрешимое качество устных наставлений собственного коренного гуру, применяемых на практике. Сочетая эти непогрешимые качества с собственным опытом, бессчётное 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 отдалённые места, не покидая своих тел. Например, во время первого Кармапы в Тибет пришло несколько индийских пандитов. После встречи с Кармапой 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 уровня обладали способностью с лёгкостью 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 чтобы нам говорили: «Не сомневайся! Просто верь!» Это не так. Просто посредством этих трёх непогрешимых качеств можно совершенно устранить всякие сомнения. Бесчисленное множество практикующих добились этого. Лично я нисколько не сомневаюсь в словах Будды.

Есть прошлые и есть будущие жизни; есть определённые результаты добрых и злых поступков; есть высшие миры наверху и нижние миры внизу. Я уверен в этих вещах из-за трёх 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, как на подтверждение, на три непогрешимых качества.

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 подобно драгоценности, исполняющей желания. А ещё жизнь в драгоценном человеческом теле можно уподобить пребыванию на острове, изобилующем драгоценными камнями. Раз мы оказались на таком острове, важно не стоять, засунув руки в карманы или сложив 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, обитающими в лесу? Много ли было бы у нас возможностей влиять на своё 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. Определённо так и стоит поступить.

В данный момент мы стоим 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 вала. Он не закатится навверх сам, его необходимо толкать вверх. Если же мы отпустим его, он сам скатится вниз к 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 воздержания от негативного поведения.

Будда говорил о совершенном воззрении, которое подрезает самый корень трёх ядов. Если мы хотим положить конец сансарическому существованию и пересечь океан сансарической боли и страдания, необходимо практиковать Драгоценную Дхарму, которой учил Будда. Если же, с другой стороны, мы счастливы и согласны продолжать существование в трёх мирах сансары; если мы не уста-

ли переносить бесконечное страдание, тогда, конечно, нам нет нужды практиковать Дхарму. Если мы думаем: «Вот я брожу по кругу, вновь и вновь рождаясь, 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 придётся 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 слёз, чтобы наполнить океан. Кости тел моих прошлых рождений, 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. 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 так же свернём мы на путь, который в будущем приведёт 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 бессчётному количеству других разумных существ.

Другое название будды — сугата, что означает «ушедший в блаженство»; туда, где слова «страдание» никто даже не слыхивал. Счастье в этой жизни, счастье во время смерти, счастье в состоянии бардо и счастье в будущих жизнях — не худший способ путешествовать. А наша теперешняя жизнь в сансаре наполнена страданием от болезней; потом придёт мучительное переживание смерти и смятения в состоянии бардо; это смятение приведёт нас в нижние миры, а там мы будем страдать ещё 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 последует 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 отчаяние 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 подойдём вплотную и взглянем на их чувства, то увидим, что у каждого свои тревоги и каждый несёт 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 лишь 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 и так хорошо знаете. И всё 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 захотим практиковать, практика Дхармы как-то сама собой ото-

двинется на задний план. Мы думаем: «Ну, раз уж не сегодня, то обязательно попрактикую завтра, а может быть, через месяц или в следующем году». Или никогда... Жизнь редко идёт в полном соответствии с нашими планами. В Тибете говорят: «Когда я был маленьким, мной руководили другие, и я не мог практиковать Дхарму. Когда я вырос, я развлекался и мне было недосуг практиковать Дхарму. Сейчас я стар и слишком слаб, чтобы практиковать Дхарму. Горе мне, горе! Что мне делать?» Решайте сами: способны вы практиковать Дхарму?

Применив учение, выиграем в первую очередь мы сами. Позднее, когда мы позаботимся о себе, мы сможем помочь бесчисленному множеству других существ. И наоборот, если нам не удастся помочь себе и другим практикой Дхармы, в океане сансары не прибавится существ, мы просто снова присоединимся к мириадам скитальцев, блуждающих по трём нижним мирам сансарического бытия. Большого блага в этом нет. Не лучше ли достичь просветления и навсегда покинуть сансару, чем вновь оказаться среди страдальцев низших миров, коим несть числа?



## СОКРОВЕННОЕ ПРИБЕЖИЩЕ

---

*Намо.  
В пустой сущности, дхармакае,  
В познающей природе, самбхогакае,  
Во множественном выражении,  
нирманакае,  
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 кай: дхармакая, самбхогакая и нирманакая. Хотя мы можем называть эти три кай Богом, на самом деле в этом нет необходимости. Сейчас я объясню, что же такое эти три кай.

Первая из них, дхармакая, всеобъемлюща, как пространство; по сути дела, она — это безупречная и совершенная природа нашего ума. Самбхогакая подобна свету солнца;

она — различающее качество ума. Нирма-  
накая подобна появлению радуги в про-  
странстве; она — то, что действует ради блага  
всех существ. На внешнем уровне мы можем  
представлять себе три каи как пространство,  
солнечный свет и радугу; но на самом деле эти  
символы относятся к нашему сознанию.

Структура учений Дхармы состоит из двух  
аспектов: методов и знания, или мудрости,  
называемых на санскрите упайя и праджня.  
Аспект метода — это визуализация перед со-  
бой будд и выполнение различных практик.  
Аспект мудрости — это понимание того, что  
будды заключены в нашей собственной будда-  
природе, сущности нашего ума. Причина, по  
которой мы способны достичь просветления,  
заключается в том, что просветлённая сущ-  
ность уже присутствует в нас. Истинный буд-  
да — это природа нашего собственного ума,  
аспект знания.

Однако самого по себе этого факта недо-  
статочно, поскольку наша будда-природа  
покрыта загрязнениями. Чтобы убрать по-  
кров грязи, нам необходимы средства, кото-  
рые дадут возможность удалить загрязнения  
и собрать два накопления: заслуг и мудро-  
сти. Практика, в ходе 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, ниспошлёт нам все обычные и высшие достижения, то мы, по сути, 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 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 практикующие, следовавшие этим учениям, известны как Сангха. Беспристрастно взглянув на себя, мы увидим, что у нас нет сил достичь просветления самостоятельно. Однако, абсолютно доверившись Трёх Драгоценностям, мы получаем благословения, облегчающие достижение цели. 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 мудрости. Затем, для полной реализации этого признания, мы применяем средства: визуализацию Будды, восхваления и выполнение различных концептуальных практик. Истинный путь будд есть единство метода и мудрости. Недостаточно просто применять средства: полагать, что высшее существо находится вне нас, восхвалять его и делать подношения этому внешнему образу. Только объединив два аспекта, метод и мудрость, мы достигаем просветления.

Простой пример единства метода и мудрости — это дать человеку, умеющему строить самолёт (аспект знания), все необходимые материалы (аспект метода). 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 самолёт, который действительно сможет летать.

В ваджраяне практикующий сочетает метод, стадию развития, с аспектом мудрости — 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 на того, 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. Так, выполняя подношения семичленной практики, мы очищаем свои загрязнения, удаляя то, что препятствует обретению истинного прозрения. Аспект знания — это природа ума. Необходимы и метод, и мудрость. Одно помогает другому. Использовать только метод — это как собирать листья кукурузы, не собирая початков; этого недостаточно. Другой пример: обучение тибетской медицине. 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 метода. Именно сочетание этих двух аспектов, метода и знания-мудрости, сможет излечить больного.

Эквивалент Бога, или высшего существа, в буддизме называется Самантабхадрой, что

означает «Вечнопревосходный». Это изначальный дхармакайя-будда. Когда Самантабхайра 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 Самантабхайра, 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 умопостроений или концепций. Тело самбхогакайи подобно радужному свету. Нирманакайя, по-тибетски 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 «Благая эпоха». Будда Шакьямуни — четвертый из этой тысячи. Нирманакайя-будды сначала эманцируются, или проявляются, вовне, а затем вновь поглощаются. В случае Будды Шакьямуни говорится о миллиарде эманаций — миллиард Будд Шакьямуни одновременно проявился в разных мирах вселенной.

Всё появляется из дхармакаи, из Будды Самантабхадры. Сама самбхогакая проявляется из дхармакаи и представлена пятью будда-семействами. Из самбхогакаи появляются нирманакаи — существа, которые проявляются на благо других. Чтобы принести пользу людям, будда должен появиться в человеческой форме; поэтому тысяча будд этой эпохи были, есть и будут людьми. Если бы будды не появлялись в человеческом теле, как мы смогли бы видеть их и получать от них учения? Мы не воспринимаем уровень самбхогакаи, и самоочевидно, что обычные люди не могут воспринимать уровень дхармакаи. Нирманакаи будд появляются как учителя во плоти и крови, подобно Будде Шакьямуни. Эти существа передают учения, Будда-дхарму. 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 — мученики адов, голодные духи, животные, люди, полубоги и боги — называются «подлежащими укрощению». Те, кто их укрощает, — это эманации будд, они появляются в каждом из шести миров. Будды — это те, кто уже совершил всё, что возможно совершить для своего блага. Теперь вся их активность направлена на благо других. Будды

появляются в этом мире только ради других существ.

Будды проявляются 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 — Могучий 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.

Нирманакаи появляются в мире четырьмя путями. Созданные нирманакаи — это 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 нирманака; в сутрах сказано, что это Будда Шакьямуни. Высшая нирманака учений ваджраяны — это Падмасамбхава, явивший себя как миллиард одновременно существующих Падмасамбхав. Есть также воплощающиеся нирманакаи — великие мастера, которых в тибетской традиции называют тулку. И наконец, есть разнообразные нирманакаи, появляющиеся в богатстве форм, чтобы воздействовать на живых существ и приносить им благо в зависимости от их нужд. Эти нирманакаи 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 каями. Дхармакая 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. Самбхогакая подобна солнцу, которое появляется в небе и сияет с неослабевающей силой. А нирманакая — словно поверхность воды, отражающая солнце. Одно и то же солнце может одновременно отражаться на мириадах водных поверхностей; везде, где есть вода, появляется отражение солнца.

Нирманакаи проявляются в любых формах (как высшие, созданные, воплощённые и разнообразные нирманакаи), не переставая при этом находиться в неразрывном единстве с дхармакаей и самбхогакаей; они проявляются в соответствии с тем, что необходимо для блага всех существ. Нирмана означает «созданное магией», наподобие 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 на-

ших кармических действий, но нирманакаи не связаны законом кармы. Они — как отражение солнца. Самбхогакая, 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. Хотя мы и даём трём каям три разных названия, по сути они нераздельны. Эта нераздельность трёх кай иногда называется «кая-сущность» — четвёртая кая, 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,  
днём и ночью,  
Этот высший путь единства, свободный  
от заблуждений.*

КАРМАПА РАНГДЖУНГ ДОРДЖЕ

Наиболее совершенным состоянием для реализации правильного воззрения пустоты является проявление преданности к тем, кто выше нас, ко всем просветлённым; и взращивание сострадания ко всем, кто равен нам или ниже нас, ко всем живым существам. Это упомянуто в «Устремлении махамудры» Третьего Кармапы, Рангджунга Дордже. Эта невероятно глубокая песнь духовной реализации объясняет учения об основе, пути и плоде, равно как и ключевые аспекты махамудры,

дзогчен и мадхьямаки. Одна из строк такова: «В момент любви пустая 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, неформально. Об их невообразимых 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 узнаём естественное лицо ригпа.

То же самое происходит, когда мы с состраданием думаем обо всех живых существах. Хотя они и обладают самосущей мудростью, они не осознают её, оставаясь полностью померчанными жизнью за жизнью. В погоне за иллюзорными удовольствиями сансары они претерпевают чудовищные страдания. Дело не в том, что мы, как практикующие буддисты, обладаем просветлённой сущностью ригпа, а они нет. Все абсолютно равны; но тем не менее, 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, пустая 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, поэтику, искусство и тому подобное. В прошлом тысячи практикующих достигли совершенства, сочетая путь преданности с путём махамудры или дзогчен. 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 — 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, диктующая необходимость их культивации. В учениях говорится, что сострадание и преданность должны быть «несфабрикованными», есте-

ственными и спонтанными, но они не рождаются в нас сразу и автоматически, сами по себе. 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 милосердия.

Постепенно развив преданность и сострадание, мы сможем затем использовать их для истинного узнавания ригпа. Постепенно последовательность изменится. Естественным качеством узнавания состояния ригпа станут спонтанные и естественные преданность и со-

страдание, которые не придётся вызывать искусственно.

Преданность и сострадание усиливают эффективность практики пустоты, видения. Как только все проступки и загрязнения очищены посредством обусловленной добродетели, возрастает необусловленная добродетель. Сначала преданность и сострадание необходимо культивировать. Они являются важными ступенями к узнаванию ригпа. Несфабрикованные и естественные преданность и сострадание — это выражение ригпа, но не для начинающего. В контексте дзогчен говорится, что сострадание и преданность появляются естественно, безо 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, дзогчен и мадхьямаке.

Главная практика преданности — принятие прибежища, а главная практика сострадания — зарождение бодхичитты. Как бы мы ни искали, мы не найдём ни одной практики ваджраяны без этих двух элементов: 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 трёх великих практик: махамудры, дзогчен и мадхьямаки. 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 пустоты. 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. Совершенно необходимо объединить метод и мудрость, 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 удаления загрязнений, сбора накоплений и опоры на благословения реали-



зованного мастера. Это означает, что какими бы умными или сильными мы ни были, мы останемся помрачёнными существами, если не последуем за мастером, а вместо этого упрямо станем продираться через годы медитативной практики без развития сострадания и преданности, удаления загрязнений и сбора накоплений.

Сущность как сострадания, так и преданности фактически одна: и то и другое — это разновидность любви. Направлено ли это чувство на просветлённых чистых существ или на обычных омрачённых, 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, удаление загрязнений и сбор накоплений должны сочетаться с узнаванием сущности ума. Иначе, чтобы достичь просветления, пользуясь методами без знания-мудрости, потребуется невероятно долгое время: три эпохи, как утверждает учение сутры. Путь ваджраяны гораздо быстрее.

## ВАДЖРАСАТТВА

*Визуализируй силу опоры,  
Ваджрасаттву;  
Продолжай силой раскаяния,  
острого чувства сожаления и печали  
за совершённые дурные действия  
и проступки;  
Практикуй противоядие, силу  
применения, визуализацию для чтения  
мантры.*

КАРМЭ КХЕНПО

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, ступившим 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, самаи, 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 в Ад непрекращающихся мучений, как он называется в учениях сутры. Это — одна крайность для практика. Другая — попасть в сферу дхармакаи, называемую в терминах дзогчен «растворённым, но лишённым затемнений состоянием внутреннего 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 всё 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 стослоговой 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.

Существует четыре исправляющие силы для очищения нарушенных обетов. Первая называется «сила опоры». Её максимальное проявление подразумевает создание в уме отчётливого 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, окружённого сотней слогов 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, удаляя их загрязнения и очищая их проступки. Когда этот свет собирается обратно, из сердечного центра Ваджрасаттвы начинает истекать нектар. Нектар вытекает через большой палец его ноги и втекает в нас через макушку головы. Этот эликсир мудрости медленно очищает все негативные действия, удаляя загрязнения, болезни и дурные влияния. Они покидают наше тело через нижние отверстия. Следует представлять, что земля разверзается до глубины девяти этажей, где стоят и ждут с открытыми ртами Повелитель Смерти и его окружение. Они признательны за всю ту грязь, гной и ядовитых насекомых, которые низвергаются в их открытые пасти и удовлетворяют их, после чего они тоже зарождают 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, основанная на притворстве, неэффективна. Мы действительно должны чувствовать глубокое сожаление обо всех проступках, которые можем вспомнить, равно как и о тех, которые вспомнить не в состоянии. У нас за плечами множество прошлых жизней, и тенденции (или кармические отпечатки) всех наших действий до сих пор находятся в сознании основы. Будда сказал, что если взять весь мир и размолоть его на крупички размером с ягоды можжевельника, то мы сможем сосчитать эти частички, но мы не можем сосчитать, сколько жизней нам уже довелось прожить. 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 бесчётное количество прошлых жизней, и все негативные действия, совершённые нами в этих жизнях, скрыто присутствуют в нас как привычные тенденции, или стереотипы поведения. Практика Ваджрасаттвы может очистить все эти скрытые тенденции негативных

действий, но только при условии, если наше раскаяние искренне.

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: убийство архата; убийство матери или отца; злонамеренное пролитие крови будды и внесение раскола в благородную Сангху. Но карма даже таких дурных поступков может быть очищена призыванием мирных и гневных божеств (или Будды Ваджрасаттвы) в присутствии ста практикующих ваджраяну. Необходимо снять всю одежду и громко покаяться в своём проступке перед всеми присутствующими, всеми буддами и бодхисаттвами, говоря: «Во всём мире нет никого хуже меня. Я сделал то-то и то-то. Да сжалятся надо мной все будды. Все вы, йогины и йогини, пожалуйста, помогите мне чтением стослоговой мантры!» Затем следует прочесть стословую мантру сто раз, делая полные простираания полностью обнажённым. Даже самые суровые негативные действия очищаются таким образом. Но совершенно необходимо чувствовать при этом искренний ужас от содеянного.

Последняя из четырёх сил называется «силой решимости»; это значит — твёрдо 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 четырёх сил столь же могущественна, как спичка, брошенная в кучу сухой травы размером с гору. Достаточно одной горящей спички, чтобы сгорела вся трава.

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 бесчётное 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 оказывают куда более мощное противодействие. Поэтому важно иметь эффективные практики и полное доверие. Практика учений ваджраяны без абсолютной уверенности, без



полной веры в их эффективность не принесёт особой пользы. Фактически такое отношение называется ложным воззрением, и нет проступка хуже, чем придерживаться ложных взглядов. Очень важно быть уверенным, что нет ничего лучше практик ваджраяны.

В системе сутры практикующий собирает накопления 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 здесь идёт не о днях, а об эпохах! Это невероятно долгий срок. А посредством практики ваджраяны можно достичь полного просветления в этом теле и в этой жизни. Подумайте об этой громадной разнице. Практика ваджраяны — это не просто попытки быть щедрым, дисциплинированным, терпеливым, прилежным, собранным и умным; чтобы достичь просветления, пользуясь только этим, потребуются три неисчислимых эпохи. Практика ваджраяны невероятно глубока. Её 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 удале-

ния загрязнений и сбора накоплений. Просто думайте 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 трёх ядов ума, и, как следствие этого, постоянно создаёт негативную карму. Отрицать 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 создаём негативной кармы?

Есть два пути удаления загрязнений: обычный и абсолютный. Обычный путь заключается в использовании практик визуализации, чтении мантр, порождении раскаяния и принятии обетов. Абсолютная практика — это очищение помрачённого состояния

ума посредством «тройной чистоты», простым пребыванием в ригпа, недвойственном осознании. В этот момент исчезает то, на чём держится вся сансара. Текущий проступок отсутствует, а будущий еще не совершён. В таком состоянии осознания очищаются все дурные поступки и удаляются все 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 верёвка перерезана, она не может больше связывать. Взгляните, на чём зиждется сансара, и вы увидите, что это — помрачение от момента к моменту. Эта цепь омрачённых моментов называется «непрерывно повторяющимся мигом помрачения» и она — основа сансары. Как одно из пяти собраний, или составных частей-скандх, она называется «формациями». Единственное, что действительно может рассечь 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, бесценному наследству, которое мы можем

получить. Обычное наследство, которое достаётся нам, когда умирает богатый родственник, помогает нам стать состоятельными, чтобы лучше позаботиться о собственном 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.*

ТУАКУ 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 основные философские школы: вайбхашика, саутрантика, читтама-тра и мадхьямака.

Однако когда учения распространились в Тибете, новые линии преемственности стали

именоваться в соответствии с разными периодами передачи. Первой была «Старая школа», по-тибетски ньингма. Последующие семь линий были названы «Новыми школами». Все вместе эти разные школы известны как Восемь колесниц линии практики. Это ньингма, кадам, сакья и карма-кагью, затем шангпа-кагью, шидже, чод, джордрук и ньендруб. Сегодня все они включаются в четыре школы тибетского буддизма: знаменитые ньингма, кагью, гелуг и сакья.

Все эти школы — безупречные учения просветлённых и во всех практикуют три совершенства. Когда мы практикуем совершенную подготовку бодхичитты (включая как относительное, так и абсолютное состояние пробуждённого 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 практикой следует заниматься, не забывая включать в неё три совершенства; всегда, какой бы краткой 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 удалить 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 культивацией в уме всеобъемлющей устремлённости махаяны и глубокого отношения ваджраяны. Всеобъемлющая устремлённость 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 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 протяжённость 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, как 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 одного, 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 детёнышей. Если мы поймём, 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 проживёт больше одного-двух дней. Но наши родители, в особенности наша мать, вырастили нас, окружив заботой и добротой и 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 лишь в том, когда это было, а в остальном ситуация, по сути, идентична. Практикуя подобным образом, можем ли мы не почувствовать сострадание ко всем существам?

Будда говорил, что у каждого из нас за плечами бесчисленное множество прошлых жизней; все мы рождались в невообразимом 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 «безмерной равносностью» и является одной из «Четырех безмерных». Смысл 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 зарождасть в себе сострадание. Но всеобъемлющее отношение бодхисаттвы — это не только сострадание; это ещё и стремление и твёрдое намерение принести благо всем без исключения существам и утвердить их в состоянии непревзойдённого 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», или «зарождение», означает «мысленно создавать, визуализировать или представлять себе

нечто». 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 образа, супругой одного из пяти будд. В этом отношении не только буддисты, но и небуддисты 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 буддами женского образа. Далее, все без исключения существа состоят из пяти элементов и пяти собраний-совокупностей, или скандх. В своём нечистом аспекте пять скандх — это физические формы, ощущения, концепции, формации и сознания. Но их чистый аспект — это пять будд мужского образа. Это является основанием утверждать, что все разумные существа — это божества

мужского и женского образа. Основанием речи является прана, или ветер, а основанием ветра является ветер мудрости, образующий дхарани, видья-мантры и гухья-мантры всех просветлённых. Далее, по своей природе сущностью всех мыслей и эмоций любого разумного существа является изначальная пробуждённость, 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 если бы мы признали, что золото — это золото.

В действительности все видимые формы, звуки и мысли являются божествами, мантрой и мудростью. «Мудрость» в данном контексте означает самадхи, или реализованное состояние ума всех Победоносных. Прежде всего мы должны усвоить саму эту идею: это принято называть «принятием вещей за то, чем они являются на самом деле». В дополнение к интеллектуальному пониманию нам необходимо личное переживание. Получить личное переживание в этом контексте — значит, узнать природу своего ума как мудрость; узнать сущность своих мыслей как неконцептуальную пробуждённость 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 стадии 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 метода и знания-мудрости.

Мандапа божеств, мантры и мудрость означают, что всё видимое обладает природой божеств, все звуки обладают природой мантры, а все мысли обладают природой просветлённого ума. Таков глубокий подход Тайной мантры: видимое — это божества, звуки — мантры, мысли — мудрость. Сказанное относится к тому, что я говорил выше относительно Третьей Дхармы Гампопы, «Путь да прояснит заблуждения!». Это охватывает стадию развития. Стадия завершения входит в Четвёртую Дхарму Гампопы, «Заблуждения да воссияют мудростью!» В этом контексте видения махамудры, дзог-

чен и мадхьямаки — 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 трёх времён и десяти направлений!»

Допустим, что мы совершили некое позитивное действие (пусть даже и концептуальное), но 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 воззрения — 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 может 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, что этот гнев просто сводит на нет все наши концептуальные заслуги.

С другой стороны, если мы сможем закрепить обусловленное благо безусловным благом, тем, что называется «тройственной чистотой», пребыванием в состоянии самосущего осознания при отсутствии всякой концепции субъекта, объекта и действия, то 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 остаётся при отсутствии этих трёх 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 пустотой». В санскритском термине «шуньята», означающем «пустоту», или «пустотность», шунья означает полное отсутствие даже атома материальной субстанции, в то время как слог «та» указывает на наличие самосущего осознания.



## ПРЕПЯТСТВИЯ

*Своей добротой ниспошли мне твои  
благословения.*

*Своей любовью води меня и других  
по пути.*

*Своей реализацией ниспошли мне сиддхи.  
Своей 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**

Терма Чокгьюр Лингпа.

Уничтожение препятствий на пути

**В**ообще говоря, существуют три типа препятствий: внешние препятствия четырёх элементов, внутренние препятствия каналов, ветров и субстанций и тайные препятствия

дуалистической фиксации, или фиксации на двойственности.

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 «Барче Кунсэл», который в первую очередь и предназначен для устранения препятствий. Молитва «Барче Ламсэл», находящаяся в этом цикле учений, гласит: «Уничтожь внешние препятствия внешне. Уничтожь внутренние препятствия внутренне. Раствори тайные препятствия в пространстве». Для уничтожения внутренних препятствий, нарушения равновесия в каналах, в ветрах и в субстанциях наиболее подходит практика туммо. Для преодоления препятствий цепляния за субъект и объект нет лучшего средства, чем просто поддержание правильного воззрения.

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

Внутренние препятствия связаны с каналами, ветрами и субстанциями, или сущностными каплями-бинду 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, и это вызывает различные заболевания. Такие нарушения равновесия — внутренние препятствия — могут быть исправлены практикой Шести йог Наропы (так эти практики называются в системе Новых школ). Система ньяингма 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 «Барче 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, то они потеряют свои жизни вместо того, чтобы приобрести драгоценности. Это — бытовой пример того, как препятствия могут оказать-ся 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 четырёх элементов тоже могут вызывать проблемы. Землетрясения, наводнения, пожары и ураганы, конечно, отнимают человеческие жизни; равно как и внутренние препятствия болезней и недугов. Но важнее всего устранить тайные препятствия. Только тайные препят-

ствия могут действительно помешать просветлению. Эти препятствия всегда с нами, до тех пор, пока мы не достигнем просветления.

Можно описать препятствия в иных терминах, назвать их «четырьмя марами», или демонами. Первый из них — демон Владыка Смерти, пресекающий поток нашей жизни. Второй — демон физических составляющих скандх, препятствующий достижению радужного тела. Третий — демон беспокоящих эмоций: три яда ума, препятствующие освобождению от сансары. И наконец, демон — сын небожителя — 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 — сын небожителя, создающий препятствия для нашего 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 Владыка Смерти обитает в канале жизни, а мара сын небожителя — в нашем уме. Мара омрачённых состояний сознания, или

клеш, постоянно создаёт новые беспокоящие эмоции. И наконец, мара сын небожителя постоянно нарушает нашу концентрацию во время практики медитации. Он словно тихий голос, шепчущий: «Всегда можно начать практиковать завтра или послезавтра». Коротче 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 изменённом теле, либо достигают радужного тела; в этом случае физическое тело просто исчезает.

Каждый из этих четырёх 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 вооружённая своим оружием, восьмьюдесятью тысячами беспокоящих эмоций. Восемьдесят тысяч вредителей, чинящих препятствия, несут 404 болезни: четыре первичные болезни, вызываемые различными комбинациями ветра, желчи и слизи и их сочетанием. Каждая из этих первичных болезней имеет сто вто-

ричных аспектов, что в целом даёт 404 недуга. Образно выражаясь, мы окружены огромной армией из 80 000 демонов, чинящих препятствия и вооружённых 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. Взирая 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 королев, имеющих имена пяти ядов: одну зовут Привязанность, другую — Гордыня, остальных — Гнев, Зависть и Глупость. Днём и ночью они злонамеренно глядят вниз на этот мир; они постоянно начеку, словно неусыпная 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 меди-

тацией! Я буду практиковать Дхарму, чтобы достичь освобождения и просветления!», они приходят в ярость и говорят: «Мы не можем допустить такого!» Пять королей берут своё особое 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 ум этого практикующего. Например, если кто-то легче всего подвержен 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, Гараб Вангчук, за которым следует его окружение из королей, вооружённых пятью ядами, и четыре демона. Кроме этого, ему помогают 80 000 разных демонов, чинящих препятствия. Они — как армия зла, пытающаяся навредить практикующим. Их особое оружие — четвёртый мара, демон — сын небожителя; он — это не только тенденция откладывать медитацию на потом, но и склонность чувствовать оупение, отвлечение или волнение во время практики, равно как и склонность к сомнениям и обдумыванию во время медитации пустых планов. Больше всего страдают практикующие, наи-



более уязвимые для препятствий. Как сказал Лодро Тайе: «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 любезно оказывает Гараб Вангчук. Например, если у кого-то есть шанс не ложиться и провести ночь за азартной игрой с высокими ставками, он может бодрствовать до рассвета и даже не чувствовать сонливости. Но если он садится и читает мантру **ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУНГ**, то засыпает через пять минут. Это называется «оказаться во власти мары» — когда мы пытаемся практиковать Дхарму, немедленно 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 идёт не так, мы несчастны и тому подобное. Но стоит посмотреть вокруг — и кажется, что настоящего успеха добиваются мошенники, лжецы и лицемеры. Возьмите пример Мао Цзэдуна, 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 верить, 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 происходит в действительности. Когда кто-то лжёт, добивается власти, ни перед чем не останавливаясь, и действительно «демоничен», его несомненный успех означает только то, что вся его накопленная ранее заслуга расходуется в этой жизни. Люди такого типа быстро расходуют всю свою благую карму, созданную в прошлых жизнях. 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 ко всё более и более высоким состояниям.

Это только одно из объяснений такого положения вещей. Другой способ понять, что происходит, — осознать, что все вещи, которые, по нашему мнению, олицетворяют успех в этом мире — деньги, здоровье и тому подобное, — все они остаются позади, когда эта жизнь кончается. А практик Дхармы, не пы-

тающийся 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 прийти 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 ключевых момента тренировки ума. Первое: когда мы оказываемся в хороших условиях, нам везёт и всё складывается как надо, следует думать: «Это благодаря Трём Драгоценностям! Это происходит не 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 к происходящему так: если случается 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. Подобное отношение приумножает нашу благую заслугу. И наоборот, встречаясь с трудностями, вместо того, чтобы отчаиваться и сокрушаться: «Как ужасно! Я этого не перенесу!», просто скажите: «Как здорово! Сейчас моя негативная карма исчерпывается; я избавляюсь от неё!», а затем возрадуйтесь выпавшим на вашу долю трудностям. Тренируя ум таким образом, вы увеличиваете свою заслугу и приближаетесь к уничтожению 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 школы Кадам

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 молодой жены 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 Запада сложно бросить всё: карьеру, комфорт 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 жертвуют средства и пищу медитирующим, живущим в пещерах и уединённых местах. Таким образом, благодаря благим поступкам создаётся 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, не обязательно 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. Попробуйте добиться компромисса: продолжать жизнь в миру и в то же время не оставлять практику Дхармы. Если человек забросит Дхарму, то его духовное

развитие наверняка прекратится; ни в коем случае не поступайте так. Отречься от мирской жизни тоже очень и очень тяжело. Попробуйте 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 традиционно называется «плохой сын хорошего отца». Конечно, всё в этом мире непостоянно, и мы не можем на самом деле быть уверены в том, сколько времени нам осталось. И 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, попробуйте быть усердными и как можно больше практиковать 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 какое-то время практике. Практикуйте, вместо того чтобы тратить время попусту. Поскольку на Западе работать приходится только семь-восемь часов в день, то время для практики, конечно же, найдётся.

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 стремление реализовывать. Миряне также жаждут дорогой одежды, комфорта и удобства, хорошей репутации, славы и так далее, в то время как практикующие Дхарму стараются ограничить такие потребности. Они стараются иметь денег ровно столько, сколько нужно для поддержания 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 ма́ры. Подумайте об этом! Слава — точно бирка с номером на ноге трупа. После смерти мирская репутация абсолютно бесполезна для сознания, продолжающего свой путь. Посланцы Владыки Смерти в состоянии бардо не замрут в почти-тельном поклоне только потому, что умерший был знаменит.



Практикующий Дхарму и мирянин смотрят в противоположных направлениях. Учение кадам, известное как «Четыре преданности», 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 самой смерти». Не является ли это полной противоположностью обычных мирских устремлений? Нормальный человек хочет добиться вещей, являющихся частью этого мира; он жаждет 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.

Однако если у вас уже есть семья, попытайтесь сочетать работу и заботу о близких 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 суетной мирской жизни.

Мастера прошлого неустанно повторяли, 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. Поэтому если вы продолжаете работать, то во время работы снова и снова узнавайте сущность ума; а затем продолжайте свои занятия. 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 смеётся.*)

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 степень независимости. Пока мы живём в этом теле, пока мы располагаем этой свободой, мы можем использовать её во благо. Но как только эта жизнь заканчивается, как только останавливается наше дыхание, это тело становится всего лишь сгустком мёртвой материи, оно становится трупом. В тот момент, когда сознание оставляет тело, тело превращается в руины, в покинутый дом и уже никогда не вернётся обратно к жизни. Когда тело и ум разделяются — свободы больше

нет, как нет и выбора. Нет более возможности что-либо контролировать и определять. Вместо этого мы целиком оказываемся во власти своей кармы, непреложного закона причины и следствия. Мы находимся во власти собственной чёрной и белой кармы.

В этой жизни нам нет необходимости утруждать себя, создавая чёрную карму; это происходит автоматически. Необходимо накапливать 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 идёт 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, на нашу практику Дхармы. Вот что даёт 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 «практике среди отвлечений»: традиционный подход — сначала практиковать в уединении. Есть три одиночества: тела, речи и ума. Посредством этих трёх уединений достигаются ваджрное тело, ваджрная речь и ваджрный ум. Но главный смысл удаления от мира — туда, где ничто не отвлекает, — заключается в применении учений и достижении 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 многократно. Пусть это будут лишь краткие мгновения, но пусть это будут мгновения подлинного узнавания. Многократность необходима потому, что, если не повторять эту практику часто, мы никогда к ней 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: «Выполняйте длинные сессии и пореже».

После того как практикующий добивается некоторой стабильности в узнавании изначальной природы, чистого осознания, свободного от отвлечений, он отправляется «на базарную площадь», 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 внешние события как-нибудь на стабильность его осознания. Лучше всего, если никакого влияния нет; если ничто из происходящего не ухудшает и не улучшает его узнавания.

Когда состояние недвойственного осознания полностью смешано с ситуациями повседневной жизни, не имеет значения, находимся мы в уединении или среди людей. Всё, что бы мы ни делали, становится в этом случае выражением осознания. В этом контексте «прорубание», или «прорыв», 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 освобождённым состоянием ума сейчас, пока мы ещё не умерли. Практикуя Дхарму, суще-

ственно важно добиться стабильности в узнавании нашей будда-природы сейчас, пока у нас есть ещё способность и возможность достичь этого. 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 сознанием бардо, мы полностью теряем контроль над ситуацией. Для нормального человека состояние бардо полностью хаотично и ошеломляюще; он уподобляется пёрышку 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 пожелаем. Но рано или поздно все умирают. Этого не избежать, и после смерти мы лишаемся свободы выбора. Поэтому решайте сейчас, что лучше: тщетная борьба за достижение преходящих мирских целей или вечное благо, достигаемое практикой Дхармы.

Если человек настроен серьёзно, если он умён — он сделает правильный выбор между простым проживанием жизни (как если бы это было чем-то самоценным) и достижением стабильности недвойственного осознава-

ния, изначального пробуждённого состояния. Когда лама предлагает выбрать между одним и другим, умный знает, чему отдать предпочтение.

Мы не знаем, когда нам суждено умереть. 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 умрёте!», мы этому не поверим и скажем: «Да откуда он знает! О чём 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 суете, осознаёт свою неподготовленность к моменту утраты контроля над происходящим и направит все свои усилия на выполнение практик, которые обеспечат ему контроль во время смерти. Умный человек поймёт это. Главное — достичь состояния, когда в голове настойчиво звучит одна мысль: «Я должен практиковать Дхарму, я должен практиковать Дхарму!»

Сейчас наше тело подобно постоялому двору, а ум — путешественнику. В этой жизни мы живём в одном постоялом дворе. Присутствует некоторое ощущение «заземлённости» вследствие нахождения ума в теле, но нет ни-

какой реальной стабильности. Когда же тело и ум отделяются друг от друга, мы полностью теряем всякий контроль над происходящим, мы больше не властны над тем, куда идём. Как только тело умирает, сознание теряет всякую опору. Мы остаёмся без «якоря», и нас несёт ветер кармы. Честно говоря, и сейчас - то у нас нет настоящей стабильности. Удостовериться в этом очень легко: проверьте, сможет ли ваш ум действительно оставаться стабильным в течение хотя бы одного дня. Попробуйте концентрироваться на чём-то одном: например, на своей стране или каком-то одном месте этой страны непрерывно, с утра до вечера. Вы сможете это сделать?

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

Когда мы становимся всего лишь сознанием в бардо, всё совершенно неопределённо — куда мы движемся, с кем мы, что мы едим. Всё совершенно непредсказуемо; мы — как



пёрышко, подхваченное ураганом. Некоторые тешат себя мыслью, что смерть похожа на угасание огня или высыхание воды. Но смерть — совсем не это. Если верить словам полностью просветлённого Будды и многим текстам бодхисаттв, ум не умирает. Когда тело умирает, ум остаётся во власти привычных тенденций и кармы. Поэтому те, кто доверяет Будде и традиции, им вдохновлённой, верят в рождение, смерть и причинно-следственный закон кармы.

Когда мы достигнем стабильности в самосущей мудрости, мы узнаем, что всё, что появляется и существует; весь этот мир и существа в нём — всего лишь волшебное проявление помрачённого ума. Мы также обретём уверенность во всех качествах полностью просветлённого Будды, как они описаны в текстах.

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 нам достичь этого? Способны ли мы на это? 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 тотчас проявились бы в нас. Получается? Не получается, не так ли?

Действительно: хорошенько подумайте, каково вам будет в бардо без опоры физического тела. Всё сводится к одному: чрезвычайно важно прямо сейчас узнать суть ума и тренироваться в осознании, поскольку это — единственный способ достичь стабильности. Всё прочее нестабильно и неопределённо. 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 мгновения, ни даже малой толики контроля. Ужасно быть сознанием в бардо, 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 говорить честно, обладает ли ваше сознание сейчас достаточной силой, чтобы хотя бы на короткое время куда-то отправиться или где-то остановиться?

Единственный способ действительно обрести все великие качества просветления — это многократно повторять мгновение узна-

вания сущности ума. Другого способа нет. Одной из причин того, что речь идёт о «коротких периодах» узнавания, является то, что, поскольку в нас пока ещё нет стабильности, такое узнавание не длится дольше мгновения, нравится нам это или нет. Повторяя его многократно, мы привыкаем к нему. При этом мы не занимаемся ничем концептуальным, вроде медитации на объекте или фокусировки ума на чём-то конкретном. Нам всего-навсего нужно узнать само обнажённое осознание; дать на миг проявиться пробуждённому состоянию ума. Не надо ничего создавать.

По мере привыкания к состоянию наго-го 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, обладая мы стабильностью сейчас, нам достаточно было бы сказать себе: «А сейчас я узнаю сущность ума!» — и остаться в таком состоянии навсегда. Обладая мы действительно стабильностью, мы могли бы легко узнать, что сущность нашего ума — дхарма-кая, и дело сделано. К сожалению, на практике 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 вы это сделать? Именно это я имею в виду, говоря, что в нас ещё нет пока настоящей стабильности. Нас всё время уносят в сторону разнообразные отвращения — 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 на него седло, взнуздайте его и нагрузите поклажей, а затем отпустите. Он будет вне себя от ужаса. Он не будет понимать, что с ним, и будет просто нестись вперёд, пока не свалится от усталости, потому что никакого самоконтроля у него нет. То же самое происходит и с нами; 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 умрём, сдерживающие факторы полностью исчезнут — мы просто понесёмся вперед, словно дикий скакун.

Можно описать это следующим образом: если мы засыпаем, то видим сны. Если мы не спим, подобно просветлённому 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 чём различие между осознанием и дуалистическим умом? Осознание подобно тому, кто бодрствует, совершенно не помрачён и изначально свободен. А дуалистический ум связан нашей схемой восприятия и полностью помрачён. Так же как и в случае со сном, 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 определённом уровне это совершенно верно, и единственный путь достичь этого — это 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 исчезнет. 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 поймёте, что такое учение воистину драгоценно, это особое, исключительное учение. Сначала надо узнать что-то, затем обдумать, затем испытать и, наконец, реализовать. Так сказал Будда. Другого способа нет.

## БАРДО

*Когда моё время пришло  
и непостоянство и смерть настигли меня,  
Когда прерывается дыхание, а тело и ум  
    расстаются,  
Да не испытаю я помрачения,  
    привязанности и цепляния,  
Но останусь в естественном состоянии  
    дхармакаи.*

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 трём каям в том смысле, что если правильно следовать наставлениям, то можно достичь дхармакаи в момент смерти. Если это не удалось, имеется возможность достичь уровня самбхогакаи в бардо дхарматы, или по крайней мере уровня нирманакаи в бардо становления.

Бардо умирания — это момент, непосредственно предшествующий смерти, когда, однако, мы ещё не умерли полностью. Воспользовавшись ключевыми моментами устных наставлений в это время, можно достичь реализации уровня дхармакаи. Но если кто-то не способен на это, то во время бардо дхарматы он испытает появление мирных и гневных божеств. Эти божества изначально присущи 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 ума. Мирные и гневные будды изначально; как проявления изначально чистой сущности они по самой своей природе присутствуют спонтанно.



Сейчас мы находимся в бардо этой жизни, бардо обусловленных сущностей, или дхарм (не путать с дхарматой, что значит «необусловленная природа»). То, что мы испытываем в этой жизни, кажется нам очень прочным и реальным. Посредством наших чувств мы воспринимаем внешние объекты, других людей и окружающий мир. Однако воспринимают всё это 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 нематериальны и этим подобны радуге.

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 оказаться сбитыми с толку собственным самопроявлением, точно как в пословице: «Умерший пугается изначально присущих ему божеств, как дикий осёл пугается горной травы, колышущейся от ветра». В Тибете трава в горах иногда колышется так, что ослу кажется, будто за ним гонится какое-

то животное, тогда как в действительности это просто пустое движение травы. Видения мирных и гневных божеств, изначально присутствующих в нашем теле, ужаснут неопытного 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; будто встретим старого друга. 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 уровне самбхогакаи.

Если нам не удаётся распознать фундаментальное состояние осознания во время бардо дхарматы, тогда начинает разворачиваться бардо становления. Для сохранивших свои самаи в чистоте в бардо дхарматы появляются так называемые 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 поле будд уровня нирманакаи. Таким образом, даже человек, не продвинувшийся далеко в практике, 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 отдельно взятый момент; особенно это важно во время четырёх ощущений в бардо умирания. У обычных людей бывает только три ощущения, но для практикующих их четыре: появление, увеличение, достижение и ясный свет основы полного достижения.

Первое из этих четырёх — появление — называется «переживанием белизны», во время которого белый элемент, полученный от отца, спускается от макушки головы к сердечному центру. Это сопровождается растворением тридцати трёх 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, незнакомые с ригпа, никогда

не испытывали состояния пробуждённости, свободной от концептуального мышления. В этот момент они переживают что-то вроде обморока; они теряют сознание. 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 четвёртым 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. По сути, это то же переживание, что и недвойственное осознание, которое мы можем узнать прямо сейчас. Во время узнавания ригпа нет никакого концептуального мышления. 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 четвёртого переживания, света основы полного достижения.

В заключительный момент трёх переживаний последовательность узнавания, стабильности и освобождения происходит стремительно, подобно трём взмахам рукава 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 четвёртого 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 сознание, 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 растворяется эле-

мент 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 четырёх элементов сознание растворяется в пространстве, всё увеличивается и расширяется, лишаясь какой-либо опоры. В это время внешнее дыхание уже остановилось, но внутреннее ещё циркулирует.

Тонкая стадия растворения состоит из трёх 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 счёт «раз, два, три». Переживание красного похоже на красный свет закатного солнца, занимающий всё поле зрения. Белый — подобен лунному свету, а чернота переживается так, 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, незнакомые

с ригпа, воспринимают это состояние как потерю сознания. Для практика с некоторой степенью стабильности в ригпа четвёртый момент, ясный свет основы, идентичный изначальной чистоте дхармакаи, содержит в себе великую возможность достижения 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 ясном свете, ясного света — в мудрости, мудрости — в единстве и единства — в спонтанном присутствии. Эти четыре стадии относятся к бардо дхарматы. Первая, растворение пространства в ясном свете, 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 пробуждённость проявляется как четверичная мудрость. В это время присутствуют только четыре мудрости; пятая, всеобъемлющая мудрость, отсутствует, поскольку путь ещё 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 четырёх 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 дхармакаи, поля самбхогакаи, поля нирманакаи и шесть миров сансары. Этот момент даёт 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 мож-



но 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 заключён в этом стволе. До тех пор пока этот ветер действует, два элемента остаются разделёнными и организм живёт. 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 непрактикующими.

Обычно учат, что человек, не знающий ничего о состоянии ригпа, теряет сознание на три с половиной дня. Когда на четвёртый день наступает рассвет, он словно пробуждается от глубокого сна. Он не имеет никакого представления о том, что случилось, и думает: «Где я? Что со мной произошло?» Именно в этот момент сознание покидает тело. Для непрактикующего вместо появления сияния изначальной чистоты бардо дхарматы наступает бессознательное состояние темноты. По причине такого отключения сознания обычные

люди испытывают сияние изначальной чистоты лишь на очень короткий миг. Они хоть и остаются без концепций, но лишены при этом и сознания как такового; так что это переживание в той или иной степени проходит мимо них. Но опытные практикующие не теряют сознания, когда во время сияния основы полного достижения происходит три переживания. За три мгновения узнавания, усиления и достижения стабильности они достигают изначального состояния освобождения.

Когда обычный, непрaktикующий 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 мёртвых». 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 практикующим

среднего уровня; не самым лучшим, но уже и 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 забвения, 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 практикующего есть возможность освободиться в самбхогакаю. Обычный человек переживает качества спонтанного присутствия негативно, воспринимая проявления мудрости как слишком резкие, слишком яркие. В «Тибетской книге мёртвых» 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, привлекая тех, кто не практиковал, обратно в сансарическое существование. Бардо дхарматы заканчивается, и разворачивается бардо становления. Но прежде чем это произойдёт, будет ещё один, последний шанс просветления в бардо дхарматы, когда проявляются восемь врат

спонтанного присутствия. Практикующий, узнающий осознание, в это время способен являть вовне нирманакаи, 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 самбхогакаи 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 дуалистический ум. Нет никакой необходимости категоризировать все эти вещи. Гораздо важнее решить узнать ригпа, вне зависимости от того, что происходит. Всё, что происходит 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 ярок, 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 свет — наш собственный свет. Поскольку все эти проявления порождаются нами самими, мы и должны признать их таковыми. Знающий это не будет напуган.

Кроме того, нельзя быть полностью уверенным в том, в какой именно последовательности все эти переживания будут разворачиваться во время смерти. Эта последовательность полностью зависит от каждого отдельно взятого человека. Обобщения здесь неуместны. Причина этого заключается в том, что природа дхарматы неизмерима и 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 ни-

какой 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, всё 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 нематериальны, 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 ночного кошмара. Сон совершенно нереален, но мы всё равно наделяем его некоей субстанциональностью. Если подходить с таким отношением к посмертным переживаниям, то проблемы определённы будут. 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. Причина этого в том, 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 всё равно что верить, что нарисованный тигр может нас съесть; невероятно глупо. В состоянии бардо вещи действительно воспринимаются нами как реальные, но они не обладают никакой твёрдой 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, ничто не способно причинить ему вред. 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 разорвать нас на части. Есть история об одном практикующем из провинции Кхам, который долго практиковал учение, называемое «иллюзорным телом» (одну из Шести йог Наропы). 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 иллюзорен 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, не причинив ему никакого вреда. Такие вещи возможны потому, что, для начала, всё созда-

но 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 дикого зверя, чтобы проверить, действительно ли это всего лишь магическая видимость, и думали при этом: «Чему может быть причинён вред?» По каким-то причинам ничего страшного не происходило. Мой собственный коренной учитель рассказывал мне такие истории.

Миларепа заявлял, что он — йогин, 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, Речунгпа, 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 йог Наропы называются путём метода. Махамудра называется путём освобождения. Практика одного только пути метода, или средств, без объединения его с путём освобождения, не даёт 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; перерождается 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, хотя в нашем заблуждении мы и 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 его грубо материальным. 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 определённые методы и наставления, но по большей части свободы выбора у нас нет. Эти привычные тенденции — сила кармы, которая за-

ставляет наш нематериальный ум воплотиться, принять новое материальное рождение.

С точки зрения абсолютной истины, 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 и бодрствует; ему это не снится. Когда мы просыпаемся, куда деваются все наши сны? Они бесследно исчезают. Таково различие между просветлённым состоянием и помрачённым состоянием обычного 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 обычные 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 ещё не пробудились по-настоящему от состояния сна изначального неведения; но, когда мы узрим, пусть всего на миг, естественное лицо осознания, это будет подобно состоянию непосредственно перед пробуждением; подобно состоянию утреннего полусна, когда мы ещё не проснулись окончательно. На самом деле мы ещё спим, поскольку, помимо этого мгновения осознания, мы принимаем всё как абсолютно реальное и плотное, 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 дуалистического сознания. Все драмы и проявления дуалистического ума — это отражение нашей собственной будда-природы. До тех пор пока мы верим, что переживания дуалистического 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?

Информация и события,  
связанные с линией преемственности  
Тулку Ургьена Ринпоче  
[www.blazingsplendor.com](http://www.blazingsplendor.com)  
[www.shedrub.org](http://www.shedrub.org)

На этих интернет-страницах вы можете найти дополнительную информацию по теме, освещённой в данной книге, контактные адреса мест проведения учений и медитативных ритритов, архивы и издания, скачиваемые изображения, которые можно использовать в качестве заставок на компьютере, биографии мастеров линии передачи учения, более детальный глоссарий и перечень рекомендованной литературы по теме.

## КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ КНИГАМИ

Дхарма — учение Будды — чудодейственное лекарство, помогающее вам самим и всем живым существам избавиться от страданий. Ко всякой книге, содержащей учение Будды (а даже одно слово Дхармы или имя Будды делают книгу таковой), следует относиться уважительно, на каком бы языке она ни была написана. Избегайте класть книгу на пол или на стул. Не переступайте через книгу и не ставьте на неё какие-либо предметы — даже изображения Будды или божеств. Храните книги Дхармы на алтаре или в другом почётном, чистом и предпочтительно высоком месте.

Не выбрасывайте, как мусор, старые или ненужные книги, содержащие учение Будды. Если возникла такая необходимость, лучше сожгите их: предание огню считается уважительным способом избавиться от пришедшего в негодность религиозного текста. Таким же образом рекомендуется с почтением относиться и к писаниям других духовных традиций.

Серия «САМАДХИ»

*Научно-популярное издание*

**Тулку Ургьен Ринпоче**  
**ПОВТОРЯЯ СЛОВА БУДДЫ**

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Редактор *Г. А. Разумова*

Корректоры *Е. Степанович, Л. Гагулина*

Оригинал-макет *Е. Ниверт*

Дизайн переплёта *Ю. Болдырева*

ООО «Открытый Мир»

115093, г. Москва, ул. Павловская, д. 18, стр. 1

Тел.: +7 495 789 82 31

Наши электронные адреса:

<http://www.ombooks.ru>,

E-mail: [samadhi@ombooks.ru](mailto:samadhi@ombooks.ru)

Подписано к печати 01.10.2008

Формат 84х100/32

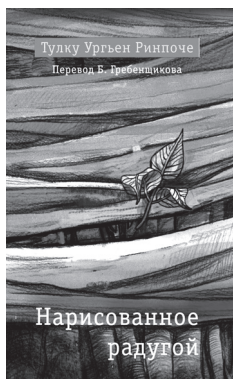
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,58

Тираж 3000 экз. Заказ №

Тулку Ургьен Ринпоче

## НАРИСОВАННОЕ РАДУГОЙ

*Собрание наставлений по различным аспектам  
стадий зарождения и завершения*



Предисловие

**Чокьи Ньимы Ринпоче**

Перевод с английского

**Бориса Гребенщикова**

Естественное состояние ума — это наивысшее духовное достижение, непревзойдённая реализация, безошибочное, в точности такое, каково оно есть на самом деле, — не следует искать где бы то ни было во вне: оно здесь, внутри нас. Мы становимся просветлёнными,

открывая и переживая то, что и так всегда присутствовало и присутствует внутри нас. Однако стабильность этого совершенного состояния достигается лишь при помощи метода и мудрости. Метод — это должное поведение, а мудрость — верное воззрение. Коль скоро подлинная цель духовного пути — смягчить наш непослушный, грубый нрав, нам необходимо объединить воедино воззрение и поведение Великого совершенства. Практики накопления и очищения призваны облегчить этот процесс, и именно они являются основными темами, которые Тулку Ургьен Ринпоче раскрывает перед читателем в своей книге «Нарисованное радугой».

Тулку Ургьен Ринпоче — прославленный мастер дзогчен, один из величайших буддийских учителей XX века, сыгравший ключевую роль в принесении сокровенных учений тибетского буддизма на Запад.

Формат 84x100/32, переплёт, 336 с.

ISBN 978-5-9743-0139-1

«Открытый Мир» — это пространство, объединившее под одной крышей центр с многочисленными развивающими программами и семинарами, чайную студию, издательство, туристическое бюро, магазин и интерактивную зону для встреч и общения с известными мастерами, музыкантами и интересными личностями.



### **Практики работы с телом**

Йога, восточные единоборства, оздоровительные программы, массаж, а также специальные занятия для женщин и детей.

### **Психология и саморазвитие**

Конференции, обучающие и развивающие семинары по психологии личности, системные расстановки. Широкий спектр трансперсональных практик, семинары по буддизму, традиционному и современному шаманизму и другим направлениям духовного развития.

### **Арт-события**

Фестивали, выставки, перформансы, концерты, спектакли и танцевальные джемы. Регулярные занятия в арт-лаборатории: работа с голосом, рисование, танец и пластика.

### **Чайная студия**

Комфортное и гостеприимное пространство с прекрасными чаями для общения с друзьями или деловых встреч. Здесь регулярно проходят занятия чайной школы, дзен-чаепития, концерты живой музыки — по средам.

### **Бюро путешествий**

Увлекательные нестандартные путешествия, захватывающие экспедиции по самым уникальным местам планеты.

### **Магазин-галерея**

Оригинальные сувениры, книги, музыкальные и видеодиски, предметы для телесных и духовных практик. На площадке Магазина-галереи постоянно проходят мастер-классы, концерты, открытые встречи с известными людьми.

Центр интегрального развития

**открытый @ мир**

ул. Павловская, 18  
Тел.: +7 495 725 58 65  
info@openw.ru  
www.openw.ru