

ТУЛКУ УРГЬЕН РИНПОЧЕ

ТАК, КАК ЕСТЬ

ТОМ 1

ТУЛКУ УРГЬЕН РИНПОЧЕ

# ТАК, КАК ЕСТЬ

ТОМ 1



ОТКРЫТЫЙ МИР





**САМАДХИ**

Tulku Urgyen Rinpoche

# AS IT IS

Volume 1



Introduction by  
Chokyi Nyima Rinpoche,  
Tsikey Chokling Rinpoche,  
Tsoknyi Rinpoche,  
Mingyur Rinpoche

Translated from Tibetan by  
Erik Pema Kunsang (Erik Hein Schmidt)

Compiled by Marcia Binder Schmidt  
Edited with Kerry Moran

Rangjung Yeshe Publications, 1999  
Boudhanath, Hong Kong & Esby

Тулку Ургъен Ринпоче

# ТАК, КАК ЕСТЬ

Том 1



Предисловие  
Чокьи Ньима Ринпоче  
Цикей Чоклинг Ринпоче  
Цокnyi Ринпоче  
Мингьюр Ринпоче

Перевод с тибетского:  
Эрик Пема Кунсанг (Эрик Хайн Шмидт)

Составление:  
Марсия Байндер Шмидт  
Редакция: Кэрри Моран

Перевод с английского ламы Сонама Дордже



ОТКРЫТЫЙ МИР  
Москва, 2010

УДК294.321  
ББК86.35  
У69

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

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

Перевод с английского ламы Сонама Дордже

### **Ургьен Тулку Ринпоче**

У69 Так, как есть, Том 1 / Тулку Ургьен Ринпоче / пер. с  
англ. ламы Сонама Дордже (О. Поздняков). — М.: От-  
крытый Мир, 2010. — 320 с. — (Самадхи).

ISBN 978-5-9743-0186-5

Учения, представленные в первом и втором томах двух-  
томника «Так, как есть», были отобраны из лекций, которые  
Кьябдже Тулку Ургьен Ринпоче давал в 1994 и 1995 годах, ко-  
торые стали двумя последними годами его жизни. В первом  
томе акцент сделан на тантрической стадии развития и прак-  
тиках, связанных с ней.

УДК 294.321  
ББК 86.35

© Rangjung Yeshe Publications, 1999  
© О. Поздняков, перевод, 2009  
ISBN 978-5-9743-0186-5 © ООО «Открытый Мир», 2010

# Оглавление



Предисловие .....	7
Вступление .....	10
1. Основа: природа будды .....	39
2. Четыре Дхармы Гампопы .....	51
3. Будда внутри .....	65
4. Существование и несуществование .....	95
5. Переживание .....	115
6. Единство развития и завершения .....	139
7. Как обрести жизненную силу всех божеств .....	161
8. Устранение препятствий и демонов .....	187
9. Выражение осознания .....	203
10. Применение различных средств .....	229
11. Всеобъемлющая чистота .....	249
12. Неделимость .....	267
13. Два демона .....	287
14. Вовлечённость .....	303
Послесловие переводчика .....	318



## Предисловие



Учения, представленные в первом и втором томах книги «Так, как есть», были в основном отобраны из лекций, которые Кьябдже Тулку Ургьен Ринпоче давал в 1994 и 1995 годах, ставших последними годами его жизни. Эти учения давались как большим группам учеников, собиравшихся в главном храмовом зале монастыря Наги Гомпа, так и маленьким группам, которые приходили в личную комнату Ринпоче. То же самое можно сказать и про национальности получавших учения людей — они были из разных стран. Так что вряд ли можно назвать совпадением то, что одна и та же тема пронизывает все наставления. Кьябдже Тулку Ургьен говорил о том, что он лично пережил на своём опыте, и все его учения были насыщены реализацией сострадания. Тем ценнее кажется его энергия и близость, если оглянуться назад.

В первом томе акцент делается на стадии развития и сопутствующих ей практиках. Второй том основное внимание уделяет стадии завершения и связанным с ней практикам.

Ринпоче покинул нас 15 февраля 1996 года. В течение 49-дневного периода после его смерти каждый из четырёх сыновей Ринпоче дал интервью, поделившись впечатлениями о своём отце. Каждый из

них — воплощённый лама-тулку и является духовным мастером. Фрагменты их интервью включены в этот том, поскольку нам показалось, что вряд ли кто-то сможет лучше поведать о качествах и стиле преподавания Кьябдже Тулку Ургьена Ринпоче.

Ринпоче всегда учил, исходя из позиции верного воззрения. Хотя мы старались сохранить целостность его наставлений, мы всё-таки не стали включать в книгу те учения, где он непосредственно давал прямое введение. Такие наставления необходимо получать персонально от одного из держателей его линии. Эти книги никоим образом не способны заменить непосредственный контакт с квалифицированными мастерами. Этого не сможет сделать ни одна книга.

Содержащиеся здесь глубокие учения принесут настоящую пользу тому читателю, кто уже получил указующие наставления и осознал природу будды. *«Так, как есть»* — наш подарок тем людям, кому посчастливилось получить подобные указующие наставления. Те же, кто ещё не получил их, могут попробовать на вкус то, что им ещё предстоит отведать. Поэтому данные книги могут вдохновить тех, кто намерен найти квалифицированных держателей линий и традиций тибетского буддизма, чтобы попросить у них указующие наставления и связанные с ними учения.

Нам хотелось бы поблагодарить всех, кто помог этой книге увидеть свет: Дэлл О'Коннэр, которая транскрибировала записи; Кэрри Моран, которая редактировала текст; Глорию Джонс и Ширли Блэйр, которые корректировали его, и Ричарда Гира, который спонсировал печать книги. В завершение добавим, что во всех ошибках и недочётах,

которые вы можете здесь встретить, винить надо исключительно нас.

Кьябдже Тулку Ургьен Ринпоче часто цитировал один фрагмент из тантры, чтобы продемонстрировать один из самых лучших способов достижения стабильности в практике дзогчен. Это высказывание обобщает и все наши намерения, поэтому примите его, пожалуйста, близко к сердцу.

*Неописуемая внутренне присутствующая  
пробуждённость*

*Зависит только от практик  
совершенствования накоплений и очищения  
омрачений,*

*А также от благословений реализованного  
учителя.*

*Использование других методов зовётся  
заблуждением.*

Пусть вся заслуга, накопленная от издания этой книги, ускорит приход в этот мир следующего воплощения Кьябдже Тулку Ургьена Ринпоче. Пусть она способствует увеличению активности мастеров линии практики и станет причиной настоящей реализации Великого совершенства бесчисленными практикующими.

*Эрик и Марсия Шмидт  
Наги Гомпа*

## Вступление



*Из «Неделимой Природы»,  
слов Чокьи Ньима Ринпоче*

Тулку Ургьен Ринпоче родился в Нангчене, восточной области тибетского региона Кхам. Свою практику медитации он начал ещё в возрасте четырёх лет. Его отец, Чиме Дордже из Цангсара, каждый день давал наставления по медитации своим многочисленным последователям. Тулку Ургьен Ринпоче сидел вместе с остальными и слушал, и когда ему было всего четыре года, он уже, как говорится, осознал природу ума.

Когда Тулку Ургьен Ринпоче подросток, он начал получать дополнительные наставления от своего дяди, Самтена Гьяцо, которого он считал своим коренным учителем. Самтен Гьяцо был высокорелигиозным йогином. Он был не только примерным монахом, но и практикующим, достигшим высокого уровня свершения. Пятнадцатый Кармапа Кхакхьяб Дордже часто хвалил его. Однажды вечером, после того как Самтен Гьяцо покинул его комнату, Кармапа сложил ладони у сердца и сказал: «Похоже, что в наше время только Самтен Гьяцо обладает полностью совершенным постижением воззрения

сердечной сущности дзогчен». Эту историю пересказывали несколько пожилых монахов из Цурпу.

Именно от Самтена Гьяцо наш Ринпоче получил большую часть передачи линии Дхармы как в виде наставлений, так и в виде посвящений. Особенно важно то, что Самтен Гьяцо часто давал ему семтри, инструкции по природе ума, помогая Тулку Ургьену Ринпоче продвигаться в практике и углублять постижение. Само воззрение, с которым он познакомился ещё в четырёхлетнем возрасте, по сути невозможно улучшить, потому что в воззрении нет никакой «вещи», которую можно было бы развивать дальше. Но мы всё же говорим об улучшении, или углублении воззрения с точки зрения собственного переживания. Для того чтобы его улучшить, требуется получить устные наставления от компетентного учителя. В случае с Тулку Ургьеном Ринпоче таким учителем был его коренной гуру Самтен Гьяцо.

В нашей традиции дзогчен, где акцент делается на сущность ума, есть учения по воззрению *трекчо*, полному прорыву к изначальной чистоте, и по медитации *тогал*, прямому переходу к спонтанному присутствию. Тулку Ургьен Ринпоче использовал воззрение дзогчен в качестве самой сути своей практики. Он также был весьма искущён в традиции *махамудры*. Притом что он практиковал и махамудру, и Шесть йог, он всегда подчёркивал, что распознавание недвойственного осознания является жизненно важной, абсолютной практикой.

Если сложить всё то время, которое Ринпоче провёл в ретритах в Кхаме, Центральном Тибете, Сиккиме и Непале, то получится больше двадцати лет. В молодости он выполнил множество практик

по очищению и накоплению, таких как *нёндро*, стадии развития и завершения, *туммо* и прочие. Позже он говорил о своих затворничествах: «Я просто сижу здесь и начитываю *МАНИ*», то есть шестислоговую мантру Авалокитешвары. Так великие йогины часто называли практику, в которой они просто поддерживали естественный облик осознания.

Многие великие мастера того времени рассказывали мне о высоком уровне реализации Тулку Ургьена Ринпоче: не только Гьялва Кармапа, но также Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче и Кьябдже Дуджом Ринпоче. Многие из них были связаны с ним, поскольку получали от него посвящения, устные передачи и наставления.

Когда он находился с ними, он никогда не пытался демонстрировать свою учёность. Как сказал здесь Тартанг Ринпоче: «Тулку Ургьен Ринпоче действительно был тайным йогином. Но он был не только экспертом в различных буддийских практиках, он ещё был и знатоком абсолютной природы. И тем не менее он скрывал все эти качества».

Когда Тулку Ургьен Ринпоче обучал практике, он делал самый большой акцент на том, как пребывать в состоянии истинного воззрения. Он непрестанно учил нас важности прохождения различных уровней тренировки, подчёркивая общие и особые предварительные практики. При этом он говорил, что учения и практики в конечном счёте должны вести к непосредственному распознаванию природы ума. Он всегда описывал этот взгляд как неделимость трёх великих традиций: воззрения изначальной чистоты дзогчен, воззрения ментального недеяния махамудры и воззрения Срединного пути, свободного от умопостроений.

Прямые устные наставления Тулку Ургьена Ринпоче вызывали восхищение в тех, кто встретился с ним, а также пробуждали ощущение удовольствия от практики, глубокое доверие и уверенность в учениях. Его слова всегда помогали умам этих людей в том смысле, что применение даже некоторых из его советов приводило к тому, что в их умах убывали беспокоящие эмоции и естественным образом расцветали сострадание, любовь и мудрость. Это было доказано на опыте очень многих людей. Вот почему его ученики обожали и любили его всем сердцем. Это было основой их доверия и преданности.

Все те из нас, кто встречался и знал его, могли видеть его скромный характер, очень мягкое, доброе и любящее отношение к каждому. Духовные практикующие, конечно, испытывали к нему преданность и доверие на основе связи в Дхарме. Но он производил впечатление не только на практикующих. На днях я встретил одного человека, который сказал: «Я ничего не смыслю в Дхарме, но знаю, что он был очень хорошим человеком. Я так расстроился, узнав о его смерти; я потерял очень хорошего друга. Он был самым лучшим другом: с лёгким характером, спокойный и надёжный, с очень открытым умом. Мы потеряли очень хорошего человека». Таким же образом несколько человек высказались о Тулку Ургьене Ринпоче. Он был связан с людьми по-разному.

Мы слышали о великих мастерах прошлого, чей уход из этого мира сопровождался множеством сверхъестественных знаков. Будда также описывал определённые знаки, которые появляются во время смерти великих практикующих. Когда Ринпоче ушёл, он был очень расслабленным. Он дважды

садился прямо из лежачего состояния. В какой-то момент он снял почти всю свою одежду. Мы быстро накрыли его одеялами и осторожно распрямили его ноги, чтобы он снова мог лечь. Но вскоре он вновь сел и произнёс слог «АХ». Вскоре после этого у него исчезли признаки жизни. Некоторые люди умирают медленно, с тяжёлым и прерывистым дыханием. Ничего такого у Тулку Ургьена Ринпоче не было; он ушёл очень спокойно.

После того как он ушёл, он оставался в самадхи тукдам. В учениях дзогчен описываются внешние знаки, возникающие, когда уходит человек, достигший высокого уровня реализации. Сказано, что самый лучший знак — это «ясное, безоблачное небо вверху и чистый от пыли воздух внизу». Этот знак, безусловно, появлялся в течение нескольких дней после его смерти в современном и весьма загрязнённом Катманду, что само по себе можно считать явлением сверхъестественным.



*Из «Пылающей силы опыта и реализации»,  
слов Цикей Чоклинга Ринпоче*

Позвольте мне рассказать внешнюю, внутреннюю и сущностную биографию моего отца и гуру Тулку Ургьена Ринпоче. Я опишу только то, что слышал своими ушами и видел своими глазами. Конечно, я не встречал его в молодости, но я слышал много историй и лично наблюдал за второй частью его жизни. Одним из его уникальных качеств была теплота. Его сердце было наполнено великой любовью и состраданием. Даже по обычным меркам нашего

общества у него был действительно замечательный характер. Его единственным намерением была забота о других. У него был очень открытый, просторный и всеобъемлющий ум. Примерно так описал бы его любой нормальный, мирской человек.

Когда Ринпоче был ещё маленьким ребёнком, он получил указующие наставления от своего отца, Чиме Дордже. Описывая тот опыт, позже он сказал: «Я постиг естественный облик ума в действительности».

Тулку Ургьен Ринпоче относился с невероятным уважением к Трёх драгоценностям. Он говорил, что среди всех буддийских мастеров именно Будда Шакьямуни в первую очередь захватывал его внимание и вызывал невероятную веру и преданность. В той же степени он почитал переданные им учения, Дхарму, и высоко чтит Сангху, в которой поддерживается практика этих учений.

Среди мастеров линии кагью он питал наибольшую преданность и невероятную веру к Миларепе. Лонгчен Рабджам вызывал у него такие же чувства среди учителей линии ньингма. Достаточно было ему лишь услышать имена этих двух мастеров, как у него возникала такая неподдельная преданность, что на глазах появлялись слёзы, и словно мурашки бежали по телу.

С раннего возраста он считал своими коренными учителями Самтена Гьяцо, своего отца, Чиме Дордже, и Кьютрула Ринпоче, мастера из Кхама. Он был также связан с Джамгоном Карсеем Конгтрулом, сыном Пятнадцатого Кармапы, Кхакхьяба Дордже. От него Тулку Ургьен Ринпоче получил полную передачу Ринчен Тердзо, великой сокровищницы драгоценных терма.

Помимо этого Тулку Ургьен Ринпоче считал своим коренным учителем Шестнадцатого Кармапу, Рангджунга Ригпе Дордже. Он относился к Шестнадцатому Кармапе так, как будто находился в присутствии Будды, не меньше. Он никогда не считал Кармапу обычным человеком из плоти и крови. Поэтому, когда Кармапа просил его о чём-то, как в духовных, так и в общественных делах, он не колебался ни секунды, а тотчас же принимался выполнять пожелание своего гуру. Именно так Наропа служил великому индийскому мастеру Тилопе. Когда Тилопа произносил: «Если тут есть мой настоящий ученик, пусть он прыгнет с этого холма!», Наропа прыгал без колебаний. Конечно, тот серьёзно пострадал, но Тилопа вернул его тело в прежнее состояние. Наропе досталось немало таких испытаний. Точно так же Тулку Ургьен Ринпоче был готов пожертвовать своей жизнью и телом, чтобы выполнить любое пожелание Кармапы. Люди, знавшие его близко, были свидетелями такой уникальной преданности.

В свою очередь, Гьялва Кармапа питал глубочайшее доверие к Тулку Ургьену Ринпоче, поскольку чистое восприятие Кармапы позволяло видеть его как Чокгьюра Лингпу, или Гуру Чованга во плоти. Когда в молодости я жил в Румтеке, мне много раз доводилось быть свидетелем того, как Кармапа мгновенно прикладывал полученное от моего отца письмо к собственной макушке, перед тем как вскрыть его. Я тогда ещё удивлялся: «Почему это он считает папины письма такими особенными?» В то же время Тулку Ургьен Ринпоче видел в Кармапе воплощение всех мастеров кагью: Ваджрадхары, Тилопы, Наропы, Марпы и Миларепы. Так что связь между ними была такой же близкой, как

между духовным отцом и сыном. Это мне довелось узнать в Румтеке, когда я находился там вместе с Кармапой. Когда Шестнадцатому Кармапе требовался мантрадхара (реализованный практик ваджраяны) для выполнения особых церемоний, он настаивал, чтобы их выполнял не кто иной, как Тулку Ургьен Ринпоче.

Среди мастеров школы ньингма Тулку Ургьену Ринпоче был особенно близок покойный Кьябдже Дилго Кхьенце. Их взаимоотношения лучше всего можно описать как неотделимые умы, подобно отцу и сыну. Дилго Кхьенце просил моего отца устранить некое сомнение или неопределённость, и Тулку Ургьен Ринпоче пользовался возможностью дать волю выражению недвойственного осознания. Они невероятно почитали и самым чистым образом ценили друг друга. Дилго Кхьенце считал Тулку Ургьена воплощением Гуру Чованга, а Тулку Ургьен Ринпоче относился к Дилго Кхьенце как к Манджушри.

Позвольте мне ещё упомянуть Кьябдже Дуджом Ринпоче, мастера, который в наше время был жизненной опорой школы ранних переводов ньингма. Этот учёный и реализованный мастер получил от нашего Ринпоче в Лхасе посвящения и передачи *Дзогчен Десум, Трёх разделов Великого совершенства*, терма Чокгьюра Лингпы. Позже Дуджом Ринпоче сказал: «Тулку Ургьен Ринпоче — нынешний сердечный сын Чокгьюра Лингпы как по линии Дхармы, так и по семейной линии. В нём полностью раскрылись сила и мощь реализации. С точки зрения уровней дзогчен он прошёл четыре видения и прибыл к конечной стадии, известной как «исчерпание явлений и понятий». Другими словами, он

полностью усовершенствовал великую мощь изначально чистого осознания. Такой человек воистину редок».

Точно такое же глубокое уважение к моему отцу испытывал Ньёшул Кхен Ринпоче. Он часто говорил, что в наше время очень редко встретишь кого-то с такой глубокой реализацией дзогчен. Так, многие учёные и реализованные мастера не скупались на похвалы. Но как при этом вёл себя Тулку Ургьен Ринпоче? Он всегда питался скромно, носил простую одежду и занимал простое, низкое сиденье.

Тулку Ургьен Ринпоче давал наставления сотням и тысячам иностранцев, передав многим из них священный *Кунсанг Туктик*. Часто эти учения передавались на ежегодных семинарах, во время которых он учил вместе с Чокьи Ньимой Ринпоче. Во время семинара Чокьи Ньима Ринпоче знакомил участников с учениями Будды, а в конце Тулку Ургьен Ринпоче давал им указующие наставления. Многие из них испытали вкус освобождения; немало и тех, кто осознал природу ума и обрёл глубокое понимание.

Лично я недоумевал, как это возможно при таком скоплении людей, ведь традиционно указующие наставления передаются маленьким группам. Я спрашивал нескольких великих мастеров, и вот что они мне ответили на это: «Когда мощь осознания доведена до совершенства на пути, автоматически возникают определённые знаки, например «тройное излучение» и «тройное притяжение». Под этим подразумевается излучение переживания, реализации и самадхи. Благодаря мощи не двойственного осознания Ринпоче излучалась и ярко пылала сила его переживания и реализации.

Посредством этого другие получали возможность испытать вкус истинной природы ума. Это напомнило мне слова Мипама Ринпоче: «С благословениями реализации абсолютной линии, вошедшими в наши сердца, да обретём мы великое посвящение энергии осознания».

Благодаря тому, что Тулку Ургьен Ринпоче реализовал абсолютную линию, энергия осознания в виде благословений сочеталась с открытостью учеников, чему способствовала их вера. Это сочетание позволило многим из них, независимо от уровня и способностей, осознать природу ума в одно мгновение. Было видно, что это происходило с сотнями учеников. Таким уникальным образом Ринпоче приносил пользу существам.

На протяжении многих лет Ринпоче давал наставления по предварительным практикам нёндро, а также *семтри*, инструкции по пониманию и тренировке в природе ума как местным жителям, так и иностранцам. Он на самом деле вращал колесо Дхармы в течение всей своей жизни.

Некоторые люди интересовались, какая практика была основной у Ринпоче. Мы можем только гадать об этом, исходя из переданных нам наставлений. Например, он всегда говорил: «Не важно, чем вы занимаетесь и в какой ситуации вы находитесь — идёте, сидите, едите или лежите, — всегда направляйте своё внимание на природу недвойственного осознания. Вот оно!» Это и было его основной практикой: просто пребывать в обнажённом осознании дхармакаи.

Однажды незадолго до того, как он покинул нас, я съездил к нему и попросил: «Нам нужно выполнить ряд церемоний для поддержания твоего здоровья.

Ты должен задержаться ради нас, во имя учений и для всех существ». На это он ответил с улыбкой: «Тебе не стоит волноваться обо мне. Я не умру ещё пару лет». Несмотря на то что его тело было уже очень истощено и доставляло ему большие неудобства, он мог по-настоящему смеяться и шутить над перспективой смерти без каких-либо страхов и тревог. Он был настоящим йогиним, который всегда весел и спокоен, даже на смертном одре, без толики отчаяния или привязанности к чему-либо. В его последние месяцы я провёл с ним в Наги Гомпа несколько недель. Благодаря достижению совершенства в воззрении он никогда не тревожился и не боялся вообще ничего. Таким вот небесным йогиним он был. Я считаю, что мне повезло встретить такого человека.

Вот некоторые сущностные вещи, которые он передавал ученикам незадолго до ухода. С каждым мгновением все мы становимся ближе к смерти. Ни один человек не останется в этом мире навсегда. Если уж мы родились, то гарантированно и умрём. Тем не менее если мы будем практиковать по-настоящему, то безусловно получим пользу как в этой, так и в будущих жизнях. Это было одно из его основных учений: он вдохновлял учеников на практику, обращая их внимание на факт близости смерти.

Когда мы задумались над фактом смертности, он говорил: «Не придавайте никакой ценности и значения тщетным мирским целям!» Таким образом он учил нас четырёх мыслям, изменяющим ум: трудности обретения свобод и дарований драгоценного человеческого рождения, непостоянству и неизбежности смерти, причинам и следствиям кар-

мических действий, а также мучительным изъяснам сансарного существования.

Основной формат, который Тулку Ургьен Ринпоче использовал для дарования учений, базировался на Четырёх Дхармах Гампопы, которые идентичны Четырём учениям Лонгчена Рабджама. Они таковы: обратить свой ум к Дхарме; сделать практику Дхармы своим путём; позволить заблуждению очиститься на пути и сделать так, чтобы заблуждение обернулось мудростью. В связи с четвёртым пунктом — превращением заблуждения в мудрость — он обычно давал указующие наставления.

Сущностные наставления по дзогчен представляют собой квинтэссенцию всех буддийских учений. Тулку Ургьен Ринпоче давал эти наставления сжато, просто и понятно, с мягкостью, от которой шло тепло благословений. Таким образом он мог передавать глубочайшую сущность Дхармы и указать природу ума сразу множеству людей, гарантируя временное освобождение потоков их бытия. Таково следствие достижения совершенства в воззрении, и в этом его никто не мог превзойти.

Он часто говорил своим последователям: «Всё непостоянно, и нет ни одной преходящей вещи, за которой следовало бы гоняться. Но если мы будем практиковать Дхарму по-настоящему, то она точно поможет нам и сейчас, и позже». Практика Дхармы была его главным учением и заветом!

Однажды я спросил его, какая практика важнее всего для меня и других последователей. Его ответ был таков: «Самым сущностным считай преданность и сострадание!» Он подчёркивал, что, когда человек получает указующие наставления, преданность и сострадание — качества, жизненно необ-

ходимые для осознания природы ума. В известной поговорке сказано: «У закрытого человека не появится никаких хороших качеств, так же как не появится ростка из калёного зерна». Если в вас открылась вера, которая позволяет видеть гуру, передающего глубочайшие наставления, как Будду во плоти, тогда становится возможной передача абсолютной линии. Это делается посредством прямого введения (в ваш ум) природы реализации, благодаря чему вы узнаете недвойственное осознание без тени сомнения. Поэтому считайте преданность наиважнейшим фактором.

Тулку Ургьен Ринпоче также часто использовал фразу «пустотность, наделённая состраданием». Бывало, он говорил: «Все разумные существа без исключения были (и поэтому приходятся нам) нашими родителями. Развивайте всеобъемлющее сострадание! В нашей традиции ваджраяны преданность и сострадание считаются самыми важными качествами».

Он также сказал мне, что ученикам, желающим практиковать Чоклинг Терсар, особенно учения *Барче Кунсел* и *Кунсанг Туктик*, следует полностью выполнить предварительные практики нёндро, основную часть и дополнительные практики. «Достаточно заниматься одними предварительными практиками, — говорил он, — потому что нёндро даже более глубоко, чем основная часть. Человек, который искренне выполнит четыре раза по сто тысяч практик, очистит неблагие деяния своего тела посредством простираний, негативности речи — посредством мантры Ваджрасаттвы, проступки ума — посредством подношения мандалы и их комбинации — при помощи гуру-йоги. По этой

причине нам нужно очистить свои омрачения и собрать накопления (заслуги и мудрости). Несмотря на то что возможно испытать проблеск природы пустотности без очищения, в силу нашей прошлой кармы и временных обстоятельств этот проблеск быстро исчезает и забывается. Поэтому не обманывайте себя; пожалуйста, занимайтесь практиками нёндро с полной отдачей».

Тулку Ургьен Ринпоче повторял это вновь и вновь. Если эти предварительные практики принесут эффект, очистив ваши омрачения, тогда вы автоматически осознаете природу ума, и постижение вами истинного воззрения будет становиться всё совершеннее и совершеннее.

Ещё один важный момент, на который он указывал: «Скажи своим ученикам, чтобы их воззрение было высоким, как небо, но чтобы в своих действиях они были такими же скрупулёзными, как цампа (мелко помолотая ячменная мука)». Некоторые практикующие могут убеждать себя, что обладают невероятно высоким воззрением, таким высоким, что им нет необходимости заботиться о последствиях своих действий. Это совершенно неправильно. Посмотрите на пример, оставленный Ринпоче: поведение его в этой жизни было безусловно чистым. Поэтому, каким бы высоким ни было ваше воззрение, вы должны быть точно такими же мягкими и вежливыми с другими людьми, а не грубыми и своенравными.

Ещё один момент: «Скажи им, что все ваджрные братья и сёстры следуют к просветлению одной группой, в единой мандале. Поэтому храните гармоничные отношения в сангхе; будьте добрыми друг к другу и безусловно соблюдайте принятые

обеты. Тогда невероятно глубокие учения ваджраяны будут работать эффективно».

Это были одни из последних наставлений, которые передал мой отец. Помимо этого мне особо нечего сказать. Разве что могу добавить ещё один его совет: «Внимательно смотрите в природу своего ума. Это сущность всех учений дзогчен. Вначале осознайте её, затем определитесь только в этом, а потом добейтесь в этом устойчивости. Вовсе недостаточно просто осознать природу ума; нам нужно развивать силу этого осознания, а затем достичь стабильности. Вот оно! Практикуйте хорошо, чтобы пройти тренировку полностью. Развивайте ещё более сильную преданность и сострадание, чем вы испытываете сейчас, потому что они позволят вашим переживаниям и реализации увеличиться естественным образом. Вот что ты должен сказать своим ученикам».

Мне кажется, что я должен сказать вам, его последователям, и это: всем, кто лично получил прямое введение от Тулку Ургьена Ринпоче, очень повезло. Это подобно тому, словно в вашу ладонь положили конец золотой гирлянды линии учения. Если вы ещё привнесёте эти наставления в свой опыт посредством практики, то ваш гуру непременно будет смотреть за вами из непроявленного пространства явлений. Истинный гуру пробудится из глубины вашего сердца. Сказано ведь: «Гуру не снаружи, а внутри». Это значит, что вы оказываетесь лицом к лицу с истинным гуру в тот миг, когда осознаёте природу ума. Пожалуйста, поймите это!

В завершение я хочу сказать несколько слов тем, у кого связь с Тулку Ургьеном Ринпоче установилась через чтение его книг. Не сосредотачивайтесь

только лишь на словах с их страниц! Обратите всё своё внимание на него самого и взгляните в природу своего ума! Если в момент преданности или сострадания вы просто позволите своему уму неделимо слиться с умом гуру, вы сможете по-настоящему понять учения дзогчен. И это будет воистину пре-восходно!



*Из «Ясного, безоблачного неба»,  
слов Цокньи Ринпоче*

С мирской точки зрения я и три моих брата — Чокьи Ньима Ринпоче, Чоклинг Ринпоче и Мингьюр Ринпоче — конечно, являемся сыновьями Тулку Ургьена Ринпоче, но не это было главным в наших отношениях с ним. Важнее всего было то, что он являлся моим духовным учителем, коренным гуру, и я думаю, что могу сказать то же самое и про остальных братьев.

Когда Тулку Ургьен Ринпоче был жив и здоров, он давал наставления по своей основной практике, махамудре и дзогчен, бесщётному количеству людей. Поскольку мы тоже получали учения от него, то считаем его своим гуру. Но, честно говоря, хотя мы знали, что однажды он умрёт, несмотря на то что понимали непостоянство всех явлений, лично я никогда не представлял тот день, когда это произойдёт на самом деле. Я был действительно потрясён, когда он ушёл, — меня потряс тот факт, что умер такой великий йогин дзогчен, реализованный практикующий, который, по словам многих других реализованных существ, достиг «апогея

осознания». Если даже такой драгоценный мастер, приходившийся гуру многим другим великим учителям, прекращает дышать и оставляет материальное тело, то что говорить об остальных?

Тулку Ургьен Ринпоче неоднократно говорил нам, что в момент смерти великих йогов дзогчен особые знаки проявляются во внешних погодных условиях. Знак освобождения в состоянии дхармакаи — это ясное, безоблачное небо.

В течение нескольких часов, предшествующих смерти, Тулку Ургьен Ринпоче не говорил и не делал ничего особенного — он просто расслаблялся в процессе умирания. Ранним утром, когда он покинул нас, я вышел на улицу и не увидел облаков нигде — ни малейшего, ни единого намёка на облако, даже вдали или на горизонте. Зимним утром долина обычно укутана туманом, но, когда я вышел и посмотрел на долину, я не увидел и тумана. Не было и привычной дымки, образующейся из пыли; небо было совершенно пустым. Передо мной был только прозрачный и кристально чистый простор небес. Такая безупречно ясная погода стояла в течение нескольких дней после смерти Ринпоче.

При виде этого у меня появилась мысль: «Наш Ринпоче ушёл. Хотя его смерть произошла на относительно уровне, состояние его реализации подобно этому небу. Постижение Ринпоче кристально чистое и схоже с непомрачённым пространством. Когда мы занимаемся практикой медитации, нам нужно тренироваться именно в таком состоянии. Это сегодняшнее небо — отличный пример реализации Тулку Ургьена Ринпоче, аналог состояния изначальной чистоты». После таких мыслей моё восхищение и уважение к нему стали ещё глубже,

усилились доверие и преданность. Этот знак реализации, проявившийся в виде абсолютно чистого неба, именно так, как Ринпоче сам часто рассказывал, придал мне, свидетелю этого события, ещё больше аппетита к практике медитации. Я почувствовал уверенность, что мы тоже можем достичь такой реализации, которая безупречно чиста и широко распахнута, как это небо.

Я хочу напомнить каждому, и особенно всем тем, кто получал учения от Ринпоче, что рано или поздно всем нам придётся оставить это материальное тело. Кем бы мы ни были, мы не в состоянии ничего поделаться с этим фактом. Но есть большая разница в том, как именно произойдёт наша встреча со смертью, и это будет зависеть от того, практиковали мы или нет. Предположим, что мы являемся буддийскими практикующими, которые желают постичь пробуждённое состояние ума Ринпоче, реализовать изначальную чистоту. Когда мы молимся Тулку Ургьену Ринпоче и стараемся объединить свои умы с его умом, мы можем использовать в качестве примера небо над нашими головами, как будто реализованный ум Тулку Ургьена подобен чистому пространству. Именно такую реализацию, подобную небу, мы должны привносить в свою практику.

Я бы посоветовал всем его ученикам использовать безоблачное небо в качестве напоминания для объединения своего ума с Тулку Ургьеном Ринпоче. Чистое, безоблачное небо может символизировать Ринпоче для всех нас. Пожалуйста, продолжайте практиковать, чтобы исполнить его пожелания в полной мере. Во всех своих учениях на протяжении многих лет Ринпоче непрерывно повторял всем своим ученикам, что мы должны заниматься

практикой. Он постоянно говорил, что ничто не вечно в этом мире, не говоря уже о человеческой жизни.

Запомните, что факт присутствия или отсутствия Ринпоче ни в коей мере не влияет на переданные им учения и уж подавно на практику. Используйте небо снаружи как символ изначально чистого пробуждённого состояния ума, реализации Тулку Ургьена Ринпоче. Практикуйте усердно. Мотивируйте себя отречением, ибо наше материальное тело непременно должно умереть, в точности так же, как это произошло с телом Ринпоче. Недостаточно просто повторять слова «изначальная чистота» — мы всё равно умрём.

И последнее. За пять дней до того, как Ринпоче ушёл, я сказал ему: «Ты выглядишь так хорошо сейчас! Думаю, что какое-то время ты будешь в порядке». А он ответил: «Неужели? Может, не стоит придавать этому такого большого значения? Мой отец и трое его братьев тоже выглядели очень хорошо в последние месяцы жизни, их лица светились и даже выглядели моложе. Незадолго до смерти седые волосы Самтена Гьяцо стали почти что чёрными, а его зубы и ногти чуть ли не сияли. Может быть, это семейные гены, а возможно, знак хорошей практики».

Он рассказал мне, как умер Самтен Гьяцо, глядя в небо открытыми глазами. Я спросил: «А Самтен Гьяцо оставался в *тукдаме*?» Тулку Ургьен Ринпоче ответил: «Да, но сам по себе тукдам не является чем-то поразительным. В нём может какое-то время находиться даже человек, который тренировался в надуманном, или интеллектуально сфабрикованном состоянии медитативного сосредоточения.

В то время как истинный путь не нуждается в преднамеренной медитации. В тот миг, когда белая и красная капли сущностей бодхичитты сливаются вместе в районе сердца, мгновенно наступает момент забытья. Но он не всегда длится; он может прекратиться прямо сразу, так что вам не придётся находиться в закрытом, бессознательном состоянии». Ринпоче хлопком соединил ладони, а затем широко раскрыл их опять: «Вот что имеется в виду в известном высказывании: “В одно мгновение происходит различие. В одно мгновение достигается полное просветление”. Это мгновение, за которое освобождается настоящий йогин. Именно в этот миг он может действительно показать, на что способен. Такое пробуждение может и не сопровождаться радужным светом, раскатами грома или впечатляющими событиями. Освобождение в состоянии дхармакаи проявляется в виде чистого, безоблачного неба».



*Из «Объединения жизни с практикой»,  
слов Мингьюра Ринпоче*

Это только в обычном смысле Кьябдже Тулку Ургьен Ринпоче был моим отцом, но с духовной точки зрения он приходился мне коренным гуру, обладающим тройной добротой. В соответствии с разными видами учений можно по-разному относиться к гуру. На уровне хинаяны гуру считается духовным наставником; последователи махаяны воспринимают гуру как эманацию будд. Практикующий ваджраяну должен видеть в гуру воплощение самой

сущности всех пробуждённых. Приняв такое видение за основу, вы получаете от него четыре посвящения, практикуя гуру-йогу, с доверием и преданностью следуя его наказам и соблюдая самаи тела, речи и ума. Это очень глубокий подход; во всех тантрах сказано, что ключевые пункты ваджраяны сводятся к преданности своему гуру. Поэтому с точки зрения Дхармы я считаю его бесценным и добрейшим наставником.

Тулку Ургьен Ринпоче покинул нас довольно внезапно, но после смерти он какое-то время оставался в *тукдаме* чуть дольше, чем светило солнце в тот день. Существуют различные виды тукдама. Некоторые практикующие могут оставаться в тукдаме в силу опытности в обычной шаматхе и випашьяне; другие — благодаря опыту в практиках визуализации стадии развития. Продолжительность тукдама тоже может быть разной — от пары дней до месяца и более. Наш Ринпоче находился в тукдаме чуть больше дня. Завершение тукдама выглядело впечатляющим. Мы увидели два вида жидкости бодхичитты — красную и белую, — которые вытекли из его ноздрей, что, говорится в учении, происходит далеко не с каждым. Я почувствовал, что это было нечто сверхъестественное. Красные капли, такие же тёмные, как кровь, появились из левой ноздри; а из правой появилась прозрачная жидкость, совершенно не похожая на обычные сопли. В тантрических текстах объясняется, что красная и белая бодхичитта появляется из ноздрей великих мастеров по завершении тукдама. Именно это и произошло.

Что касается продолжительности тукдама, то сказано, что в нём может находиться какое-то время

даже человек, который не усовершенствовал силу переживания и реализации. С другой стороны, тот, кто достиг совершенства в этой силе, необязательно остаётся в тукдаме надолго. Тукдам нашего Ринпоче длился не так долго.

У меня сложилось впечатление, что Тулку Ургьен Ринпоче был не только большим мастером ваджраяны, но обладал особенной реализацией в сущностной практике дзогчен, Великом совершенстве. На пути дзогчен прогресс измеряется определёнными стадиями реализации, у каждой из которых своё название, и я верю, что Ринпоче достиг весьма высокого уровня. Но сам Тулку Ургьен Ринпоче никогда не говорил о своей реализации; он жил очень скромно, в стиле тайного йогина. Он часто расхваливал других мастеров, стараясь не упоминать себя.

Часто говорится, что мы не можем по-настоящему судить о глубине реализации эманаций будд и бодхисаттв только по их поведению. Без глубокого и искреннего осмысления даже в Будде можно увидеть всего лишь простого человека. На самом деле были даже такие люди, которым Будда казался уродливым! Наши переживания и впечатления о ком-то часто искажены нашим ошибочным восприятием. С другой стороны, человек с безошибочным, чистым восприятием видит Будду как чистое, божественное существо. Лично я верю, что Ринпоче был высокорезализованным существом. Я лично слышал, что Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче и Ньёшул Кхен Ринпоче говорили, что наш Ринпоче не обычный человек, а тот, кто достиг уровня реализации под названием «апогей осознания».

Пожалуйста, используйте воспоминания о жизни и смерти Тулку Ургьена в качестве напоминаний

о его наставлениях по созерцанию природы своего ума. Мы должны наилучшим образом объединять свой ум с его умом и пребывать в равности. Честно говоря, пробуждённое состояние гуру уже неотделимо от нашей основной природы. Если смотреть с точки зрения абсолютной истины, наши кажущиеся отдельными умы по сути неделимы. Именно эту реальность нам нужно воспринимать: мы должны «знать, что это так, как есть». До тех пор, пока это не станет частью нашего непосредственного опыта, простой факт наличия у нас неделимой природы особо не поможет. Результат практики происходит именно из тренировки в этом знании, из действительного *переживания* этого факта на личном опыте.

Пожалуйста, воспринимайте это следующим образом: ум гуру пустотен так же, как и наши умы. Ум гуру способен познавать, и наши умы тоже способны на это. В уме гуру эти два качества — пустотность и осознание — пребывают в неделимом единстве. В тот миг, когда вы осознаёте эту реальность, ваш ум сливается с умом гуру и становится неотделимым от него.

После того как Тулку Ургьен Ринпоче покинул нас, небо было необычайно чистым в течение пары дней, без единого облачка. В тантрах говорится, что среди различных знаков, сопровождающих смерть великого мастера, самый высший — это безоблачное небо. Практики ваджраяны делятся на две категории: стадию развития с атрибутами и стадию завершения без атрибутов. Когда умирает мастер, который сосредотачивался на практике с атрибутами, появляются видимые знаки, такие как радуги, необычные звуки и различные реликвии-мощи

типа *дунг* и *рингсел*. Но в тантрах дзогчен говорится, что у мастера, в основной практике которого не было атрибутов, единственным знаком будет ясное небо. С этим согласны тантры новых и старой традиций, *сарма* и *ньингма*. Мне кажется, что смерть Тулку Ургьена Ринпоче сопровождалась необычайно чистым небом и сверкающим солнцем, и это самый удивительный знак.

Вспомните также, что умер не только наш Ринпоче. Умирают все, и даже Будда Шакьямуни покинул этот мир. Наша основная задача состоит в том, чтобы держать в уме наставления Ринпоче, применять их на практике и тренироваться в медитации, которой он нас учил. Запомните, что из этой жизни мы уйдём в одиночку, обнажёнными, без какого-либо имущества, даже если сейчас мы монархи, чья жизнь наполнена невообразимыми богатствами и роскошью. В момент смерти нам не поможет ни одна вещь из тех, что у нас есть. Мы не сможем взять с собой ничего, даже крохотную вещицу размером с пылинку. Когда душа покидает тело, к ней не прилипает ничего, так же как ничего не прилипает к волосу, который мы вытаскиваем из куска масла. Что же ещё, кроме практики Дхармы, которой мы занимались, сможет помочь нам в такой ситуации, когда мы одиноки и беззащитны?

С этой точки зрения очень важно не поддаваться на уговоры собственной лени и не идти на поводу у желания отложить практику до завтра, до следующего месяца или следующего года. Мы можем пустить на ветер свою жизнь, думая: «Я буду практиковать завтра или послезавтра», и потом время нашей жизни истекает и приходит момент смерти. А во время смерти только наша собственная

практика сможет нам помочь, поэтому оставьте свои бесчисленные планы и проекты. Гораздо лучше и на самом деле гораздо более практично думать так: «В любом случае я скоро умру, поэтому что толку планировать все эти вещи? Если я не буду практиковать сейчас, то настанет день, когда я об этом сильно пожалею».

Если мы не будем строить далеко идущих планов и программ на будущее, то обнаружим, что можем практиковать всё своё время. Как сказал Миларепа: «Мирским увлечениям нет конца; они заканчиваются только тогда, когда вы останавливаетесь». До тех пор, пока мы вовлечены в разные виды деятельности, они никогда не заканчиваются сами собой. Единственный способ — положить им конец, прервав все эти занятия. Когда мы вовлечены в свои проекты, занимаясь тем и этим, хватая одну вещь за другой, мы чувствуем: «Лучше я сделаю это! А потом займусь тем! Это существенно улучшит мою ситуацию!» Стараясь изо всех сил добиться небольшого успеха в том или ином начинании, мы лишь маскируем тот факт, что на самом деле мы просто ленимся. Наша непрерывная деятельность и попытки увильнуть от того, что на самом деле важно, и есть лень.

Было бы гораздо лучше решиться — искренно и бесповоротно — прекратить тратить впустую своё время. Нам нужно признать, что наш ум очень податлив и легковерен, а явления чересчур соблазнительны. Просто продолжать в том же духе — не пойдёт. Хотя мы живём в современном мире, у нас до сих пор имеются невероятно ценные наставления, применение которых позволяет достичь истинного и полного просветления в течение одной

жизни в этом самом теле. Но, поскольку большинство из нас тратят время, бездельничая, занимаясь бессмысленной активностью, игнорируя важность настоящей практики, действительно реализованных мастеров можно в наши дни пересчитать по пальцам.

С другой стороны, нет никаких сомнений в том, что человек, который практикует с полной отдачей, может достичь просветления в течение одной жизни. Сказано, что если вы по-настоящему займётесь практикой, выполнив трёхлетний ретрит, то сможете достичь уровня «видения природы явлений воочию». Держа это в уме, я желаю провести оставшуюся жизнь, сосредоточившись на практике медитации. Я чувствую, что должен действительно «уравнять свою жизнь с практикой». Это самое глубокое пожелание, которое вошло в моём сердце. Мне кажется, что, поступив таким образом, я исполню пожелания Ринпоче, и от этого будет максимальная польза всем разумным существам.

Сказано, что наилучший способ уравнять жизнь с практикой — это оставить все мирские занятия, преисполнившись глубочайшим отречением от всей сансары. Доверьтесь Трёх драгоценностям и почувствуйте искреннюю убеждённость в реальности прошлых и будущих жизней, а также в неизбежности последствий своих действий. Если вы будете практиковать таким образом, то ваш ум будет неотделим от ума гуру, и в течение одной жизни вы сможете «захватить царский трон изначально чистого Великого совершенства».

Следующий по предпочтительности способ — всегда вести себя честно и жить в соответствии с духовными принципами. Время от времени

пользуйтесь возможностью практиковать более интенсивно в затворничестве. В крайнем случае вы должны как можно чаще вспоминать то, о чём вам говорил гуру, и быть честными и искренними во всех своих действиях. Будьте добросердечными и старайтесь регулярно делать что-нибудь полезное для других. Развивайте настрой любви и сострадания. Будьте мягкими и добрыми, возносите молитвы гуру. Живя любимым из этих способов, вы порадуете своего наставника, и даже если не достигнете просветления в этой жизни, то это случится с вами либо в момент смерти, либо в бардо. В крайнем случае вы гарантированно достигнете состояния будды в одной из будущих жизней. Так или иначе, всеведущее состояние будды не за горами.

Просветлённый мастер остаётся неизменным в своей сути. Процесс старения, болезни и смерти в основном существует в нашем восприятии. Это драма, которая разыгрывается для нас в нашем уме, в то время как в его переживании эти события не обладают осязаемой реальностью. Жив он или мёртв, естественное состояние его осознания остаётся неизменным. Это может и не быть очевидным для таких людей, как мы. Мы смотрим на него и видим в нём такое же человеческое существо, как и мы сами; ему нужно есть, двигаться, ходить в туалет, как и нам, — так в чём же разница?

На самом деле разница есть. Ринпоче воспринимает свою идентичность, не связывая её с материальным телом из плоти и крови. Это трудно понять таким простым людям, как я, но это так и есть на самом деле. Если мы будем развивать преданность, при этом глубоко веря, что такова его настоящая

природа, то мы, несомненно, получим его благословение. Самый существенный пункт заключается в доверии и преданности своему гуру.

Помимо этого, если у вас появится полная уверенность в неизбежности последствий кармических действий, вы не сможете не посвятить себя практике с полной отдачей. Вы будете самопроизвольно стремиться практиковать, без каких-либо сомнений и колебаний. Не обладая верой в карму и перерождение, легко усомниться в ценности духовной практики. В этом случае, сколько бы вы ни практиковали, в конце концов вы двинетесь в ошибочном направлении. Так что, пожалуйста, развивайте веру в закон кармы.

Хотя пространство безгранично и живых существ невозможно сосчитать, всеведущее знание Будды позволяет ему полностью видеть продолжительность их жизней, их действия и намерения. Такое всеведение позволяет знать каждый листочек на каждом дереве во всём мире. При этом, наблюдая всевозможные индивидуальные состояния умов, у самого Будды в уме нет концептуальных мыслей. Именно такого состояния мы сможем достичь, если будем практиковать. Оно называется *непостижимой природой*.

Пожалуйста, держите эти моменты в уме. Продолжайте практиковать — в лучшем случае уравнивая свою жизнь с практикой или хотя бы живя в соответствии с Дхармой. В крайнем случае оказывайте содействие духовным устремлениям других, помогайте учению Дхармы и поддерживайте монастыри Ринпоче. Иными словами, совершайте полезные вещи, помогая сохранять учения Будды и принося пользу всем существам.



# 1

## *Основа: природа будды*



Основной прообраз дхармадхату — это пространство, «пространство всех вещей», в котором явления возникают, пребывают и растворяются обратно. Оно схоже с физическим пространством, которое служит ёмкостью для остальных четырёх элементов, появляющихся, пребывающих и исчезающих в нём. Эти четыре элемента не происходят из какого-то другого источника; они возникают из самого пространства. Они находятся не где-то за пределами этого пространства и растворяются не где-либо, а именно в нём. Точно так же дхармадхату — это основная среда всех явлений, принадлежащих как к сансаре, так и к нирване. Оно охватывает всё явленное и сущее, включая миры и всех существ. Всё происходит и растворяется внутри состояния дхармадхату. Дхармадхату объёмлет всю сансару и нирвану; оно включает не только нирвану, исключая сансару, — вовсе нет.

Внешние явления возникают внутри пространства, находятся внутри пространства и опять исчезают внутри пространства. Разве есть такое место за пределами пространства, куда могли бы исчезнуть

земля, вода, огонь и ветер? Разве не в пространстве они исчезают, когда распадаются? И вообще, разве есть такое место вне или за пределами пространства, куда можно было бы удалиться? Пожалуйста, поймите очень хорошо это символическое сходство между дхармадхату и физическим пространством.

Взаимосвязь между дхармадхату, дхармакаей и мудростью дхармакаи подобна соотношению между местом, человеком и умом человека. Если бы не было места, то не было бы и среды для существования человека и не было бы человека, если бы в его теле не было ума. Аналогичным образом главный мир, или поле под названием «дхармадхату», обладает природой дхармакаи. У дхармакаи есть качество мудрости дхармакаи, которое подобно аспекту ума.

Нам также следует усвоить, что подразумевается под терминами «сансара» и «нирвана». Nirvana означает полную реализацию природы будды, состоящей из аспектов просветлённых тела, речи и ума. Тело — это сущность (природы будды), которая просто есть. Речь — это её природа, ясно присутствующее познающее качество. Ум — это излучающаяся энергия, или способность. Из этих трёх аспектов складывается основное присутствие всех будд. Они (т. е. будды) — не что иное, как сущность, природа и энергия. Все сугаты обладают той же самой тождественностью. В том же контексте сансара — это тело, речь и ум всех разумных существ, являющиеся омрачёнными проекциями их сущности, природы и энергии. Таким образом, дхармадхату охватывает всю сансару и нирвану.

Дхармадхату украшено дхармакаей, которая наделена мудростью дхармакаи. Это короткое, но

очень глубокое утверждение, потому что дхармадхату также означает природу будды, или сугатагарбху. Природа будды всеобъемлюща: это значит, что она присутствует во всех состояниях, вне зависимости от их принадлежности к сансаре или нирване. Запомните, нирвана означает тело, речь и ум всех пробуждённых существ. Тело — это пребывающая сущность; речь — ясно присутствующая природа; а ум — излучающаяся энергия. Эти три измерения, тело, речь и ум всех будд, также известны как три ваджры.

Природа будды присутствует так же, как солнце, которое светит в небе. Она неотделима от трёх ваджр пробуждённого состояния, которое не исчезает и не меняется. Ваджрное тело — это неизменное качество; ваджрная речь — непрерывное качество; ваджрный ум — безошибочное, непомрачённое качество. Таким образом, природа будды, или дхармадхату, представляет собой три ваджры, но в то же время её *проекция*, или выражение\*, проясляется в виде омрачённых тела, речи и ума всех существ.

В обычном смысле этого слова «тело» означает нечто брэнное, состоящее из плоти и крови. «Речь» означает ряд непоследовательных высказываний, которые возникают и прекращаются и в конечном счёте тоже исчезают. «Ум» относится к мыслям и эмоциям, которые приходят и уходят, появляются

---

\* Тибетский термин *цал* в контексте учений дзогчен можно переводить как «энергия», «проявление», «проекция», «выражение», «мощь» или «сила». Выбор эквивалента сильно зависит от контекста, так как *цал* бывает чистый и нечистый. В этой книге будут использоваться три варианта перевода: выражение, проекция и проявление. — *Прим. пер.*

и исчезают под влиянием двойственного восприятия, как бусины на чётках. Эти ментальные состояния также являются преходящими. Все согласны с тем, что тело, речь и ум живых существ постоянно меняются, постоянно приходят и уходят. При этом основа наших обычных тела, речи и ума — это природа будды, дхармадхату, охватывающее всю сансару и нирвану. Нет ни одного существа, которое было бы исключением.

Если же посмотреть с точки зрения чистого восприятия, то природа будды присутствует в каждом существе; проекции победоносных, как лучи света, присутствуют здесь, представляя солнце. Свет исходит из солнца, разве не так? Если бы не было солнца, то не было бы и никакого света. Точно так же источник тела, речи и ума существ — это проекция природы будды, охватывающей и сансару, и нирвану.

Сказано, что все живые существа — это будды, но скрытые своими временными омрачениями. Эти «временные омрачения» — наше мышление. Дхармадхату охватывает всю сансару и нирвану — не только пробуждённое состояние нирваны, но всё и вся, каждую вещь. Обычные тела, голоса и умы чувствующих существ временно возникают из проекций качеств просветлённых тела, речи и ума. Осознавание распространяется везде, где распространяется пространство. Если бы это было не так, тогда пространство распространялось бы без осознания. Но осознание, ригпа\*, всеобъем-

---

\* Ключевой термин учений дзогчен *ригпа* здесь переводится как «осознавание». Этот термин означает процесс недвойственного познания, в котором не задействован кон-

люще, как и само пространство: нет ничего, что находится вне его. Ригпа охватывает умы существ так же, как и пространство, которое вмещает в себя существ и всё остальное содержимое. Дхармадхату объемлет собой и распространяется на всю сансару и нирвану.

Для того чтобы по-настоящему практиковать учения Великого совершенства, исключительно важно начинать с фундаментального понимания глубины заложенного в нём смысла. Если мы не знаем, что есть что, по крайней мере на интеллектуальном уровне, нам будет казаться, что разумные существа — это посторонние, ни с чем не связанные явления, которые непонятно откуда появились, непонятно к чему относятся и вообще совершенно неясно, кто они такие. Но они вовсе не посторонние сущности. Разница между буддами и чувствующими существами заключается в узости кругозора и намерений последних. Чувствующие существа сами ограничивают себя в маленькой зоне сансары посредством своего мышления и намерений.

Сказано, что разница между буддами и живыми существами подобна разнице между узко ограниченным и открытым пространством. Чувствующие существа подобны пространству в крепко сжатом кулаке, тогда как будды полностью открыты и всеобъемлющи. Основное пространство и осознание

---

цептуальный ум, но в котором присутствует ведение природы ума. Выбирая этот эквивалент, осознание, мы не ассоциируем его с терминами, используемыми в переводах литературы по психологии, психоанализу и философии. Нам он кажется наиболее подходящим из-за своего нейтрального звучания, в котором нет намёка на работу двойственного ума. Альтернативой этому варианту перевода может служить слово «ведение». — *Прим. пер.*

являются всеобъемлющими по своей врождённой природе. Основное пространство — это отсутствие умопостроений, тогда как осознание есть знание этого отсутствия умопостроений, распознавание полной пустоты сущности ума. Пространство и осознание по природе неделимы. Сказано: «Когда мать, основное пространство дхармадхату, не покидает своего ребёнка, осознание, можете не сомневаться, что они неразлучны навеки».

Абсолютная Дхарма — это постижение неделимости основного пространства и осознания. Такова исходная точка, и именно это нужно показывать с самого начала. Очень важно понимать это, а иначе у нас может сложиться впечатление, что Самантабхадра с супругой — это синий старик с дамой, которые жили много эонов тому назад. Это вовсе не так! Самантабхадра с супругой олицетворяют неделимое единство пространства и осознания.

Как вам известно, девять постепенных путей, или колесниц, и четыре школы философии — вайбхашика, саутрантика, читтаматра (школа только ума) и мадхьямака (Срединный путь) — сформировались с тем, чтобы лучше соответствовать различным умственным способностям разных людей. С другой стороны, термин «Великое совершенство» означает, что в дзогчен всё включено; что всё совершенно. Дзогчен считается непревзойдённым учением, в смысле что нет ничего выше его. Почему это так? Потому что в нём знание *того, что истинно*, присутствует *так, как есть* — в виде абсолютного обнажённого состояния дхармакаи. Разве не это настоящий абсолют? Пожалуйста, поймите это правильно.

Великое совершенство полностью выходит за пределы каких-либо копаний в характеристиках. Дзогчен — означает быть полностью открытым, вне категорий, ограничений, узости утверждений и верований. Все остальные способы описания вещей ограничены категориями и крайностями. Абсолютная цель, к которой вы прибываете в дзогчен, — это воззрение кай и мудрости. Вслушайтесь в слова этой цитаты: «Несмотря на то что всё пусто, особое качество учения Будды заключается в наличии кай и мудрости». Во всех остальных системах вещи описываются пустыми, но на самом деле Будда намеренно использовал слово «пустотность», а не «пусто». Это очень важный момент.

Например, в текстах Праджняпарамиты вы можете найти высказывания: «Внешние вещи пустотны, внутренние вещи пустотны, пустотность пустотна, широта пустотна, абсолютное пустотно, обусловленное пустотно, необусловленное пустотно...» Под «пустотностью» здесь следует понимать «пустотное познание». Пожалуйста, поймите это. Суффикс «-ость» означает познающее свойство. Нам нужно верно понимать смысл этого слова.

Иначе, если мы скажем, что все вещи пусты, это прозвучит слишком нигилистически. Если мы поймём «пустотность» как пустоту, или отсутствие, а не «пустое познание», мы будем скатываться в сторону нигилизма, к идее, что ничего нет, всё начисто отсутствует. Это серьёзное заблуждение.

Первоначально Будда учил тому, что все вещи пусты. Это было неизбежно; это действительно оправданно, потому что нам необходимо разобрать нашу фиксацию на постоянстве воспринимаемых вещей. Обычный человек цепляется за содержимое

своего восприятия как за нечто твёрдое и реальное, за «это», не догадываясь, что это всего лишь переживание. Он воспринимает в «этом» некую плотность, которая делает это реальным, конкретным и постоянным. Но если мы посмотрим честно и пристально на происходящее, восприятие — это всего лишь переживание, которое вообще не состоит из чего бы то ни было. У него нет формы, звука, цвета, вкуса и текстуры; это просто переживание — пустотное восприятие.

Явное проявление (вещей) во всём его многоцветье и разнообразии, которое вы видите своими открытыми глазами, — не ум, а «освещённая материя». Когда вы закрываете глаза и видите нечто тёмное, это тоже не ум, а «тёмная материя». Но в обоих случаях под материей подразумевается всего лишь присутствие, восприятие чего-то. И именно ум воспринимает внешние элементы и всё остальное.

Явления могут существовать, только если есть ум, который их наблюдает. «Наблюдение» явлений в данном случае есть не что иное, как переживание, которое на самом деле и происходит. Как явление может быть явлением, если нет того, кто его воспринимает? Оно не будет существовать нигде. Восприятие переживается умом; оно не переживается водой или землёй. Все элементы чётко различаются только тогда, когда их фиксирует ум. И всё же они всего лишь присутствие, проявление. Именно ум постигает это присутствие. Когда ум не постигает, не держится и не фиксируется на воспринимаемом, — другими словами, когда в потоке вашего бытия всходит настоящее, реальное самадхи таковости, — «реальность» теряет своё твёрдое

блокирующее свойство. Вот почему реализованного йогина невозможно сжечь, утопить или унести ветром. В его восприятии все явления — всего лишь присутствие, поскольку его фиксация на них распалась изнутри. Ум — это то, что воспринимает, то, внутри чего разворачивается переживание. Всё наше восприятие индивидуально и персонально.

Например, тот факт, что у одного отдельно взятого йогина растворяется омрачённое переживание, не означает, что у всех остальных людей тоже исчезнет омрачение. Когда кто-то достигает просветления, именно этот человек становится просветлённым, а не все остальные. Когда йогин преодолевает фиксацию, только у этого человека исчезает омрачённое индивидуальное восприятие. Пожалуйста, подумайте над этим. Есть ещё и другой аспект, который называется «переживание других», или «общее переживание» живых существ.

Во всей этой кажущейся твёрдой реальности (*тут Ринпоче стучит по деревянной спинке своей кровати*) нет ни одной нерушимой вещи. Всё без исключения, что есть материального в этом мире, будет разрушено огнём в конце этого зона. Затем огонь исчезнет сам по себе (*Ринпоче усмехается*).

Попробуйте позаниматься какое-то время практикой *нангджанг*<sup>\*</sup>, и вы обнаружите, что вся реальность нематериальна и нереальна. Посредством тренировки в *нангджанг* мы обнаруживаем, что

---

\* Практика *нангджанг* — что буквально означает «очищение восприятия» — это индивидуальный процесс отождествления природы реальности и переживаний посредством глубоких учений Великого совершенства. Впечатляющее описание подобной практики можно найти в книге Дуджкома Лингпа «Просветление без медитации». Padma Publishing, 1994.

всё восприятие — это личное переживание и что всё личное переживание кажется нереальным и несубстанциональным, если не фиксироваться на нём. Во всём этом мире нет ни одного производного явления, которое бы пребывало вечно и абсолютно. Кажущиеся внешними видимые формы на самом деле не существуют нигде. Они чистой воды проекции и являются зависимыми от кармы переживаниями. Вся относительная реальность по определению зависит от чего-либо ещё, от причин и условий, разве не так? Когда вы описываете относительные явления, вам необходимо указать на их причины и условия; без этого никак. Но в конце концов мы постигаем, что их абсолютная природа вне причин и условий. «Абсолютное» не может состоять из причин и условий.

Только подлинное состояние самадхи может очистить это самосоздающееся заблуждение. Его не разрушат дальнейшее цепляние и ещё большее количество явлений. Такое глубочайшее состояние присутствует в каждом индивиду; если бы только они знали об этом! Абсолютная природа уже полностью присутствует. Её называют дхармакая, самбхогакая и нирманакая. Наше омрачённое состояние скрывает её от нас, но на самом деле именно она разрушает заблуждение. Разве это не удивительно! (*Ринпоче смеивается.*)

Когда мы достигли устойчивости в самадхи, заблуждение разрушено, поскольку самадхи рушит и срывает весь спектакль заблуждения. Другими словами, сам ум создал заблуждение, но посредством осознания природы этого ума мы очищаем наше заблуждение, поскольку в этот миг заблуждение не может быть восстановлено. Если бы все могли

это понять! Это удивительно! *(Ринпоче смеётся.)* Именно ум создаёт всё это заблуждение, но тот же самый ум может позволить всему заблуждению рухнуть. *(Ринпоче смеётся вновь.)* Что ещё тут очищать от заблуждения, кроме природы будды? Природа будды представляет саму основу для заблуждения. Но она же и устраняет это заблуждение. Пожалуйста, попробуйте тщательно разобраться в этом! Это то, что вы можете понять!

Кажется, что заблуждение отделяет всех живых существ от их просветлённой природы. Но именно эта самая просветлённая природа и расчищает заблуждение. Всё сводится к вопросу, осознаём мы её или нет. Говорилось о тех, кто никогда не заблуждался: буддах и сотне высших семейств мирных и гневных сугат, включая Будду Самантабхадру. Мы заблуждаемся, когда не можем осознать. Но заблуждение растворяется в тот миг, когда вы осознаёте сущность того, что заблуждаетесь.

Заблуждение похоже на одержимость духом во время спиритического сеанса, когда кто-то внезапно вскакивает, начинает прыгать вокруг и вытворять разные безумства. Это именно то, что произошло со всеми нами. Разумные существа одержимы «духом» неведения и 84 000 беспокоящих эмоций, и все они пляшут повсюду, вытворяя невысказанные вещи. Они испытывали всевозможные виды боли и страданий так долго, бесчисленные эоны. Но эта одержимость создана нами самими. Она не пришла откуда-либо извне. Природа будды потеряла свой собственный след и создала сансару, но та же самая природа будды расчищает заблуждение сансарного существования, если осознаёт саму себя. В момент осознания «дух» покидает нас. Одержимость

внезапно заканчивается. Мы даже не можем сказать, куда она ушла. Это называется «крахом заблуждения».

Мы терпели столько страданий — боже мой! Вращаясь в колесе сансары, мы вынесли столько тягот и лишений! Конечно, мы натерпелись, вращаясь и блуждая среди шести классов существ! (*Ринпоче смеётся.*) Йогин подобен человеку, который ранее страдал одержимостью, но теперь вредоносный дух его покинул. Когда он был «одержим», ум думал и действовал под влиянием заблуждения, но в тот миг, когда он осознал природу ума — ригпа, — одержимость мгновенно испарилась. (*Ринпоче смеётся.*)

## 2

# *Четыре Дхармы Гампопы*



Прежде чем получать учения, нам необходимо мотивировать себя драгоценным просветлённым настроением бодхичитты. Сформируйте такое пожелание: «Я буду изучать Дхарму и надлежащим образом использовать её на практике для того, чтобы привести всех своих матерей, разумных существ, число которых столь же велико, сколь обширен простор небес, к состоянию освобождения, драгоценному и необратимому наивысшему просветлению».

Я хочу передать вам учение под названием «Четыре Дхармы Гампопы», которое идентично четырём наставлениям Лонгчена Рабджама. Первое из них посвящено тому, как обратить свой ум к практике Дхармы. Оно включает четыре мысли, изменяющие сознание. Вторая Дхарма посвящена тому, как превратить практику Дхармы в свой путь. Сюда входят учения по четырём предварительным практикам, каждая из которых выполняется по сто тысяч раз. Учения по стадии развития, рецитации и стадии завершения составляют третью Дхарму — как устранить заблуждения на пути. И в четвёртой Дхарме — как заблуждение предстаёт в виде

мудрости — содержатся учения по обретению определённости и реализации естественного состояния посредством трёх великих воззрений. Сказано, что основа заложена в махамудре, путь — в Мадхьямаке, Срединном пути, а плод — это Великое совершенство. Четыре Дхармы Гампопы содержат полноценный путь, который позволяет достичь полного просветления в одном теле за одну жизнь.

Все мы, собравшиеся здесь, овладели тем, что так трудно обрести, — драгоценным человеческим телом, наделённым восьмью свободами и десятью преимуществами, или дарованиями. Такое происходит только раз в сто эонов. Но с нами это произошло сейчас, в этот раз. Пока мы живём в этом теле, нам может казаться, что родиться человеком очень легко. Нам не кажется, что это потребовало каких-то усилий. Но, честно говоря, обрести человеческое тело чрезвычайно трудно; это требует невероятной заслуги, накопленной в прошлых жизнях. И сейчас у нас имеется драгоценное человеческое тело только благодаря нашей благой карме из прошлых жизней в сочетании с чистыми устремлениями.

В нашей нынешней ситуации мы словно нашли драгоценность, исполняющую все желания. Пожалуйста, не позволяйте ей пропасть даром. Время быстро истекает, и все мы смертны. Материальное совершенство обрести в этой жизни невозможно только по той причине, что ничто не вечно. Всё изменяется, непостоянно, и каждого в конце жизненного пути ждёт смерть. Если бы в момент смерти наступал полный конец всему, подобно тому, как высыхает вода или гаснет огонь, то это было бы ещё ничего — у смерти не было бы особых последствий. Но, к сожалению, так не бывает. Последствия

наших кармических действий следуют за нами после смерти так же, как тень следует за телом. Согласно непреложному закону причинно-следственной связи мы должны испытывать результаты всего того, что совершили при жизни. Мы испытываем плоды нашей созревшей кармы в местах, которые называются шестью мирами сансары. Эта ситуация продолжается с безначальных времён, а мы всё ещё не свободны.

Подумайте над смыслом этих четырёх тем, которые я только что озвучил: над трудностью обретения драгоценного человеческого рождения, над тем, что все мы смертны; над тем, что каждый находится во власти последствий кармических действий; и над тем, что в сансарном существовании нет места, где бы царило постоянное счастье. Эти темы называются четырьмя мыслями, изменяющими сознание. Чрезвычайно важно принять их близко к сердцу, потому что они не фикция и не фантазия. Это факты, которые объясняют условия и обстоятельства, в которых мы влачим сансарное существование.

Нет ничего сложного в том, чтобы понять, что однажды мы умрём, и представить себе то, что последует после этого. Мы все стоим в очереди за смертью, ожидая, когда она наступит. Нам необходимо смотреть этим фактам в глаза и делать это очень реалистично. Прежде чем начинать практиковать драгоценную Дхарму, очень важно принять эти факты близко к сердцу. Это была первая Дхарма Гампопы: как обратить свой ум в сторону Дхармы.

Вторая — как превратить практику Дхармы в свой путь — содержит четыре предварительные практики, каждая из которых выполняется по сто тысяч

раз. Посредством четырёх мыслей, изменяющих сознание, в нас развивается желание освободиться от сансарного существования и достичь драгоценного состояния просветления, причём не только ради себя, но ради всех существ. В нас созрела готовность принять прибежище в Трёх Драгоценностях. Будда — это полное и совершенно пробуждённое состояние всеведения. Дхарма — это учения и путь, ведущий к этому состоянию. Сангха — это все мастера, которые поддерживали, преподавали и развивали учения со времён Будды и вплоть до нашего собственного добрейшего учителя, с которым нам удалось встретиться в этой жизни. Принимая прибежище в них с полным доверием и убеждённостью, мы гарантированно получаем возможность также стать пробуждёнными. Принятие прибежища в Трёх Драгоценностях, которых мы просим руководить нами, открывает путь к достижению просветления. Это первая из предварительных практик.

С этой практикой связана ещё одна — развитие бодхичитты. Без бодхичитты мы не можем продвигаться по пути махаяны. Понимание того, что все другие разумные существа в действительности являются нашими матерями и отцами из прошлых жизней, формирует очень важный фундамент для нашего духовного прогресса. Любое мельчайшее насекомое, с которым мы встречаемся, без исключения, приходилось нам матерью и отцом — причём не раз, а многократно. И все они находятся на ошибочном пути. Они хотят быть счастливы, но не знают, как этого добиться. Развитие бодхичитты означает принятие самого отважного решения: «Я принимаю на себя личную ответственность за то, чтобы привести всех живых существ к состоянию

просветления!» Этот обет бодхисаттвы отличает последователей махаяны от приверженцев меньшей колесницы, хинаяны. Принятие такого обета называется развитием бодхичитты. Таким образом, принятие прибежища и развитие бодхичитты составляют самую сущность духовного пути.

Когда мы выполняем *садхану*, мы можем одновременно практиковать все три пути — хинаяну, махаяну и ваджраяну. Каждый раз, когда вы выполняете практику определённого божества, вы всегда начинаете её с принятия прибежища и порождения бодхичитты, элементов практики хинаяны и ваджраяны. Другого пути нет. Само божество, вместе с повторением мантры и визуализацией, относится к практике ваджраяны. Поэтому невозможно практиковать ваджраяну, не будучи одновременно последователем хинаяны и махаяны. Мы неизбежно практикуем все три колесницы в одной сессии.

Практики всех трёх колесниц также содержатся в предварительных практиках. Первая из них — это принятие прибежища и развитие бодхичитты. За ней следуют рецитация и визуализация Ваджрасаттвы, что является действительной практикой ваджраяны. Структура практики Ваджрасаттвы состоит из четырёх противодействующих сил, первая из которых — сила опоры — заключается в визуализации Будды Ваджрасаттвы. Вторая сила — применение противоядия — состоит из повторения стослоговой мантры Ваджрасаттвы, во время чего мы представляем снисхождение нектара и очищение с помощью него. Третья — это сила раскаяния в своих прошлых злодеяниях и проступках. Четвёртая — сила решимости, с которой мы обещаем никогда не совершать никаких негативных действий

вновь. Будда говорил, что практика начитывания мантры Ваджрасаттвы, сопровождаемая памятованием четырёх противодействующих сил, очищает всю нашу негативную карму, даже если она велика, как владыка гор Сумеру.

Следом за повторением мантры Ваджрасаттвы идёт подношение мандалы, которое обеспечивает отсутствие препятствий на пути практики. В этой практике мы создаём благоприятные обстоятельства, собирая провизию заслуги и мудрости, которую сможем захватить с собой. У подношения мандалы есть три уровня: внешняя мандала — это подношение внешней вселенной; внутренняя мандала — это подношение содержащихся в ней живых существ и в заключение сущностная мандала — это подношение абсолютной таковости, что соответствует трём каям. Эти три уровня, если взять их вместе, называются «собираанием накоплений заслуги и мудрости».

Следующая, то есть четвёртая среди предварительных практик, — это гуру-йога. Часто говорилось, что гуру-йога является более глубокой, чем основная часть, потому что посредством её мы получаем благословения непрерывной линии мастеров. Эти благословения нисходят от дхармакая Будды Самантабхадры вплоть до нашего собственного коренного гуру. Это подобно водопроводу, который соединяет ваш дом с главным источником воды, то есть подаёт её в любой момент, когда вы открываете свой кран. Непрерывная линия просветлённых мастеров входит с вами в контакт посредством ваших собственных учителей подобно такому водопроводу. Через неё мы можем получить благословения Будды, Дхармы, Сангхи и трёх кай для нашей практики.

Если мы по-настоящему займёмся предварительными практиками, то сможем устранить препятствия на духовном пути и создадим все сопутствующие условия для быстрой реализации абсолютного плода. Именно это и имеется в виду во второй Дхарме Гампопы: как превратить практику Дхармы в свой путь.

Некоторые люди считают себя практикующими исключительно махаяны или ваджраяны. Другие говорят, что они следуют только тхераваде и помимо неё больше ничего не знают. Но такого рода рассуждения лишь демонстрируют недостаток понимания. Три колесницы вовсе не должны разделяться. Мы можем практиковать их одновременно; на самом деле нам так и нужно поступать, чтобы иметь твёрдую основу. Если мы не будем уделять внимание четырём мыслям, изменяющим сознание, и не будем принимать прибежище, то у нас не будет настоящей основы, которая соединяла бы нас с буддийским учением. Если вы хотите выпить чая, то вам нужно место, куда поставить чашку. Вам нужен стол, который в данной аллегории символизирует учения шраваков, или хинаяну. Вам также понадобится чашка для чая, которая в данном смысле — мотивация махаяны. Не мешает вам и чай, а иначе вам будет нечего пить, а ведь вам нужно пить. Учения ваджраяны подобны жидкости, которая наливается в чашку.

Точно так же, для того чтобы достичь просветления, нам вначале необходима связь с Тремя Драгоценностями. Мы вверяем им себя, принимая прибежище; в этом состоит роль учений хинаяны. Потом, какая польза от того, что только один человек достиг просветления, в то время как все наши

матери блуждают в сансаре? Что может быть более бессовестным? Сказано, что намерение хинаяны подобно маленькой лужице воды, скопившейся в ямке, продавленной коровьим копытом, тогда как мотивация махаяны обширна, словно великий океан. Просветление нужно каждому, а не только нам. При этом без глубочайших учений ваджраяны, включающих божество, мантру и самадхи, невозможно достичь полного просветления в этом теле в течение одной жизни. Поэтому нам нужны все три колесницы: хинаяна, махаяна и ваджраяна. Нет никакого смысла в том, чтобы считать себя высшим практикующим, которому не нужны «низшие», или «меньшие», учения. Такой подход нереалистичен.

Чтобы практика Дхармы гарантированно стала нашим путём, нам нужно очистить омрачения и проступки, которые создают препятствия и блокируют путь, ведущий к достижению полного просветления. Необходимость выполнения предварительных практик продиктована целым рядом глубоких причин, несмотря на то что кому-то они могут казаться ненужными. Именно посредством предварительных практик мы действительно получаем возможность расчистить препятствия и сделать свою практику Дхармы путём к просветлению.

Расчистив омрачения и собрав накопления заслуги и мудрости, мы подходим к третьей Дхарме Гампопы: как устранить заблуждение на пути. Заблуждение в этом контексте означает то, что омрачает нашу внутреннюю природу и не даёт возможности достичь просветления. Природа будды имеется у каждого, у всех живых существ без исключения. Но, к сожалению, мы не знаем того, чем владеем. Мы впали в заблуждение и беспомощные

скитаемся в сансаре. Представьте себе драгоценность, исполняющую все желания, которая упала в грязь и покрылась слоем нечистот. Во-первых, необходимо распознать эту драгоценность. Затем её необходимо очистить. Когда это выполнено, её уже можно использовать. Все мы — такие всеисполняющие драгоценности, но нам не хватает знания того, кем мы на самом деле являемся, и, следовательно, способности применить это, сделав актуальным. Нам необходимо расчистить грязь, которая покрывает наше основное состояние, драгоценность, исполняющую все желания. Это осуществляется посредством практики ваджраяны.

Самый глубокий и возвышенный способ достичь этого сводится к трём принципам практики ваджраяны: божеству, мантре и самадхи. Упражняясь в стадии развития, состоящей из божества, мантры и самадхи, мы становимся тем, кем уже являемся в действительности. Для того чтобы практиковать стадию развития надлежащим способом, нам необходимо оставить любые обыденные и материалистические воззрения о мире. Не стоит читать садхану божества, думая: «Я в этом мире, в моём обычном доме, со своим обычным телом». В первую очередь нам нужно растворить всё в глубокой пустотности, затем — представить божественный дворец, трон божества и все остальные детали визуализации. Благодаря глубокой тренировке в божестве, мантре и самадхи мы способны расчистить заблуждение на пути.

Запомните, что в практике стадии развития мы не воображаем себя тем, чем не являемся на самом деле. У каждого имеется просветлённая сущность, наделённая тремя ваджрами, тремя аспектами

просветления. И признать это полностью можно посредством божества, мантры и самадхи. Стадия развития — это просто знание природы вещей *так, как есть*. Тренируясь в ней, мы словно узнаём в том самоцвете всеисполняющую драгоценность, что на самом деле так и есть. Мы вовсе не пытаемся вообразить драгоценность на месте обычного камня. У булыжника никогда не появится ценность или качества драгоценности, как бы усердно мы это ни воображали. В практике стадии развития содер­жится невероятная глубина.

Теперь давайте взглянем на четвёртую Дхарму Гампопы, как заблуждение предстаёт в виде мудрости. Несмотря на то что сейчас будут произноситься очень высокие слова, я лично их не сочинял. У меня нет способности создавать свои собственные учения или изобретать какой-то новый, глубокий путь, совсем нет! Даже если бы я мог, то в этом не было бы смысла, потому что людям вряд ли было бы это интересно. Я лучше повторю слова Будды и великих мастеров прошлого.

Природой будды обладают все живые существа без единого исключения, от будды дхармакаи до мельчайшего насекомого. Нет никакой реальной разницы в качестве или размере этой просветлённой сущности в разных индивидах. Тем не менее будды и полностью просветлённые бодхисаттвы с самого начала отсекали движение двойственного ума. Вот почему они отличаются от обычных чувствующих существ. Проекция ума будд и бодхисаттв принимает форму сострадательной активности. Эта активность проявляется во всех мирах сансары в виде эманаций и воплощений эманаций, чья задача — учить других существ.

С другой стороны, разумные существа попали под влияние двойственного мышления. Внимание обычного человека ускользает с каждым движением ума. Внезапно рождается заблуждение, выражающееся в восприятии себя и других, субъекта и объекта, и такая ситуация длится бесконечно, повторяясь снова и снова. Это и есть сансарное существование.

Будды и бодхисаттвы успешно выбрались на «сухую землю» просветления. Но мы, разумные существа, остались блуждать в ней, не избавившись от неведения, и по сей день пребываем в состоянии страдания и неудовлетворённости. Мы по-прежнему находимся в океане сансары; мы даже не полностью высунули из воды свои головы. Мы с безначальных времён бродили по разным омрачённым состояниям существования, переходя из одного мира в другой. В то же самое время мы не потеряли свою просветлённую природу. Наша природа будды никогда не разлучалась с нашими умами, ни на мгновение. Хотя мы не расставались с ней, она нам неизвестна, и поэтому мы блуждаем, потерянные в сансарном существовании.

*Сейчас* наступило время выбраться из сансары. Если мы не сделаем это в теперешней жизни, то само по себе это точно не произойдёт. Нам нужно самим позаботиться о себе. В данный момент у нас есть способность получать учения и практиковать Дхарму. Разве можно найти более подходящее время? Разве это не лучше, чем продолжать вести животный образ жизни, сосредотачиваясь только на том, чтобы наполнить желудок и поспать вволю, упуская драгоценное время? Почему бы нам не взять собственное будущее в свои руки?

Нашу природу возможно постичь потому, что нам выпала великая удача и мы благословлены добротой полностью просветлённого существа, появившегося в этом мире. Будда не только явился в этот мир, но и передал его обитателям драгоценные наставления о том, как постичь свою просветлённую природу. Эти учения по постижению своей просветлённой сущности стали доступны нам благодаря непрерывной линии великих мастеров.

Чтобы «заблуждение предстало в виде мудрости», нам нужно постичь природу будды, которая охватывает всех разумных существ. Мы не потеряли её; она никогда не расставалась с нашим умом даже на секунду. Природа будды присутствует всегда, и единственное, что её скрывает, — это наше собственное мышление. Больше её не скрывает ничто. Сущность помрачается своей же проекцией. То же самое можно наблюдать в чистом небе, где ярко светит солнце. Единственное, что затмевает солнце, — это облака. При этом сами облака образуются при помощи проявлений солнца — света и тепла. Они не приходят из какого-то другого места. Солнечное тепло испаряет воду, которая формирует облака, затмеваящие солнце. Аналогично этому проекция нашего сознания принимает форму запутанного мышления, которое и помрачает нас. Другими словами, *мы сами затмеваем* свою собственную природу будды, и теперь настало время расчислить это заблуждение.

Нам очень повезло, что в эти дни у нас ещё имеются чудесные учения, показывающие нам, как осознать свою собственную природу и освободиться от сансарного существования. Если мы предпочтём оставаться омрачёнными своими действиями и эмоциями, то неизвестно, что произойдёт дальше. Мы

проживаем свою жизнь день за днём, и если нам суждено умереть завтра, то сегодня мы об этом не знаем. Похоже, что мы действительно не умнее животных. С другой точки зрения мы даже тупее животных, потому что мы-то можем получить учения по практике, а возможно, уже даже и получили. Если же мы не используем их, мы гораздо глупее животных. У животных нет выбора, им ничего не остаётся делать: у них просто нет того тела, которое позволило бы им получать и практиковать учения. К сожалению, мы, люди, которых познакомили с духовным путём, каким-то образом умудряемся упустить эту драгоценную возможность. Что может быть печальнее!

Благодаря доброте Трёх Драгоценностей мы сейчас обладаем счастливой возможностью получать учения, посредством которых наше заблуждение может обернуться мудростью. Под заблуждением подразумевается вера в то, что не соответствует действительности. Заблуждаться — то же самое, что ошибаться. Как мы можем превратить заблуждение в мудрость? Вначале нам необходимо понять, что такое заблуждение. А заблуждение, как уже говорилось, означает принимать вещи за то, чем они не являются. Оно противоположно знанию вещей такими, каковы они есть на самом деле. В Тибете известен наркотик под названием *датура*, в результате употребления которого другие люди воспринимаются как обладающие пятьюдесятью головами или тридцатью руками. Нам известно, что такого в этом мире быть не может; таков пример заблуждения.

Природа будды обладает тремя качествами просветлённых тела, речи и ума. Неизменное качество, подобное открытости пространства, называется

ваджрным телом. Непрерывное качество называется ваджрной речью. Безошибочное качество, способность воспринимать без мыслительного аппарата называется ваджрным умом. Эти три аспекта — ваджрные тело, речь и ум — врождённо присутствуют в природе всех разумных существ. Всё, что от нас требуется, — это осознать их. Несмотря на то что мы обладаем тремя ваджрами, нам об этом неизвестно, и поэтому мы продолжаем блуждать в сансаре. Обычное заблуждение скрывает три ваджры, внутренне присущие всем нам. Физическое тело из плоти и крови скрывает ваджрное тело. Произносимые нами слова и звуки, прерывистые и обрывочные, возникающие и прекращающиеся, омрачают непрерывное качество ваджрной речи. А цепочки мыслей, которые приходят и уходят, непрерывно появляются и исчезают из мига в миг, изо дня в день, из жизни в жизнь, омрачают безошибочное качество ваджрного ума. И сейчас нам необходимо просто осознать свою природу, вместо того чтобы продолжать заблуждаться.

### 3

## Будда внутри



Наш основной учитель Будда Шакьямуни передал огромное количество учений. Чтобы изложить их на бумаге, потребуются тысячи томов текстов. Но все они в основном посвящены одному: каков этот ум и как он себя ведёт, чем он является *на самом деле* и чем он только кажется. Эта тема пронизывает все учения Будды. Если углубляться в детали, то можно сказать, что Будда дал 84 000 учений различных категорий, чтобы противостоять 84 000 беспокоящих эмоций, которые он наблюдал у живых существ. Тем не менее все эти учения можно свести к одной теме: чем ум кажется и каков ум в реальности.

Поскольку Дхарма приспособлена к различным потенциалам людей, можно сказать, что есть девять колесниц, или уровней учений. Люди бывают разными: некоторые обладают сильным интеллектом, некоторые — средним, а некоторые глуповаты. Каждую категорию этих людей можно дополнительно разделить на три типа, в результате чего получится в сумме девять типов людей, которым соответствуют девять уровней учения, или девять

колесниц. Для людей с наименьшими способностями будды передали учения шраваков, пратьекабудд и бодхисаттв. Людей со средними способностями будды учат трём внешним тантрам: крия-, упа- и йога-тантрам. Люди с высшими способностями получают от будд учения по маха-, ану- и ати-йоге.

Существует два основных подхода к учению Будды: подход учёного, или пандита, и подход *кусулу*, простого практикующего. Подход учёного подразумевает полное постижение того, чему учил Будда; для этого требуется рассмотреть весь массив учений. Учёных интересуют все детали и подробности во всех девяти колесницах, начиная с совокупности (*скандхи*) формы, вплоть до состояния полного всеведения, или просветления. Учёному необходимо обрести полное понимание того, как всё это работает в контексте причин и следствий.

Подход *кусулу*, или простого практика медитации, сильно контрастирует с этим. Такому человеку нужен лишь основной момент учения Будды: понять разницу между осознанием сущности ума и отсутствием осознания. Отсутствие осознания — это сансара, а осознание — нирвана, или освобождение. Именно с этой точки зрения мы говорим, что все учения Будды — лишь об уме.

Итак, каков же ум в действительности? По своей сути он пуст, и это верно на сто процентов. В этом нет сомнений; он пуст и был таким изначально. В качестве примера здесь часто используется пространство. Пространство является пустым испокон веков; у него нет творца, или создателя. Реальность ума такова, что он пуст. То, как он проявляется, или каким кажется нам, отражено в его природе, которая познаёт. Познающее свойство пустого ума по-

стигает всё. Познаётся всё, что происходит, будь то путь, сансара или нирвана. Эти два аспекта называются реальным и кажущимся. Реальный аспект пуст. В кажущемся есть «нечто», что переживает всё что угодно.

Сущность ума включает три каи просветления. Можно сказать, что есть будда, который — пустотная сущность, будда, который — осознающая природа, и будда, который — всеобъемлющая энергия. Но эти три не являются разными типами будд — они неделимы. Такая неделимость сама по себе есть *свабхавикакая*, сущностное тело. Эта неделимая природа присутствует в каждом существе в виде непрерывности его ума. Если мы осознаем в этой неделимой природе свой естественный облик, то нам больше не нужно искать будду где-либо ещё. И если вы всё-таки дойдёте до того, что станете искать будду в другом месте, то вы там ничего не найдёте! Вот о чём говорится в известной строке: «Хотя мой ум — будда, я не могу его увидеть».

Природа будды присутствует в каждом, так же как масло естественным образом содержится в кунжутном семечке. Раздавите семя кунжута, и вы неизбежно получите каплю масла. Точно так же просветлённая природа содержится в каждом, начиная от Будды Самантабхадры вплоть до мельчайшего насекомого. А уж почему мы оказываемся в этих разнообразных телах и разных перерождениях, определяется нашей кармой и беспокоящими эмоциями.

То, в какой степени мы можем постичь это, играет огромную роль. Некоторые люди мгновенно понимают это учение, услышав всего лишь одно предложение. До других вообще не доходит; они не понимают, сколько бы раз им ни говорили. Как

понимание, так и непонимание зависит от того, каким телом обладает существо и с каким умом связана природа будды. Но сама просветлённая природа одинакова во всех, не увеличиваясь и не уменьшаясь, не меняясь и не отличаясь ни в ком. Не может такого быть, чтобы один человек обладал выдающейся природой будды, а у другого была просветлённая природа классом похуже. Нельзя сказать, что Будда Самантабhadра обладает воистину прекрасной просветлённой природой, в то время как собака или свинья имеет плохую природу будды, а то и вообще не имеет. В действительности нет совершенно никакой разницы в их сущностной просветлённой природе.

Наша цель — распознать и постичь свою собственную природу будды. Однако, если наше тело не предназначено для этого, у нас ничего не получится. Даже самые сильные звери, например слоны и тигры, не имеют возможности постичь свою природу. Среди шести типов живых существ в сансаре только люди могут осознать свою просветлённую природу, только люди обладают способностью понять смысл учений. Пусть мы живём в век упадка, но мы по-прежнему обладаем способностью осознать свою природу.

В старинном пророчестве говорится: «Когда наступит разгар века упадка, учения ваджраяны вспыхнут, как лесной пожар». Когда в умах людей всюду полыхают три эмоциональных яда, им легче принять противоядие, которым является осознание природы будды.

Среди трёх миров — мира желаний, мира форм и мира без форм — именно в мире желаний умы существ наиболее сильно отравлены тремя эмоцио-

нальными ядами. В мирах форм и без форм беспокорящих эмоций практически нет. А в отсутствие беспокорящих эмоций их противоядие — осознание сущности ума — не обладает реальной силой.

Я рассказываю это только для того, чтобы дать вам общую картину. Главное, что я пытаюсь донести до вас: реальное и кажущееся содержат в себе всё. В отношении реального запомните, что ум изначально пуст. А вот изначальная пробуждённость пуста только по сути, но при этом обладает осознающей природой и всеобъемлющей энергией. Изначальная пробуждённость, *еще* по-тибетски, — не пустой вакуум, она осознающая. Она обладает способностью знать. Если мы говорим о реальном, настоящем, это то, что есть. Изначальная пробуждённость, которая пуста по сути, есть дхармакая всех будд. Изначальная пробуждённость, которая осознаёт по природе, есть самбхогакая всех будд. Изначальная пробуждённость также обладает всеобъемлющей энергией, или способностью. Присущая ей способность, в которой пустота и осознание неделимы, называется нирманакаей всех будд. Эти три каи составляют единую неделимость, свабхавикакую, которая является нашим умом. Эта основная изначальная реальность, которая присутствует в нас (если противопоставить её кажущемуся), является именно тем, что мы называем природой будды.

Ум также представляет собой «единство восприятия и пустотности». Можно сказать, что кажущееся тоже находится в единстве с реальным в том смысле, что ум — это единство пустоты и переживания. В этом высказывании точно описывается, почему такое возможно: «Присущая нам сущность ума —

это дхармакая; присущее нам переживание является излучением дхармакаи»\*. Это можно сравнить с солнцем и солнечным светом, телом и суставами, небом и облаками. Точно так же кажущееся — это проекция, или проявление реального. В данный момент мы воспринимаем элементы земли, воды, огня, ветра и пространства как нечто внешнее по отношению к себе. Они предстают перед нами через пять наших органов чувств, не так ли? Ум — это кажущееся присутствие того, что их воспринимает. Разве могло бы что-либо появиться без ума? Перед чем бы предстали эти явления? Поскольку ум воспринимает, мы не можем отрицать то, что есть проявление. Мы солжём, если скажем, что явлений нет. Мы не можем отрицать кажущуюся реальность явлений, потому что они воспринимаются умом. Но запомните: ум пуст.

Все явления пусты хотя бы потому, что все они могут быть разрушены или уничтожены тем или иным способом. Вода испаряется и исчезает. Кажущиеся твёрдыми объекты могут быть разрушены огнём, а сам огонь в конце концов гаснет и исчезает. В какой-то момент исчезает вся вселенная, после того как подвергается воздействию семи огней и одного вселенского потопа. Таким образом, все явления абсолютно пусты.

Ум тоже абсолютно пуст, но его пустота отличается от пустоты явлений. Ум может воспринимать всё

---

\* Термин *излучение, данг, или украшение гьен*, означает внешне проявленную энергию осознания. Основное свойство этой энергии таково, что она воспринимается только тем источником, из которого она появилась. Когда она сравнивается с солнечными лучами, не стоит думать, что есть ещё какие-то реципиенты вроде людей, которые это излучение воспринимают. — *Прим. пер.*

что угодно, однако его невозможно разрушить. Его изначальная природа — дхармакая всех будд. На самом деле с умом невозможно сделать ничего: вы не сможете его изменить, сжечь, смыть или зарыть. То, что на самом деле пусто, так это явления, которые предстают перед умом. Поскольку эти явления абсолютно пусты и полностью исчезнут, то нам не стоит особо волноваться по их поводу и не стоит слишком много думать о них. В действительности, они лишь волшебное представление, подобное тем колдовским трюкам, на которые пускаются демоны для того, чтобы сбить нас с толку. Все явления — это волшебная игра, представление, воспринимаемое одним лишь умом. Фактически можно сказать, что восприятие явлений — это волшебное шоу ума.

Три каи изначально присутствуют в каждом мгновении. Они не являются тем, что кто-то мог сотворить или произвести на время. Самосушая пробуждённость — это реализованное состояние всех будд с самого начала; она изначальна. Самосушая пробуждённость есть во всех существах; её просто нужно узнать. У нас появляется такой шанс, когда квалифицированный мастер знакомит нас с ней. Наша врождённо присущая пробуждённость — во все не то, что мы обретём в будущем или имели в прошлом. Она присутствует *прямо сейчас*. И нам не нужно принимать или отвергать её. Не делайте с ней ничего: не присваивайте её, не избегайте её, не предвкушайте и не опасайтесь её, не пытайтесь её изменить, исправить или улучшить каким-либо образом. Это совершенно не нужно.

Осознавание самосушей пробуждённости отличается от созерцания думающего ума, когда мы просто отслеживаем то, что происходит в уме:

«Сейчас я счастлив, теперь я печален». А после того, как заметили, мы вновь вовлекаемся в то, что происходит на арене нашего омрачённого мышления. Именно таким образом живые существа блуждают по сансаре, гоняясь за своими собственными мыслями. Когда они счастливы, счастье их поглощает так, что они смеются без остановки. Когда же им становится грустно, они сидят и плачут.

До этого я объяснял теорию ради интеллектуального понимания. Но на самом деле необходимо приобрести определённый личный опыт того, о чём я тут говорю. Объяснение теории сущности ума похоже на описание различных вкусных блюд из индийской, китайской или любой другой кухни, с обсуждением вкуса каждого блюда. У вас появится интеллектуальное представление о том, какой вкус у этого блюда, но, даже если вы выслушаете сто лекций, оно всё равно останется лишь идеей. Однако, попробовав одну ложечку этой еды — как только она коснётся вашего языка и вкусовых рецепторов, — вы тотчас же почувствуете её вкус. В этот миг у вас появляется настоящая убеждённость в отношении действительного вкуса этой еды. Это называется опытом, когда мы на деле познаём, хороший ли вкус у еды или ужасный. Опыт — это тот рубеж, на котором мы приобретаем собственное знание.

Нет смысла оставлять воззрение на уровне теории. Вы слышали высказывание Будды, что все вещи пусты и лишены независимого существования — от совокупности формы до состояния всеведущего просветления включительно. Этот принцип буддизма известен повсеместно. Интеллектуальное понимание — это идея, которая появляется, когда вы слышите и понимаете это. Но на самом деле

Будда учил этому не с интеллектуальной точки зрения, а на основе своего опыта — что всё, начиная с совокупности формы, вплоть до полного просветления, пусто и лишено истинного существования. Но, услышав это, человек может сказать: «Всё верно, Будда сказал, что всё пусто и лишено самости». После этого он может подумать: «Ну и хорошо, ведь тогда добро и зло тоже пусты, поэтому какая разница, как я буду себя вести?» Это крайне ошибочный взгляд. Если было бы достаточно просто поверить во что-то, почему бы тогда не подумать: «Я полностью просветлённый будда»? Будет ли этого достаточно? Разве вы станете просветлённым, просто сочтя себя просветлённым? Вовсе недостаточно обладать одним лишь теоретическим пониманием воззрения.

Получая прямое введение в природу ума, вы переживаете сущность ума на опыте. Такое эмпирическое переживание подобно тому помещению пищи в рот. Не сделав этого, вы не сможете ощутить её вкус. Когда же вы попробовали пищу, вы знаете точно, вкусная она или гадкая; это ваш опыт. Опытное переживание украшает ригпа. Когда дело доходит до ригпа, только опыт приносит пользу. Оставив её в виде теории, вы не получите никакой пользы. Если бы от этого была какая-то польза, мы могли бы просто расслабиться и сказать: «Лама сказал о пустоте то-то и то-то, наверное, так оно и есть», но мы так никогда точно и не узнаем, что такое пустотность. Это называется теорией. Опытное переживание воззрения происходит, когда вы осознаёте природу своего ума.

Когда даётся или получается прямое введение, вначале необходимо прочесть строфы прибежища

и бодхичитты. Это учение не какая-то поверхностная лекция, это реальная вещь. Несмотря на то что это абсолютное учение, нам всё равно необходимо произносить строфы прибежища и бодхичитты. Ведь именно благодаря Будде, Дхарме и Сангхе мы можем осознать истинный объект прибежища. Слова Будды, Дхарма, записаны в текстах. А благородная Сангха — это те люди, которые хранили, поддерживали и передавали это учение вплоть до наших дней.

Согласно традиции, после этого мы представляем своего коренного гуру над макушкой своей головы и возносим ему молитвы из глубины сердца. Изначальный отец всех будд — это Самантабhadра, который символизирует дхармакаю. Самбхогакая представлена пятью буддами, а нирманакая — владыками трёх семейств: Манджушри, Авалокитешварой и Ваджрапани. К вам идёт передача от этих будд таким же образом, как вода, которая течёт сюда с вершины горы. Если водопровод нигде не прохудился, вода поступит сюда и появится прямо из вашего крана. Точно так же, если линия не была нарушена, вы получите от своего нынешнего учителя то, что называется «единой непрерывной передачей наставлений». Таким образом, благословения трёх кай будд тоже не прерываются. Вот почему мы обращаемся с молитвой к своему коренному гуру.

Просто позвольте уму осознать себя, прорвавшись сквозь мышление. Это называется воззрением *трекчо*, «полным рассечением». «Полным» — в том смысле, в каком разрубленная верёвка полностью разрывается на две части и концы её полностью разъединяются. Эта пустотность не во-

ображается при помощи медитации; она такова изначально, по своей природе. Нет необходимости специально выдумывать пустоту. Просто оставайтесь, не выдумывая и не размышляя ни о чём. В тот миг, когда вы думаете: «Теперь это пусто», мысль уже проникла в ваш ум. В этом нет нужды. Такой постоянный процесс формирования понятий и цепляний сам по себе является корнем сансары. Вам не нужно думать: «Это хорошо!» или «Это неправильно!» Освободитесь от тончайших концептуальных мыслей, даже величиной с кончик волоса. Это называется *осознаванием присутствующей пробуждённости*.

Трекчо также называют «четвёртой частью без трёх». Чтобы освободиться, необходимо избавиться от трёх частей, которыми являются обусловленные мысли о прошлом, настоящем и будущем. Четвёртый миг — это великий миг безвременья. В этот миг разрывается связь между сознанием, органами чувств и объектами органов чувств. Когда эта связь нарушена, обрывается цепь сансары. Самосушая пробуждённость должна осознать саму себя.

Полное рассечение, трекчо, разрывает сансарное соединение; остаётся только промежуток пустого пространства. Оставайтесь в нём, не следуя за прошлым и не планируя ничего на будущее. Будда описал этот миг осознания природы ума так: «Нет формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса, нет тактильного ощущения, нет ментального объекта». На санскрите ментальные объекты называются *дхармы*, но это слово в данном случае означает не святые учения Дхармы, а явления, феномены.

Эта самосушая пробуждённость, в которой нечего видеть, — именно то, что называется пустот-

ностью, шуньятой. Есть два вида пустого: пустота и пустотность. Пространство пусто. Разве может пространство, которое абсолютно пусто, увидеть себя? С другой стороны, ум описывается как пустотность. От нас требуется увидеть пустотность в действительности, а не что-то потаённое. Нам нужно увидеть пустотность, и то, что видит её, — это наше познающее качество. Разве не правда, что в миг видения пустотности совершенно нечего видеть, даже кончика волоса? Вот что имел в виду Третий Кармапа, Рангджунг Дордже, когда произнёс: «Глядя вновь и вновь в невидимый ум, факт, что там нечего видеть, воспринимается ясно и чётко, *так, как есть*». То, что он ясно виден так, как есть, означает *в действительности*, а не скрытно. Сущность ума в действительности, так, как есть, ясно видна в тот миг, когда вы смотрите в неё. С другой стороны, если мы будем сидеть и думать: «Ага, так ум, наверное, такой же пустой, как пространство», то это будет всего лишь воображение. Нам не нужно этого делать. Нам нет необходимости воображать, что ум пустотен; он и без этого пустотен в действительности. Когда вы видите его так, как есть, вам очевидно, что он уже пуст.

Ум пустотен в своей сущности. Однако его осознающая природа ясно постигает всё, что есть в любой момент времени. Эти два аспекта, пустота и способность познавать, находятся в единстве испокон веков. Нет нужды хватать сущность ума так же, как субъект познаёт объект. Пустота и познание — это естественное единство, аналогичное природному единству воды и её влажности, огня и его жара. Нет и необходимости в наблюдателе и том, что наблюдается, равно как и нет нужды формировать мысль:

«Теперь я вижу это». Этим самым вы будете удерживать понятие в своём уме. Осознайте того, кто думает, и мысль исчезнет сама собой, потому что у мыслей нет никакой врождённой устойчивости. Каждая мысль пуста; когда вы по-настоящему взглянете в неё, ей ничего не останется, как исчезнуть естественным образом. Когда вы действительно обнаружите это, вам не будет более нужды смотреть туда и сюда — просто оставайтесь, как есть.

В момент переживания сущности ума невозможно найти никаких слов для того, чтобы описать, как это есть на самом деле, разве не так? Если вы обозначаете её словами: «Теперь она пустотна, а теперь она познаёт», разве это не слова, которые просто роятся в уме? Если смысл всего этого состоит в том, чтобы дать нашему мышлению раствориться, какая польза от формирования дальнейших мыслей?

Возможно, вы слышали это высказывание: «Трансцендентное знание находится за пределами мыслей, слов и описаний». В тот миг, когда вы осознаёте сущность ума, невозможно подобрать слов и описаний для того, как это есть. Позвольте своему мышлению угаснуть, раствориться, просто исчезнуть естественным образом. В этом мире ничто иное не сможет сделать это. Можно взорвать все ядерные бомбы, но ум всё равно будет взбивать мысли. Есть только один способ растворить мышление — осознать свою природу. В этот миг мысль исчезает сама собой, не оставляя никаких следов. Почему это так? А потому что умы всех разумных существ всегда были изначально пустыми. Переживание пустотности не берётся ниоткуда, ни с того ни с сего. В тот момент, когда вы осознаёте сущность своего ума, там нечего видеть.

Честно говоря, это длится не больше пары секунд. Из-за нашей привычки постоянно вовлекаться в свои мысли — привычки, которая длится бесчисленные жизни и до сих пор, — у нас нет устойчивости; наше постижение теряется весьма быстро. Когда мы забываемся, мы начинаем думать о всевозможных вещах. Потом мы замечаем вновь: «Ой, меня унесло; сейчас я думаю о чём угодно».

Тренировка в осознании своей сущности сводится к тому, чтобы просто находиться в естественности. Естественность подразумевает отсутствие какой-либо техники, отсутствие искусственности. Могу привести очень простой пример естественности: нуждается ли вода, которая течёт в реке вниз по течению, чтобы её подталкивали или подтягивали, или же она течёт сама собой? Ведь с ней не нужно делать ничего. Дерево, из которого изготовлен мой стол, было обработано, чтобы появилась такая форма. Но когда оно было деревом и росло на склоне горы, оно было естественным и неизменённым. Затем оно попало к плотнику, который сделал из него стол. Теперь это что-то неестественное. Нам нужно избегать попыток превратить осознание во что-то искусственное. В тот миг, когда вы осознаёте, не волнуйтесь, не судите и не гадайте о нём; не делайте с ним ничего, не пытайтесь улучшить или изменить его. Позвольте ему длиться без отвлечений столько, сколько оно может длиться, быть естественностью без отвлечений. Вы ясно видите, что там нечего видеть, не предпринимая попыток улучшить или изменить это.

Внутренняя устойчивость в этой практике нарабатывается у людей по-разному, в зависимости от их предыдущей тренировки. Трудно сказать,

как долго эта внутренняя устойчивость у них будет длиться. Она может длиться какое-то время, но если у них не было навыков тренировки в прошлом, то осознание может ускользать почти мгновенно. Но не сидите в медитации, заставляя себя изо всех сил: «Я не должен отвлекаться, я не должен отвлекаться». Просто позвольте моментам неотвлечения появляться и развиваться естественным образом. Осознание сущности ума не значит сидеть и медитировать на сущность ума. Это значит просто переживать свою пустую и познающую природу, позволяя ей быть такой, какая она уже есть.

Это то, чем мы являемся на самом деле: пустыми по своей сути, познающими по природе, способными воспринимать, и между этими двумя аспектами нет преграды. Пустотное качество называется «дхармакая». Но пустота — не всё, что у нас есть: в отличие от пространства мы обладаем свойством познания. Это называется осознающей природой, самбхогакаей. Энергия — это единство двух этих качеств, наделённое осознанием. Энергия, или способность, означает, что пустоту невозможно отделить от познания; они пребывают в изначальном единстве. «Наделённое осознанием» относится к ригпа. Умы всех живых существ представляют собой единство пустотного познания, но, поскольку они не наделены осознанием, им это неизвестно. Несмотря на то что в их умах пустота находится в единстве с восприятием, это единство наделено неосознанием, неведением. В тот миг, когда мы постигаем свою природу как пустотное познание, она становится пустотным познанием, наделённым ведением, или знанием.

Будды отличаются от обычных живых существ тем, что первые знают, а вторые не знают. Под «знанием» подразумевается ведение своей собственной природы, своего естественного облика. Эта присутствующая пробуждённость, если её не подделывать и не исправлять, есть настоящий Самантабхадра, с которым вы никогда не разлучались. Когда осознаёте, оставайтесь естественными. Когда эта присутствующая пробуждённость осознаёт себя, больше нечего видеть вообще. Это и есть пустотная сущность; это — дхармакайя. Тем не менее помимо постижения, что видеть нечего, есть некое знание, или «видение», что это так и есть. Это свойство познающей природы, самбхогакайя. Пустотная сущность и познающая природа никогда не были отделены друг от друга. Это единство — свойство нирманакайя.

В момент осознания вы уже видите эти три каи. Ничто не препятствует этому постижению, ибо между каями и вашим осознанием ничего нет. Знание этого есть «самоосознающая изначальная пробуждённость», *ранг-риг еше*. Неведение этого есть сансара. Не зная этого, мы являемся чувствующими существами; зная это, становимся буддами. Это учение — нечто очень ценное. Получить прямое введение в свою природу возможно лишь благодаря невероятной доброте (мастера), и только благодаря состраданию Будды это учение доступно нам сейчас\*.

---

\* Пожалуйста, поймите, что здесь опущены подробные указующие наставления, а оставлено лишь подобие общей структуры для того, чтобы понимать, о чём идёт речь. Такие учения необходимо получить лично и полностью от квалифицированного мастера.

Вкратце осознайте себя, и окажетесь лицом к лицу с тремя каями просветления. Позволяя своему вниманию ускользать, вовлекаясь в три яда, мы ещё больше увязаем в сансаре. Ведь это так и происходит, разве нет? Когда мы видим красивую форму, мы влюбляемся в неё. Когда видим что-то отвратительное, мы ненавидим это, разве не так? А всё, что посередине, нам безразлично. Это и есть три эмоциональных яда, которые отравляют нас вновь и вновь. Когда нам встречается то, что нравится, это нас очаровывает и вызывает привязанность; но мы вовсе не хотим смотреть и чувствуем отвращение к вещам, которые нам не нравятся. К нейтральным вещам мы безразличны, наш ум закрывается и не реагирует. Когда мы вовлекаемся в три яда, у нас отсутствует знание своей собственной природы; три каи будды ускользают от нас.

Нет ничего превыше встречи лицом к лицу с тремя каями пробуждённого состояния. Разве это не правда? Видя, что мысли нет, вы затмеваете или изгоняете любую предыдущую мысль. Когда светит солнце, тьма отсутствует. Когда вы видите это, мысли не могут ни задерживаться, ни образовываться. Заблуждение полностью растворяется. Пробуждённое состояние свободно от мыслей. Но одна лишь идея: «Я хочу быть свободным от мыслей» — это ещё не пробуждённое состояние. Это лишь ещё одна мысль. То же самое относится к проверкам: «А сейчас есть мысль или я свободен от мыслей?» Разве это не та же самая мысль, только другого типа? Очень важно пребывать, не допуская совершенно никакого загрязнения мыслями. Просветлённое состояние свободно от мыслей, но при этом явно пробуждено. Если мы будем последовательно

и усердно тренироваться в нём, то оно превратится в полностью пробуждённое состояние, состояние будды.

В момент осознания сущности ума присутствует естественная устойчивость, или стабильность. Чтобы понять смысл естественной устойчивости, подумайте об игле и сравните её с волосом. Каким бы толстым ни был волос, он не может быть устойчивым, он шевелится при малейшем дуновении. Но ветер не может согнуть иглу, какой бы тонкой она ни была. Нам нужно обрести естественную устойчивость в пустотности. Но мы не должны воображать пустотность при помощи медитации. Если мы будем поступать таким образом, это превратится в акт размышления — мы будем просто думать о пустотности. Когда мы забываем сущность ума, мы отвлекаемся, и наступает заблуждение. Медитация — концептуальное занятие, а отвлечение — это заблуждение. Вместо этого будьте естественно устойчивы в состоянии не-медитации без отвлечений. Такая не-медитация без отвлечений не нуждается в том, чтобы вы её создавали. Вам не нужно держаться за такую идею. Просто позвольте присутствующей пробуждённости быть естественно устойчивой в свободе от мыслей. Будьте устойчивы в отсутствие мыслей, а не настойчиво удерживайте мысли.

Поступая таким образом, мы переживаем то, что называется «присутствующей пробуждённостью», или «неконцептуальной пробуждённостью». «Неконцептуальная» — значит свободная от концептуального мышления, но при этом у вас не теряется познающее, или пробуждённое качество. Если вы хотите понять, как ощущается потеря чувства пробуждённости, попросите кого-нибудь врезать вам по

голове монтировкой и тогда испытаете отсутствие сознания! Сейчас, в данный момент осознания, мы не теряем сознания. Пробуждённое качество не теряется, но при этом мысли отсутствуют. Если вы будете практиковать таким образом всю жизнь, в конце концов мыслительный процесс ослабнет, и мысли сойдут на нет. Но это не значит, что вы потеряете и длительность неконцептуальной мудрости. Она будет длиться прогрессивно дольше и дольше, тогда как мгновения концептуального мышления будут становиться всё слабее и короче. В конце концов вы полностью освободитесь от мыслей. Концептуальное мышление исчезнет, оставив после себя только присутствующую неконцептуальную пробуждённость, которая не будет прерываться ни днём, ни ночью. Это называется «ум будды».

Мы должны тренироваться в неконцептуальной пробуждённости, но не медитировать на ней и не воображать её. Она уже присутствует в нас испокон веков. Однако эта присутствующая пробуждённость захватывается мышлением. Чтобы освободиться от мысли, просто осознайте, распознайте присутствующую в вас пробуждённость. Не забывайтесь и не отвлекайтесь. Но это не значит, что вы должны сидеть и заставлять себя не отвлекаться и не забывать. Такие попытки только портят её. Просто позвольте своему основному состоянию быть, без отвлечений и без медитации. Когда вся деятельность двойственного ума растворится, когда мы достигнем наивысшей устойчивости в безграничном пустом осознании, тогда больше не останется основания для пребывания в трёх мирах сансары.

Даже если осознание ригпа не длится непрерывно в течение дня и ночи — если мы можем

поддерживать его короткими периодами, но многократно, — ценность тренировки в этой практике осознания сущности ума станет полностью очевидной в момент наступления смерти. Однажды все мы точно умрём; никто ещё в этом мире не избежал такой участи. Умирает каждый, кто родился. Если мы умудримся осознать (природу ума) в тот миг, когда остановится дыхание, во время расставания с этим иллюзорным телом, мы сможем в течение трёх секунд усовершенствовать силу осознания и стабилизировать его. Оно превратится в состояние дхармакаи, сливаясь с ним так же, как пространство сливается с пространством. То же самое происходит с пространством внутри вазы, когда та разбивается: внутреннее пространство объединяется с внешним пространством, от которого оно было отделено стенкой вазы до этого момента. Точно так же основное состояние несотворённой дхармакаи, то есть природа будды, присутствующая в каждом существе, и дхармакая пути, то есть пустое осознание, в котором мы упражнялись, становятся неделимым единством.

В процессе расставания сознания с телом происходит растворение всех грубых и тонких мысленных состояний и ментальных стереотипов. В это время ничто вообще не закрывает основное состояние ума. Это известно как «основная светоносность полного достижения» и описывается как встреча светоносности основы и ясного света пути. В этот миг благодаря силе нашей тренировки,работанной при жизни, нам предоставляется возможность осознать изначальную пробуждённость. Если мы не тренировались вообще, то основное состояние будет длиться не дольше одного про-

блеска. Но если мы практиковали, тогда есть большая вероятность достичь полного просветления. Как говорится в тантре: «В одно мгновение происходит различение; в одно мгновение достигается полное просветление». И всего-то, что нужно, — позволить осознанию изначальной пробуждённости длиться в течение трёх секунд. Продолжительность (осознания), которая необходима для этого, описана в текстах как равная времени, которое требуется для трёх взмахов длинным рукавом тибетской одежды или церемониальным белым шарфом. Если мы способны сделать это, то сможем достичь полной стабильности в посмертном состоянии, бардо.

Светоносность основы подобна матери, тогда как ясный свет пути сравнивается с ребёнком. Мать и ребёнок всегда узнают друг друга, не правда ли? Если ясный свет основы и пути осознают друг друга в течение той доли секунды, то, какой бы малой ни была степень привыкания (к природе ума), её будет достаточно для того, чтобы переродиться в чистом мире будд, в том месте, которое называется «естественные земли нирманакаи». Там вы увидите лицо Будды, услышите его голос и преодолеете оставшиеся омрачения. Если вы хорошо знакомы (с природой ума), то, подобно пространству, соединяющемуся с пространством, вы станете единого вкуса с состоянием дхармакаи.

Причина, по которой тренировка в этой жизни приносит такую огромную пользу в посмертном состоянии, заключается в том, что в состоянии бардо наш ум не соединён с физическим телом и, соответственно, свободен от непрерывных омрачений, которые мы испытываем при жизни. В данный

момент мы можем осознать (природу) своего ума лишь на короткое мгновение, а потом она вновь скроется. Но после смерти у нас отсутствуют омрачения, созданные посредством тела.

Вам необходимо упражняться в этих наставлениях для того, чтобы преодолеть когнитивное омрачение. Посредством этой тренировки вы в конце концов достигнете необратимого состояния, которое называется «уровень не-возвращения», из которого нет отката назад (в омрачённое состояние). Это и есть настоящий, истинный результат и польза, которую мы получим от всех усилий, приложенных в практике. Наша практика должна приносить какие-то позитивные результаты. *Эта практика определённно поможет в момент смерти.* Сейчас мы, возможно, учимся осознавать и поддерживать естественное состояние, но не становимся просветлёнными сразу же потому, что ум всё ещё прикреплен к телу. Тем не менее практика даёт нам много других преимуществ, которые проявляются в этой жизни. Например, мы не попадаем под влияние трёх эмоциональных ядов. Осознавая (природу ума), усиливая это осознание и достигая устойчивости, мы становимся постоянно радостными людьми независимо от того, с кем мы и куда идём, — на нашем небе сияет солнце счастья. В противном случае мы мало чем отличаемся от обычных людей: впадаем в депрессию, когда несчастны, и сходим с ума от радости, когда счастливы. Другими словами, наш ум абсолютно неустойчив. Благодаря этой практике хорошее и плохое становится равным для нас; нам не нужно принимать первое и отвергать второе. Даже перед смертью мы будем абсолютно беззаботными.

Состояние ума обычного человека с его постоянным метанием от одной вещи к другой — вот настоящая проблема. Чувствующие существа очень нестабильны, но тот, кто действительно осознал сущность ума и пребывает в горном ретрите, может быть полностью свободен от страданий. Даже в этой жизни можно полностью избавиться от боли и продвигаться всё дальше и дальше по пути счастья. От этой практики будет большая польза. Нет ничего приятного в том, чтобы поддерживать всегда изменчивое состояние ума обычного человека. Когда такой человек несчастен, это чувство овладевает им полностью. Гораздо лучше осознать полностью пробуждённое пустое познание и оставаться в нём.

По сути, в этой практике вообще нечего делать, кроме как тренироваться в достижении устойчивости. Но просто позволить своему уму быть, вообще ничего не делая, полностью противоречит нашим привычкам и понятиям. Наша привычная тенденция такова: «Я хочу сделать это. Я желаю сделать то». А потом мы и вправду делаем всё это. В завершение мы чувствуем радость и удовлетворение, когда всё выполнили сами, полностью и аккуратно. Но такое отношение никуда не годится в контексте этой практики. Здесь вообще нечего делать. Нам не нужно конструировать то, что не создано. Всё, что бы мы ни пытались сделать, становится имитацией, слепленной из наших мыслей и понятий.

На самом деле некоторых людей может очень расстраивать и вызывать неудовлетворённость, когда они позволяют своей изначальной природе быть такой, какая она есть в реальности. Мы гораздо охотнее сделаем что-нибудь, вообразим или

создадим что-нибудь и действительно причиним себе массу трудностей. Может быть, именно поэтому Будда не преподавал махамудру и дзогчен открыто — потому что такое не-деяние в некотором роде не свойственно людям.

Природа будды свободна от трёх категорий времени — прошлого, настоящего и будущего, тогда как наш ум находится под влиянием трёх времён. Пробуждённое знание свободно от трёх категорий времени. Три времени связаны с фиксацией и мышлением. Пробуждённое знание свободно от фиксаций и мыслей.

Будда осознал, что различные существа обладают разными способностями, и в силу великого сострадания с помощью искусных средств он дал учения, которые подходили разным индивидам. Хотя сущность всех учений пробуждённых — просто оставаться в осознании своей природы, Будда передал много сложных наставлений, чтобы удовлетворить людей с разными потенциалами. Ещё одна причина, по которой понадобились девять колесниц, или уровней учения, в том, что люди не могут легко оставаться в покое. Кажется, что человеческая натура жить не может без усложнений, без того, чтобы не нагородить горы всякой всячины. Позже, конечно, им приходится дать всему этому снова рассыпаться в пыль.

Повторю это ещё раз: для того чтобы осчастливить всех, Будда и великие мастера передали учения девяти колесниц. Но всё разнообразие существующих учений не меняет того факта, что самая суть Дхармы, природа будды, чрезвычайно проста и легка. На самом деле она настолько проста и незамысловата, что порой в это трудно поверить!

Если мы будем заниматься этой практикой искренне, то наступит время, когда мы достигнем того, что называется «определением в естественном состоянии». Когда мы приобретаем такой опыт, то внезапно понимаем, что теперь это вовсе не так тяжело. Мы понимаем, что эта фантастическая вещь под названием «природа будды», сущность нашего ума, вовсе не за пределами досягаемости. Поскольку в ней нет ничего запредельно сложного, просто позволяйте ей периодически возобновляться. Когда становится легко и просто осознавать свой естественный облик, вы «определились в естественном состоянии».

Согласно общепринятой традиции передачи указующих наставлений мы должны идти по пути шаг за шагом. Вначале мы размышляем над четырьмя мыслями, изменяющими сознание. Потом мы проходим через предварительные практики, выполняя каждую из четырёх по сто тысяч раз. Затем выполняем практику йидама с божеством, мантрой и самадхи. Эти вещи действительно необходимы, даже если мы уже получили учения по сущности ума. Не думайте, что отныне все те практики, которым учили просветлённые, не имеют для вас значения; это вовсе не так.

Поскольку получить это учение не так легко и это довольно редкое событие, мне кажется, что я должен открыть свой рот и передать вам его. Но, пожалуйста, помните, что вы можете легко получить другие важные учения, которые не следует игнорировать, от различных мастеров. Пожалуйста, усердствуйте в практике. Воистину усердие — это то, что отличает будд от обычных существ.

Я даю это учение, потому что я очень болтлив. Я не могу себя сдержать, я просто должен всё это

высказать! Когда я был молод, я проводил много времени со своим дядей, Тулку Самтенем Гьяцо, который также приходился мне коренным гуру. Я слушал все наставления, которые он давал. Часто он давал указующие наставления и советовал, как действительно медитировать самым простым способом. Иногда после учений оставались несколько человек снаружи его комнаты, которые не могли толком понять, что он сказал. Они говорили: «Разве это может быть так легко?» А я отвечал: «Почему вы думаете, что это должно быть трудно? Это действительно очень легко». Затем они могли сказать: «Но до меня не доходит». А я отвечал: «Что значит, не доходит? Просто оставьте это!» Я так вёл себя потому, что слышал, о чём говорил мой дядя, и просто повторял это. Иногда мой дядя звал меня к себе в комнату и говорил: «Сдаётся мне, что ты не только болтун, но ещё и думаешь, что всё это совершенно легко. В этом нет никакой проблемы, просто ты такой человек. Мне кажется, что ты и в будущем будешь таким — болтуном, который делает вид, что это очень легко!» И он оказался прав.

С одной стороны, может быть, я ввожу всех в заблуждение, слишком всё упрощая. Но, с другой стороны, это на самом деле так и есть! Это правда. Какой смысл пытаться сидеть и бороться и что-то выдавливать из себя, если можно позволить трём каям просветления присутствовать естественным образом? Зачем мы должны напрягаться и скручиваться в неудобную позу, вымучивая медитативное состояние в надежде, что в будущем мы доберёмся до этого, пройдя через много трудностей? Вам не нужно претерпевать все эти трудности и напряже-

ние. Всё, что вам нужно — это полностью расслабиться и осознать свою природу прямо сейчас.

Поскольку люди бывают разные, они нуждаются в разных уровнях учений; нам же нужно то, что подходит именно для нас. Помимо этого существует четыре вида освобождения: освобождение посредством ношения, освобождение посредством запоминания, освобождение через понимание и другие. Может быть, то, что я сказал, не пропадёт. Возможно, здесь есть такие, кто понял, о чём я говорил. Может быть, кто-то запомнит это учение и освободится.

Если мы будем действительно практиковать то, что я объяснил сегодня, в конце концов мы сможем осознать свою природу как неограниченное пустотное познание. В наставлениях по прямому введению присутствующая пробуждённость показывается *так, как есть*. Она не то, что произойдёт в будущем, и не то, что было в прошлом, она присутствует прямо сейчас. Вам не нужно принимать или отвергать её. Не делайте с ней ничего: не присваивайте, не избегайте, не предвкушайте её и не опасайтесь, не пытайтесь изменить, исправить или улучшить её. В этом нет вообще никакой нужды.

В контексте тренировки в этой практике есть три этапа: распознавание, развитие силы и достижение устойчивости. Самое важное — распознать. Разве есть в этом мире что-либо более ценное и глубокое, чем три кай? То, что в нас присутствует такая глубина и мы можем действительно осознать этот факт, есть первый этап.

Это то же самое, что опознать семя цветка. Оно может быть очень маленьким, каким было вначале

семечко того цветка, что передо мной. Оно не особенно радует глаз, потому что мы не видим полностью проявленных качеств просветления в момент осознания. Но нам нужно узнать в этом семечке семя цветка. Маловероятно, что сейчас мы увидим те ярко-жёлтые и красные цвета, которые появятся потом. Но, когда мы сажаем это семечко, потенциал цветка становится реальностью. Мы поливаем и удобряем почву, ухаживаем за ростком. Если мы сделаем это, то он точно прорастёт, и на нём появятся маленькие листочки, которые постепенно станут всё больше и больше. Образуются стебель, бутоны, и в конце концов мы получим пышно цветущий цветок. Это произойдёт неизбежно, если сойдутся воедино все необходимые обстоятельства.

То же самое и с осознанием. Полное просветление вовсе не произойдёт внезапно после того, как мы распознали (природу ума) в первый раз. Напротив, тот период времени, который длится от момента первого осознания до достижения совершенной устойчивости, и есть путь. В разных учениях Будды стадии пути описываются своими способами. Но все они направлены на то, чтобы развивать силу осознания вашей просветлённой природы.

Мы должны дать этому осознанию вырасти. Оно подобно новорождённому ребёнку: мы же не думаем, что родившийся вчера младенец сегодня станет взрослым мужчиной или женщиной. Ребёнок должен расти постепенно. Точно так же и нам нужно повзрослеть в осознании природы будды; и сделать это можно только посредством тренировки. Пожалуйста, тренируйтесь в этой практике, потому что именно на этом пути мы сможем достичь полного просветления. Хотя в буддизме есть много

разных практик, эта — самая сердцевина, жизненно важная сущность учений Будды. Именно в ней нам нужно упражняться, чтобы достичь полного просветления.

Сейчас, в этот самый миг осознания сущности ума, мгновенно исчезают и беспокоящие эмоции, и неведение, и омрачённое мышление. Эта практика сводится к тому, чтобы просто присутствовать без отвлечений, ибо именно отсутствие отвлечений приводит нас прямо к совершенному просветлению. Неотвлечение не означает, что нам нужно преднамеренно пытаться не отвлекаться, как в том случае, когда мы меняем обычные мысли на мысль «не отвлекайся». Это просто значит *не забывать*. В тот момент, когда мы забываем — а ведь мы и вправду забываем, — забывается и практика, и все остальные вещи, потому что наше внимание теряется. Ключевой пункт здесь не в том, чтобы не отвлекаться концептуальным образом. Он в том, чтобы просто позволять длиться состоянию неограниченного пустотного познания. В этом и заключается практика.

Попытайтесь представить картину, когда этот момент пустотного познания, наделённого осознанием, будет длиться непрерывно целый час. Самый первый миг пустотного познания уже обладает потенциалом полного всеведения, равно как и потенциалом сострадания, любви и доброты — потенциальной способностью помогать другим существам и защищать их, а также проявлять активность на благо всех живущих. Все эти качества присутствуют, но не проявлены полностью. Чем дольше длится этот период, тем более очевидными и актуальными становятся эти качества. Не думайте, что

они проявятся позже, когда вы обретёте полную реализацию. Когда солнце встаёт утром, разве нам нужно ждать, пока оно засветит и станет тёплым и ярким? Несмотря на то что солнце в полдень может пылать ярче, чем на рассвете, все его качества присутствуют с самого первого момента, даже если они и не проявлены полностью. То же самое и с этой тренировкой. Что действительно важно — так это упражняться в достижении стабильности.

Пожалуйста, поймите, что *рангджунг* еще, самосущая пробуждённость, изначально наделена всеми совершенными качествами. Качества просветления не сфабрикованы и не являются продуктом чего бы то ни было. Не являются они и новым достижением, новым беспрецедентным открытием или тем, что мы обретаем впервые. Они присутствуют испокон веков. Они подобны неизменному сиянию солнца, которое светит на небе. Облака могут затмевать его, но эти облака не исконны и не присущи небу; они всегда мимолётны и преходящи. То, что препятствует полному постижению нашей внутренне присущей природы самосущей пробуждённости, так это временно возникающие мысли и фиксации. Но, поскольку они возникают лишь на время, их можно расчистить. Очень важно это понимать.

## 4

# Существование и несуществование



Какой бы практикой мы ни занимались, пожалуйста, включайте в неё три превосходных аспекта. Первый — это превосходная подготовка, бодхичитта. Принимая обет бодхисаттвы, мы формируем мысль: «Я достигну полного просветления на благо всех существ». Лучше всего начинать свою практику с развития подобной мотивации.

Такая превосходная подготовка необходима всем буддийским практикующим, потому что все мы прошли через множество жизней, а не только через одну эту. Полностью просветлённые существа в силу своего чистого восприятия видят, что у нас было бесчисленное количество рождений. В каждой из прошлых жизней у нас были отец и мать. За плечами у нас такое множество жизней, что каждое живое существо без исключения приходилось нам когда-то отцом и матерью.

Поэтому мы связаны со всеми другими существами, и желать просветления и освобождения только для себя было бы слишком ограниченной мотивацией. Если бы мы достигли просветления

таким образом, это значит, что мы бросили в беде всех своих родителей.

Пожалуйста, поймите, что все живые существа, наши родители, хотят только счастья. К сожалению, в силу своих негативных действий они создают лишь причины для ещё большего страдания и боли. Примите это к сердцу и подумайте обо всех своих родителях, которые слепы и бесконечно бродят по болезненным сансарным состояниям. Если мы действительно примем это близко к сердцу, то почувствуем сострадательную мотивацию достичь просветления для того, чтобы помочь всем им. Такое альтруистическое намерение является необходимой подготовкой для практики.

Превосходная подготовка также включает принятие прибежища. А в самом деле, есть ли у нас способность по-настоящему помочь другим существам? Обладаем ли мы силой, мудростью и безграничным состраданием для этого? И кто обладает этим? Лишь полностью пробуждённый Будда действительно обладает силой защитить других, а также чистыми учениями по достижению просветления. Вдобавок к этим двум (Будде и Дхарме) есть существа, которые держат и передают эти учения через непрерывную линию. Эти три, Будда, Дхарма и Сангха, являются единственной настоящей защитой и спасением для непросветлённых существ.

Мы должны относиться к Трём Драгоценностям как к своему убежищу, прибежищу и защите с этого момента, вплоть до достижения полного просветления. Они воплощают надёжный и подлинный источник защиты. Доверяя себя и отдавая свою веру Трём Драгоценностям с этого момента и до тех пор, пока мы сами не станем по-настоящему способны

помогать другим, мы «принимаем прибежище». Принятие прибежища вместе с порождением бодхичитты является превосходной подготовкой. Принятие прибежища, по сути, охватывает все учения хинаяны, тогда как порождение намерения бодхисаттвы содержит в себе все учения махаяны.

Второй из трёх превосходных аспектов называется «превосходная основная часть вне понятий». У неё есть две части: стадия развития и стадия завершения. Такая превосходная основная часть вне концептуальных ориентиров является синонимом ваджраяны, ваджрной колесницы тайной мантры.

Обычное понимание стадии развития включает визуализацию «опоры», то есть просветлённого мира и божественного дворца, и опирающуюся на неё форму божества. Дворец и божество считаются чистым миром и чистым существом. Нам может показаться, что это лишь продукт нашего воображения, но в действительности это точная копия изначального состояния всех вещей. Это то, каковыми вещи уже являются на самом деле, что также называется *великой мандалой проявленной основы*. Поэтому в абсолютном смысле визуализация является не воображением того, чего нет, а, наоборот, видением того, какова реальность в действительности. Это признание вещей такими, какими они уже являются. Таков сущностный принцип ваджраяны. Этот принцип охватывает как стадию развития, так и стадию завершения.

В стадии развития мы не пытаемся представить кусок дерева золотом. Сколько бы вы ни воображали, что дерево — это золото, оно никогда им не станет на самом деле. Напротив, мы идентифицируем золото как золото: мы признаём или видим

вещи такими, какие они есть в реальности. Вот что имеется в виду под практикой божества, мантры и самадхи. Тело, речь и ум божества содержатся в трёх аспектах практики ваджраяны, которые называются развитие, рецитация или начитывание и завершение.

Все явления — это мандала божеств, все звуки — это мандала мантры и все мысли — это мандала просветлённого ума. Природа всего кажущегося и сущего — всего этого мира и всех населяющих его существ — это великая мандала проявленной основы, наше основное состояние. Эти три мандалы присутствуют в качестве нашей основы. Практика садханы опирается на возникновение из этой основы бытия. Практика садханы также базируется на некоторых существенных принципах: тантры содержатся в положениях, положения содержатся в устных наставлениях, а устные наставления — в применении самой садханы.

Позвольте мне перефразировать этот существенный момент. В ваджраяне садхана — это акт проявления того, что изначально присутствует в форме трёх мандал божества, мантры и самадхи. Когда мы практикуем садхану, мы не добавляем к естественному положению вещей нечто неестественное. Напротив, это способ идентификации нашего изначального состояния, в котором природа всех форм является божеством, природа всех звуков — мантрой, а природа ума — это самадхи. Таков основополагающий принцип стадии развития. Различие в глубине учений сутры и тантры состоит в том, насколько эти учения близки к изначальной природе. Самые близкие, наиболее непосредственные — это учения ваджраяны.

Чем обусловлены важность и необходимость стадий развития и завершения? Глубокая стадия развития позволяет нам достичь просветления в течение одной жизни посредством божества, мантры и самадхи. А в стадии завершения подразумевается, что божество — не что иное, как наша изначально просветлённая природа будды. Её сущность присутствует в виде тела, её природа излучается в виде речи, а её энергия охватывает всё в виде ума.

Как уже было сказано, наша изначально просветлённая сущность содержит в себе пробуждённое состояние всех будд в виде трёх аспектов ваджрного тела, ваджрной речи и ваджрного ума. Тренировка в этих трёх ваджрах врождённо содержится в глубоком состоянии самадхи, которое и есть наша собственная природа. Это отправной пункт, или источник превосходной основной части вне понятий.

Божество, мантра и самадхи — это просветлённые тело, речь и ум. Ваджрное тело означает неизменное качество, которое идентифицирует божество. Непрерывное качество (ваджрной речи) — это отличие мантры, а безошибочное, или непомятое качество, является отличительным свойством ума божества. Эти три ваджры совершенны в природе будды. Они также носят названия дхармакая, самбхогакая и нирманакая.

Эти глубокие методы ваджраяны — практика садханы, медитация на божество, рецитация мантры и тренировка в самадхи — называются быстрым путём. Природа ума — его сердцевина. Но довольно, этот старик, поселившийся тут на горе, больше не будет тратить ваше время. Теперь я скажу вам несколько вещей, ради которых вы не поленились сюда забраться, чтобы послушать меня.

То, что я собираюсь повторить ещё раз, это непреложная, безошибочная речь совершенно просветлённого Будды, которая даёт нам возможность достичь полного просветления в течение одной жизни. Как я уже упоминал ранее, это учение передавалось через непрерывную линию великих мастеров, вплоть до моего коренного гуру. Хотя моим ушам очень повезло услышать это учение, сам я не представляю собой ничего особенного. Несмотря на то что я могу произносить все эти великие слова, пожалуйста, поймите, что я просто повторяю то, что мне повезло услышать.

Очень трудно чему-то хорошо научиться или получить образование без учителя. Всем вам, вероятно, это хорошо известно, поскольку вы ходили в школу столько лет. То образование, которое мы получаем, может приносить нам пользу всю жизнь. При этом наше образование не приблизило нас к состоянию совершенного просветления ни на дюйм. Годы усилий, потраченных в школе, в абсолютном смысле не принесли никакой реальной пользы.

Поскольку все вы умные люди, вы, вероятно, можете понять, почему я говорю это. Чем бы мы ни занимались в этой жизни, вся собранная нами информация, все накопленные знания и все усилия в работе и бизнесе, приложенные ради обогащения, окажутся тщетными и бесполезными, когда придёт время покинуть эту жизнь. От всего этого не будет никакого толку. Мне это легко говорить, ведь я вообще не имею никакого образования! Поэтому я могу улыбаться и смотреть на это свысока. Не злитесь на меня, пожалуйста.

Я хочу сказать, что мы можем преуспеть очень разбогатеv и получив большую материальную при-

быль. Мы можем позволить себе покупать самую дорогую одежду и стать такими знаменитыми, что каждый человек в этом мире будет знать наше имя. Это вполне возможно. Мы станем гоняться за этими мирскими достижениями с большим энтузиазмом, думая, что у нас полно времени, чтобы насладиться этими плодами, пока мы ещё прожили первую половину своей жизни.

Однако во второй половине жизни, когда мы начинаем стареть и становимся дряхлыми, жизнь становится не такой уж весёлой. Тут я говорю из собственного опыта. Становится тяжело вставать и передвигаться. Мы чаще хвораем и испытываем разные болезненные переживания. В перспективе нас ждут только новые болезни и в конце концов смерть. Все эти проблемы выстраиваются перед нами в очередь, и нам придётся проходить их одну за другой. То, что нас ждёт после смерти, нам неизвестно, потому что мы не можем увидеть своё следующее перерождение. Мы даже не видим, есть ли что-либо после этой жизни. Когда мы смотрим вниз, мы не видим никаких низших миров; когда устремляем взор вверх и смотрим в небо, мы не видим никаких небесных или просветлённых миров. Эти глаза, что у нас сейчас есть, не так уж много и видят.

Я уверен, что вы знаете это. Вы уже получили много учений и, наверное, поразмыслили над ними. Не вижу причины, по которой этому старику следует продолжать данную тему. В том месте, откуда я родом, есть поговорка: «Получи совет там, где удобнее; набери воды там, где ближе».

Пожалуйста, задумайтесь над этим: в данный момент у вас есть тело, речь и ум, не так ли? Ум —

самый главный среди них. Разве не правда, что ваше тело и речь обслуживают ум? Ум — хозяин, поэтому будем больше говорить о нём. Пять физических элементов: земля, огонь, вода, ветер и пространство не обладают восприятием. В отличие от них ум означает то, что переживает, то, что воспринимает. Пять органов чувств: глаза, уши, язык, нос и тело не воспринимают и не переживают. У трупа тоже есть пять органов чувств, но труп не воспринимает, потому что не имеет ума. Уже само слово «труп» подразумевает тело, покинутое умом. Мы говорим, что глаза видят, уши слышат, язык вкушает, нос обоняет и так далее, но это возможно лишь тогда, когда есть ум, воспринимающий при помощи органов чувств. В тот миг, когда так называемое сознание, ум, или душа покидает тело, пять органов чувств остаются на месте, но посредством их более не происходит никакого переживания.

Ум — это то, что познаёт удовольствие и боль. Среди всех вещей этого мира только ум и ничто иное может воспринимать и переживать. Поэтому ум является источником всех состояний — как сансарных состояний, так и состояний нирваны. Если бы не было ума, то нечем было бы чувствовать или воспринимать этот мир. А если бы нечем было чувствовать или воспринимать этот мир, то и мир был бы абсолютно пустым, не правда ли? Ум абсолютно пуст, но в то же время способен воспринимать и знать.

Три низших мира описываются в соответствии со степенью боли, которую существа испытывают в них; точно так же ранжированы и высшие миры, только в соответствии со степенью удовольствия. Всё базируется на уме, который чувствует удоволь-

ствие и боль. Другими словами, ум — это источник, или основа всего.

Ум пуст, но, несмотря на эту пустоту, он всё же способен знать или переживать. Пространство пусто и при этом ничего не знает. В этом состоит разница между пространством и умом. Ум схож с пространством в том, что не является конкретным или материальным. Разве это не удивительно, что нечто неосязаемое способно ещё и воспринимать?

Ум есть, но он неосязаем и нематериален. Вы не можете сказать, что ума нет, потому что он основа всего, он — то, что переживает каждую вещь. Нельзя сказать, что есть такая вещь под названием «ум», но в то же время нельзя сказать, что ума нет. Он лежит за пределами крайностей существования и несуществования. Вот почему было сказано: «Он не существует, так как даже Будда не видит его, но он и не отсутствует, поскольку является основой для сансары и нирваны».

Если бы у нас не было ума, нас можно было бы назвать трупами. Но вы же не трупы, не правда ли? Но можете ли вы сказать, что есть такой ум, который вы можете увидеть, услышать, понюхать, попробовать на вкус или подержать в руках? Честно говоря, вы можете продолжать искать его таким образом миллиард лет и никогда не найдёте такой ум, который либо существует, либо отсутствует. Воистину он запределен обеим крайностям существования и несуществования.

Отсутствие противоречий между этими двумя позициями составляет принцип Срединного пути: то, что ум лежит вне рамок конфликта между существованием и несуществованием. Нам не нужно

придерживаться идеи, что есть какой-то конкретный ум или что его нет вообще. Сам по себе ум — естественная «таковость», то есть несотворённое единство пустоты и познания. Будда назвал это несотворённое единство *шуньята*, или пустотность. *Шунье* означает пустой, а суффикс «-та» в слове шуньята или «-ость» в слове пустотность необходимо понимать в смысле «способен познавать». Таким образом, ум — это пустотное познание, или восприятие. Естественная таковость означает просто то, что есть само по себе. Такова наша природа. Просто осознайте этот факт, не окрашивая его никакими идеями по этому поводу.

Если вы думаете, что есть такая вещь, которая называется «ум», то это всего лишь мысль. Если вы думаете, что нет такой вещи, которую называют умом, то это лишь ещё одна мысль. Ваше естественное состояние, свободное от каких-либо мыслей о нём, и есть природа будды. У обычных живых существ это естественное состояние запуталось в мыслях и уносится мышлением. Вовлечённость в мысли подобна тяжёлой цепи, которая тянет вас вниз. Сейчас настало время сбросить с себя эту цепь. В тот миг, когда вы разбиваете цепь мышления, вы освобождаетесь от трёх миров сансары.

В этом мире нет ничего более ценного или возвышенного, чем знание того, как разрубить эту цепь. Даже если вы обыщете весь мир и пропустите каждую вещь через сито, пытаясь найти нечто более ценное, вы так ничего и не найдёте. Никто из будд прошлого, настоящего и будущего не открыл и не откроет более глубокого и прямого наставления для достижения просветления. Испросить учений по природе ума — означает понять, как осознать

природу ума. Что-то я разговорился, но сейчас обязательно попытаюсь изложить это попроще.

Традиционно, прежде чем получить наставления по тому, как осознавать природу ума, мы тренируемся в четырёх предварительных практиках, каждая из которых выполняется по сто тысяч раз. После этого вы переходите к практике йидама, находясь в ретрите и выполняя фиксированное количество повторений мантры. После всего этого вам и дают учения. Но сейчас настали другие времена. Люди стали такими занятыми, что у них нет времени, чтобы действительно сесть и выполнить всю эту тренировку. Мы, конечно, можем назвать это прогрессом в материальном развитии, но разве это не то, что просто делает всех нас более занятыми? Найти учеников очень трудно, а если бы буддийскому учителю пришлось бегать вокруг в поисках учеников, то это было бы, мягко говоря, странно. На самом деле это очень большая удача, что все мы сейчас собрались здесь, потому что у людей редко находится столько времени, чтобы собраться вот так.

Мой коренной гуру однажды сказал мне, что наступают другие времена. Он сказал: «Если ты окажешься перед людьми, которые попросят и захотят услышать о природе ума, то объясни им это. Если они будут обладать кармической готовностью, то они поймут; а если они поймут, то получают пользу. Приносить пользу существам — это цель буддийского учения. Так что всё в порядке».

Как уже говорилось ранее, я часто пытался делать это, когда был молод. Это похоже на то, как некто указывает на восход солнца. Часто люди смотрят на запад и видят, что солнце озарило верхушку горы; так они узнают, что солнце встало. Но на самом деле

им нужно повернуться в противоположную сторону и увидеть солнце, встающее на востоке. Если кто-то скажет им об этом, они повернутся и воскликнут: «Ой, правда, солнце действительно встаёт на востоке!» Именно так я и учил, так я буду продолжать учить сейчас.

Итак, вы уже услышали, что наш ум в действительности пуст, то есть не является конкретной вещью, и в то же время способен воспринимать, понимать и переживать. Когда вы слышите это и думаете об этом, можете ли вы доверять этому? Это понятно? Можете ли вы определиться в этом пункте?

Наш ум пуст, и всё же он думает. То, что он пуст, означает, что в нём нет конкретной субстанции с определёнными характеристиками. И при этом ум думает. Разве не правда, что мы всегда думаем о прошлом, настоящем и будущем? Не правда ли, что мы слишком заняты мышлением, обдумывая одну мысль за другой день и ночь, непрестанно? Это не то, что произошло внезапно. Это длилось очень долго, в течение бесчисленных жизней в сансаре. Такова суть сансарного существования. И если мы будем продолжать таким же образом, мы будем озабоченно обдумывать одну мысль за другой до конца наших дней. Но на этом дело не остановится. Конечно, в бардо тела нет, но ум в силу привычки продолжает воспроизводить одну мысль за другой. После нового рождения, будь то в низших мирах, в высших мирах или в глубочайшем аду, всё останется по-прежнему: одна мысль будет сменять другую. И всё это время сущностью всего этого мышления является природа будды — просветлённая сущность.

Я дам вам один пример, показывающий взаимосвязь между мышлением и природой ума. Природа ума подобна солнцу в небе, тогда как мышление — это отражение солнца в воде. Если бы не было воды, то солнцу было бы непросто отразиться, не так ли? Вода в данном примере является аналогом всех воспринимаемых объектов, всего, что удерживается в уме. Если вы спустите всю воду из пруда, куда денется отражение? Исчезнет вместе с водой? Или останется подвешенным посреди воздуха? Отражение солнца в пруду символизирует цепляние за субъект и объект, воспринимающего и воспринимаемое. Разве был бы в мире какой-нибудь свет, если бы солнца не было на небе? Конечно нет. И при этом одно-единственное солнце способно освещать целый мир. Это единственное солнце подобно природе ума в том смысле, что функционирует множеством различных способов: оно обладает великим теплом и яркостью, а благодаря его теплу ещё и ветер приходит в движение. По сравнению с этим отражение солнца — это ничто. Разве отражение солнца способно осветить весь мир? Может ли оно осветить хотя бы один пруд?

Наша просветлённая сущность, природа будды, подобная солнцу, присутствует в качестве нашей собственной природы. Её отражение можно сравнить с нашими мыслями: всеми нашими планами, воспоминаниями, привязанностями, гневом, ограниченностью и прочим. Одна мысль возникает за другой, одно движение ума сменяет другое, как будто одно отражение появляется за другим. Если вам подвластно одно солнце в небе, разве вы не управляете сразу всеми его отражениями в различных водоёмах по всему миру? Зачем в этом случае

обращать внимание на различные его отражения? Вместо того чтобы бесконечно вращаться в сансаре, просто осознайте единое солнце. Если вы осознаете природу своего ума, природу будды, этого будет достаточно.

Поймите разницу между природой будды и её проекцией, то есть мыслями. Мысли появляются всевозможными способами. Есть привязанность, злость и тупость, есть пятьдесят один ментальный фактор, восемьдесят внутренних мысленных состояний и восемьдесят четыре тысячи беспокоящих эмоций. Независимо от того, в каком виде проявляется содержание ума и сколько этих видов, все они — просто проекции природы ума.

Восемьдесят четыре тысячи разновидностей беспокоящих эмоций подобны восьмидесяти четырём тысячам разных отражений солнца в различных водоёмах. Если вы положите солнце к себе в карман, то автоматически получите контроль над всеми 84 000 отражений. Аналогично этому, в тот миг, когда вы осознаёте своё естественное состояние, просветлённый ум, свою просветлённую сущность — тотчас исчезнут все 84 000 беспокоящих эмоций.

Все без исключения мысли, которые только могут прийти вам на ум, относятся либо к прошлому, либо к настоящему, либо к будущему, поэтому их можно называть прошлыми мыслями, настоящими мыслями и мыслями о будущем. На тибетском языке мысль обозначается термином *намток*. *Нам* означает воспринимаемые формы пяти органов чувств и ментальные объекты. *Токпа* означает понятия, которые мы формируем о том, что воспринимается. Разумные существа постоянно, не покладая рук, генерируют *намтоки*, создавая одну идею

за другой о том, что воспринимают. Именно это мышление вашего собственного ума препятствует и преграждает освобождение и просветление.

Если мы попытаемся остановить мышление, ситуация только усугубится. Мышление невозможно стряхнуть или выбросить. Разве вы можете выбросить свою тень? Разве вы сможете отсечь поток мыслей, созданный вашим умом, даже если взорвёте ядерную бомбу? Остановит ли это мыслетворчество вашего ума? Вы-то погибнете, несомненно, но ваши мысли продолжатся в бардо, а потом в следующей жизни. Или, может быть, есть что-то ещё в этом мире, что может заставить ум не думать?

Для того чтобы остановить мышление, вам нужно осознать свою сущность. Это подобно тому, что увидеть солнце в небе всего один раз: после этого вы будете всегда знать, как выглядит солнце. Если же вы будете гоняться за отражениями солнца, ловя их одно за другим, вы никогда не сможете увидеть все отражения. Им не будет конца. Солнце на небе — это настоящее солнце, и без него не было бы отражений. Его отражения в воде — всего лишь имитация. Подобно этому все мысли — просто проекции, или проявления вашей сущности; они не являются самой сущностью. Если вы не освободитесь от мыслей, если не позволите своему мышлению раствориться, угаснуть, исчезнуть, то у вас не будет возможности освободиться, или достичь просветления. Есть поговорка: «Используй мысль в качестве противоядия к ней самой». Таким же образом, все отражения солнца появляются от настоящего, реального солнца. Если вы распознаете настоящее солнце на небе, вам не нужно будет гоняться за всеми его отражениями по всему миру, чтобы увидеть солнце.

Самое важное — это ваш пустотный и осознающий ум. Его естественная пустотность есть дхармакая, что также называется пустотной сущностью. Ваша естественная способность знать и воспринимать — это познающая природа, самбхогакая. Эта пустотность и познание составляют изначальное единство. Известное выражение «единство пустоты и познания, наделённое осознанием» относится к вашей собственной природе, сущности вашего ума. Когда вас познакомили с вашей природой и вы осознали эту сущность, вам становится видно, что там нечего видеть. Как я уже неоднократно говорил: «Не-видение чего-то — это высшее видение». Именно это нам нужно увидеть. Вы видите это в тот миг, когда смотрите. В тот миг, когда вы это видите, вы свободны.

Такое видение может длиться не больше нескольких секунд — возможно, три раза щёлкнете пальцами, и всё. После этого короткого промежутка нас либо уносят мысли о чём-то, либо мы просто забываемся. Это происходит со всеми обычными существами. С безначальных времён вплоть до этой жизни нас постоянно уносили прочь мышление и забывчивость.

В тот миг, когда вы осознаёте, вам уже видно всё. Там больше ничего не остаётся; вы ничего не пропустили. Это не так, как будто пространство смотрит на себя, потому что пространство ничего не видит. Когда ваш познающий ум осознаёт себя, вы мгновенно видите, что в нём нечего видеть. Это видно в тот же миг. В этот миг нет мыслей, так как текущая мысль естественным образом утасла.

Говорим ли мы о махамудре, дзогчен или Великом срединном пути, мгновение осознания

природы ума называется обычным умом. Когда осознаёте её, не делайте с ней ничего; не пытайтесь исправить или улучшить её; не меняйте её, не придерживайте одно и не избегайте другого, руководствуясь предвкушениями и опасениями, — не делайте с ней ничего. Обычный человек вовлекается в размышления над текущими мыслями. Не размышляйте над текущими мыслями. Текущая мысль сводится к «хочу или не хочу» вкупе с надеждами и опасениями. Просто отцепите текущую мысль и не следуйте за ней. Ум будды проявляется в тот миг, когда вы свободны от мыслей трёх времён.

От вас не требуется пытаться *не думать* над текущей мыслью. Нам нужно научиться просто отпустить то, о чём думаем, — это и есть практика. Отпускать это таким образом, нам не нужно воображать что-либо вообще: это не акт медитации. Это то же, что представлять пространство: там невозможно ничего представить или на чём-то сосредоточиться. разве вам нужно представлять что-либо, чтобы вообразить пространство?

Когда мы слышим: «Не отвлекайся», нам может показаться, что мы должны сделать что-то для того, чтобы не отвлекаться. Обычно люди думают, что оставаться без отвлечений — это некое преднамеренное действие с усилием. Это могло бы иметь смысл, если бы нашей целью было поддерживать определённое состояние сосредоточения в течение долгого времени. В этом случае потребовалось бы преднамеренное действие. Но я не призываю вас это делать. Мгновение естественно пустого познания не длится очень долго само собой, но это совершенно нормально. Вам не нужно пытаться продлить это мгновение, напротив, повторяйте его

много раз — «много раз короткими периодами». Так тренируются в неподдельной естественности. Неподдельная естественность означает, что вам не нужно что-либо делать в этом состоянии. Это напоминает звон колокольчика. Когда вы звоните в колокольчик, звук какое-то время длится сам собой; и вам нет нужды что-либо для этого предпринимать. Просто позвольте этой непрерывности продолжаться естественным образом до тех пор, пока звук не прекратится.

В момент осознания сущности своего ума оставьте её в естественности, просто так, как есть. Если вы будете непрерывно ударять в колокол, его звук будет обрываться из-за ваших усилий. Просто оставьте осознание, не пытаясь изменить его. Таким образом, вы не потеряете его непрерывности. Но пройдёт не так много времени, и осознание исчезнет само собой. Начинающие практикующие вскоре забывают о нём естественным образом. Нам не нужно пытаться предотвратить это и охранять его, прикладывая много усилий. Отвлеклись — осознайте вновь. Это и есть тренировка.

У каждого уровня учений есть своя цель и смысл; несмотря на то что самой сущностью учения Будды является осознание сущности ума и тренировка в ней, существуют обстоятельства и препятствия, которые необходимо устранять, а также необходимые практики, которые улучшают (осознание). Препятствие — это то, что не позволяет нам оставаться в естественном состоянии. Их можно устранить при помощи особых практик. Есть также способы улучшения нашей практики и углубления опыта. Эти два вида практик — устранение препятствий и улучшение — очень полезны.

Внешние препятствия связаны с окружающей средой, внутренние препятствия — с нашим телом, а сущностные препятствия — с нашими ментальными стереотипами. Чтобы устранить их, чрезвычайно полезно делать предварительные практики, а также внутреннюю практику божества, мантры и самадхи. Препятствия необходимо устранять, поскольку они являются результатом негативных действий, омрачающих нашу природу. Полагаясь в качестве опоры на Будду, Дхарму и Сангху, а также на гуру, йидама и дакини, мы быстро расчищаем препятствия с пути.

К практикам улучшения относятся, например, развитие преданности по отношению к просветлённым существам и сострадания к существам омрачённым.

Преданность и сострадание усиливают осознание природы ума. Другие практики тоже способствуют осознанию сущности ума, но тем не менее Третий Кармапа обозначил самый ключевой момент следующими словами: «В момент любви пустотная сущность предстаёт в своей наготе». В мгновение искренней преданности или сострадания, которые исходят из глубины сердца, нас больше не омрачает ничто. Чем больше мы будем тренироваться в преданности по отношению ко всем просветлённым мастерам, буддам и бодхисаттвам, тем больше мы будем продвигаться в осознании сущности ума. И точно в той же степени развитие любви и сострадания ко всем чувствующим существам будет способствовать нашему постижению природы будды.

Давайте завершим это учение третьим превосходным качеством, превосходным посвящением

заслуги. В результате того, что вы получили эти учения, вы накопили заслугу; пожалуйста, посвятите её на благо всех живых существ и совершите благие пожелания.

## 5

# *Переживание*



Самая сущностная практика — не что иное, как осознание своего ума. Только ваш ум способен переживать, и ничто другое в этом мире на переживание неспособно. Пять внешних и внутренних элементов, из которых состоит весь мир и ваше тело, не испытывают ничего. То же самое можно сказать и про пять органов чувств. Поэтому только этот ум заслуживает того, чтобы мы разобрались в нём на сто процентов.

Ум пустотен по своей сути и обладает познающей природой. Он не является пустым и незаполненным состоянием, как небо. Пустое пространство не может стать просветлённым, равно как и не может испытывать счастье и страдание. Будда сказал, что ум подобен пространству, но он не то же самое, что пространство. Несмотря на то что наш ум пустотен как пространство, мы можем познавать. Тот, кто познаёт, должен осознать свой ум. Затем мы сами убедимся, что в нём нечего видеть, будь то самый крохотный объект величиной с кончик волоса. Как сказано в «Сердечной сутре»: «Нет формы, нет чувства, нет восприятия, нет образова-

ния, нет сознания; нет глаза, нет уха, нет носа, нет языка, нет тела, нет ума». Отсутствие какой-либо конкретной субстанции называется дхармакаей. Есть ли в этом мире что-либо более ценное, чем дхармакаей?

В момент, когда вы это видите, нет никакой «вещи», которую можно было бы увидеть. В этот миг факт переживания становится очевидным и актуальным. Познающее качество, которое видит, что видеть нечего, называется самбхогакаей пробуждённого состояния. Отсутствие в уме каких-либо конкретных вещей и его способность знать, что он несубстанционален, неделимы, как вода и её влажность, огонь и его жар, сахар и его сладкий вкус. Это неделимое единство двух аспектов — пустотности и познания — называется нирманакаей. В миг осознания вы видите, что эти три аспекта неделимы, и это называется свабхавикакаей, сущностным телом. Вот о чём я упоминал ранее, говоря: «Невидение — это высшее видение». Разве в этом мире может быть что-либо глубже встречи лицом к лицу с тремя каями? Осознание этого факта является существеннейшим моментом практики.

Каждый раз, когда мы осознаём три кай — не при помощи понятий, а встречаясь с ними лицом к лицу, — три эмоциональных яда не просто вытесняются с авансцены, они полностью растворяются подобно тому, как исчезает волос в огне или как тьма, которая исчезает в тот момент, когда встаёт солнце. Концептуальное мышление временно и скоротечно. В абсолютно чистом небе нет облаков. Солнце омрачают преходящие облака. Небо служит примером для основного пространства нашей природы, тогда как солнце на небе символизирует

неделимость основного пространства и пробуждённости. В тот миг, когда исчезает покров облаков, неделимость пространства и пробуждённости, естественное состояние трёх кай, мгновенно проявляется в действительности. Облака могут скрывать сияющее в небе солнце лишь временно, но солнечный свет неотделим от неба. Итак, этот залитый солнцем простор является аналогом основного пространства и изначальной пробуждённости, которые всегда были неделимыми.

Мы продолжаем блуждать в сансаре, потому что попали под влияние концептуального мышления. Осознавание природы ума уничтожает мысли. Мысли исчезают в момент осознания. Если бы мысли были твёрдыми или плотными, мы не смогли бы избавиться от них, но они — лишь движения пустоты, не обладающие никакой стабильностью. Аналогично солнцу дхармакая есть природа нашего ума. Мысли подобны свету дхармакаи, они — её проекция, так же как лучи света являются выражением солнца. Запомните этот ключевой момент в отношении природы ума: она содержит три кай будды.

Самая сущностная тренировка в практике Дхармы сводится к тому, чтобы осознать и лицезреть три кай — не однажды, но полностью свыкнуться с этим переживанием. Каждый раз, когда вы осознаёте три кай, три яда ума исчезают. Они полностью исчезают в этот момент. Вдобавок к этому те врождённые качества основной пробуждённости, свойства мудрости, которые полностью присутствуют в момент осознания, начинают раскрываться всё больше и больше.

Явления возникают в чистом и нечистом виде. То, что мы испытываем в этом мире, — это нечистые

явления. Чистые явления переживаются тогда, когда нет двойственного цепляния. Чистые явления — это процесс привыкания к неделимой, неограниченной и непомрачённой дхармакае, в котором все вещи проявляются без собственной, независимой природы. Если вы будете усердно практиковать таким образом, в конце концов вы познаете просветлённые миры с невообразимыми качествами, и ваши качества врождённой мудрости проявятся полностью. Только омрачённое мышление вводит нас в заблуждение и блокирует чистое восприятие. Таким образом, нечистые явления — это отражения нашего омрачённого мышления. Нечистые явления, или неосознанное восприятие, — это то же самое, что и явления во сне. Как только мы просыпаемся от заблуждения сна, они исчезают.

Три кай будд, насыщенные миры будд, обильно украшены всевозможными манифестациями просветлённых качеств. В данный момент они скрыты нашим нечистым восприятием. Но, как и сновидения, эти нечистые аспекты восприятия оказываются несуществующими, как только мы пробуждаемся. Они полностью исчезают, им наступает конец. Именно такое понимание вам необходимо приобрести.

Момент осознания сущности ума — это тот миг, когда нечистое переживание, привычка цепляться за все вещи, как за твёрдую реальность, исчезает в основном пространстве. Вместо этого остаётся чистое восприятие, чистые явления. Из него начинают проявляться все невообразимые, великие качества просветления. Великое видение трёх кай просветления естественно вытекает из чистого переживания. Переживание этих качеств в действительно-

сти — совсем не то же самое, что просто воображать их. Когда вы на самом деле являетесь этими качествами, это отличается от того, когда вы думаете о божествах, их мантрах и добродетелях, каждая из которых по-прежнему объект двойственного мышления. Когда нечистое переживание всё чаще исчезает, уступая место проявлениям чистого видения, все эти качества божеств, равно как и все аспекты мудрости, начинают становиться реальностью.

Все качества солнца присутствуют в нём естественным образом. Их не нужно воспроизводить. И только лишь облака омрачают солнце. Когда облака исчезают, качества солнца пылают во всём великолепии. Точно так же качества трёх кай присутствуют в сущности нашего ума. Помрачает их только концептуальное мышление, подобно тому, как облака омрачают солнце. Основной момент заключается в осознании сущности ума. Зная её, мы достигаем состояния просветления. Не зная её, мы попадаем под влияние концептуального мышления и, как во сне, наблюдаем разворачивающуюся картину сансары.

Тренируйтесь осознавать сущность ума таким образом: повторяйте это короткими периодами по многу раз. Другого способа нет. Короткая продолжительность гарантирует подлинность переживания сущности ума, то, что это действительно она. Многократное повторение обеспечивает привыкание к ней. Пытаясь удерживать осознание в течение долгих периодов, вы просто испортите естественное переживание концептуальным состоянием ума. У нас развилась вредная привычка постоянно вовлекаться в три яда ума, которые создают дальнейшую сансару. Но если мы будем

упражняться в коротких периодах неподдельной естественности, мы доберёмся до безупречной дхармакаи.

Нам не нужно создавать эту неподдельную естественность. Просто бросьте думать о прошлом, настоящем и будущем. Когда прошлое уже ушло, а будущее ещё не наступило, ваша присутствующая пробуждённость оказывается прямо здесь. Мы все обладаем этим познающим качеством — если бы у нас его не было, мы были бы трупами! Не исследуйте и не обдумывайте эту присутствующую пробуждённость. Формирование мыслей — это процесс двойственной фиксации. Без этих мыслей мы свободны от трёх времён.

Эта неизменённая, несотворённая присутствующая пробуждённость и есть абсолютно свежая природа будды. Просто оставьте свой нынешний обычный ум, который либо присваивает, либо отвергает что-то. Полностью освободившись от предвкушений и опасений, позвольте своей пробуждённости быть такой, какая она есть, простой и естественной. И тогда остаётся только природа будды сама по себе. В этот миг нет ничего другого, кроме природы будды! Это то, что нам нужно, и сейчас это в наших руках. В тот миг, когда вы полностью отпускаете всё, не вовлекаясь ни в прошлое, ни в настоящее, ни в будущее, остаётся только просветлённая природа сама по себе. Это самая сердцевина, самая суть практики Дхармы.

Какой бы практикой йидама вы ни занимались, она в совершенстве заключена в воззрении трекчо в том смысле, что мы лицезреем пустотное осознание, являющееся нашей основной природой. Например, Чакрасамвара, по сути, — это познающее

качество, а Ваджраварахи — это пустотное качество. Эти двое неотделимы друг от друга. Когда мы лицезреем эту неделимость пустоты и познания, мы встречаем настоящее внутреннее божество собственной персоной. Это не то же самое, что видение божества, которое как будто приходит извне. Конечно, если у нас появится такое видение, оно очистит множество негативной кармы. В момент видения божества вы можете подумать: «Вот это да! Вот оно наконец!» Вы складываете ладони у сердца и испытываете огромную преданность и почтение, что, в свою очередь, очищает негативную карму. Конечно, видение не остаётся надолго, в конце концов оно исчезает, не отсекая поток двойственного мышления навсегда.

С другой стороны, в тот миг, когда вы осознаёте неделимость пустоты и познания, являющиеся внутренними Чакрасамварой и Ваджраварахи, поток омрачённого мышления тут же прерывается полностью. Все омрачённые привычки, длящиеся с прошлых жизней, мгновенно обрываются. В то же время прерывается продолжение заблуждения в будущем. Внутренний Чакрасамвара и Ваджраварахи — это сущностный йидам. Увидеть их посредством осознания сущности ума более важно, глубоко и эффективно, чем пережить видение божества, которое появляется извне.

Конечно, когда у человека появляется видение такого божества, как Чакрасамвара, он воодушевляется. Он поздравляет себя и говорит: «Как чудесно, что у меня появилось видение божества!» Такая радость и благодарность устраняет большой объём негативной кармы, но если вы получаете удовольствие от видения чего-то, это всё та же привязан-

ность. Противоположностью такой привязанности является отвращение. Поэтому переживание видения божества не устраняет двойственное мышление. Все божества-йидамы, как мужские, так и женские, содержатся в пустотном осознании. Это состояние описывается как «знание единственной вещи, которая освобождает всё». Если вам известна эта единственная природа, вы можете освободить любое состояние ума.

Когда вы начинаете сессию, примите прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе трижды. Затем сформируйте намерение бодхисаттвы с таким пожеланием: «Я буду делать эту практику на благо всех существ». Затем представьте себя в форме будды. Неважно какого — того, который вам больше всего нравится. Думайте: «Я являюсь таким-то божеством» — и начитывайте его мантру. Читая мантру, осознавайте того, кто визуализирует это божество и читает эту мантру. Под «осознаванием» подразумевается видение того, что в действительности нечего видеть. В этот миг вам не нужно начинать философствовать о том, что такое пустотность. Вместо этого оставьте всё так, как есть, не делая с этим состоянием ничего. Не вовлекайтесь в суждения. Завершите сессию посвящением этой добродетели на благо всех существ. В таком простом варианте практики содержится всё, что нужно.

Если вы будете тренироваться таким образом, вы освободитесь, даже если ваша участь — пасти коров. Но если вы не практикуете таким образом, вы можете оставаться в заблуждении, даже если вы великий учёный. Когда осознаёте сущность ума, не делайте с ней ничего. Позвольте ей быть такой, какая она есть; в тот миг, когда отвлеклись, напомните

себе осознать её вновь. Когда осознаете её, оставьте её в естестве. Когда забываете, напоминайте себе. Это суть практики.

В результате такой интенсивной практики двойственное мышление будет постепенно ослабевать, а периоды неконцептуальной пробуждённости будут длиться всё дольше и дольше. Когда период этой неконцептуальной пробуждённости длится один час, вы достигли уровня архата. Когда она длится целый день, вы достигли уровня бодхисаттвы. Если она не прерывается ни днём, ни ночью, вы стали полностью просветлённым буддой. Нет ничего более драгоценного, чем это.

Когда вы действительно получили указующие наставления и осознали сущность ума, тренируйтесь, и просветление уже не за горами, оно в ваших руках. Напоминайте себе о необходимости осознавать сущность ума как можно чаще. Если вы будете тренироваться таким образом, вы освободитесь, даже если проводите целые дни, просто наблюдая за пасущимся скотом. В обратном случае — даже если вы знаете все слова Дхармы, но в реальности не переживаете сущностный смысл — вы продолжите странствовать во тьме заблуждений, как только оставите эту жизнь. Это существенный момент.

Я хочу сказать ещё об одном. Будда был полностью пробуждённым и видел прошлое, настоящее и будущее так же отчётливо, как если бы они находились у него на ладони. И учения его основываются на этой исключительной ясности. Нам не нужно сомневаться в истинности слов Будды. Я говорю это не потому, что я буддист, а потому, что это на самом деле правда. Эти учения вовсе не то

же самое, что некоторые духовные системы, преподаваемые непросветлёнными существами, которые владели лишь частичным прозрением и открыли лишь часть истины, но не полную картину. Поскольку сами они не были просветлёнными и не обладали абсолютно безупречной ясностью, они не могли учить так же, как полностью просветлённый Будда. Это надо держать в уме. Я не хочу, чтобы это звучало предвзято, но ведь действительно правда, что нам не нужно сомневаться в словах полностью просветлённого существа. Они уже были проверены досконально.

Есть ли у вас вопросы?

*Ученик:* Как не отвлекаться в этой практике?

*Ринпоче:* Когда отвлеклись, самое лучшее, что вы можете сделать, — это просто осознать свою сущность. В этот миг вы не увидите ничего конкретного вообще. Вы мгновенно постигаете, что сущность пуста. Есть что-то, что познаёт пустоту ума, и это познающее качество неотделимо от самой пустотности. В миг, когда это становится действительностью, вам больше не нужно делать ничего. Просто оставайтесь в естественности до тех пор, пока вы не забудете и (осознавание) не ускользнёт от вас. Это не означает, что нам нужно перманентно заставлять себя осознавать сущность ума. Это так же, как включить свет в комнате: вы нажимаете на выключатель один раз, и свет освещает комнату. Вам ничего не нужно делать для того, чтобы оставалось светло. Но если вы будете постоянно давить на выключатель, вы можете повредить что-нибудь. Если, для того чтобы увидеть сущность ума, вы будете твердить: «Я хочу увидеть её, я хочу увидеть её, я хочу увидеть её», это превратится в вымученное концептуальное

действие. Вместо этого просто оставьте её, так же, как вы позволяете лампочке светиться. В этот миг вам не нужно применять никаких других техник. Это называется «естественностью без техники». Нам не нужно пытаться удержать сущность ума. Её и так видно без фиксаций.

Ум есть пустота, и от нас не требуется делать его пустым. В этот момент ничего лишнего не остаётся, нет ничего недоделанного. Обычно мы понимаем пустоту как «чего-то нет». Если вы входите в пустую комнату, то в комнате ничего нет. Ум подобен этой пустой комнате; в действительности он не является объектом зрения, слуха, вкуса, обоняния или осязания. Это тотчас видно в миг осознания. «Это видно в миг, когда вы смотрите; когда вы это видите, вы свободны».

Не держитесь за идею о том, что ум пуст. Фиксация на идее «Теперь он пуст; сейчас он пуст» — это концептуальное построение, которое мы удерживаем в уме. В этом нет нужды. Вы видите, что ум пуст в момент осознания. В этот миг позвольте ему быть таким, какой он есть по своей природе, не применяя никаких техник вообще. Это естественность без техник. Тогда это продлится какое-то время. Потом ваше внимание ускользнёт, и в какой-то момент вы заметите, что отвлеклись. В нашем уме нет ничего неподвластного нам: мы знаем, когда отвлекаемся. Просто осознайте того, кто отвлёкся. И вновь в тот миг, когда вы это делаете, вы видите, что видеть нечего, что он свободен от мыслей. Тогда опять оставьте его в неподдельной естественности на какое-то короткое время. Умы всех живых существ уже пусты, нам нет нужды создавать самим эту пустоту.

Когда пошло движение мысли, просто осознайте того, кто думает. Тогда мышление растворится. О чём бы ни была мысль, мышление и мыслитель пусты. Сама по себе мысль не состоит из какой-либо конкретной субстанции, это просто пустое ментальное движение. Когда мы осознаём пустотную сущность мысли, она исчезает, как пузырёк на воде. Таким образом стоит обращаться с любой рождающейся мыслью. Если вы знаете, как позволить текущей мысли раствориться, вы поступаете с любой последующей мыслью точно так же, как с любой мыслью теперешней. Но если мы начнём вовлекаться в мысли, раздумывая об их объектах и продолжая их течение, то этому не будет конца.

Именно наше мышление подталкивает нас, заставляя продолжать сансарное существование. До тех пор, пока мы будем цепляться за своё мышление, сансара не остановится. С другой стороны, любая мысль пуста в том смысле, что не обладает никаким конкретным наполнением. Это очень легко заметить, потому что в миг осознания сущности ума мысль исчезает моментально. Мысль растворяется в вашей пустотной сущности, в основной природе, которая есть пустотность. Ничего больше не остаётся. Это единственный способ решить проблему. Когда вы осознаёте свою сущность, мысль уничтожается на месте, она полностью разрушается.

Мы создаём сансару, когда позволяем своему уму проецироваться через пять органов чувств. Мы фокусируемся на объектах посредством глаз, ушей или носа, формируя мысли или эмоции в отношении этих объектов. Может показаться, что у нас есть различные сознания благодаря разным орга-

нам чувств, но на самом деле это всё тот же ум, который хватается за объекты, по очереди действуя через различные органы чувств. Традиционно это иллюстрируется аналогией с обезьяной, которая оказалась в пустой комнате с пятью окнами: она беспокойно прыгает и носится вокруг, выглядывая в одно окно за другим. Посторонний наблюдатель может подумать, что в комнате много обезьян, но в реальности она там одна. Если вы поймаете эту обезьяну и посадите её на привязь, то скакать будет больше некому. Другими словами, схватить обезьяну можно, растворив мышление.

В другом примере приводится очаг посреди дома, дым от которого выходит через все отверстия. Если вы выльете ведро воды в середину огня, пламя погаснет и дым перестанет валить из всех щелей. «Дым» в данном случае является проекцией сущности, так же как мысли — выражением дхармакаи. Сами по себе они не дхармакая, но они являются проекцией нашей основной природы. Так же, как и у нашей основной природы, у этой проекции нет никакого конкретного наполнения.

Узнавание двойственного ума *никогда* не было сущностным учением. Живые существа и так заняты этим всё время, наблюдая за своими чувствами и мыслями, а потом действуя под их влиянием. В наставлениях по медитации не говорится о том, что надо продолжать заниматься этим; вовсе недостаточно просто изучать двойственный ум и дискурсивное мышление. Напротив, дело в том, чтобы осознавать сущность этого ума. Именно в этом состоит основное различие. Быть захваченным мыслями и действовать под влиянием всех этих чувств — значит создавать причину для нескончае-

мой сансары. Вот что такое вовлечённость в проекции и незнание самой сущности.

Возможно, вы слышали это известное высказывание держателей ваджры линии кагью: «Врождённая сущность ума — это дхармакая; присущее ей переживание — это излучение дхармакаи». Переживания и мысли не являются самой дхармакаей, так же, как дым от огня является не самим огнём, а выражением, или проекцией огня. Увлекаясь наблюдением за дымом, вы забываете о самом огне. Суть практики состоит не в том, чтобы увлечься «дымом», а в том, чтобы осознавать сущность и не вовлекаться в её проекции. Поймите, что эта проекция происходит не из какого-либо другого места, а из самой сущности.

Увлекаясь мышлением, мы фокусируемся на чём-то нереальном, ненастоящем. При этом реальное, то есть неделимость трёх кай, уже спонтанно присутствует в качестве нашей природы. Выбор прост: либо не осознавать и находиться в сансаре, либо осознавать, что само по себе есть нирвана. Если вы не осознаете природу ума, вы опять будете блуждать в трёх мирах сансары. А осознание самосущей пробуждённости — самая суть нирваны. В момент осознания ваша природа предстаёт полностью обнажённой, совершенно не прикрытой ничем.

Утверждение, что «неведение является сансарой», означает, что в тот миг, когда ваш ум входит в контакт с каким-то другим объектом переживания, за этим следует мгновенная реакция одного из трёх эмоциональных ядов. Либо вам нравится что-то, либо не нравится, либо вам всё равно. Некоторые люди, погрязшие в этих трёх эмоциях, могут

по-прежнему заявлять: «Я не создаю никакой негативной кармы». Но откуда ещё взяться негативной карме, если не из трёх эмоциональных ядов? Именно три яда создают три мира сансары. Привязанность создаёт мир желаний. Отвращение создаёт мир форм. Безразличие создаёт мир без форм. Неведение своей сущности и увлечение тремя ядами влекут за собой не что иное, как возникновение трёх миров сансары. Это неизбежно.

Если вы просто осознаёте свою сущность, вы мгновенно сталкиваетесь с тремя каями лицом к лицу. Это так просто, что на самом деле невероятно легко. Пропустить это невозможно. Но в действительности проблема-то как раз в том, что это слишком просто! Это слишком близко. Некоторые великие мастера говорили, что проблема не в том, что это сложно, а в том, что невероятно просто. Люди не доверяют этому. Они думают: «Ведь это моё обычное состояние бодрствования, какая от него польза? В нём нет ничего особенного. Мне хочется чего-то потрясающего, абсолютно другого. Чего-то, значительно превосходящего это нынешнее состояние пробуждённости. Чего-то, пронзанного удивительным светом и великолепием». Так они игнорируют своё нынешнее естественное состояние ума и надеются, что произойдёт нечто сверхъестественное, возможно, снизойдёт на них с небес. И они отчасти правы: в этом нынешнем состоянии нет ничего особенного. Но, сидя и надеясь таким образом, они отворачиваются от трёх присутствующих им кай. С другой стороны, если вы осознаете свой ум, вы освобождаетесь в тот миг, когда видите его. В тот миг вы освобождаетесь от вовлечённости в любые мысли. Это само по себе и есть сущность

нирваны. Но если мы игнорируем данный факт и преследуем что-то другое — некое изменённое состояние, которое кажется нам превосходящим нынешнее состояние ума, — то нам будет очень сложно когда-либо обнаружить просветлённый ум.

В данный момент необходимо уяснить одно: разница между сансарой и нирваной лежит в осознании или неведении сущности ума. В миг осознания сущности ума вовлечение в текущие мысли исчезает, не оставляя и следа. Вы остаётесь с врождёнными тремя каями. Нам вовсе не нужно создавать эти три каи или достигать их. Вы осознаёте то, что уже есть. С другой стороны, если вы цепляетесь за то, о чём думаете, сансара будет длиться бесконечно. Когда вы думаете, осознайте сущность того, кто думает, и мысль растворится. Это так просто!

Осознать — не проблема. Любой, кого научили осознавать сущность своего ума, увидит, что там ничего нет; любой сможет идентифицировать сущность ума. Проблема состоит в наших привычных тенденциях, которые укоренились в нас в бесчисленных прошлых жизнях. То, что мы распознали природу ума, вовсе не означает, что осознание будет сохраняться. В нём нет стабильности; оно просто ускользает вновь и вновь. У нас есть вредная привычка, негативная тенденция всегда хвататься за объекты. В течение стольких жизней, одна за другой, равно как и между ними — в бардо, мы выработывали и усиливали привычку смотреть в противоположную сторону от сущности ума. Мы сами воспроизводим сансару вновь и вновь. Каждый раз, когда вы обнаруживаете, что вновь захвачены ментальной активностью, вам следует попросту упражняться в осознании и растворении мысли.

Именно эта привычка думать шиворот-навыворот, фокусируясь только на внешних объектах, движет нами и днём, и ночью, жизнь за жизнью и в промежуточном состоянии бардо. Эта привычка не покидает нас и во сне: наше тело во сне носится повсюду и делает разные вещи, несмотря на то что оно — не настоящее, а созданное из привычных тенденций. В своих сновидениях мы теряем и обретаем, встречаем друзей и врагов, испытываем всевозможные виды удовольствия и боли и тому подобное. Но куда исчезают все эти вещи, когда мы просыпаемся? Они испаряются без следа, их не найти, где бы мы ни искали. Сновидения создаются нашими собственными мыслями. Точно так же и в состоянии бодрствования те же самые мысли запускают весь спектакль этой жизни. В состоянии бардо физическое тело отсутствует, но в силу привычки мы по-прежнему считаем, что у нас есть физическое тело с пятью органами чувств. Конечно, там нет реального тела; это материальное тело абсолютно точно не проходит через посмертное состояние, равно как и не попадает в ады, просветлённые миры и прочие места. Наше нынешнее тело — лишь временное пристанище, гостиница.

Человек, который сейчас живёт в этой гостинице, — это ум. Именно он, а не тело будет испытывать всевозможные результаты кармических действий. Тело не почувствует ничего, потому что оно исчезает сразу после смерти и от него ничего не остаётся. Но ум продолжает жить своими привычками и будет продолжать переживать различные опыты. И всё же все эти переживания не более реальны, чем сон, который вам приснился прошлой ночью. Так что именно это сноподобное мышление отправляется

переживать страдания адских миров, и это просто несколько иное мышление. Бардо — это тоже чуть другое мышление. И когда мы в конце бардо попадём в новое физическое тело, это будет опять то же мышление, день за днём, жизнь за жизнью.

До тех пор, пока мы не положим конец этому мышлению, растворив его прямо сейчас, сансара не закончится сама собой. Она будет продолжаться бесконечно, как это было жизнь за жизнью, с безначальных жизней и до сих пор. И всё это время сущность просветления, полностью пробуждённое состояние всегда было с нами, оно никогда не покидало нас ни на миг. В момент осознания своей природы вы оказываетесь лицом к лицу с тремя каями. Эти три каи, присущие просветлённой природе, никогда не терялись ни на секунду.

Будда видит, что все живые существа грезят: им снятся шесть миров, четыре способа рождения, они грезят о всевозможных радостях и печалях. Когда мы достигаем одного из уровней реализации бодхисаттвы (бхуми), мы уже почти пробудились ото сна. Полностью пробудился лишь совершенно просветлённый Будда. Будда видит, что существа пребывают в неведении. Сон — лишь второстепенное следствие неведения; настоящая тупость — это незнание мудрости своего осознания. Вся буддийская практика сводится к тому, чтобы вначале осознать свою основную природу, потом тренироваться в силе осознания, а в завершение — достичь полной стабильности. Это единственный способ пробудиться от такого сонного состояния.

Нам нужно уничтожить это омрачённое мышление, но на это неспособна ни одна материальная вещь в этом мире. Единственный способ — осознать

неосязаемую сущность того, кто думает, и пережить неделимость трёх кай. Другого способа нет. Ни наркотики, ни сильнейший наркоз не смогут полностью избавить нас от омрачённого мышления; они могут лишь остановить его на какое-то время, создать в нём временную паузу. Когда же проходит эффект от наркоза, мышление начинается опять. Наркотики также блокируют просветлённые качества изначальной пробуждённости, свойства мудрости. Их воздействие блокирует мудрость видения природы вещей как она есть и видения многообразия всего сущего. Вместо этого наше сознание полностью помирается, впадая в безрассудочное состояние. Уйти в безрассудную прострацию — это не выход. Если бы существовал такой наркоз, который длился бы вечно, то он, конечно же, убрал все обусловленные состояния удовольствия, боли и безразличия, но такого наркоза нет. Любое лекарство оказывает лишь временный эффект, который вскоре исчезает.

Вместо того чтобы отключать свой ум, осознайте природу ума и её основное качество беспрепятственности. В тексте под названием «*Нзаксо, Океан Амриты*» говорится: «Наделив вас посвящением беспрепятственности Самантабхадры, обнимающего нерождённое свойство Самантабхадри» — другими словами, передавая посвящение единства мужского и женского начала, или неделимости переживания и пустотности — «пусть твой наблюдатель и наблюдаемое», то есть ваше цепляние за двойственность «исчезнет в основном пространстве». Именно это нам необходимо.

Тибетский термин *еше*, изначальная пробуждённость, означает отсутствие цепляния за субъект и объект, воспринимающего и воспринимаемое. Это

не относится к обычному уму. Обычный ум всегда функционирует на основе двойственности деления на воспринимающего и воспринимаемое. В отсутствие двойственности воспринимающего и воспринимаемого обычная мысль не выживает и исчезает. Фраза «единая сфера дхармакаи» обозначает эту изначальную пробуждённость. То, что она называется единой или единственной, означает отсутствие двойственности, тогда как обычный думающий ум двойственный и никогда не называется единым. Если не растворить это двойственное цепляние изнутри, то схема субъект — объект и воспринимающий — воспринимаемое будет продолжаться. В другом известном изречении говорится: «До тех пор, пока двойственность не станет единством, просветление не наступит». Когда мы осознаём, эта двойственность растворяется в единстве.

Природа ума — это *еше*, изначальная пробуждённость, которая свободна от двойственности воспринимающего и воспринимаемого. Обычное сознание живых существ называется *намше*. *Нам* — это объекты органов чувств, *ше* — формирование понятий об этих объектах. *Еше* — это пробуждённый ум будды, аспект нирваны, тогда как *намше* — омрачённое сознание живых существ. Под *еше* подразумевается осознание природы ума, в то время как *намше* означает, что пробуждённость проецируется через врата пяти органов чувств к их объектам и хватается за них.

Вопросы?

*Ученик:* Не могли бы вы описать поподробнее наше переживание в снах и в состоянии бардо?

*Ринпоче:* В состоянии бардо вам кажется, что у вас есть глаза и вы видите посредством этих глаз.

Тем не менее всё это лишь переживание, будь то бардо, ады или любое другое место. Всё это ваше личное переживание. Одно то, что вам кажется, что у вас есть глаза и поэтому вы можете видеть, не меняет того факта, что воспринимаемое вами — по сути переживание ума. Когда вы спите ночью, вам снятся всевозможные вещи. Разве вы видите эти вещи глазами? Во сне вам кажется, что у вас есть глаза, не так ли? Вы разгуливаете повсюду и смотрите вокруг, но в действительности ваши глаза закрыты и вы лежите в кровати.

Пожалуйста, поймите, что всё, что вы воспринимаете, — это ваше личное переживание, а не чьё-нибудь ещё. Это ваше восприятие, и поэтому оно отличается от личного восприятия других. До тех пор, пока мы не достигли просветления, в нашем восприятии есть элемент общего переживания. Горы, города, дороги, небо, пять элементов воспринимаются непросветлёнными существами так, как они проявляются (в соответствующем мире). Сейчас мы имеем то, что называется нечистым восприятием. Это означает, что мы постоянно превращаем содержание нашего восприятия в твёрдую реальность. Это «нечисто» по определению. Но это означает, что всё именно так и должно оставаться.

Когда мы тренируемся в этой практике осознания ригпа и становимся великими йогинами, всё воспринимаемое предстаёт перед нами в виде иллюзии и восьми её аналогов. Восемь аналогов иллюзии — это отражение в зеркале, отражение луны в воде, эхо, радуга, сон, город *гандхарвов* (т. е. воздушный замок), мираж и магическая иллюзия, созданная волшебником. Другими словами, мы сравниваем свои переживания и восприятие с тем,

что кажется нам существующим, но чего на самом деле нет. Когда мы начинаем действительно видеть иллюзорную природу, тогда исчезают те плотные свойства, которые мы приписывали воспринимаемому. Вот почему великий йогин может свободно проходить через то, что другим людям кажется плотной материей. Причина вовсе не в том, что он становится очень сильным и может пробурить себе путь через твёрдую материю. Напротив, это происходит благодаря постижению нереальности или нематериальности всех вещей.

Но это не оказывает влияния на восприятие других существ. Для них «реальность» остаётся такой же плотной. Чтобы обрести реализацию такого йогина, вам нужно осознать *ригпа*. Когда мы достигаем этого, у нас в руках оказывается один конец «верёвки». Это такой огромный, тяжёлый 100-метровый канат, который лежит в озере: вам ни за что не вытащить его за раз. Но если вы схватили один конец этого каната, вы можете потихоньку вытащить его весь. «Один конец верёвки» — это осознание *ригпа*, которое мы можем получить сейчас с помощью квалифицированного мастера. На другом конце каната находится состояние полной реализации.

Кто испытывает все эти переживания? Для кого или для чего всё это существует? Только для ума. Помимо ума ничто не может воспринимать. Поэтому всё является личным переживанием ума, который это воспринимает; ни одно из переживаний не является чем-либо иным.

На нашем уровне мы не можем заявлять, что всё пустотно, потому что, когда мы касаемся чего-то и ощущаем некую материю, она кажется нам плотной.

Вы не можете просунуть свою руку сквозь стену, как делал Миларепа. В «*Дожде Мудрости*» Гьялва Гоцангпа поёт о том, что все явления обманчивы. «Всё обманчиво, подобно большой волшебной иллюзии. А та скала, что у меня за спиной, прозрачна». Затем он прислонился к скале, и на ней появился отпечаток его спины. Нужно действительно видеть отсутствие плотности в том, что испытываешь, чтобы не только считать материю прозрачной, но и проходить через неё.

Постижение одного йогина не устраняет ощущение плотности, которое имеется у всех остальных. Если вы постигнете нематериальность в своём собственном восприятии, это ничего не изменит в восприятии других существ. Для них стены и горы останутся на месте. Когда мы полностью постигнем состояние ригпа, тренируясь в нём вновь и вновь, мы реализуем пять элементов такими, какими они истинно являются по своей сути — пятью женскими буддами. Пять совокупностей, или скандх, по своей природе являются пятью мужскими буддами. На этом этапе вы можете действительно заявлять, что всё есть всеобъемлющая чистота.

**Ученик:** Как мы можем родиться в просветлённом мире?

**Ринпоче:** Будда — это дхармакая; его ум называется «мудрость дхармадхату», а его измерение — «просветлённый мир дхармадхату». Вот в чём мы можем достичь стабильности; это наш настоящий дом — мир, который не растёт и не уменьшается.

Несмотря на то что явления сансары пусты, они не лишены мудрости дхармадхату. Всеобъемлющая мудрость дхармадхату — это наша настоящая родина. Если вы хотите попасть в лучшее место на свете,

отправляйтесь туда. Следующий по предпочтительности вариант — попасть в один из просветлённых миров пяти будд. Там вы можете беспрепятственно перемещаться в любом направлении каждый день, возвращаясь вечером обратно в Сукхавати, также без препятствий. Эти просветлённые миры нирманакаи проявились волшебным образом из пожеланий, благословений и сострадания будд. Мы можем попасть в чистые земли нирманакаи. Если вы достигли устойчивости в осознании своей природы, вы можете отправиться в самые разнообразные чистые земли. Как только вы туда попадёте, я на сто процентов уверен, что вам не придётся возвращаться в любой из шести миров сансары. Но если вы захотите, то сможете вернуться туда, чтобы приносить пользу другим существам.

Только не думайте, пожалуйста, что не существует ничего вообще и всё есть пустота и вакуум. Это очень важно. На самом деле просветление обладает невообразимыми, великими качествами. Если вам хочется лишь отсутствия, чтобы ничего не было вообще, то есть и такое место в мире без форм, на самой вершине сансары, которое называется «пик существования». Если в своём переживании вы будете сосредоточиваться на идее, что пространство безгранично, или сознание безгранично, или что нет ничего вообще, вы сможете оказаться в состоянии, которое называется «не присутствие и не отсутствие восприятия». С таким понятием вы сможете застрять в этом состоянии на очень длительное время.

## 6

### *Единство развития и завершения*



В соответствии с внутренними тантрами все практики стадии развития начинаются с *самадхи таковости*. Таковость означает настоящее, то, что действительно есть. Что же есть настоящего? Это изначально чистое состояние, которое называется «трекчо». Абсолютная цель стадии завершения — это изначально чистое состояние трекчо, оно же дхармакая, которое здесь носит название «самадхи таковости». Другими словами, вы начинаете с дхармакаи. Естественное свойство состояния дхармакаи называется «самбхогакая». Можно сказать иначе: сущность — это дхармакая, природа — самбхогакая.

Великое состояние дхармакаи есть пустотность, подобная пространству. Из состояния изначальной чистоты восходит его выражение — спонтанное присутствие, которое содержит два измерения с формой — самбхогакая и нирманакая. Есть такие поэтические строфы:

*Во всеобъемлющем состоянии дхармакаи  
Самбхогакая проявляется отчётливо,  
как солнечный свет,*

*Тогда как нирманакая, подобная радуге,  
действует во благо существ.*

Это значит, что наша сущность, изначально чистая пустотность, есть дхармакая. Неотделимое от неё естественное познание является спонтанно присутствующей основой для переживания, то есть самбхогакая. Аспект самбхогакаи разворачивается, не покидая дхармакаи, подобно тому, как светят солнце и луна. Они не идут куда-либо или откуда-либо для того, чтобы светить, они светят изнутри пространства. Когда совпадают условия, такие как атмосферная влажность и встреча солнечного света с тенью, образовавшейся от облаков, автоматически появляется радуга. Подобно этому нирманакая проявляется на благо существ из единства пустотности и познания.

Тренировка в стадии развития следует тем же самым принципам. Пространство есть изначальная чистота, самадхи таковости, дхармакая. Из этой сферы восходит переживание, самбхогакая, подобная сияющему солнцу. Когда эти два аспекта встречаются, появляется радуга, нирманакая. Таким образом, три каи — это естественная последовательность.

Невозможно практиковать стадию развития отдельно от стадии завершения. Согласно внутренним тантрам, для того чтобы истинно, по-настоящему тренироваться в стадии развития, необходимо получить указующие наставления. Без этого человек не может в точности идентифицировать самадхи таковости, которое является основной природой ума. А без него не может присутствовать и второе самадхи светоносности, потому что отсутствует познающее качество. Следовательно, не сможет слу-

читься естественным образом единство этих двух качеств, третье самадхи, которое самопроизвольно принимает форму семенного слога и потому называется «самадхи семенного слога».

Без осознания самадхи таковости, сущности ума, каждый из этих трёх шагов — самадхи таковости, светоносности и семенного слога — превращается в простое умопостроение. Медитация становится попыткой сымитировать три типа самадхи, где используется мантра для того, чтобы растворить всё в пустоту, а визуализация конструируется ментально. Это не то, чем в действительности являются три самадхи.

Самадхи таковости, принцип дхармакаи, есть великая пустотность; она неотделима от вашего естественного познания, свойства восприятия. Это познание можно сравнить со светом, или ясностью, поэтому оно называется *самадхи светоносности*. При этом оно происходит, не покидая самадхи таковости, не двигаясь из него. Пожалуйста, поймите, что эти два аспекта неделимы. Неделимость пустотности и познания, которое часто называют светоносностью, естественным образом проявляется в виде семенного слога. Другими словами, позвольте этой неделимости принять форму семенного слога, подобно солнцу или луне, восходящим на небе. Это третье самадхи, *самадхи семенного слога*.

Третье самадхи называется «семенным», или «причинным», потому что оно — семя, или источник, из которого появляются просветлённый мир, дворец и все божества. Этот семенной слог, находящийся посреди неба, испускает один за другим слоги Е ЯМ РАМ ЛАМ БАМ, каждый из которых

превращается в мандалу соответственно: пространства, воды, огня, земли и ветра, а затем — в гору Сумеру. На вершине горы Сумеру появляется божественный дворец и тому подобное. Такова последовательность.

Другими словами, стадия развития разворачивается в структуре трёх самадхи. Никогда не представляйте йидама в своей комнате, в маленьком домике, в своей стране, даже в вашем представлении этого мира. Даже этот мир слишком мал, ведь на самом деле есть не только этот мир. В буддийской космологии одна мировая система начинается с Ваджрного ада и восходит до Пика существования, наивысшего мира богов. Между ними находятся гора Сумеру, четыре континента, восемь малых континентов и так далее. Всё это составляет одну мировую систему, и тысяча таких мировых систем называется вселенной первого уровня. Если принять каждую тысячу за одну единицу исчисления и умножить на тысячу, то получится вселенная второго уровня. Если взять тысячу таких, то есть миллиард мировых систем, то мы получим размах сферы влияния одного высшего будды нирманакаи. Его духовное объемлет собой все эти миры одновременно, поскольку в каждом из них появляется по будде. Поэтому не нужно сужать стадию развития до размеров своей комнаты или своего дома.

Изначальная чистота — это основа, на которой зиждется построение божества. Из неё разворачивается проявленный аспект, спонтанное присутствие. Спонтанное присутствие иногда называют волшебным состраданием, поскольку светоносное осознание идентично состраданию. Нет ни одного будды, у которого не было бы сострадания.

Сущность — это изначальная чистота за пределами умопостроений, а природа — спонтанно присутствующее сострадание. Неделимость этих двух, пустотности и переживания, является семенным самадхи. Повторю ещё раз: первое, пустая сущность, есть самадхи таковости, дхармакая. Второе, природа познания, является самадхи светонности. Третье, неделимость пустотности и познания, или сострадание, есть нирманакая в форме семенного слога, из которого возникают небесный дворец и божество.

Я пытаюсь дать вам понять, каковы три кай в действительности. Дхармакая подобна пространству. Мы не можем сказать, что пространство ограничено в каком-либо направлении. Как бы далеко вы ни отправились, вам никогда не достичь точки, где заканчивается пространство. Пространство безгранично в любом направлении. То же самое верно и в отношении дхармакаи. Дхармакая всеобъемлюща и абсолютно безгранична за пределами каких-либо рамок или крайностей. Это относится к дхармакае всех будд. Не бывает индивидуальной дхармакаи для каждого будды, так же как нет индивидуально (элемента) пространства у каждой страны. Вы же не можете сказать, что пространство не одно. Оно всеобъемлюще и широко открыто. То же самое и с измерением дхармакаи всех будд. Такова сфера дхармакаи, из которой появляется самбхогакая. Ни один мир во вселенной не образуется вне формата трёх кай — это просто невозможно. Три кай являются основными измерениями, в которых появляются и исчезают обычные миры.

Основа также называется «дхармадхату» (основным пространством явлений). Из неё появляется

самбхогакая. Великая самбхогакая описывается как Пять Будд Бескрайних Океанов. В центре находится Будда Бескрайний Океан Вайрочана. На востоке — Бескрайний Океан Акшобхья. На западе — Бескрайний Океан Амитабха. На юге — Бескрайний Океан Ратнасамбхава, а на севере — Бескрайний Океан Амогасиддхи.

Эти великие будды самбхогакаи описываются следующим образом. Будда Бескрайний Океан Вайрочана держит в своих руках (расположенных в жесте равенности) чашу для подаяний из чистого лазурита. В ней находится безграничный океан. Посреди него растёт лotosовое дерево, на котором есть двадцать пять полностью раскрытых цветков лотоса. Тринадцатый из этих лотосов цветёт на уровне его сердца, тогда как двадцать пятый — на уровне его лба. Мы и наш мир находимся где-то в тринадцатом лотосе, на уровне его сердца. У этого лотоса есть тысячи лепестков и сотни тысяч маленьких пыльников. В каждом атоме каждого из этих пыльников находится миллиард мировых систем, являющийся сферой одного будды нирманакаи.

Согласно общей системе махаяны таковы сферы влияния каждого из тысячи будд этой эпохи. Их влияние сопоставимо лишь с одной из частиц в тысячах мест одного из этих лотосов. Помимо этого в каждой поре тела Будды Бескрайнего Океана Вайрочаны находится миллиард мировых систем. И он лишь один из пяти великих будд самбхогакаи: в других четырёх направлениях находятся Ратнасамбхава, Акшобхья, Амитабха и Амогасиддхи. Теперь вы видите, сколь обширны эти измерения и какая разница между сферами нирманакаая будды и самбхогакаая будды.

Однажды Падмасамбхава объяснял это Еше Цогьял, которая умоляла его: «Пожалуйста, покажи мне, как это выглядит в действительности». Он сказал: «Хорошо, только я покажу тебе не всю картину, а одну её часть». И показал ей миллиард мировых систем, находящихся в сфере влияния Будды Шакьямуни. От этого видения Еше Цогьял потеряла сознание — для неё это было слишком. Гуру Ринпоче побрызгал на неё водой и привёл в чувства. Затем он сказал: «Если ты не можешь охватить даже размах миллиарда мировых систем нирманакаи будды, у тебя нет никаких шансов постичь размах великого мира самбхогакаи».

В каждом из этих будд Бескрайних Океанов находится неисчислимое количество миллиардократных вселенных будд нирманакаи. В каждом из них появляются бесчисленные миллиарды нирманакай. Эманации появляются в любой необходимой форме везде, где есть возможность усмирить кого-то. Всё это происходит в одной сфере мира нирманакаи, то есть у одного будды. Другие миры и галактики необязательно существуют таким же образом. Пока одна миллиардократная вселенная формируется, другая может распадаться, а третья — находиться в расцвете. Это вам небольшой намёк на масштабность вселенского мироустройства.

И ещё: одна мировая система состоит из шести классов существ и начинается с восемнадцати адов, которые расположены в самом её основании. Есть несколько уровней богов: первый уровень богов находится в Мире желаний и состоит из шести обителей. Над ним располагаются шестнадцать обителей богов Мира форм, а над этим — четыре сферы Мира безграничного восприятия без форм. Все

вместе (плюс четыре других класса существ) они именуется одной мировой системой. Если умножить это на тысячу, то получится тысяча мировых систем, или вселенная первого уровня. Если принять эту вселенную из тысячи миров за единицу исчисления и умножить на тысячу, то получится вселенная второго уровня. Взяв эту вселенную из миллиона миров за единицу и умножив её на тысячу, мы получим вселенную третьего уровня, состоящую из миллиарда миров. Вот что имеется в виду, когда мы говорим «тысячекратная вселенная третьего уровня» или «миллиардократная вселенная». Это подразумевает миллиард мировых систем как одну единицу. Таков размах влияния будды нирманакаи, такого как Шакьямуни или Падмасамбхава. Их влияние распространяется на миллиард мировых систем.

Тела этих будд состоят не из плоти и крови, а из радужного света. Попробуйте подсчитать точно, сколько всего существует миров! Три каи будд удивительны, а польза от них непостижима. Когда мы практикуем стадию развития, начиная с самадхи таковости, не нужно сужать её до размера небольшой зоны нашего мира. Если можете, пусть она будет, по крайней мере, размером с миллиард мировых систем.

На самом деле, если вы хотите знать правду, сфера влияния высшего будды нирманакаи вовсе не один миллиард миров! Это в сто раз больше, чем сто миллиардов, как бы много это ни было. Обычно в общих учениях сутры говорится о вселенной из миллиарда миров, но в соответствии с ваджраяной каждая пора тела самбхогакая-будды содержит десять триллионов (10 000 000 000 000) миров. В системе

ваджраяны вещи представлены непосредственно так, как есть, без ограничения их размаха. Есть разница в глубине между сутрой и тантрой. В тантре ничего не утаивается и не преуменьшается. В теле Будды Вайрочаны есть десять триллионов пор, в каждой из которых находится десять триллионов миров. Вот о таком размахе мы и говорим.

Если мы заинтересуемся, почему учения дзогчен доступны именно в этом мире, то узнаем, что причина этого в том, что наш мир находится на уровне сердца Будды Бескрайнего Океана Вайрочаны. Наша мировая система — лишь одна из десяти триллионов, расположенных на одном из тысячи пестиков тысячелепесткового лотоса. В каждой такой мировой системе находится миллиард или больше миров с живыми существами. Количество этих живых существ просто невозможно себе представить!

Говоря в общем, сансара и населяющие её живые существа бесконечны. Но для каждого отдельного живого существа индивидуально сансара может закончиться, потому что, когда мы осознаём сущность ума и достигаем в этом устойчивости, мы устраняем самый корень дальнейшего сансарного существования. Для каждого существа по отдельности сансара заканчивается, но для живых существ в целом сансара бесконечна.

Дхармакая всеобъемлюща и бесконечна, как пространство. Размах и непостижимость самбхогакаи были только что описаны. Нирманакая-будды появляются во всех этих миллиардократных вселенных для того, чтобы помогать и направлять разумных существ. У живых существ есть возможность стать просветлёнными, потому что и сансара, и нирвана

пронизаны тремя каями. Все миры и все существа появляются и исчезают в сфере трёх кай, ничто не происходит за пределами этого формата. Поэтому всё абсолютно чисто с безначальных времён и до настоящего момента. Но какой от этого толк, если живые существа не осознают тот факт, что всё абсолютно чисто? Если пребывать в заблуждении и смятении, то это особо не поможет. Тем не менее ваша природа неотделима от трёх кай, даже когда вы растеряны и заблуждаетесь. Несмотря на то что мы скитаемся в сансаре, сущность нашего ума — это три каи. Осознавая сущность, тренируясь в ней и достигая устойчивости, мы можем достичь просветления. Когда думаешь таким образом, виден смысл практики Дхармы, не правда ли?

В одной тантре сказано: «Все существа являются буддами, но они загрязнены временными омрачениями. Когда омрачения устранены, они действительно будды». Что это значит — что все существа являются буддами? Здесь имеется в виду, что просветлённая сущность, сугатугарбха, присутствует в качестве основополагающей природы каждого чувствующего существа. Не существует такой основной природы будды, которую нам нужно было бы как-то вернуть себе или найти. Это не так. Природа будды уже присутствует в каждом существе.

Природа будды пустотна по своей сути, она также способна познавать. В ней есть способность знать; мы можем воспринимать и переживать. И это доступно нашему пониманию, мы можем постичь это. Точно так же мы можем понять, что пустота неотделима от познавания, что они не являются различными вещами. Разве сейчас уже неясно, что три каи врождённо присутствуют в каждом из нас?

Вот вам пример. Природа будды — не то же самое, что пространство, потому что пространство, очевидно, не познаёт ничего. Но нам приходится использовать пример пространства, чтобы обозначить природу будды. Здесь, в долине Катманду, есть тысячи домов. В каждом из этих домов есть пространство. Само по себе пространство ничем не отличается в разных домах. Предположим, что это пространство освещено восходящим солнцем. Когда есть свет, нет темноты. Точно так же познающее пространство является природой каждого живого существа, но они отделены друг от друга, как частные дома, в которых пространство освещено днём. Тем не менее в них есть пространство; познание, или ясность, напоминает пространство, освещённое солнечным светом. Разве можно отделить пространство от солнечного света в дневное время? Разве можно отделить дхармакаю, подобную пространству, от познания, самбхогакаи? Вот какая природа каждого живого существа. Пожалуйста, поймите смысл этой аналогии. Это становится очевидным, когда вы тренируетесь в осознании сущности ума. Хотя всё пустотно, все вещи воспринимаются ясно и отчётливо, но не органами чувств, а умом.

Тексты Великого совершенства ясно и чётко описывают основу, или источник сансары и основную сущность нирваны, в точности так, как есть. В этих текстах также говорится и о том, что распространяется на все состояния, как сансары, так и нирваны. Ни в каких других колесницах и путях это не объясняется. Дзогчен состоит из внешнего *раздела ума*, внутреннего *раздела пространства* и тайного *раздела устных наставлений*. Это полностью

объясняется только в четвёртом подразделе раздела устных наставлений, в *сущностном непревзойдённом разделе*.

Чтобы тренироваться в единстве развития и завершения, нельзя оставлять позади самадхи таковости. Когда вы познакомились с природой ума, состоянием пустотности, вы знаете, что в нём есть естественное познание. Это естественное познание и есть самадхи светоносности, которое иногда называют волшебным состраданием. Позвольте этому состраданию, неотделимому от пустотности, проявиться в форме семенного слога, из которого исходят другие слоги — Е ЯМ РАМ ЛАМ БАМ. После этого возникают гора Сумеру, небесный дворец и мандала божеств. Это называется «практиковать стадию развития в контексте стадии завершения», то есть не покидая непрерывности стадии завершения. Позвольте этой визуализации возникнуть, не расставаясь с самадхи таковости.

Если нас не знакомили с естественным состоянием недвойственного осознания, мы должны создавать визуализацию при помощи мысли. Вначале мы воображаем пустотность, затем озаряющий свет, потом семенной слог и пытаемся представить дворец, божеств и прочее. Такая стадия развития не является подлинной, скорее это имитация реальной стадии развития. Конечно, это лучше, чем ничего, но это не аутентичный способ. В подлинном варианте практики стадии развития мы позволяем визуализации развернуться в качестве естественного выражения осознания, ригпа.

Есть ещё один способ объединить развитие и завершение: можно включать стадию развития в стадию завершения. Когда вы пытаетесь представить

себя божеством и визуализируете дворец и прочее, в какой-то момент напомните себе о необходимости осознать сущность ума: «Кто же представляет всё это? Кто или что обдумывает это?» В миг осознания сущности ума стадии развития и завершения становятся единством, потому что у того, кто визуализировал это, есть пустотное качество, которое всегда было, есть и будет дхармакаей.

Какой бы способ практики мы ни выбрали, нам всегда нужно объединять развитие и завершение. Поступать так исключительно мудро. Если мудрости не хватает, то такой человек будет сидеть и пытаться сконструировать нечто при помощи мыслей. Самый лучший вариант — когда стадия развития естественно разворачивается из стадии завершения, то есть когда естественное выражение осознания становится стадией развития. Позвольте естественному выражению (осознания) проявиться в виде знания, шераб, чтобы оно освобождалось без потери сущности. Настоящие стадии развития и завершения всегда взаимосвязаны. Вряд ли можно назвать очень мудрым человека, который пытается практиковать одну лишь стадию развития без стадии завершения, потому что такой способ не ведёт ни к просветлению, ни к освобождению.

Я скажу ещё несколько слов о практике стадии развития как об имитации, или подобии настоящей практики. В одном месте садханы есть мантра ОМ МАХА ШУНЬЯТА ДЖНЯНА ВАДЖРА СВАБХАВА АТМА КОХ ХАНГ. Слог ОМ — это природа всех форм; он выражает, что всё воспринимаемое является Буддой Вайрочаной, который есть пустотность всех форм. МАХА ШУНЬЯТА означает великую пустотность. ДЖНЯНА означает изначальную

пробуждённость, неделимость пустотности и познания. Когда мы произносим эту мантру, мы, по сути, говорим: «Я — природа нерушимой пробуждённости, в которой всё воспринимается как великая пустотность».

Затем, через несколько секунд, мы говорим: «Из этого состояния пустотности в одно мгновение я предстаю в форме божества». Такого рода визуализация называется подобием настоящей стадии развития. Это мгновение воспоминания пустотности необходимо потому, что мы не можем начинать и заканчивать без пустотности. Это будет стадия развития без головы и хвоста. Следом за этим, из состояния пустотности в один миг слог Е испускает мандалу пространства. Затем ЯМ превращается в ветер, РАМ становится огнём и так далее. СУМ превращается в гору Сумеру, а из БХРУНГ появляется небесный дворец на вершине горы Сумеру.

Стадия развития — не подделка и не самообман, потому что изначальная чистота естественным образом наделена спонтанно присутствующими качествами. Это качества ригпа, недвойственного осознания. Если бы наша природа была только пустой, тогда бы в ней не было никаких качеств вообще. Напротив, её пустотность является изначальной пробуждённостью, которая обладает невообразимыми качествами. Этот аспект пробуждённости означает, что изначальное знание никогда не терялось, хотя нам и может показаться, что в изначальной пустотности такой пробуждённости нет.

В данный момент мы всё ещё обычные разумные существа, которые пребывают среди шести видов обитателей трёх миров, и жизнь может быть несладкой. Мы испытываем много трудностей и

проходим через множество страданий. В наших собственных интересах стремиться в направлении просветления. Просветление — это как раз то, что нам нужно. Страдания у нас и так достаточно. Мы уже проходили через страдание рождения — пусть сейчас мы и не помним деталей, но всё равно мы через них проходили. Сейчас нам уже известны страдания старения и болезней. Впереди нас ждёт страдание смерти, которого мы не сможем избежать, что бы мы ни делали. Люди могут пытаться успокаивать себя, говоря, что после смерти ничего нет, но это лишь их идея, предположение. Полностью исчезнуть невозможно, правда, потому что ум — не то, что *может* умереть. Помните, именно ум переживает всё, а не тело, которое после смерти остаётся позади. Труп ни от чего не страдает, но и не чувствует удовольствия. Вы можете порезать мёртвое тело на сто кусков, и оно ничего не почувствует. Вы можете воткнуть в него всевозможные ножи или расстрелять его, но оно никак не отреагирует. Вы можете поджечь его со всех сторон, но оно и это не почувствует. Чувствует только ум. Только ум ощущает страдания.

До тех пор, пока этот ум не обретёт некоторую устойчивость в осознании своего собственного естественного состояния, природы его изначальной пробуждённости, его страданиям не будет конца. Нам бы надо было убить этот двойственный ум, но сделать это невозможно. Можно разрушить его временное пристанище, но самого этого гостя, ум, убить невозможно. Если не достичь освобождения, или просветления, никак не избежать дальнейших страданий. Ум не может умереть, но он может осознать свою природу, три кай.

Один из важнейших принципов ваджраяны в том, что омрачённое состояние ума является наилучшим противоядием против себя самого. Другими словами, когда вы злитесь, цепляетесь или ощущаете оцепенение, вам нужно осознать природу этой беспокоящей эмоции. В этот миг она полностью исчезнет. Никто не сможет сделать это за вас. Вы можете попросить кого угодно забрать ваши беспокоящие эмоции, ваши три яда, но это не под силу никому. Единственное решение проблемы — осознать свою сущность.

Конечно, вы можете попробовать другой метод и очень строго себя отчитать, сказав: «В прошлом ты был таким негодяем, шёл на поводу у трёх ядов, вовлекаясь в них вновь и вновь, блуждая в океане сансары. Не делай этого больше никогда!» Но послушается ли ваш ум? Или вы можете напомнить себе: «Мне пришлось столько пережить, я столько выстрадал и всё из-за моих беспокоящих эмоций. Я клянусь, что с этим покончено, больше никогда не поступлю так вновь». Но разве вы прислушаетесь к себе по-настоящему?

Разве не легче осознать природу ума? И увидеть, что нечего видеть, то есть дхармакаю? То, что видит дхармакаю, — это качество самбхогакаи. Неделимость их пустотности и познания является нирманакаей. Это видно в тот миг, когда вы смотрите. В миг, когда это видно, вы свободны — вы освободились. Это наилучший выход, не правда ли? Ведь именно это навсегда убивает три яда ума. Когда трёх ядов больше нет, что остаётся, если не три кай? Тренируйтесь в этом, и вы захватите трон трёх кай. Вы овладеете своим настоящим наследством, истинным наследием.

Обычная человеческая жизнь характеризуется тем, что мы пренебрегаем этой самой ценной вещью и блуждаем вокруг, гоняясь за тем, что бессмысленно и тщетно. Мы становимся рабами репутации, одежды и еды. Именно за этим гоняется большинство людей — за комфортной жизнью. Если бы мы никогда не умирали, может быть, от этого была бы польза! Мы бы могли продолжать стремиться и достигать, накапливая всё больше и больше. Но в реальности происходит следующее: пока мы достигаем своих целей, у нас не остаётся времени для того, чтобы действительно насладиться плодами. Рано или поздно, завтра или послезавтра мы умрём, а наше имущество достанется другим людям. Может быть, оно достанется нашим друзьям, а может — нашим врагам. После нашей смерти другие скажут: «У него не было возможности насладиться всем, что у него было. Ну и хорошо — этим насладимся мы!» И они потратят все ваши деньги и замечательно проведут время. Они скажут: «Ему это теперь не пригодится, ведь он умер! Попользуемся-ка этим. Он приложил столько сил, чтобы накопить это богатство, а теперь мы наслаждаемся им». Как тщетно и безнадёжно тратить жизнь на то, чтобы накапливать имущество!

Тем временем ум умершего человека видит всю эту ситуацию из бардо, и его это бесит. Он думает: «Я потратил столько сил, чтобы мои потомки смогли воспользоваться моим состоянием, но теперь его забирают другие люди! Как я зол!» Это богатство было трудно добыть и непросто защитить. Вначале вам пришлось тяжело работать, чтобы сделать деньги и приумножить своё состояние. Потом вам приходилось быть постоянно начеку, что-

бы никто не украл их или не ограбил вас. И после смерти ясновидение (появляющееся в бардо) даёт вам возможность чётко видеть всё происходящее. Уж лучше было бы ничего не видеть! По крайней мере, вы были бы свободны от гнева и жадности в тот момент.

Сансарная картина действительно печальна. Лучше было бы вообще ничего не знать. Однако сознание умершего в бардо обладает относительным ясновидением и следит за тем, что происходит с его имуществом — кому оно достаётся и что они с ним делают. Это вызывает негодование и жадность, а эти два чувства являются прямыми причинами падения в низшие миры. Если бы мы знали об этом заранее и осознали сущность ума, то мы бы не вовлекались в эти эмоции жадности и злости. Эти чувства не могут оставаться в присутствии изначальной пробуждённости. Пять ядов становятся пятью мудростями. Но без осознания жизнь прискорбна. Бытие становится не чем иным, как чередой мучительных состояний, где одна беда сменяет другую.

Пожалуйста, поймите необходимость осознания сущности ума во время практики стадии развития. Оставить в стороне самадхи таковости — это всё равно что иметь тело без головы. Что толку от человека, лишённого головы? Да и как много безголовых людей вы знаете?

Самый важный момент в практике Дхармы — это самадхи таковости, знание сущности ума. Мы можем исследовать весь мир с такой же скрупулёзностью, с какой мы просеиваем мешок муки через сито, но мы не найдём ничего более важного. Вам нужно определить то, от чего отталкиваться в даль-

нейшем, и эта подлинная точка отсчёта должна быть настоящей — чем и является самадхи таковости. Отгалкивайтесь от действительности ригпа, ведь ригпа — не отсутствие и не ничто. У ригпа есть природное познание, из которого может разворачиваться стадия развития.

С другой стороны, если (в стадии развития) вы отгалкиваетесь от мысли и хотите включить в неё стадию завершения, то стадия завершения разрушает мысленно выстроенную стадию развития посредством растворения. Такое растворение можно назвать «стадией деконструкции». После того как понастроено много чего, всё это исчезает в один миг, когда вы осознаёте того, кто думает об этом. Это подобно тому, как ребёнок строит песчаную крепость на пляже. Набегает волна, сходит, и ничего не осталось. Такое надо называть не стадией развития, а стадией деконструкции. Впрочем, такой подход не является тщетной мыслью, он приемлем. Но это не единство развития и завершения. Это не тренировка в ригпа, как в самадхи таковости.

Состояние ригпа не лишено сознания и неморочно. В нём присутствует живое, познающее свойство, которое может развернуться в виде стадии развития. Именно таким способом можно дать стадии развития развернуться в формате стадии завершения. Есть четыре типа практики визуализации, включая пятеричное истинное совершенство, ритуал четырёх ваджр и тройной ритуал визуализации\*. Самое глубокое — это мгновенное воспоминание. Всё, что нужно представить, представляется

---

\* Подробности смотрите во втором томе книги «Свет мудрости» («*Light of Wisdom*») со страницы 100 и далее.

мгновенно из самадхи таковости, без необходимости обдумывания этого. Это не значит, что состояние ригпа каким-то образом теряется, — вовсе нет. Это отличается от попыток привнести стадию завершения в стадию развития, когда первая разрушает вторую подобно тому, как ведро воды разрушает замок из песка.

Несмотря на то что все четыре подхода безусловно полезны, тренироваться следует в том, который я описал. Начинайте с настоящего — самадхи таковости. Есть одна причина, почему все садханы записаны в виде текстов. Просто, читая строки, мы «используем слова для того, чтобы привнести смысл в свой ум». Возьмите, к примеру, короткую садхану Падмасамбхавы. В ней есть одна строчка для самадхи таковости, одна — для самадхи светоносности и одна строка для самадхи семенного слога. Вы продолжаете читать, не покидая состояние ригпа. Каждая строка помогает развернуть часть визуализации. Вот как нужно тренироваться. Это не значит, что вышеупомянутый способ осознания того, кто визуализирует всё это, абсолютно бесполезный. Однако этот способ — не совершенная стадия развития, которая является светоносностью ригпа. Если вы начинаете садхану с мысли, вы уже потеряли самадхи таковости по определению.

В качестве примера для самадхи таковости можно взять ясное, прозрачное зеркало. Другие два самадхи будут символизировать его ясность и отражение, которое появляется в зеркале. Оказывает ли отражение какое-либо влияние на зеркало? Меняет ли оно зеркало? Если появляется белое отражение, зеркало же не становится белым, правда? Тот же

самый принцип работает, когда мы по-настоящему тренируемся в стадии развития. В зеркале может мгновенно отразиться целая *танка*, не так ли? При этом зеркалу не нужно вылезать из себя, чтобы отразить танку; танке тоже не нужно вставать и подходить поближе к зеркалу. Отражение появляется мгновенно, целиком и полностью. Весь образ появляется полностью, а не только лица и руки за вычетом ног.

Этот подход отличается от концептуальной попытки увидеть отражение божества в своём уме. Когда мы пытаемся сделать так, мы думаем об одной вещи и забываем про другую. В нашем случае всё отражается сразу. Это возможно потому, что ясность ригпа подобна ясному зеркалу. Это стадия развития, в которой все вещи отражаются одновременно. Стадия развития (разворачивается мгновенно), как *танка* (в вышеупомянутом примере).

Сейчас, когда мы думаем о ногах, мы забываем голову. Когда мы думаем о левой руке, мы забываем правую. Это процесс разрушения того, что вы сами же сделали. Настоящая стадия развития должна разворачиваться в самадхи таковости подобно отражению, появляющемуся в ясном зеркале. Самадхи светоносности подобно отражению появляющейся танки, где зеркало не теряет своей ясности, когда возникает отражение. Другими словами, не бросайте стадию завершения ради того, чтобы осуществить стадию развития. Иначе стадия развития станет напоминать стройку, будто мы пытаемся сделать что-то из глины или дерева. Разве может *танка* отразиться в деревяшке?

Когда мы практикуем самадхи таковости, нам нужно быть знакомыми с состоянием ригпа. Когда

есть устойчивость в ригпа, стадии завершения, стадия развития не создаст проблем, потому что она может проявляться в качестве выражения стадии завершения. В этом контексте «единство развития и завершения» то же самое, что «единство явлений и пустотности». Это подобно отражению в зеркале. Зеркалу не нужно гнаться за объектом. Объект сам отражается в зеркале.

Пожалуйста, поймите этот принцип стадии развития. Стадия развития, которая начинается с концептуальной мысли, не является настоящей стадией развития. Она становится процессом, в котором вы просто меняете одну вещь на другую, потому что, когда вы думаете о чём-то новом, это убирает, замещает или разрушает предыдущую картинку. Лучше быть, как зеркало, позволяя отражениям возникать в состоянии ригпа без цепляний за что-либо. Это состояние таковости. Качество переживания разворачивается так же, как танка отражается в зеркале, легко и естественно. Когда вы помещаете танку перед зеркалом, зеркало не выбирает, какую часть танки ему отражать. Напротив, оно отражает всё. Чтобы отражать чистую стадию развития, вначале станьте ясным зеркалом. Сначала поймите, потом испытайте, а затем реализуйте. В первую очередь попытайтесь быть хорошим зеркалом, зеркалом сущности ума, зеркалом ригпа. Рисунок зеркала подобен зеркалу двойственного ума. Настоящее зеркало — это зеркало ригпа. Мы можем нарисовать зеркало. Но сможет ли нарисованное зеркало отражать?

## 7

# Как обрести жизненную силу всех божеств



В различных традициях тибетского буддизма к практикам божеств-йидамов относятся по-разному. В новых традициях сарма, и в частности в школе сакья, практикующий должен поддерживать связь с йидамом посредством ежедневного начитывания его мантры. Хотя эта связь образуется посредством посвящения, её необходимо поддерживать, соблюдая самую ежедневной практики, а иначе связь исчезнет. Несмотря на то что нигде не было сказано, что тот, кто пропустил ежедневную практику, попадёт в ад, традиция сакья настаивает на ежедневной практике во имя поддержания связи с божеством-йидамом. Вот почему некоторые сакьяпинские ламы носят с собой такую толстую папку из текстов с ежедневными практиками. Совсем иной подход в системах кагью и ньингма, где акцент делается на том, чтобы «свести всё к одному». Если вы практикуете одно божество с таким подходом, все остальные (божества) автоматически включаются в эту практику. Если вы реализовали одного будду, вы автоматически реализовали всех остальных будд одновременно.

Утверждение «реализуйте одного будду, и вы реализуете их всех» означает, что все будды едины в пространстве изначальной пробуждённости. Это подобно бескрайности пространства, простору неба: мы не можем сказать, что в одной части мира есть одно небо, а в другой — другое. Весь простор — это одно и то же пространство. Точно так же подобный небу просветлённый ум всех будд один и тот же, хоть сами они и проявляются в разных формах. При этом сущность того, каковы они на самом деле, не состоит из разных субстанций.

Тот факт, что все будды едины в пространстве изначальной пробуждённости, придумал не я. Об этом говорили сами будды. Если вы можете почувствовать уверенность в этом, вы также поймёте, что все разнообразные формы будд — совсем не то же, что разные люди, с которыми вам нужно поддерживать тесные отношения. Это не та ситуация, когда есть тридцать людей, с каждым из которых вы должны поддерживать дружескую связь. У таких мудрых существ, как будды, нет никаких мыслей, и им безразлично, кому они нравятся, а кому — нет. Они вовсе не такие, как обычные люди. Всевозможные формы будд идентичны в своей сущности. Выполняя практику одного из них, вы автоматически поддерживаете связь со всеми. Будьте уверены, что так и есть.

Хотя все будды обладают одинаковой сущностью, они проявляются в разных формах. В этом плане они похожи на нас; в сущности мы все обладаем природой будды. В плане нашей природы будды между нами нет никакой разницы, все мы по сути — единство пустотного познания. Но между нами безусловно есть разница в том, как просвет-

лѐнная природа проявляется в наших мыслях. Когда я счастлив, другой человек может чувствовать печаль; мы не чувствуем одно и то же. Но мы одинаковы по своей сути.

У божеств нет мыслей, они не проводят различий, а с точки зрения их идентичности они подобны единой сфере пространства. Представьте пространство в каждой комнате во всех домах Непала. Хотя эти дома отделены друг от друга, всё же само пространство ничем не отличается от одного дома к другому. В смысле основной сущности все будды одинаковы. Поэтому, если вы реализуете одного, вы автоматически постигнете их всех.

Когда бы вы ни визуализировали божество в стадии развития, пожалуйста, поймите, что основа всего этого — стадия завершения. Если вы можете визуализировать, осознавая сущность ума, просто позвольте форме божества проявиться в этом состоянии. Тогда не будет никакой разницы между божествами, которых вы практикуете, потому что вы просто позволяете форме божества проявиться в то время, пока вы находитесь в сущности ума. Если не практиковать таким образом, а практиковать с обычными двойственными мыслями, тогда все божества, конечно, будут разными: ведь мысль об одном автоматически будет исключать мысль о другом.

Если говорить о реализации какого-то йидама, то самое важное для этого — осознавать пустотность, выполнять практику с состраданием ко всем живым существам и оставаться свободным от предвкушений и опасений. Если вы будете практиковать таким образом, вы точно реализуете божество, в этом нет никаких сомнений. Но если вы будете

заниматься практикой с материалистической мотивацией вроде «я хочу обрести то-то и то-то», то такого рода предвкушения замедлят достижение результата. Вы никогда не реализуете божество посредством предвкушений и опасений. В первую очередь осознайте природу ума, затем почувствуйте сострадание ко всем существам; потом оставьте все надежды и страхи. Тренируясь так, вы безусловно достигнете свершения божества.

Вы можете начать визуализировать божество, глядя на танку. Танка даёт вам зрительное представление о видимой форме, но настоящее божество не совсем такое, ведь танка — вещь осязаемая, вы можете потрогать её своими руками. Форма божества, которого вы визуализируете, видимая, но не осязаемая. Она пустотна, но при этом вы можете видеть её. Она подобна отражению в зеркале в том плане, что вы можете видеть её, но не можете пощупать.

В тибетском буддизме есть четыре основные школы, или линии: кагью, сакья, ньингма и гелуг. Во всех четырёх традициях нам нужно начинать с самадхи таковости, когда мы практикуем стадию развития. Таковость означает присущую природу вашего ума. Эта таковость не происходит из какого-то другого места. Эта таковость — просто-напросто стадия завершения. *Завершённость*, или *совершенство* в термине «стадия завершения», означает то, что завершённым образом присутствует в качестве вашей собственной природы, в виде дхармакаи природы ума. Осознавание этого называется стадией завершения. Когда мы осознаём сущность ума и пребываем в самадхи таковости, мы позволяем стадии развития происходить, не покидая при

этом естественного состояния. Практика садханы происходит на благо существ из сферы трёх кай. И сансара, и нирвана проявляются из пространства трёх кай.

Первое из трёх самадхи, самадхи таковости, означает изначальную пустотность. На самом деле это сущность кай всех будд. Пустотная сущность — это качество просветлённого тела. Познающая природа — свойство просветлённой речи. Неограниченная энергия, или способность осознания, является качеством просветлённого ума.

Тело, речь и ум всех будд также описываются следующим образом: неизменное качество — это тело, непрерывное свойство — это речь, а безошибочное качество — это ум. В омрачённом состоянии эти три качества проявляются в виде обычного тела, речи и ума живых существ.

Итак, в этих трёх качествах содержатся сансара и нирвана, тело, речь и ум всех будд, а также тело, речь и ум живых существ. Таким образом, природа трёх кай охватывает как сансару, так и нирвану. Может показаться, что есть три разные вещи: одна — дхармакая, другая — самбхогакая, а третья — нирманакая, но на самом деле они представляют одно неделимое целое. Это и есть *свабхавикакая*, сущностное тело, не что иное, как природа вашего ума. Оно охватывает или присутствует во всех состояниях сансары и нирваны.

Тело, речь и ум всех живых существ — не что иное, как выражение, или проявление тела, речи и ума всех будд. Они не происходят откуда-либо ещё. Если мы полностью осознаем суть этого, мы достигнем полной устойчивости. Это называется «пробуждением просветлённого тела, речи и ума

всех будд». Но если мы не сможем осознать свою природу, мы будем продолжать пребывать во тьме неведения, скитаясь по сансарному существованию, чем мы и так успешно занимались до сих пор.

Я ещё раз процитирую тантру: «Все живые существа — будды, но они загрязнены временными омрачениями. Когда омрачения устранены, они действительно просветлённые будды». Несмотря на то что у будд и живых существ одинаковая идентичность, когда мы не осознаём её, мы продолжаем блуждать в сансаре. Это как раз тот случай, который называется «одна сущность с двумя аспектами». Мы можем стать просветлёнными и способны достичь состояния будды потому, что у нас уже есть сама сущность просветления — природа будды. Без неё мы не могли бы достичь никакого просветления.

Если сравнивать стадию развития со стадией завершения, то стадия завершения более важна. Она подобна жизненной силе в том смысле, что мы уже обладаем ею; три присущие нам каи — это природа ума. Стадия завершения — это три каи пробуждённого состояния. Хотя мы уже обладаем ими и не должны трудиться для того, чтобы воссоздавать их, мы можем развить их проявленные качества. Стадия развития — это то, что мы представляем, что мы проигрываем на экране своего ума.

Есть ум и сущность ума. Ум отличается от своей сущности. Двойственный ум — это то, что думает и воображает, тогда как в его сущности нет никаких мыслей и воображений. Три каи естественным образом присутствуют в сущности, и они могут проявиться в форме посредством акта визуализации. Мы занимаемся этим для того, чтобы обрести свершения и очистить омрачения. Самый лучший спо-

соб сделать это — позволить всем аспектам стадии развития проявиться во время осознания сущности ума. Это наилучший сценарий, первый класс! Однако, если вы незнакомы с природой ума и практикуете стадию развития, развитие и завершение всё равно остаются единством, поскольку сущность ума — неограниченное пустотное познание. Существенно важно понять основные принципы практики йидама в связи с этими пунктами.

Для того чтобы качества трёх кай — тело, речь и ум йидама — проявились внешне, мы осуществляем различные шаги во время практики садханы: делаем подношения, начитываем мантру, представляем исходящие и возвращающиеся лучи света, возносим хвалебные гимны и раскаиваемся, просим будд повернуть колесо Дхармы и не уходить в нирвану, а также посвящаем заслугу. Все эти шаги являются различными способами, которые направлены на «устранение облаков в небе». Все вместе они составляют комплекс, традиционно называющийся очищением омрачений и собиранием накоплений заслуги и мудрости. Это искусные и сострадательные средства будд; они невероятно эффективны, поскольку являются выражением мудрости. Никогда не считайте стадию развития бессмысленной, бесполезной или неважной.

Самый существенный пункт в стадии развития — «обрести жизненную силу всех будд». Другими словами, если вы реализуете стадию завершения, вы не сможете не реализовать всех будд и йидамов. Но без стадии завершения все будды и йидамы остаются лишь в нашем воображении. Когда вы действительно осознали, что сущность ума за пределами достижения, вы автоматически достигли сверше-

ния божества. Воистину нет более глубокой техники реализации божества.

Абсолютная цель практики йидама — осознать природу трёх кай как неотделимую от вашего ума. Видимые аспекты, которые могут проявляться, автоматически достигаются в осознании сущности нашего ума. Хотя они проявляются внешне, внутри мы не создаём ничего вообще.

Стадия завершения подобна тому, как если бы в центре вашего сердца была электрическая лампочка, тогда как стадия развития сродни изображению лампочки на стене. Нарисованную лампочку никогда не удастся включить, но она будет напоминать вам, что в действительности есть настоящий свет, который вы сможете осознать значительно легче благодаря этому. Однако между ними, безусловно, есть разница.

Нам нужны обе стадии: и развитие, и завершение. До тех пор, пока мы не достигли устойчивости в самадхи, в стадии завершения, видимые аспекты стадии развития помогают нам очищать омрачения и собирать накопления заслуги и мудрости. Это исключительно важно, ибо они устраняют омрачения. Никогда не думайте, что в стадии развития нет необходимости. Часто упоминается фраза: «Идентифицировать божество для достижения». Это значит, что мы должны определить, что абсолютное божество — в действительности стадия завершения, сама природа нашего ума. Именно это мы должны понимать под божеством, в котором необходимо достичь свершения.

Будды никогда не говорили, что мы можем достичь просветления только посредством стадии развития. Просветление достигается посредством

единства развития и завершения. Но настоящая жизненная сила, ведущая к достижению просветления, — это стадия завершения. Просветления возможно достичь посредством одной лишь стадии завершения, но не посредством одной стадии развития. Но всё равно самый быстрый путь достижения просветления лежит через объединение средств и знания или метода и мудрости.

Под средствами подразумевается стадия развития, тогда как знание — это стадия завершения. Возможно, у вас имеется знание в форме человека, который может собрать целый самолёт, но если у вас нет средств, то есть деталей, то вы никогда не получите самолёт, сколько бы вы ни держали рядом этого человека. И наоборот, у вас могут иметься все детали самолёта, то есть все средства, но если отсутствует ноу-хау в виде человека, который может собрать их, то эти запчасти никогда не полетят сами собой. Только когда вы совместите знание со средствами, тогда, возможно, у вас появится самолёт, на котором вы действительно сможете полететь.

Причина, по которой Тайная мантра ваджраяна называется быстрым путём к просветлению, состоит в том, что в ней объединяются средства и знание в виде стадии развития и стадии завершения. В практике ваджраяны визуализация божества объединяется с осознанием сущности ума; вот почему это быстрый путь.

Смысл фразы «Реализовав одно божество, вы реализуете всех» можно проиллюстрировать и на другом примере. Предположим, у вас есть тысяча электрических ламп. Вы соединяете их, но не подаёте электрический ток. Что толку от этой тысячи лампочек, что они могут осветить? Но если вы

нажмёте на выключатель, то тысяча лампочек засветится одновременно. Хотя они индивидуальны и отделены друг от друга, свет, который они излучают, обладает одинаковой природой. По сути, это тот же самый свет. В каком бы месте мира вы ни использовали электрический свет, он сияет и освещает точно таким же образом, даже если он и отличается по параметрам от лампочек. Основная сила, подобная электричеству, которое заставляет светиться лампы накаливания, является тем, что мы называем изначальной пробуждённостью, *еше*. Это самое важное. Если вы постигли её, вы реализовали свет в каждой из лампочек, а не только в одной из них.

Лампочки могут быть разного цвета, так что, когда через них проходит свет, одна горит жёлтым светом, другая — синим, зелёным или красным. Это пример лампочек пяти мудростей. Несмотря на то что цвета специфических качеств каждой эманации могут отличаться, через них сияет один и тот же свет изначальной пробуждённости. Пожалуйста, поймите это.

Если бы это было не так, то можно было бы спорить, что лучше — стадия развития или стадия завершения. И тогда бы стадия развития начала сражаться со стадией завершения. Уясните, пожалуйста, что стадия развития — это метод, а стадия завершения — знание, и важны они обе. Единство обеих стадий — вот что самое существенное.

Не думайте, что настоящих божеств не существует, что они лишь в нашем воображении. Божества, присущие нашей природе будды, — это божества мудрости. Аналогично этому, какого бы цвета ни была лампа — синего, белого, красного или зелёного, — свет, который исходит из неё, в точности тот

же самыи. у вас может иметься десять тысяч или сто тысяч лампочек, но от них не будет пользы без электричества, которое заставляет их светиться. Поэтому нам нужно совмещать стадию развития со стадией завершения.

Вы можете успешно визуализировать десять тысяч или даже сто тысяч разных йидамов так же чётко и ясно, как будто они присутствуют перед вами собственной персоной, но вам всё равно нужно совмещать свою практику со стадией завершения. Без этого вы будете подобны тому, кто имеет все детали самолёта, но не знает, как собрать их вместе.

Не зная сущности ума, человек вынужден практиковать ваджраяну, имитируя то, как это следует делать в действительности. Это стадия развития второго сорта. Вначале нужно произнести мантру, такую как ОМ СВАБХАВА ШУДДХО САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАНГ, и представить, что всё превращается в пустоту. Из этого состояния созданной пустотности постепенно появляются причинные слоги элементов пространства, ветра, земли, воды, огня и небесного дворца, следом за ними возникает божество и прочее. Всё это мы воображаем. Честно говоря, когда было сказано, что мантра превращает все вещи в пустотность, это не совсем верно, потому что все вещи уже пустотны. Они вовсе не становятся пустотными только потому, что вы так подумали. Но если вы не осознали сущность ума, то вы не видите этого. Размышление об одной вещи, затем о другой становится имитацией настоящей стадии развития из-за незнания стадии завершения.

С другой стороны, вы могли познакомиться с природой ума и осознать самадхи таковости. Тако-

вость означает то, какова реальность на самом деле, а не то, как мы себе это воображаем. Не покидая этого состояния таковости, то есть осознавая сущность ума, вы можете позволить различным аспектам стадии развития проявиться, или показаться. Вы делаете это, не выходя из состояния таковости. Это настоящее единство развития и завершения. Есть настоящий способ и имитация; без осознания сущности ума мы не можем практиковать по-настоящему.

Настоящий способ практики единства развития и завершения означает, что вас познакомили с воззрением трекчо, полного рассечения, с настоящим самадхи таковости. Это подобно тому примеру с чистым зеркалом, о котором я говорил. В нём может отражаться всё, и когда отражается, у отражения нет никакого содержания или материальности. При этом его ясно видно.

Семенное, или причинное, самадхи, последнее из трёх самадхи, подобно появляющемуся отражению, тогда как само зеркало и его ясность подобны первым двум самадхи, которые есть познание и пустотность. Самадхи таковости — пустотность, а самадхи светоносности — это познающее, или ясное качество. Эти два качества неделимы, и в этом неделимом единстве пустотности и познания, которое также называют пустотностью и состраданием, может появиться любое отражение; любая форма стадии развития может свободно проявиться. Все переживания разворачивающейся стадии развития, которая неотделима от стадии завершения, не обладают материальной природой. Причина этого — осознание стадии развития. Без этого осознания стадия развития подобна стройке, ко-

торая идёт за стенами моей комнаты. Она превращается в строительные работы, в смысле что нечто видимое становится ещё и осязаемым на ощупь.

Предположим, что вы получили все посвящения из *Ринчен тердзо, Сокровищницы драгоценных терма*, цикла учений со множеством божеств. Чтобы получить все эти посвящения, требуется четыре месяца. Если вы практикуете в соответствии с традициями новых школ, вам придётся получить огромную кипу ежедневных практик, каждую из которых вы должны будете читать. Для того чтобы прочесть всё это и произнести мантры, вам придётся читать практики непрерывно с утра до вечера. В завершение вы подумаете: «Уф, сегодня я сделал это, я дошёл до конца, у меня по-прежнему есть священная связь со всеми божествами, они не оставили меня». Однажды вы, возможно, забудете про одно из них или у вас не будет возможности практиковать. И вы подумаете: «О нет! Теперь я нарушил священную связь с этим йидамом, мои самаи нарушены, и я точно попаду в ад». Тогда у вас действительно начинаются проблемы. Появляются они оттого, что есть так много разных форм йидамов и становится очень сложно поддерживать индивидуальную связь с каждым из них.

Или же вы можете подойти к этому иначе, решив, что все йидамы и все будды идентичны в пространстве изначальной пробуждённости. И затем вы можете очень просто поддерживать связь с ними, например, читая три слога для тела, речи и ума всех будд: ОМ АХ ХУНГ. ОМ — это сущность Вайрочаны, Проявленного в Аспектах, просветлённое тело всех будд. АХ — это сущность Амитабхи, Безграничного Света, просветлённая речь всех будд. ХУНГ — это

сущность Акшобхьи, Непокколебимого, природа ума, свободная от концептуального мышления. Слог ХУНГ — сущность ума всех будд. На самом деле совершенно нормально читать ОМ АХ ХУНГ...ОМ АХ ХУНГ, осознавая сущность ума. В этом случае вы поддерживаете самую с любым аспектом божеств-йидамов и будд, потому что все они содержатся в просветлённом теле, речи и уме.

Теперь подумайте обо всех учениях, которые дали будды. *Трипитака*, *Кангьюр* и *Тэнгьюр* — слова Будды (произнесённые в этом мире) и трактаты с комментариями к ним — занимают сотни и сотни томов, изобилуя подробнейшими деталями. Потом добавьте ещё все тантры. Однако самая суть всех этих учений — стадии развития и завершения. Если вы стремитесь к совершенному пониманию, то можете углубляться в мельчайшие подробности, но, когда дело доходит до применения этого понимания на опыте, вам придётся упростить и свести всё к самой сути. Другими словами, в этих трёх слогах ОМ АХ ХУНГ содержится тело, речь и ум всех будд, все учения и самадхи.

Так же тело, речь и ум победоносных содержатся в одном мгновении осознания природы ума. ОМ — это сущность Вайрочаны, что значит «проявленный в аспектах форм». Форма божества — это нечто видимое, нечто, обладающее проявленными аспектами формы. Например, в бардо мы сталкиваемся со звуками, светом и лучами, большими и малыми сферами света, мирными и гневными божествами и так далее. Всё, с чем мы сталкиваемся, является воспринимаемым, проявляется в аспектах форм, и это есть аспект тела всех будд. Следующий слог АХ относится к речи. Речь — это Амитабха,

Будда безграничного света, все бесконечные, безграничные учения, содержащиеся в одном слоге. ХУНГ относится к уму и Акшобхье, что значит непоколебимый, — таково состояние недвойственного осознания, которое свободно от каких-либо концептуальных размышлений вообще. Таким образом, три слога ОМ АХ ХУНГ содержат, или воплощают, тело, речь и ум любого будды всеми возможными способами. Вы можете углубляться в мельчайшие подробности, пытаясь понять всё это, но когда будете применять это на своём личном опыте, просто сведите всё к сущности.

Сущность тела, речи и ума всех будд называется божеством, мантрой и самадхи. Чтобы свести это к сути, вам нужно визуализировать божество, а не лепить его руками. Это не стройка века. Вам нужно лишь вспомнить: «Я такое-то божество». В этот миг вы представили себя определённым божеством, так что всё очень просто. Своим голосом, который представляет мантру, произнесите ОМ АХ ХУНГ. В своём уме, который есть аспект самадхи, осознайте сущность ума. В таком простом подходе содержится всё.

Если мы, разумные существа, не будем тренироваться в трёх принципах божества, мантры и самадхи, то три или пять ядов будут постоянно захватывать наш ум. Взгляните, к примеру, на эту чашку. Вам кажется, что это красивая чашка, — вот вам и желание. Если вы посмотрите на этот использованный носовой платок, то он вам не понравится. Это отвращение, или гнев. Когда вы смотрите на то, что вас не привлекает, вы не раздражаетесь, а просто чувствуете безразличие. Все мысли, которые появляются в уме, относятся к

этим трём разновидностям. Нет такого состояния двойственного ума, которое не было бы смешано с тремя эмоциональными ядами. Когда мы видим что-то симпатичное, это нам нравится. Если мы видим что-то уродливое, нам это не нравится. А если это ни то ни другое, то нам безразлично, не так ли? Точно так же, когда мы слышим что-то приятное, когда чувствуем приятный запах, когда пробуем вкусную еду, нам это нравится. Если вкус ужасный, нам это не нравится. В уме каждого из нас присутствуют три эмоциональных яда. Когда в нашем уме появляется приятная картинка, нам это нравится; если появляется нечто мучительное, мы страдаем от этого. Ведь мы испытываем удовольствие и боль, не так ли? Всё, что посередине, нас особо не волнует, и мы это игнорируем. Мы всегда реагируем с помощью трёх эмоциональных ядов на то, что предстаёт перед шестью органами чувств.

Стадия развития просто помогает сменить эти стереотипные реакции на благие, или белые, мысли посредством визуализации небесного дворца, формы божества и подношений. Когда после пяти слогов мы представляем гору Сумеру, небесный дворец поверх перекрёщённых ваджр, божество и подношения, всё это очищает наше привычное мышление. Мы призываем божество, и божества мудрости появляются в небе и растворяются в нас. «Я сам божество; из меня исходят лучи света, превращающиеся в богинь подношений, которые разворачиваются и делают неисчислимы подношения и восхваляют меня самого, принявшего облик божества». Всё это мы воображаем, но это превращает наши мысленные паттерны в чистые мысли. Это касалось божества, аспекта тела.

Потом мы представляем три саттвы: самая-саттву, джняна-саттву и самадхи-саттву. Саттва — это существо, соответственно эти три — существо самаи [или существо обета], существо мудрости и существо самадхи [существо медитативного сосредоточения, суть медитации]. Существо самадхи — это причинный слог в центре нашего сердца, окружённый гирляндой мантры, которая вращается вокруг и испускает лучи света. Есть много разных активностей и функций, связанных с чтением мантры, которые относятся к аспекту просветлённой речи. Что касается аспекта ума, или самадхи, вы просто осознаёте того, кто представляет всё это. Переживайте состояние неделимого, пустотного осознания.

Будды давали учения по стадиям развития и завершения, исходя из великого сострадания и при помощи искусных средств. Эти учения чрезвычайно ценные и эффективные. В первую очередь цель стадии развития в том, чтобы превратить чёрные мысли в белые. А цель стадии завершения в том, чтобы и белые мысли исчезли без следа. Когда вы осознаёте сущность ума и видите состояние неделимого пустотного познания, это растворяет даже самые чистые мысли, не оставляя никакого следа.

Иногда люди говорят: «Но я хочу, чтобы у меня появилось видение божества». Они надеются, что если они прочтут определённое количество мантр, то перед ними появится божество и они его увидят воочию. В действительности из-за такого отношения божество становится чем-то внешним. Настоящее божество — это единство пустотности и познания, природа вашего собственного ума. Вместо того чтобы бить в барабанчик и звонить в колокольчик, ожидая, что божество появится в

небе перед вами, вам просто нужно осознать того, кто воображает всё это. В этот миг вы оказываетесь в состоянии, в котором пустотность неотделима от познания. Таким образом, вы встречаетесь с божеством лицом к лицу. Разве это не проще, чем надеяться на то, что божество появится снаружи? Настоящее видение божества — это осознание природы ума.

Даже если вы будете смотреть в природу своего ума в течение миллиарда лет, вы никогда не увидите там никакой конкретной «вещи», только пустоту. Это и есть божество дхармакаи; вы видите его, когда смотрите туда. Как бы вы ни исследовали, ни анализировали, со всей тщательностью рассматривая эту природу ума, вы никогда не обнаружите в ней никакого конкретного содержания или материального наполнения. Вот почему она называется несотворённой пустотностью. Осознавая это, вы оказываетесь лицом к лицу, или обретаете видение будды дхармакаи. Кто же всё-таки видит, что ум пуст? У вас есть некое познающее качество знания, которое может видеть его пустоту. Оно отличается от пространства, ведь пространство не видит себя. Ум же, с другой стороны, познаёт и при этом является пустотным. Пустотное качество — это дхармакакая, познающее свойство — самбхогакая, а их единство — нирманакакая.

Это одновременно и самый простой, и настоящий способ получить видение божества. Есть и надуманный способ: ожидать, что божество появится снаружи после того, как вы постучите в барабанчик и позвоните колокольчиком. И всё же действительно самый лёгкий способ увидеть божество — это практика стадии завершения. Этот способ является

и настоящим. Если вы практикуете стадию развития с мыслями: «Хочу, чтобы божество появилось, хочу, чтобы божество пришло», то это лишь упражнение в предвкушениях и опасениях. Это только отталкивает божество ещё дальше от вас.

При помощи осознания сущности ума вы обретаёте жизненную силу тысяч будд. Когда вы захватываете их жизненную силу, они не могут уйти от вас. Посредством силы настоящего состояния самадхи вы захватываете жизненную силу всех божеств без необходимости заклинать их, как будто они находятся где-то там, вдалеке.

Есть ещё один способ попытаться ублажить божество конкретным, практичным образом, думая, что оно действительно существует где-то там, наверху. Человек с таким подходом думает: «Я должен расставить подношения, иначе он разозлится. Если я положу хорошие подношения, ему будет приятно. Если я буду читать мантру, я порадую его (т. е. божество), а если забуду, то он расстроится. Если я нарушу самую, связывающую меня с ним, он будет чувствовать себя очень плохо». Такой подход также называется упражнением в предвкушениях и опасениях и не является верным способом практики.

Гораздо проще практиковать так: вначале напомним себе о том, что вы божество, например, «Я — Ваджракилая». Затем читайте мантру ОМ БЕНЗА КИЛИ КИЛАЯ, или просто ОМ АХ ХУНГ. Потом осознайте того, кто визуализирует божество и начитывает мантру, осознайте, что это не что иное, как ваш ум.

Если бы не этот ум, то некому было бы визуализировать форму божества. Не было бы ума, никто бы не начитывал мантру. Когда вы смотрите в того,

кто визуализирует или рецитирует, осознавая в нём свой собственный ум, вы видите, что это неделимое пустотное познание, видите это точно, а не приблизительно. Например, если вы хотите коснуться пространства своим пальцем, как далеко вам нужно вытягивать палец, чтобы дотронуться до пространства? Разве вы не касаетесь его в тот же момент, как только вытягиваете палец? Точно так же в тот самый миг, когда вы осознаёте, вы контактируете со стадией завершения — пустой и познающей природой ума. Вы осознаёте это немедленно. Таким образом, наблюдая природу ума, вы можете продолжать начитывать мантру.

Когда вы начинаете сессию практики, не пренебрегайте визуализацией формы божества. Лицо не увидеть, если не посмотреть в зеркало. Когда вы визуализируете божество, это значит, что вы позволяете зеркалу ума подумать: «Я — Ваджракилая». Абсолютно нормально напомнить себе о том, что вы божество, потому что ваши пять психофизических совокупностей и пять элементов (тела) с самого начала являются мандалой будд.

Визуализация занимает не больше секунды, если мы используем для неё одну мысль: «Я божество». Такое мгновенное вспоминание, когда мы ясно приносим образ божества в свой ум в течение мгновения, является самой высшей и лучшей формой визуализации. Своим голосом начитывайте мантру, а своим умом осознавайте. Если вы решите, что такой вид практики достаточен и включает всё, это совершенно нормально. Нам вовсе не нужно ублажать божество мудрости, у которого и так нет никаких мыслей. Невозможно ублажить или расстроить божеств мудрости, так что на самом деле это скорее

вопрос вашей решимости и выбора, практиковать ли таким простым, всеобъемлющим способом. Это моё мнение. Может быть, я слишком всё упрощаю, но, с другой стороны, возможно, это правда.

Божество мудрости представляет собой то, что называется на тибетском *рангджунг еше*, или *сваямбху джняна* на санскрите: самосущую пробуждённость. Таким образом, божество мудрости неотделимо от природы вашего ума. У божества мудрости нет мыслей, и поэтому ему безразлично: оно не получает удовольствия и не расстраивается от наших действий. Однако в тексте говорится: «Хотя у божества мудрости нет мыслей, всё же существа обетов из его свиты видят недостатки людей». В то время как божество мудрости не радуется от подношений и не обижается, если мы забудем их совершить, его полная реализация подобна магниту, который притягивает всевозможных мирских духов. Эти мирские духи небезгрешны и несвободны от мыслей, поэтому они видят изъяны людей. Они могут как помочь им, так и навредить. Свита, или окружение божеств мудрости, состоит из духов *мамо, цен, ду* и различных богов земли, огня и воды. Это для них имеет значение, делаете вы подношения или нет. Но самим божествам мудрости это безразлично, потому что у них нет мыслей.

Перефразируя сказанное: выполняйте ту садхану йидама, которой вы занимаетесь, в структуре трёх самадхи, осознавая сущность ума. Если вы будете практиковать таким образом, я гарантирую, что в течение этой жизни вы обретёте обычные сиддхи и высшее свершение полного просветления.

Давайте, я расскажу вам одну историю для подтверждения сказанного. Сакья Пандита был не

только невероятно образованным мастером, но и обладал духовной реализацией. У него развилась форма ясновидения, связанная со слухом. Когда он путешествовал вдоль тибетской границы, он прислушался к ручью, текущему с горы. Вода донесла до него звук мантры Ваджракилай с неправильным произношением ОМ БЕНЗА ЧИЛИ ЧИЛАЯ САРВА БИГХАНЭН БАМ ХУНГ ПХЭТ. Он подумал: «Кто-то в горах, должно быть, читает мантру неправильно; пойду-ка я поднимусь и поправлю его». Он поднялся на гору и нашёл еле заметную хижину для практики, в которой сидел лама. Сакья Пандита спросил, как его зовут и чем он занимается, и лама ответил: «Мой йидам — Ваджракилая, вот чем я занимаюсь». Сакья Пандита спросил: «А какую мантру ты используешь?» На что лама ответил: «ОМ БЕНЗА ЧИЛИ ЧИЛАЯ САРВА БИГХАНЭН БАМ ХУНГ ПХЭТ». Сакья Пандита сказал: «Ой, нет! Это неправильная мантра, она должна начинаться с ОМ БЕНЗА КИЛИ КИЛАЯ. В этом заложен действительный смысл, в словах “Ваджракилая с супругой, десять Сыновей, все Пожиратели и Палачи”. Они содержатся в звуках мантры». Медитирующий лама ответил: «Нет-нет, слова не так важны, как состояние ума. Чистый ум более важен, чем чистый звук. Я произносил ЧИЛИ ЧИЛАЯ в прошлом, так буду продолжать и впредь. Даже и не сомневайся! А тебе, кстати, понадобится моя пурба». И лама дал Сакья Пандите свой кинжал-килаю со словами: «Возьми это с собой». Так он и сделал.

Какое-то время спустя в месте Кьиронг, на тибетско-непальской границе, Сакья Пандита столкнулся с Шанкарой, индуистским мастером, который намеревался обратить тибетцев в свою рели-

гию. У них состоялся большой спор из нескольких раундов. Победитель каждого раунда получал один зонт-балдахин в качестве символа победы. Каждый из них выиграл по девять штук, и остался лишь один. В этот миг Шанкара взлетел в небо, демонстрируя свои сиддхи. Пока он там левитировал, Сакья Пандита достал килаю и произнёс: «ОМ БЕНЗА ЧИЛИ ЧИЛАЯ...» Шанкара тут же рухнул на землю, и Сакья Пандита выиграл десятый зонт. Сказано, что это помогло буддизму выжить в Тибете.

В старой поговорке сказано: «Тибетцы сами себе вредят, имея столько божеств». Они думают, что им нужно практиковать одно, потом — практиковать другое, затем — третье и четвёртое. Так это продолжается, и в конце концов они не достигают ничего. Индийцы практиковали всю жизнь одно божество и достигали высших свершений. Будет лучше, если и мы станем руководствоваться таким подходом. Если мы практикуем Ваджрасаттву, эта практика единственного йидама полностью совершенна сама по себе. Вам не нужно постоянно менять божеств, опасаясь, что вы пропустите что-то. Вы совершенно точно ничего не пропустите, постоянно выполняя практику одного йидама.

В одной тантре есть такие строки: «Я раскаиваюсь в том, что принимаю и отвергаю божество йидама». Иногда вы устаёте от какой-то практики, думая: «Достаточно практиковать этого йидама!» Тогда вы оставляете эту практику и пытаетесь заниматься другой, а через какое-то время берётесь за третью. Старайтесь не делать этого.

Как я уже говорил раньше, если вы реализуете одного будду, вы обретёте свершения всех будд. Если вы достигнете реализации одного йидама, вы

автоматически достигнете реализации всех йидамов одновременно. Конечно, нет ничего неправильного в том, чтобы практиковать несколько божеств. Смысл в том, чтобы не метаться и не прыгать от одного к другому.

Практикуйте того йидама, который вам больше всего нравится. Вы почувствуете естественную склонность к практике того или иного йидама, и это чувство — очень хороший показатель, с каким йидамом у вас имеется связь. Определяющим показателем в выборе может быть то, какой йидам вас больше всего вдохновляет (на практику). Когда вы сделали свой выбор, практикуйте его постоянно.

Между йидамами нет существенной разницы. Нельзя сказать, что есть хорошие или плохие йидамы, поскольку все йидамы — члены пяти будда-семейств. Одно семейство будд не может быть лучше или хуже другого — вовсе нет. То, что отличается, так это личные ощущения людей: некоторые люди хотят практиковать Падмасамбхаву в качестве йидама, а другим нравится практиковать Авалокитешвару, Будду Шакьямуни или Тару. Предпочтения разных людей могут отличаться в силу кармических наклонностей. Но в качествах самих йидамов нет никакой разницы, или различия. Если же вы выберете сто мирных и гневных божеств в качестве своего йидама, то все они будут включены в вашу практику.

Когда вы достигаете свершения, у вас одновременно появляются все просветлённые качества, независимо от того, какого йидама вы практиковали. Это не имеет никакого значения. Так, когда восходит солнце, его свет и тепло присутствуют одновременно. Если вы реализовали одну форму будды, вы

в то же время реализовали все формы будд, потому что все йидамы, в сущности, одинаковы; они отличаются только по форме, а не по своей сути. Основная причина обретения нами реализации состоит в том, что мы осознаём сущность ума, занимаясь в это время практикой йидама.

Настоящая практика — это осознание ригпа, а йидам используется в качестве внешней формы практики. Несмотря на то что в каждом йидаме проявлены различные аспекты разнообразных качеств, в сущности, все йидамы одинаковы.

Можно описывать восходящее солнце всевозможными способами: одни скажут, что, когда солнце встаёт, больше не холодно, другие — что больше не темно или становится светло и можно видеть. То же самое и с описанием различных качеств просветлённого состояния, в котором спонтанно присутствуют такие качества, как мудрость, сострадание и способность действовать.

Попробуйте увидеть в практике йидама подарок будд, который они нам преподнесли по нашей просьбе. Когда мы принимаем прибежище, мы просим защиты, безопасности, а настоящая защита содержится в учениях по устранению омрачений и достижению реализации. Настоящая защита — это практика йидама. Посредством этой практики мы можем устранить то, что требуется устранить, и постичь то, что необходимо постичь, и таким образом, достичь свершений.

Хотя все мы обладаем этой просветлённой сущностью, она подобна свече, которая ещё не зажжена и не горит. Нам нужно связаться с ней, коснуться её горящей свечой, чтобы пламя передалось ей и она загорелась. Представьте две свечи, стоящие

рядом: одна не горит, а другая светится. Та, которая не зажжена, должна наклониться к другой, чтобы начать излучать свет.

Точно так же и мы уже обладаем природой будды, но ещё не ухватили её. Мы не осознали её, не тренировались в ней и не достигли устойчивости. Вы получите большую пользу, если свяжетесь с другими «свечами», потому что они уже осознали свою просветлённую природу, тренировались в ней и достигли стабильности. Наша свеча готова к тому, чтобы её зажгли, готова подхватить пламя, но она ещё не осознала себя, не тренировалась и не достигла стабильности.

В практике йидама есть большая польза. У Мипхама Ринпоче было видение Манджушри, его высшего божества, благодаря чему он стал великим пандитой, чрезвычайно образованным учёным. Многие индийские махасиддхи практиковали садхану Тары. Они совмещали осознание сущности ума с практикой йидама и достигали реализации. Во всех жизнеописаниях великих мастеров говорится о том, как они практиковали йидама. Ни один из тех, кто стал великим мастером, не говорил: «Я достиг реализации, не пользуясь никакими божествами. Мне не нужно было читать никакие мантры». Медитация божества йидама подобна маслу, подливаемому в огонь практики: пламя разгорается, становясь всё больше и ярче.

## 8

# Устранение препятствий и демонов



Такое явление, как препятствия на пути, безусловно, имеет место, и, говоря в общем, они бывают трёх видов: внешние, внутренние и сущностные. Внешние препятствия — это нарушения баланса во внешних элементах, что проявляется в виде природных бедствий, таких как землетрясения, наводнения, пожары и ураганы. Они создают массу вполне очевидных проблем для живых существ.

Внутренние препятствия — это нарушения баланса в *нади*, *пране* и *бинду*, то есть в каналах, энергиях и сущностных субстанциях тела, которые также называются структурными каналами, движущими ветрами и локализованными квинтэссенциями. Они могут нарушаться разными способами. Каналы могут сужаться или искривляться; ветры, или энергии, могут разворачиваться или двигаться в неправильном направлении, а сущностные субстанции могут быть разбалансированы. Под «квинтэссенциями» в основном подразумеваются белый и красный элементы, приобретённые от отца и матери. Эти три аспекта служат основной структурой, или схемой

человеческого тела. Когда в них возникает дисбаланс, мы ощущаем, что наше иллюзорное физическое тело болеет. Конечно же, есть определённые противоядия, которые можно использовать для устранения подобных нарушений баланса.

Но наиболее серьёзными являются сущностные препятствия, которые представляют собой цепляния за воспринимающего и воспринимаемое. В основном это относится к нашей привычке двойственного восприятия, причиной которой является отсутствие устойчивости в изначальном основном состоянии пустотного осознания. Когда это пустотное познание неустойчиво, оно проецируется вовне и фиксируется на пяти объектах переживания — объектах пяти органов чувств. Это то, что воспринимается. А воспринимающим является ум, который цепляется за них.

Хотя основное изначальное состояние самосущей пробуждённости свободно от какой-либо двойственности, фиксация на собственном восприятии, как чём-то отдельном от себя, приводит к тому, что появляется кажущаяся двойственность. Затем эта кажущаяся двойственность продолжается. Такая непрерывность двойственного восприятия как раз и характеризует умы всех живых существ. Умы чувствующих существ вовлечены в цепляния за воспринимающего и воспринимаемое. Такова самая сердцевина, механизм сансарного бытия, и это само по себе есть наше сущностное препятствие.

Никто не свободен от препятствий. Эти три вида препятствий ранят и вредят нам вновь и вновь. С внешними препятствиями, нарушениями четырёх элементов, можно справиться, просто переехав в другое место или выполнив определённые прак-

тики по успокоению, или умиротворению, элементарных сил.

Внутренние препятствия, нарушения баланса в ваджрном теле, каналах, энергиях и сущностях, проявляются в виде болезней и многими другими способами. Чтобы справиться с ними, вы можете принять лекарство, а также выполнять йогические упражнения, управляя, манипулируя и совершенствуя движение энергий в каналах и местах расположения бинду. Такие практики в основном содержатся в маха-йоге и ану-йоге, но некоторые аспекты есть и в ати-йоге.

И всё же самый важный момент в том, как преодолеть сущностное препятствие двойственного восприятия, привычку цепляться за воспринимающего и воспринимаемое. Единственный способ преодолеть эту двойственность — не позволять проекции (природы ума) становиться двойственным умом, который воспринимает двойственность там, где её не существует. Как сказано: «До тех пор, пока двойственность не превратится в единство, просветление не наступит». Поэтому нам нужно распознать недвойственное состояние *рангджунг еше*, самоущей пробуждённости, которая является нашим изначальным состоянием. Распознав её, нам нужно тренироваться в ней и достичь стабильности. Только такая стабильность позволит нам полностью одолеть все препятствия.

Препятствия описываются ещё как четыре мары. Но, как бы они ни назывались, существует только один способ устранить все препятствия: достичь мастерства в самоущей пробуждённости. Если мы добьёмся этого, никакие обстоятельства — ни внешние, ни внутренние, ни сущностные — не

смогут причинить нам вреда. В первую очередь нам нужно распознать её, потом тренироваться в этом осознании и в завершение достичь стабильности. Лучшего метода не существует.

Основными препятствиями самадхи называются притупленность и возбуждение ума. Наше начальное состояние имеет два аспекта — пустотный и познающий, которые, по сути, неделимы. Когда мы чуть больше фокусируемся на пустотном качестве, у нас появляется притупленность. Когда мы слишком акцентируем познающее свойство, мы возбуждаемся. Но если у нас есть стабильность в самосушей пробуждённости, мы не становимся жертвами притупленности и возбуждения. Такое состояние ума им абсолютно неподвластно. Поэтому, чтобы справиться с притупленностью и возбуждением, надо обрести устойчивость в самосушей пробуждённости.

Что касается четырёх демонов, или мар: каждый, кто не просветлён, находится в их руках. Четыре демона — это Мара-владыка смерти, Мара беспокоящих эмоций, Мара совокупностей (под которыми в действительности подразумевается наше физическое тело) и Мара-дитя богов. Мара-владыка смерти символизирует собой тот факт, что каждого из нас ждёт смерть, которая, естественно, прерывает практику. Мара совокупностей относится к физическому телу. Как только вы родились, вы «упакованы» в эту материальную оболочку под названием «человеческое тело», которое постоянно меняется; это и есть мара. Мара беспокоящих эмоций — это вовлечённость в беспокоящие эмоции, удел всех живых существ.

Но самый тонкий, а также самый коварный и труднопреодолимый — это Мара-дитя богов, демон

обольщения. Это тот самый тихий голос, который нашёптывает вам вредные советы: «Есть кое-что поважнее практики, почему бы не заняться ею попозже, скажем, в следующем месяце или в следующем году, тогда ты действительно сможешь практиковать интенсивно. Сейчас ведь есть более важные дела». Это голос Мары-дитя богов. Его гораздо труднее заметить и сложнее всего преодолеть.

Достижение радужного тела, которое продемонстрировали Падмасамбхава и великий сиддха Вималамитра, преодолевает Мару совокупностей (физического тела). Достигая устойчивости в сущности ума, вы побеждаете Мару беспокоящих эмоций. Но полностью устранить четырёх мар можно, только обретя полную стабильность, посредством осознания сущности ума и упражнения в поддержании этого осознания. В противном случае живым существам неведома свобода. Вновь и вновь они становятся жертвами; они, без сомнений, находятся во власти четырёх мар.

*Рангджунг* еще можно проиллюстрировать при помощи образа неба и солнечного света, которые неделимы в дневное время. Они часто используются в качестве аналогов для основного пространства и изначальной пробуждённости. Все будды и бодхисаттвы обладают устойчивостью в этом единстве и поэтому не подвержены никаким видам препятствий. Наши же проблемы — проблемы живых существ — начинаются из-за незнания собственной истинной природы. Ситуация такова, словно солнце временно село, и на смену ему пришла крошечная тьма; мы не видим ничего и ничего не знаем. Такова картина нашего неведения, незнания собственной природы. Это неведение — первое звено

в цепи двенадцати звеньев взаимозависимого происхождения. Неведение — это то, что создаёт сансару. Если мы осознаем самосущую пробуждённость, мы отсечём корень двенадцати звеньев взаимозависимого происхождения и сансары, неведения больше не будет. В случае с буддами и бодхисаттвами неведение было очищено в основе. Мы же этого не осознали, и поэтому появились двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения и сансара.

Основная разница между сансарой и нирваной лежит в знании и незнании. Знание — это мудрость осознания; неведение этого выливается в бесконечное блуждание по сансаре. У нас есть выбор: либо познать эту природу — и это мудрость осознания, либо не познавать её и пребывать в неведении. Не существует такой вещи, как две различные основополагающие природы.

Неведение, или незнание, является первым из двенадцати звеньев взаимозависимого происхождения, на котором держатся все остальные. Из-за неведения существует формирование. Из-за формирования существует двойственное сознание, являющееся сопутствующей причиной рождения в утробе, развития шести основ чувств и совокупности «имени и формы». Перерождение заставляет нас вовлекаться в хватание, стремление и становление, не говоря о том, что нам приходится проходить через новое рождение, старение, болезни и смерть. Это продолжается бесконечно. Неведение является ступицей этого колеса. Если вам захочется обвинить во всей сансаре одного большого демона, то вините неведение, отсутствие знания.

Единственный способ устранить проблему сансарного существования — это растворить неведе-

ние в изначальной основе бытия. Чтобы сделать это, надо просто осознать естественное состояние ума и не продолжать потакать привычке двойственного цепляния, просто оставаясь в естественности без принятия и отвержения. Это устраняет все препятствия. Осознавание этой драгоценной самосушей пробуждённости подобно солнцу, которое рассеивает всю тьму. Оно очень близко, подобно границе между светом и тенью, которые не так уж далеки друг от друга. То, что преодолевает все препятствия, — это осознавание самосушей пробуждённости.

Поддерживая непрерывность недвойственного осознавания, вы расчищаете основное неведение. В этот миг неведение отсутствует, и поэтому нет ни формирования, ни двойственного сознания, ни имени и формы, ни шести основ чувств, ни хватания, ни стремления, ни становления, ни болезни, ни старости и смерти. И всё это благодаря осознаванию сущности ума, ригпа, самосушей пробуждённости, которую показывает наш гуру. Это три каи, присущие нашему уму. Природа ума пустотна в своей сущности и обладает познающей природой; эти два качества неделимы. Видение этого и сохранение непрерывности этого (видения) устраняет основное неведение.

Мы должны осознать это и поддерживать естественный облик этого осознавания. Это не значит, что мы принудительно удерживаем состояние, которое является естественным. «Поддерживать естественный облик» — значит позволять этому состоянию длиться таким образом, чтобы не было того, что нужно было бы поддерживать, или того, кто поддерживает это. Это не то же самое, что ду-

мать: «О! Теперь я поймал его; вот что я должен удерживать, и вот чего я должен избегать. Я не буду делать это, но буду делать то». Метание между принятием и отвержением во время практики медитации не поможет расчистить сансарное существование. Наоборот, это звено формирования, второе звено среди двенадцати звеньев взаимозависимого происхождения. Каждое понятие формирует основу для двойственного состояния ума, что создаёт дальнейшую сансару. Очищение основного неведения сводится просто к осознанию и отпусканию — видению пустотного познания, которое является неделимым единством. Это и называется растворением неведения в основном пространстве, что есть выход за пределы всех препятствий.

Глядя на это под другим углом, практикующий сталкивается с преграждающими путь силами и создателями препятствий. Пожалуйста, поймите, что препятствующие силы — не что иное, как наши собственные мысли, возникающие из нашего ума. Термин «препятствующие силы» описывает тех, кто не отдаёт контроль над местом мандалы; тех, кто может украсть достижения, стащить подношения и мешать всяческими иными способами. В действительности же препятствующими силами является не что иное, как концептуальное мышление. Препятствующие силы возникают из вашего собственного ума. Когда внутренний фиксирующийся ум цепляется за пять внешних ментальных объектов, привязываясь вдобавок к пяти чувственным восприятиям, это и есть концептуальное мышление. Таков процесс концептуализации объектов, в котором объекты воспринимаются как «это» и ум формирует идеи о них, считая их привлекательны-

ми, отвратительными или нейтральными. Эти преграды, или движения мыслей, которые омрачают состояние совершенного просветления, возникают из нас самих, а не откуда-либо ещё.

Именно негатив от трёх эмоциональных ядов проявляется в виде трёх основных вредоносных духов: мужского гьялпо, или гнева, женского дремо, или страсти, и нейтрального *манинг*, или тупости. Их сопровождает свита из 84 000 приспешников, препятствующих сил, демонов и вредных духов, которые чинят всевозможные трудности и несут хаос и разрушение самыми разнообразными способами. Будучи проявлениями нашего ума, они сводятся к трём эмоциональным ядам. Вкратце двойственные понятия о субъекте и объекте — это основное препятствие, или преграда. Слово «преграждающий» означает того, кто создаёт препятствия реализации просветлённого состояния.

В соответствии с сострадательными учениями Тайной мантры препятствующим силам подносится подарок *торма*. (*Ринпоче смеётся.*) Для того чтобы приручить всевозможные виды препятствующих сил, в начале практики садханы вежливо и мягко подносится дар торма. Это торма подносится препятствующим силам, нашему концептуальному мышлению. Мы визуализируем, как из пустоты возникает очень красивое торма, от которого исходят прекрасный запах, приятная музыка и которое обладает великолепным вкусом, совершенной текстурой и прочим. Мы воображаем, что торма появляется из состояния пустотности, обладая совершенной силой, потенциалом, запахом, вкусом, цветом и текстурой, что убажает все пять органов чувств. Мы освящаем торма слогами РАМ ЯМ

КХАМ и ОМ АХ ХУНГ. Затем мы призываем препятствующие силы при помощи специальной мантры, подносим им торма и просим удалиться.

Второй способ общения с ними — командный и содержит четверостишие, сущностный смысл которого состоит в следующем: «Забирайте это торма и убирайтесь вон, а иначе херуки (гневные божества) зададут вам жару». В третьем, ещё более гневном, способе общения мы решительно изгоняем препятствующие силы, выпуская из себя множество маленьких херук. Читая специальную мантру, мы представляем, как из нас, подобно ужасному урагану, исходят полчища херук, сдувая все препятствующие силы, словно сильный порыв ветра, сдувающий горстку пепла. И они, бессильные что-либо сделать, улетают на край света.

Запомните, настоящий демон — это наше концептуальное мышление. Демон — это вовлечённость в формирование понятий. Осознавая сущность своего ума, мы одолеваем всех демонов; четыре мары уничтожаются, и устраняются все препятствия. Главный момент — тренировка в этом осознании. Самый сущностный пункт во всей сансаре и нирване состоит в том, чтобы встретить природу ума. Ум скатился в мышление, но сущность этих мыслей — мудрость, изначальная пробуждённость. Нет ничего важнее, чем познать это. Знайте то, что вам ближе всего.

Я повторяю, что уже говорил неоднократно: разница между буддами и чувствующими существами заключается в знании и незнании. Мы знакомимся с ригпа благодаря своему учителю. Когда мы смотрим и не видим ничего, это сущность ума. В этот миг отсекаются 84 000 видов мыслей.

*Ученик:* А как насчёт предвкушений? Мне понятна проблематика страхов, но кажется, что в уме практикующего присутствует некая тонкая надежда на пробуждение. Является ли и это проблемой?

*Ринпоче:* В миг, когда вы осознаёте самосущую пробуждённость, разве есть что-то ещё, на чём можно сфокусироваться? Позвольте рухнуть и предвкушениям, и опасениям. Надежда по определению означает нечто, что вам нужно принять и присвоить, тогда как опасение означает то, чего нужно избегать, от чего надо избавиться. Однако воззрение подразумевает свободу от того, чего нужно достигать и избегать. Основное пространство нашей природы изначально является неделимым пустотным познанием, которое уже есть дхармакая Будда Самантабхадра с супругой. Какой смысл ожидать какого-то другого будду? Достаточно мгновения знания, ригпа. Когда говорится, что абсолютное воззрение означает свободу от присвоения и отвержения, имеется в виду, что в миг знания своей природы не нужно реализовывать никакое божество. Нет никакого дополнительного пробуждённого состояния, которого нужно было бы достигать. В этот миг отсутствует сила, которая создаёт дальнейшие перерождения в шести мирах сансары.

*Ученик:* Не могли бы вы объяснить, почему демон-дитя богов самый проблематичный?

*Ринпоче:* Именно наше мышление соблазняет и дурачит нас. Этот мара владеет почти каждым. Конечно, мы также находимся и под влиянием мары психофизических совокупностей (*скандх*), пока у нас имеется тело.

Иметь дело с этими марами, с одной стороны, непросто, а с другой — не так уж и сложно. Просто

не делайте ничего с этой присутствующей пробуждённостью. Тогда мара не сможет приподнять свою голову из этой пробуждённости, потому что это невозможно. Поддерживайте присутствующую пробуждённость ясно, широко и открыто и позвольте ей быть *так, как есть*. Этого достаточно. Внутри этого состояния больше ничего не нужно искать. Если нам кажется, что в пробуждённом состоянии есть что-либо ещё, чего нужно достичь, такие предвкушения — лишь оковы, тянущие нас вниз.

Обычно мы запутываемся в сетях мыслей о прошлом, настоящем и будущем. Оставьте их, все три. Это и есть ясная, присутствующая пробуждённость. «Ясная» — значит прозрачная, широко распахнутая, непомрачённая, как кристалл. Стремиться к какому-то запредельному возвышенному состоянию, которое превосходит эту присутствующую пробуждённость, — просто самообман. Эта неподдельная и несотворённая присутствующая пробуждённость и есть настоящий Будда Самантабhadра, который не расставался с вами ни на одно мгновение. Осознавая, будьте естественными. Если вы осознаёте её, вы будда, если нет — вы обычное существо. Это очень просто и предельно ясно, как белый свет и тень. Невозможно отделить освещённое место от тени, они слишком близки. Это подобно ладони и обратной стороне кисти. Будды и живые существа так же далеки друг от друга. (*Ринпоче показывает свою руку.*) Вот как это есть на самом деле: это передняя часть, а это задняя. Может показаться, что они отделены друг от друга, но в действительности они очень близки.

Чтобы убедиться в этом, нужно осознать. Там нечего видеть, не так ли? Осознавая сущность ума,

вы не видите что-либо другое. Когда вы доросли до того, что не отвлекаетесь ни днём, ни ночью, вы заработали звание «будда». Если вы можете оставаться без отвлечений в течение одного часа, вы уже архат. Если вы обладаете стабильностью в этом состоянии, то вам нечего бояться смерти, потому что бардо — всего лишь продолжение этого состояния.

В прошлом мастера кагью говорили: «Смерть — на самом деле не конец; для йогина смерть — это маленькое просветление». Это значит, что сам ум не является вещью, которая может умереть. Смерть — это лишь разрушение временного приюта тела. Обычный человек теряет сознание в момент смерти, но практикующий, который осознаёт состояние ригпа, не теряет сознания. Если осознание ригпа произойдёт в бардо, то, как я уже говорил, в течение периода времени, который требуется, чтобы трижды взмахнуть длинным рукавом тибетской чубы, вы осознаёте, полностью завершаете практику и достигаете стабильности. Это невозможно, пока мы живы, из-за того, что мы находимся в материальном теле. Мы подобны той птице, которая посажена на цепь; она не может взлететь.

Нам нужно тренироваться в недвойственном осознании прямо сейчас. Ничто иное не остановит наше мышление, а если мышление не остановится, не прекратится и сансара — она просто будет продолжаться. Для того чтобы продолжаться, сансаре требуется наше мышление, потому что только мысли могут поддерживать её функционирование. Ничто другое.

Когда вы осознали эту природу, вы можете откинуться на спинку комфортного кресла или кровати

и полностью расслабиться. Даже если три мира сансары перевернутся кверху дном и под вами разверзнется ад, на вашем теле не пошевелится ни один волос от испуга. Но до этого момента вы не можете быть в чём-либо уверены в этом сансарном существовании. Всё исчезает и возникает из мгновения в мгновение. Всё меняется — времена года, тело, и ничего не остаётся навсегда. Наше тело меняется каждый миг, вместе с бегущей стрелкой на часах. Внешний мир и существа в нём меняются всё время, каждое мгновение. Ничто не остаётся таким же, как прежде. Но наша сущность тем не менее не меняется; это неизменный естественный облик осознания. Всем буддам видна мучительность этих перемен, этого тонкого непостоянства, которое называется «всеобъемлющим страданием обусловленности». Но живые существа на самом деле не замечают боль тонкого непостоянства. Можно сказать, что йогины и будды чувствительны к этой боли так же, как мы, когда судорожно моргаем при попадании в глаз ресницы. Обычные же существа не замечают эту боль, поскольку она для них — как ресница, упавшая на ладонь. Им неизвестно, что обусловленность на самом деле мучительна, поэтому они и не замечают боли, которая проистекает из того факта, что мы непрестанно меняемся с этого момента и до последнего вздоха.

*Ученик:* Но почему наш ум так легко увлекается и его уносит прочь?

*Ринпоче:* Из-за того что мы неустойчивы в осознании, мы начинаем отвлекаться на цепочки мыслей. Это свойственно всем живым существам. Неустойчивость в нашей собственной сущности — это чрезвычайно сильная привычка, которая разви-

валась на протяжении бесчисленных предыдущих жизней. В процессе отвлечения мудрость осознания затмевается неведением; незнание одолевает знание. Это незнание имеет два аспекта: совозникающий и концептуальный. Если бы они были очищены, мы стали бы буддами. Но до тех пор, пока совозникающий и концептуальный аспекты неведения не очищены, мы остаёмся обычными существами.

Совозникающее неведение заключается в том, что мы просто забываем. Концептуальное неведение вступает в силу уже после того, как мы забыли, когда мы начинаем думать, формируя одну мысль за другой. Когда одна мысль сменяет другую, образуется длинная цепочка мыслей. Совозникающее и концептуальное неведение представляют собой изначальный рубеж, разделяющий будд и живых существ. Именно в них разница между заблуждением и его отсутствием. С тибетского языка термин «просветление» переводится как «очищенное и совершенное». То, что должно быть очищено, это неведение. Качества мудрости не требуют усовершенствования; они уже совершенны. Однако неведение подобно облакам, закрывающим небо. Нам необходимо, чтобы облака заблуждения естественным образом растворились в основном пространстве.

Коль скоро мы ещё не достигли просветления, отчего сансаре становится лёгкой и приятной? Эта тяжесть распространяется на всех её обитателей. Нам нужно практиковать медленно, последовательно и настойчиво и не какие-то несколько месяцев. Если бы эта задача была лёгкой, все живые существа уже давно достигли бы просветления. Это действительно тяжело: неведение — это такая

штука, которая не даёт живым существам расслабиться. Все разумные существа находятся во власти этих двух видов неведения.

Прислушайтесь к одному важному высказыванию: «Чем больше ты стараешься, тем больше скрывается твой естественный облик. Чем больше ты отпускаешь, тем яснее этот естественный облик становится». Любое мысленное усилие — это двойственный ум. Двойственный ум — как раз то, что нам нужно отпустить. После этого остаётся беспрепятственное недвойственное осознание. Не фиксирующееся осознание уже присутствует в тот миг, когда вы распознаёте ригпа; оно прямо там, у всех и каждого. К сожалению, живые существа попросту не знают, как смотреть, и даже когда видят, не доверяют увиденному.

## Выражение осознания



Я хочу объяснить более подробно два важных принципа: сущность и выражение, *нгово* и *цал*. Они взаимосвязаны между собой, как солнце и солнечный свет: солнечный свет не может существовать без сияющего солнца. То же самое и с сущностью ума и её выражением. Сущность не увеличивается и не уменьшается, не улучшается и не ухудшается. Осознана она вами или не осознана — сама сущность остаётся без каких-либо изменений. Возможность осознания находится в его выражении. Выражение этой сущности может как знать себя, так и не знать; в этом заключается весь смысл знания, которое на санскрите называется *праджня*, а на тибетском — *шераб*.

Сказано, что когда выражение проявляется в виде *шераб*, то есть знания, то выражение знает свою природу и становится свободным — наступает свобода.

Когда выражение движется в виде мысли, как мышление, оно помрачается, и наступает заблуждение. В этом и заключается вся разница. Другими словами, как освобождение выражения (в виде

знания), так и его заблуждение в виде мышления зависят от практикующего человека, который либо знает, либо не знает свою природу. В самой сущности различия нет; она не улучшается благодаря осознанию и не ухудшается из-за его отсутствия. «Когда выражение проявляется в виде знания, то оно освобождается. Когда выражение движется в виде мысли, оно помрачается». Вот в чём состоит вся разница. Быть обычным чувствующим существом — значит никогда не осознавать природу этого выражения, словно идиот, который никогда не видит солнца, сияющего на небе, но думает, что солнце — это свет, который освещает всё.

Это выражение — ваше собственное проявление. Оно не возникает откуда-либо, кроме как из вас самих, так же как солнечный свет не происходит откуда-либо, кроме как из самого солнца. Способность различать между сущностью и её выражением составляет отличие между буддами и чувствующими существами.

Это одна сущность с двумя аспектами. Сама идентичность, или сущность, подобна настоящему солнцу, которое по природе лучезарно и нерукотворно. Выражение, ваше собственное проявление, которое вы не осознаёте, принимает вид (двойственности) воспринимающего и воспринимаемого. Воспринимаемое вам кажется чем-то внешним, а воспринимающий — тут, внутри. Когда вы не осознаёте сущность в её выражении, выражение превращается в мышление. Осознание сущности ума подобно мудрому человеку, который понимает: «Должно быть, у этого солнечного света, который освещает всё, есть источник». Когда учитель указывает на вашу природу, он как будто говорит: «Весь этот свет является

выражением солнца; а теперь взгляни на небо. Ты видишь, что есть одно солнце, которое освещает весь мир?» Умный человек отвечает: «Да! Это само солнце, а его выражение проявляется в солнечном свете повсеместно». Вот как это нужно понимать.

В чём смысл знания? Когда вы осознаёте сущность выражения в мысли, выражение мгновенно превращается в знание. Это подобно тому, как видеть само солнце. В противном случае мы не замечаем, откуда появляется выражение, и всё заканчивается тем, что мы ищем солнце где угодно. Это и называется «выражением, которое движется в виде мыслей», когда оно превращается в ментальные штампы. Выражение облачается в мысли о пяти воспринимаемых объектах органов чувств — видимых формах, слышимых звуках, вкусах, запахах и тактильных ощущениях. Мысли также устремляются и за ментальными объектами, такими как удовольствие и боль.

Мудрый человек может понять, что на самом деле есть одно настоящее солнце, которое светит. Лонгченпа сказал в *Сокровищнице Дхармадхату*<sup>\*</sup>:

*Изначальная сущность подобна сияющему  
солнцу,  
Которое по природе светоносно и никогда не  
было сотворено.*

Обычные существа не осознают природу своего выражения и вовлекаются в него. Эти две стадии

---

\* «Сокровищница Дхармадхату» – это одна из т. н. Семи сокровищниц «Лонгчена Рабджама». Опубликовано на русском языке в 2002 году издательством «Ника», Киев; второе издание в 2007 году, «Открытый Мир», Москва.

описываются как первичное и вторичное выражение. Первичное выражение — это просто отсутствие знания, чем является сущность. Это (отсутствие знания) принимает форму пяти эмоциональных ядов, которые являются вторичным выражением. Пять ядов могут превратиться в восемь внутренних мысленных состояний, или, далее, в 84 000 беспокоящих эмоций. Так формируется сансара. Но когда выражение восходит в виде знания, это подобно тому, как мудрый человек размышляет: «Должно быть само солнце. Где же оно?» Он смотрит вверх, на солнце, и осознаёт: «Да вот же оно!» Это подобно тому, словно он видит само солнце. И он видит сущность мгновенно, как неограниченное пустотное познание.

Обычно мы считаем ум либо пустым, либо познающим. Пожалуйста, поймите, что сущность ума — неограниченное пустотное познание. Пустотный аспект — это дхармакая, познание — это самбхогакая, а неограниченное качество — нирманакая. Осознавая это в действительности, вы как будто лично встречаете три каи в одном лице, в сущностном теле, свабхавикакае. Разве этот миг не свободен от воспринимающего и воспринимаемого? Именно это называется единовкусием, или единым вкусом, в системе махамудры. Не двувкусием — вы никогда не услышите о двух вкусах. Два вкуса означают, что в уме удерживаются субъект и объект. Единовкусие означает, что не удерживается ничего, что акт цепляния отсутствует. Когда нет фиксации, то невозможно иметь два вкуса. Вкус только один. Это единство безобъектное и бесследное. Если вы думаете, что есть какое-то единство, это лишь цепляние. Мы можем претендовать на то, что оставили

двойственное цепляние, но по-прежнему верим в идею состояния недвойственности. Для того чтобы действительно находиться без объектов, необходимо оставить и эту идею.

*Ринпоче:* Вы осознаёте сущность ума?

*Ученик:* Это трудно, получается очень коротко.

*Ринпоче:* Что же трудного вы там нашли? В чём именно ваша сложность? Если это получается очень коротко, разве сложно повторить это много раз? Разве вы создаёте этот короткий миг посредством медитации?

*Ученик:* Нет.

*Ринпоче:* Тогда это, наверное, не так уж и трудно. Если вы хотите, чтобы этот миг длился долго, хотите мгновенно стать архатом, то тогда можно сказать, что это очень сложно. Мы пребывали в заблуждении бесчисленные жизни вплоть до этого момента. Трудно обрести великие достижения в течение пяти или шести лет, потому что в нас укоренилась глубоко въевшаяся привычка цепляния и заблуждения. Теперь нам нужно выработать новую привычку — не медитировать над *этим*, а привыкнуть к осознанию. Если бы вы в самом начале не скатились до этой негативной привычной тенденции, то было бы легче. Если бы вы уже были просветлённым бодхисаттвой и если бы естественная устойчивость сущности не ускользала от вас, ваше неограниченное пустотное познание было бы наделено осознанием. Но это как раз то, что живые существа потеряли. Не совсем правильно говорить, что они это потеряли, скорее это потерялось из вида из-за того, что мы слишком заняты, из-за того, что наш ум вовлекается в мысли. Такова эта привычка, глубоко укоренившаяся в нас.

Сущностное измерение, пробуждённое состояние трёх неделимых кай никогда не прерывалось с безначальных времён, оно никогда не отсекалось и не терялось. Из-за того что ум обманывает сам себя, он создаёт эту негативную привычку и не может воссоздать присущую стабильность своей сущности. В данный момент осознание сущности ума подобно маленькому ребёнку, тогда как омрачённое мышление — это сильный взрослый человек, который хватается этого ребёнка и носит его с собой повсюду. Младенец выглядит беспомощным. Наше ригпа в данный момент — младенческое ригпа. Оно рождено, но ещё не выросло. Тот сильный взрослый человек, бегающий вокруг, — это двойственное мышление, или выражение (сущности), в которое мы вовлечены сейчас. Маленькое ригпа захвачено взрослым мошенником, который носит его повсюду и вытворяет всяческие манипуляции днём и ночью.

*Ученик:* Каким образом выражение (сущности) проявляется в стадии развития?

*Ринпоче:* Чтобы стадия развития проявилась в виде выражения ригпа, конечно, необходимо полностью осознать ригпа. С таким подходом выражения ригпа мы как будто позволяем образам (божеств) беспрепятственно отражаться в ясном зеркале (сущности ума). До тех пор, пока этого не произошло, стадия развития — это тренировка в создании «белых мыслей» — не сансарных, чёрных мыслей, а мыслей преданности, сострадания, чистого восприятия и тому подобного.

До тех пор, пока ваше выражение движется в виде мышления — что и есть заблуждение, — такое запутанное мышление может быть как белым, так

и чёрным. Если вы вовлечены в чёрные мысли, вас отравляют три эмоциональных яда. Всё, что из этого получается, становится чёрным, как те восемьдесят четыре тысячи беспокоящих эмоций. Тот, кто вовлечён в это, безусловно, переродившись, попадёт в один из трёх низших миров. С другой стороны, белые мысли — это преданность и чистое восприятие просветлённых существ, сострадание к непросветлённым существам, а также кристальная честность. Всё, во что они выливаются, автоматически становится созидательным, или добродетельным, вот почему они называются «белыми». Нет ничего невозможного в том, чтобы развить созидательное состояние ума.

Зачем тренироваться в этом? Осознайте свою сущность в миг сильной преданности; эта эмоция настолько сильная, что слёзы наворачиваются на глаза и мурашки бегут по телу. Как сказал Третий Кармапа: «В миг любви пустотная сущность предстаёт в наготe». В это самое мгновение неподдельное самосущее осознание полностью свободно от каких-либо ошибок или недочётов. Ваша пустотная сущность оказывается абсолютно неприкрытой, она предстаёт совершенно обнажённой.

То же самое можно пережить благодаря сильному состраданию. Подумайте обо всех живых существах, которые так долго, с такими мучениями блуждают по сансаре. Они вращаются в ней с безначальных времён, но кажется, что никак не могут настрадаться вдоволь. Какая жалость! Наши глаза опять наполняются слезами; мурашки бегут по телу, мы потрясены. Если вы осознаете сущность ума в такой момент, вы не сможете ошибиться. Вот в чём польза «белых», или созидательных, мыслей. В мо-

мент преданности к просветлённым существам или сострадания к непросветлённым созданиям состояние ума не смешано с тремя эмоциональными ядами. Разве не правда, что преданность и сострадание не смешаны с привязанностью, гневом и тупостью? В них не замешаны ни обман, ни нечестность. Преданность, равно как и сострадание, — это искреннее, честное и непосредственное чувство. Посредством честного пути мы достигаем честного состояния. Вот почему все будды известны так же, как риши, что значит прямой, абсолютно непосредственный человек, тогда как обычные существа пробираются окольными путями, скатываясь к состоянию мошенников. «Мошенник» в данном смысле означает нечестный. Вот почему сказано, что белые, созидательные состояния ума ведут к чистому пути.

Вера и преданность по отношению к буддам и сострадание к живым существам должны быть подлинными, а не оставаться преданностью и состраданием лишь на словах, не исходящих из сердца: «Будды, подумайте обо мне» или «Бедные живые существа...» По-настоящему, чувства преданности и сострадания должны стать почти невыносимыми. Для того чтобы не ошибиться в воззрении, нет метода лучше, чем преданность и сострадание. Эти два качества — панацея от всех недугов, это основа для безопасного путешествия по белому пути и достижению десяти бхуми. Без них невозможно достичь прогресса. Говорится: «Когда сердце доброе, все пути и уровни добрые; когда сердце злое, все пути и уровни недобрые». Всё зависит от того, доброе у нас сердце или злое. Чтобы достичь просветления, мы должны пройти по путям и уровням духовной реализации. Такое продвижение зависит от чистого

намерения и доброго сердца. Без этого чистого намерения все пути ведут в неправильном направлении. Вот почему всё зависит от чистого сердца.

Вначале осознайте свою природу. Затем устремите преданность вверх, сострадание — вниз и являйте усердие посередине. Усердие означает последовательность, неотступность. Оно подобно правильно натянутой тетиве: если лук хорошо натянут, то тетива не меняется, не провисает и не натянута сверх меры. Она стабильна и постоянна. «Усердие» в этом контексте означает отсутствие отвлечения, мягкое не-отвлечение. С этими тремя качествами: преданностью, состраданием и усердием — вы продвигаетесь по путям и уровням реализации. Вдобавок очень важно выполнять практики, очищающие омрачения и собирающие накопления, нёндро.

Тому, кто занимается медитацией, необязательно вовлекаться в множество споров и анализировать то, что истинно, а что нет, доказывая и опровергая, утверждая и отрицая что-то. Вы можете так увлечься такими спорами, что пот выступит на лбу, руки будут трястись и губы дрожать, — так сильно вам будет хотеться доказать свою позицию и опровергнуть позицию оппонента. Но весь смысл Дхармы в том, чтобы быть свободным от гнева и соперничества. Если Дхарма развивает ярость и чувство соперничества, то, как сказал Гампопа: «Если Дхарму не практиковать как положено, то она становится причиной рождения в низших мирах».

*Ученик:* Для меня не представляет особого труда осознавать природу ума во время сессии медитации. Просто нужно вспоминать. Однако мне трудно объединять это с повседневной жизнью. Вы это имели в виду, когда говорили об усердии?

*Ринпоче:* Усердие — как тот электрический выключатель, который я приводил в пример ранее. До тех пор, пока вы не нажмёте на выключатель, света не будет. Когда вы получаете указующие наставления, вам говорят, как осознавать сущность ума. Без них вы не осознаёте сущность ума. Она не осознаётся сама собой, так же как свет не включается сам по себе.

Мы уже слышали, что не должны забывать сущность ума, не должны терять её непрерывность. Но это не значит, что нам нужно настойчиво смотреть и смотреть, снова и снова, как нам не нужно постоянно нажимать на выключатель, чтобы горел свет. Момент осознания обладает естественной длительностью. Это подобно тому, как звонить в ритуальный колокольчик: вы звоните в него один раз, и звук просто длится. Он не длится вечно, через какое-то время он стихает, но это не значит, что вам нужно сидеть и постоянно звонить в колокольчик — динь-динь-динь. Это как сидеть и думать: «Я не должен отвлекаться, я не должен отвлекаться, я не должен отвлекаться». Таким образом вы только создадите ещё больше мыслей; это абсолютно излишне.

Вы уже видите *это* в момент осознания. Нет ничего дополнительного, что нужно было бы осознать поверх видения сущности ума. Как я уже говорил, когда вы указываете на пространство, вы касаетесь пространства в первый же миг. Вам не нужно вытягивать палец ещё дальше, чтобы дотронуться до пространства. Поскольку мы только начинающие, мы забываем сущность ума. Чтобы вспомнить её вновь, надо заметить, что мы забыли, отметив факт отвлечения. Тогда вы можете вспомнить о том, чтобы не отвлекаться. Учитель уже объяснил

разницу между отвлечением и не-отвлечением, не правда ли? Теперь наша задача — замечать, когда мы отвлекаемся.

Когда мы замечаем, что отвлеклись, появляется некоторое чувство раскаяния, или расстройтва. Тот, кто занимается таким видом медитации, на самом деле должен испытывать небольшое раскаяние, когда полностью потерял сущность ума, когда он (или она) полностью забывает о непрерывности осознания. И всё-таки мы не должны вынашивать в себе это раскаяние, мы просто осознаём то, что чувствует раскаяние за потерю осознания. Честно говоря, до тех пор, пока мы не приучим себя замечать, когда мы отвлекаемся, будет только отвлечение и ничего другого. Это то, что мы называем «чёрным растворением сансары», в котором есть только неведение, и никогда нет знания того, какова сущность в действительности. У сансарного обывателя такое чёрное растворение происходит непрерывно.

Сейчас необходимо осознать сущность ума и ничего с ней не делать. Нет нужды пытаться улучшать и без того пустотную и познающую сущность. От вас не требуется поправлять или корректировать её каким-либо образом. Она подобна дереву, растущему на горе: никто не придавал ему эту самую форму, оно просто выросло таким. Длительность сущности ума можно сравнить и с устойчивым потоком реки. Пробуждённость просто длится сама собой, как вода, которая течёт вдоль берега. Ни от кого не требуется толкать воду вниз по течению или потягивать вверх, она течёт сама собой. Есть одна фраза, которая часто повторяется во всех руководствах по махамудре и дзогчен: «Не теряйте непрерывности!» Вот как вам нужно тренироваться.

Чтобы не потерять непрерывность, не делайте с ней ничего в момент осознания. Если вы попытаетесь исправить или улучшить осознание, вы его потеряете полностью. Когда вы просто оставляете его так, как есть, в так называемом «естественном потоке», оно продолжается и не теряется — подобно естественному току реки. Но в тот миг, когда мы пытаемся сделать с ним что-либо, оно прерывается мгновенно. Оно также теряется в тот миг, когда мы забываем. В этом месте нужно просто вспомнить или заметить, что нас унесло, и затем осознать сущность ума вновь.

Сказано: «Неподдельный обычный ум — путь победоносных». Подделать — значит исправить или улучшить, предвкушать или опасаться, утверждать или отрицать, принимать или отвергать. Невовлечение в какое-либо из этих действий и называется неподдельностью. У вас может возникнуть ошибочная идея, что эта естественная пустотность не особо полезна или эффективна: «Есть какая-то другая пустотность, настоящая пустота, которую я должен обнаружить».

Если вы будете вынашивать эту идею, то тогда станет совсем трудно, потому что из этого следует, что должен быть ещё один, другой ум, помимо того что у вас уже есть. Вы знаете, что такое быть обнажённым, без какой-либо одежды вообще, не так ли? Так вот, думая: «Мне нужно состояние ригпа, которое должно быть таким-то и таким-то; именно это мне и нужно», вы надеваете на ригпа всё больше и больше одежды. Нагое осознание, как и обнажённое тело, оставляется без попыток улучшить и изменить, присвоить и отвергнуть, утвердить или отрицать, без предвкушений и опасений. Оставаясь

просто таким, как оно есть, ваше осознание уже обнажено.

«Неподдельный обычный ум — путь победоносных». Это не значит, что вам нужно отбросить этот нынешний ум в угоду некоего нового состояния, которое должно снизить или материализоваться подобно одержимости духом. Этого просто не произойдёт. Самосушая пробуждённость — это ключевой момент. Вы можете распознать солнце при помощи его лучей: просто посмотрите, откуда исходит солнечный свет. Подобно этому, если вы распознаете природу думающего, вы осознаете ригпа. Вот почему говорится, что вам необходимо вглядываться, распознавать.

Вы должны распознать сейчас, потому что, как сказано в тантрах: «Великая мудрость пребывает в теле». Когда тело расстанется с умом в момент смерти, великая мудрость больше не будет находиться в теле. В данный момент в этом городе иллюзорного тела, в городе пяти совокупностей, находится нечто очень ценное. Оно ещё не начало метаться по бардо, поскольку пока что находится в этом теле, которое его определённым образом отягощает. И это здорово. Когда оно находится в физическом теле, оно подобно дикой лошади, привязанной к столбу: она может бегать вокруг него, но не может ускакать прочь. Пока этот неуправляемый ум находится в физическом теле, он не может взять и внезапно покинуть его; в этом смысле физическое тело очень полезно. Но когда мы умираем, привязь, которая удерживала дикую лошадь, обрывается. Лошадь будет безудержно носиться по долинам и горам, и поймать её нам будет совсем нелегко.

Пока тело находится вместе с умом, нам нужно тренироваться осознавать эту сущность. В данный момент, когда мы осознаём ригпа на несколько секунд, это не гарантирует нам освобождения. Но после смерти, когда ум расстанется с телом, когда мы свободны от тела, сказано, что осознание и освобождение происходят одновременно. Йогин, который вырывается из капкана тела, подобен птице гаруде, вылупляющейся из яйца. Но тот, кто не тренировался при жизни, не сможет осознать ригпа в момент расставания ума с телом. Такому человеку, у которого нет опыта осознания, совершенствования его силы и достижения стабильности, освобождение точно не светит.

Если вы достаточно натренированы, достигли полного осознания ригпа и обладаете определённым уровнем устойчивости в нём, скажем, пребываете в нём на протяжении двадцати или тридцати минут кряду, вы пройдёте через бардо успешно. В этом нет никаких сомнений, даже если вы и не достигли совершенного просветления, полностью исчерпав заблуждение дня и ночи. В противном случае бардо — довольно жуткое место. Вам будет казаться, что за вами гонятся четыре ужасных врага, четыре элемента, тогда как впереди вас поджидает тройная бездонная пропасть привязанности, отвращения и тупости. Страсть переживается как падение в необъятный океан. Отвращение — как падение через край бездонной ямы. Тупость ощущается как погружение в кромешную темноту. И они всего в шаге от вас, тогда как прямо позади вас — четыре чудовища. Бардо — это не очень-то весёлое место!

Элемент земли ощущается как лавина, которая вот-вот накроет вас сзади с головой. Элемент воды

переживается как наводнение шириной с безграничный океан, которое подбирается к вам. Элемент огня воспринимается как пылающая гора, а ветер ощущается так, словно вы муравей, которого обдало воздухом из кузнечных мехов и стремительно уносит прочь. В данный момент наше тело состоит из пяти элементов, но в бардо они предстают в виде врагов. Или, по крайней мере, так нам кажется. Но если вы сможете осознать сущность ума, пять совокупностей естественным образом проявятся в виде пяти мудростей, а пять элементов — в виде пяти женских будд. По этой причине тело именуется мандалой победоносных. Если не осознаете этого, они будут казаться врагами, а если осознаете, то они вам помогут.

Нам нужно знать только одну вещь. Часто говорится: «Если с пустотностью всё в порядке, то со всем остальным тоже всё будет в порядке. Если с пустотностью не всё в порядке, то не в порядке и всё остальное». Это значит, что если мы осознаём состояние пустотности, то всё нормально. Я прошу всех вас: тренируйтесь в осознании этой пустотной природы своего ума. От вас не требуется становиться великими учёными или сиддхами. Посредством этой тренировки внутри вас естественным образом раскроется двойное знание видения природы того, каково всё на самом деле, и видения всего сущего в его многообразии. Вы не сможете не достичь просветления; вы не сможете не помочь живым существам. Если вы познаете её полностью, никто не сможет вас удержать от достижения просветления, и никто не сможет воспрепятствовать вам в принесении пользы живым существам. Двойное знание переполнит вас изнутри. «Переполнит изнутри» —

означает, что знание это будет полностью пробуждённым и будет присутствовать спонтанно. Даже пастух, пасущий коров, освободится, если будет тренироваться в этом, а нам всем придётся склониться перед ним в знак почтения. Если он станет сиддхой, то мы все ещё передерёмся за то, кому достанется его моча!

*Ученик:* Как осознавать сущность ума во время сна? Для меня это очень сложно.

*Ринпоче:* Это сложно, потому что вы недостаточно тренировались, чтобы привыкнуть к этому состоянию. У начинающего практика отсутствует заметная продолжительность осознания сущности ума, и поэтому ему просто кажется невозможным осознавать её во время засыпания или в состоянии глубокого сна. Такая возможность появляется после достижения некоторой степени стабильности в осознании сущности ума. Из-за сильнейшей привычки, которая развивалась на протяжении многих жизней, мы всегда вовлекаемся в мысли независимо от того, день это или ночь, спим мы или бодрствуем. Эту привычку преодолеть нелегко. Осознать сущность ума во сне станет возможным только тогда, когда мы действительно привыкнем к осознанию в бодрствующем состоянии. Мы уже попали в колесо двенадцати звеньев взаимозависимого происхождения, корнем которого является неведение, фундаментальное незнание. Период глубокого сна — это второстепенный аспект неведения: настоящее же неведение — это незнание нашей основной природы. До тех пор, пока это неведение будет продолжаться, будут длиться и двенадцать звеньев. Вот почему не так легко осознавать во время глубокого сна; вначале нам нужно потрудиться в дневное вре-

мя. Если вы можете осознать сущность ума в состоянии сна, вы абсолютно точно сможете выбраться из бардо. Для этого даже не требуется постоянного осознания ригпа во сне. В тексте говорится: «Если вы сможете узнать состояние недвойственного осознания семь раз во время сна, нет сомнений в том, что вы освободитесь в бардо».

Обычное состояние, в котором мы не осознаём состояние ригпа, называется «заблуждением». Состояние сна именуется «двойным заблуждением». Этот тотальный сон неведения продолжается с безначальных жизней вплоть до этого момента. В ночное время мы испытываем двойное заблуждение, где одно заблуждение накладывается поверх другого. Разве не правда, что продолжительность недвойственного осознания в действительности очень коротка и обрывается почти сразу же? В остальное время, то есть большую часть времени в бодрствующем состоянии, нас увлекает одна омрачённая мысль за другой, и каждая из них лишена знания о своей природе. Это и есть чёрное растворение заблуждающегося ума, которое продолжается днём и ночью. После того как вы упорно потренируетесь в дневное время снова и снова распознавать состояние недвойственного осознания, вы сможете распознать его и в ночное время. Показателем же гарантированного успеха в бардо является семикратное осознание в состоянии сна.

Могу дать вам один метод, с которого можно начать. Представляйте в своём сердечном центре красный четырёхлепестковый лотос. Представьте, что ваш ум в форме слога АХ находится в центре этого цветка лотоса. Слог АХ сияет и излучает свет. Когда представляете это, в то же время осознавайте

того, кто это визуализирует. Осознавайте то состояние ригпа, которое ваш гуру показал вам, и просто оставьте его так, как есть, в естестве, позволяя визуализации продолжаться. И в этом состоянии спокойно засыпайте. Успех не случится за одну ночь; нам нужно тренироваться в этом каждый вечер, перед тем как мы засыпаем. Когда засыпаете, поддерживайте визуализацию, поддерживайте её и в состоянии естественности ригпа.

В этом контексте свет слога АХ называется «проявленной светоносностью», а ригпа, которую вы осознаёте, именуется «пустотной светоносностью». Таким образом, проявление и пустотность пребывают в единстве. Такова светоносность ригпа.

Свет, который исходит, — яркий, лучезарно белый, как будто вы включили электрический свет. Поскольку в Тибете не было электричества, в пример приводили масляную лампу внутри сосуда. Это служило образом для проявленной светоносности. Белый свет — это проявленная светоносность, тогда как пустотная светоносность — это изначальная чистота пустотной сущности ума. Осознайте это. Объект, который вы до определённого момента держите в уме, — это яркий, белый слог АХ, в то время как в осознании этого слога нет фиксации. Просто засыпайте в этом состоянии.

Когда вы засыпаете, используйте так называемую «позу спящего льва». Важно лежать на правом боку, потому что каналы, по которым движутся беспокоящие эмоции, в основном расположены в правой стороне тела. Чтобы подавить поток беспокоящих эмоций, нужно лежать на правом боку. Когда мы придавливаем каналы, по которым идут потоки беспокоящих эмоций, у нас становится

меньше концептуальных мыслей. Тот же принцип действует, когда вы прочищаете застоявшееся дыхание: разве вы не начинаете выдыхать с правой ноздри?

Физическое тело называют городом — городом иллюзорного тела. Это тело — большой город. В нём так много каналов, по которым движется множество ветров — тысячи и тысячи каналов, по которым в течение одного дня и ночи осуществляется двадцать одна тысяча шестьсот движений праны, или ветра. Существует восемьдесят четыре тысячи разных видов ментальных состояний, или беспокоящих эмоций. Такой огромный объём движения соответствует большому городу, не так ли? Сколько микроорганизмов живёт в одном теле? Их невозможно сосчитать. Каждый из них — чувствующее существо, поэтому тело действительно подобно большому городу. Иллюзорный город физического тела похож на Катманду!

Когда мы в основном практикуем осознание сущности ума, те потоки, которые называются кармическими ветрами, означающие (или поддерживающие) концептуальное мышление, естественным образом трансформируются в прану мудрости. Нечистые каналы естественным образом превращаются в каналы мудрости, а двойственный ум самопроизвольно становится изначальной пробуждённостью. Обычно это описывается как растворение ветров в центральном канале. Весьма внушительное количество ветров, которые движутся в разных каналах, входят и полностью растворяются в центральном канале.

*(Когда один ученик описал своё переживание, Ринпоче прокомментировал.)*

Я вас слегка подразню. Сущность ума — это Будда Самантабhadра, не так ли? У Будды Самантабhadры нет ни передней, ни задней части. С какой бы стороны вы на него ни взглянули, он всегда прекрасный. Когда вы смотрите на него с юга, вы видите его лицо. Посмотрите с запада — и тоже увидите его лицо. Вы можете смотреть на него с любого из четырёх основных и четырёх второстепенных направлений и даже с нескольких сразу, и всё равно его лицо будет прямо перед вами. С какой бы стороны вы ни находились, у Самантабhadры нет ни передней, ни задней частей. С какой бы стороны ни посмотрели, он всегда прекрасен. Это я поиграл со словом Самантабhadра, которое означает Всеблагой.

В действительности эта аналогия относится к ригпа. У ригпа нет направления, не правда ли? Это всеобъемлющее, широко распахнутое, просторное состояние. Всеохватывающая открытость — это характеристика ригпа. Ограниченная узость — это характеристика двойственного ума. Переживание, о котором вы говорили, является знаком всеобъемлющей открытости. Это знак ригпа, которое не ограничено, не сужено и не занижено ни в каком направлении. Всё, что пустотно, не является конкретной субстанцией. Всё пустотное не ограничено ни в каком направлении и не имеет восточной, западной, южной или северной сторон. Ригпа не ограничено и не имеет предела, определённого измерения или специфического размера. Нет у него и какого-то определённого направления — в ригпа нет востока и запада.

Ригпа подобно пространству — в каком бы направлении вы ни шли, вы никогда не дойдёте до

края пространства. У пространства нет ни верха, ни низа. Вы можете вырыть в земле глубочайшую яму, и, что бы вы ни кинули в неё, это всегда упадёт на дно. Разве не так? Но пространство не таково. Вы можете путешествовать по пространству, или в космосе, миллион лет и никогда не достигнете его дна. Здесь у нас восток (*Ринпоче коснулся рукой восточной стены*); я уже достиг предела. Но вы можете путешествовать в этом направлении через пространство миллиарды эонов и никогда не достигнете восточного предела, равно как не доберётесь до края пространства на юге, западе или севере. У четырёх основных направлений нет пределов и, естественно, нет пределов у четырёх второстепенных направлений. Нет ни верха, ни низа. Если нет ни конца ни края, то как у пространства может быть центр?

Попробуйте представить себе пространство. Везде, где есть пространство, есть и живые существа. Везде, где живут чувствующие существа, есть беспокоящие эмоции и карма. Везде, где есть беспокоящие эмоции и накопление кармы, присутствует природа будды. Это пример отсутствия границ и пределов. Обязательно попробуйте представить себе, каково пространство. *Рангджунг* еще, самосущая пробуждённость, характеризуется как неограниченная и широко распахнутая. Так характеризуется ригпа. А двойственный ум характеризуется ограниченностью и узостью. Разве вы не видите огромную разницу между ними?

Такая неограниченная открытость не является объектом, который надо удерживать в уме, это не то, что мы можем представить. Она лежит за пределами сферы мысли. Вы слышали о небесном двор-

це, в котором пребывают божества самбхогакаи. Дословно слово «дворец» переводится как «безграничный дворец», то есть такой обширный, что у него нет размеров. Безграничный, или безразмерный, дворец божества означает, что у него нет ни размеров, ни измерений. Он за пределами измерений. Вы никогда не услышите о божественном дворце с фиксированными размерами; такое слово даже никогда не используется. Напротив, он находится полностью за пределами измерений. Просветлённый ум, или ригпа, точно так же находится за пределами границ и категорий. Вы не сможете найти фиксированных параметров ширины или высоты у ригпа. Нет у него и категории места, то есть о нём нельзя сказать, что оно может быть лишь в одном месте и никак не в другом. Оно вне всех этих рамок, как и пространство.

Ригпа также свободно от субъекта и объекта медитации. Объект медитации — это то, на чём мы сосредоточиваемся, а субъект медитации — тот, кто сосредоточивается. Оно полностью свободно от субъекта и объекта. Самосушая пробуждённость свободна от точки опоры и цепляний за атрибуты. Это состояние также называется трансцендентным знанием, *праджняпарамитой*. Праджняпарамита означает знание, которое находится по ту сторону двойственных понятий. Обычное понимание всегда по эту сторону, оно ещё не вышло за пределы. Трансцендентное, или запредельное, означает такое знание, которое превосходит как думающего, так и то, о чём думается. Это то, какова природа ума на самом деле.

Эта природа самосушей пробуждённости никогда не разлучалась с нами даже на мгновение. Осо-

знайте её, тренируйтесь в силе этого осознания и достигнете устойчивости — тогда вы станете буддой. Ваш ум никогда не расставался с самосущей пробуждённостью. Они неделимы. Живые существа просто не знают, как видеть. Несмотря на то что время от времени они видят, что ничего нет, они не понимают, что это их самосущая пробуждённость. Чтобы осознать свою природу, свой естественный облик, то есть самосущую пробуждённость, вам нужно увидеть её неограниченное пустотное познание. Если бы просветлённая природа была лишь пустой, то она не смогла бы осознать себя, так же как пространство не видит само себя. Мы же — пустотное познание; и это познание как раз даёт нам возможность осознать.

Вы же способны осознать, кто вы есть, не так ли? Если вы будете смотреть в другое место, откуда вы вообще узнаете, кто вы такие? Так ведёт себя тот сумасшедший идиот, который потерял себя посреди базара в Катманду. Он бегаёт вокруг базара, пытаясь найти себя, пока кто-то не укажет на него и не скажет: «Ты здесь, ты — это ты». Тогда, заметив себя, он с облегчением говорит: «Ох, и правда!»

Примерно то же самое выполняет учитель, когда показывает ученику сущность его ума. Он говорит, что ваш ум — это пустотное познание; осознайте себя, и вы увидите это. Как это выглядит? Это видение того, что видеть нечего. Это называется «пустотность». Знание этого называется «осознание». И эти два аспекта не являются разными вещами, они неделимы. Вы согласны, что там нечего видеть? Смотря в ум, вам виден тот факт, что ум — это не вещь, которую можно увидеть. Видение этого называется высшим видением. Если говорить об этом

сто раз или тысячу раз, сущность ума останется точно такой же:

*Пустотное познание одного вкуса,  
наделённое видением,  
Является вашей безошибочной природой,  
неподдельным изначальным  
состоянием.*

*Не исправляя то, что есть, позвольте ему  
быть таким, как есть,  
И пробуждённое состояние спонтанно  
присутствует прямо сейчас.*

Поймите эти слова! Это слова Падмасамбхавы из «Ламрим еше ньингпо», они показывают истинный смысл\*. Видение безошибочной природы чрезвычайно редко. Живые существа не видят, но даже если им и удаётся увидеть, они не верят. И всё же это самое высшее видение из всех, что есть; и это не то, что вам надо искать где-то ещё. Если вам известно, как осознать свой ум, и вы осознаёте его, разве не очевиден он в тот же самый миг, без необходимости воображать что бы то ни было?

Есть ли что-либо превосходящее это, что-то более лёгкое или простое? Проблема в том, что это слишком просто — так просто, что трудно поверить. Живым существам нелегко довериться этому. Если бы

---

\* «Ламрим еше ньингпо» — это учение, переданное Падмасамбхавой и сокрытое в сокровище-терма на благо будущих поколений. Его открыли Джамьянг Кхьенце Вангпо и Чокгьюр Лингпа в XIX веке. После этого Джамгон Конгтрул Лодро Тайе написал к нему подробнейший комментарий. Английский перевод опубликован в четырёх томах под названием «Свет мудрости» («Light of Wisdom». Rangjung Yeshe Publications).

сущность ума была какой-нибудь штуковиной, которая смотрела бы на вас в ответ и давала отмашку, когда вы её осознали, если бы, когда вы говорили: «Да вот она», она бы отвечала: «Да, сынок. Ты поймал меня!» Тогда бы вы поверили, так, что ли?

Осознание сущности ума — это великий покой. В этот миг нет субъекта и объекта. Что ещё нужно искать помимо этого? В действительности нам нужно обнаружить отсутствие конкретной вещи. Как бы мы ни старались в своих поисках и розысках, мы никогда не реализуем сущность ума как конкретную вещь. В ней нет ни атома материальности. Эта сущность, когда она полностью постигнута, часто называется «всеобъемлющим владыкой сансары и нирваны», владыкой всего явленного и сущего. Под владыкой просто подразумевается пустотное познание, которое абсолютно неконкретно и невещественно.

Чем больше ваша устойчивость в осознании этой сущности, тем больше мыслей растворяется. Тогда возможно стать подобным махасиддхам прошлого, летать по небу, как птица, плыть в воде, как рыба, и проходить сквозь твёрдую материю. Это абсолютное доказательство нереальности явлений. Не думайте, что йогины были чрезвычайно сильными и крепкими малыми, которые могли буравить насквозь реальные, конкретные вещи. Их действия просто показывали тот факт, что все явления нереальны. На самом деле материальные объекты идентичны тем объектам, которые вы видите во сне.



## Применение различных средств



В практике дзогчен основной акцент делается на осознании сущности ума. Это главная цель. Помочь этому призваны различные *садханы*. В качестве примера я возьму садхану *Кунсанг Туктик*, которая содержит сто мирных и гневных будд\*. Эта садхана является очень ценной и глубокой опорой, потому что мандала мирных и гневных божеств включает в себя Три Драгоценности, Три Корня и всех божеств трёх кай. Эти божества и сущность нашей основной природы — одно и то же; они часто описываются как божества, которые пребывают в мандале ваджрного тела естественным образом. Таким образом, практика такой садханы позволяет нам постичь различные аспекты нашей основной природы.

Такая практика, как *Кунсанг Туктик*, не ограничивается временем нахождения в медитационном ретрите или иным периодом времени. Она пред-

---

\* «*Кунсанг туктик*», или «*Сердечная сущность Самантабхадры*», — это практика, в которой Падмасамбхава сжал все тантры дзогчен до сущностной, применимой формы, удобной для практики в наши дни. Это учение открыл Чокгьюр Лингпа. Практика «*Кунсанг туктик*» была частично издана на русском языке центром «*Рангджунг Еше Россия*» в 2007 году.

ставляет собой самодостаточный путь на всю жизнь. Это не та практика, которую когда-либо надо закончить. Её выполнение не ограничивается теми моментами, когда вы садитесь на подушку для медитации. Практика йидама — это то, что можно привносить в любую ситуацию, в любой момент своей жизни. Вы используете эту практику во время сидения и во время ходьбы, во всём, чем вы занимаетесь. Не думайте, что вам нужно остановиться после определённого количества начитанных мантр. Это такая практика, которую надо продолжать всю жизнь. Садхана является такой глубокой опорой для практики потому, что в ней содержатся все аспекты ваджраяны.

Воззрение ати-йоги содержится в тексте садханы, тогда как текст садханы предназначен для личного применения. Использование текста садханы в личной практике способствует накоплению огромной заслуги и очищает большое количество омрачений. Это большое везение — практиковать садхану. Садхана воплощает тантры маха-йоги, тексты ану-йоги и наставления ати-йоги. В садхане обычно есть три основные части: предварительная, основная и заключительная.

Предварительная часть включает подготовительные шаги, такие как принятие прибежища и развитие намерения бодхичитты, устремления к полному просветлению. Затем следует устранение препятствующих сил. Препятствующие силы подобны грабителям, которые отнимают у практикующего благословения. Они могут украсть сияние свечей и великолепии подношений, как я говорил раньше. Чтобы предотвратить это, мы подносим им тормоза и говорим: «Возьмите это и уйдите». Тех,

кто не уходит, мы изгоняем гневными методами. После того как мы изгнали препятствующие силы, мы визуализируем защитный круг. За этим следует снисхождение благодати на всё, что появляется и существует, на весь мир и всех населяющих его существ. В конце этой подготовительной части мы освящаем подношения, приумножая и трансформируя все дары, которые у нас есть в действительности. Предварительная часть заканчивается этим.

Основная часть садханы содержит аспекты тела, речи и ума. Раздел, посвящённый просветлённому телу, обычно называется стадией развития, которая включает визуализацию мандалы божества или круга божеств. Это происходит в структуре трёх самадхи. Мы выстраиваем визуализацию мандалы божеств из сферы трёх кай. Первым идёт самадхи таковости, дхармакая. Самадхи светонности — это состояние самбхогакаи. Последнее — самадхи семенного слога, нирманакая. Визуализация мандалы и божеств называется существом самаи, *самая-саттвой*. Мы наполняем её мудростью, призывая существ мудрости из непроявленного состояния дхармадхату. Мы просим их всех прибыть из просветлённого мира дхармадхату и соединиться с визуализацией, став неделимыми с ней. С помощью особого призыва мы просим их сесть и остаться, после чего мы делаем им подношения и возносим хвалебные гимны.

За этим следует раздел, посвящённый реализации речи божеств, стадия рецитации, в которой мы начитываем сущностную мантру. Когда мы повторяем мантру, нам следует уделять внимание тому, что называется «намерением рецитации». Оно включает четыре аспекта, которые называются «четырёхкратное намерение рецитации: прибли-

жение, полное приближение, достижение и великое достижение». Первое намерение, приближение, описывается на примере «луны с гирляндой звёзд». Второе намерение, полное приближение, сравнивается с «вращающейся головешкой». Достижение описывается как «посланники короля», а великое достижение — как «разломанный улей». Ещё один аспект рецитации включает применение активностей по успокоению, увеличению, привлечению и подчинению. Все эти частные аспекты визуализации выполняются во время чтения мантры.

После того как вы прочли определённое количество мантр, вы можете выполнить *ганачакру*, или подношение пиршества, для того чтобы собрать огромное количество заслуги. Слово гана означает «собрание» заслуги, предметов пиршества, практикующих и божеств мудрости. Это также способ отблагодарить всех божеств, сказать им большое спасибо за то, что они присутствуют и даруют достижения. В ганачакре мы обычно повторяем подношения и восхваления. Традиционно там также есть раздел получения достижений, который сопровождается мантрой, а также раскаяние во всех совершённых нами оплошностях и недочётах, сопровождаемое чтением стослоговой мантры.

Если вы не выполняете подношение пиршества, то следующий этап в структуре садханы — это та или иная версия стадии завершения. В ней есть два аспекта: растворение и появление заново. Растворение означает, что мандала с божествами, возникшая из изначальной чистоты в виде спонтанного присутствия, растворяется обратно в состояние изначальной чистоты, откуда она вначале появилась. Но вы не остаётесь там в непроявленном состоянии.

Вы вновь проявляетесь в виде формы, в этот раз в одиночной форме главной фигуры мандалы.

В то время, когда вы поддерживаете ясное присутствие, или ощущение того, что вы божество, всё воспринимается в виде божественных форм. Всё, что вы слышите, — это звук мантры. Всё, что возникает в сфере ума, предстаёт в виде игры изначальной пробуждённости. Эту практику вы продолжаете и после того, как завершите садхану. Поддерживая такое видение, вы посвящаете заслугу, читаете строфы благопожеланий и молитвы. Растворение и появление заново направлены на то, чтобы устранить два крайних воззрения постоянства и отсутствия, — этернализм и нигилизм.

Такой способ практики и очерёдность её элементов исключительно глубоки и эффективны. Садхана воплощает намерения трёх внутренних тантр, сводя их к личному применению. Это также тренировка в видении вещей такими, каковы они есть, — таков метод воспроизведения в уме мандалы основной чистоты всего явленного и существующего. Вот почему ваджраяна называется абсолютным, кратчайшим путём.

Будды дают разнообразные учения, соответствующие потребностям разных существ. Если учения получают люди с ментальными предрасположенностями шраваков или пратьекабудд, то будды не учат трём принципам божества, мантры и самадхи. Эти три принципа в какой-то степени преподают последователям махаяны, и то не полностью. Полноценные, совершенные учения можно обнаружить только в глубокой ваджраяне.

Ваджраяна состоит из двух разделов, которые известны как внешние и внутренние тантры. Внешние

тантры, именуемые *крия*, *упа* и *йога*, тоже не дают полную картину учений. Несмотря на то что в них показываются принципы божеств, в крия-йоге божества всегда почитаются выше практикующего, который воспринимает себя обычным низшим существом. К божеству относятся как к царю, а себя считают его подданными. Акцент здесь делается на чистоту божества. В упа-йоге перспектива несколько меняется, и божество воспринимается не как царь, а как старший брат. В йога-тантре отношения становятся равными, но двойственность остаётся.

Взгляд внутренних тантр отличается радикально. С самого начала всё принимается как всеобъемлющая чистота. Другими словами, тело — это мандала победоносных в том смысле, что чистая природа пяти совокупностей — это пять мужских будд. Пять элементов — это пять женских будд. Основы чувств, сознания и их объекты являются мужскими и женскими бодхисаттвами. Сюда же входят качества нирманакаи: мы отождествляем чистую природу беспокоящих эмоций с буддами шести различных миров. Будда Шакьямуни — один из тысяч будд нирманакаи этой эпохи, и он пребывает только в одном из шести миров. Будды всех шести миров представлены в мандале сорока двух мирных божеств.

Мандала сорока двух божеств находится в нашем сердце прямо сейчас, даже если мы не практикуем садхану. Гневные формы этих же божеств располагаются в так называемой «костяной обители», внутри черепа. В нашем горле находится мандала чистых видьядхар (держателей знания) с супругами. В пупочной чакре находится Ваджрайогини. В тайной чакре располагается Ваджракилая, и не одно божество, а в окружении полной мандалы из

семидесяти четырёх божеств, включая Пожирателей, Палачей, Сыновей и Танцующих.

Присутствие всех этих божеств подобно лучам света, исходящим из солнца. Самбхогакая проявляется из излучения дхармакаи. Из света самбхогакаи появляется нирманакая, чтобы приносить пользу существам. Мандала человеческого тела в своей основе — присутствующая мандала победоносных. Посредством практики единой садханы очищается невероятное количество злодеяний и омрачений. Таково непревзойдённое качество ваджраяны.

Утверждается, что ваджраяна обладает обилием методов, незначительными трудностями и предназначена для людей с высокими способностями. Вот в чём заключается необычность ваджраяны. Если свести все глубокие и обширные принципы к самой сути, то все мандалы всех божеств содержатся в одном неделимом единстве пустотности и познания. Тренировка в этом главном принципе позволит вам достичь состояния, общего для всех будд.

Наше обычное восприятие состоит из двух основных аспектов: ума и объектов, ума и явлений. Ум, деятель, в своей сущности является мужским буддой Самантабхадрой. Объекты, деятельность, в сущности есть будда Самантабхадри женского пола. Эти два — деятель и деятельность — представляют собой недвойственность переживания и пустотности. Эта недвойственность является основным источником, или корнем всех тантрических божеств.

Всё воспринимаемое и видимое обладает божественной природой; «все явления — божество». Всё слышимое, все звуки обладают природой мантры. Вся умственная деятельность обладает природой пробуждённого состояния, самадхи. Привнося это

в свой ум и используя садхану для напоминания об этом факте, мы признаём вещи такими, какие они есть в действительности. Это основной принцип ваджраяны.

Считая видимые формы, звуки и умственную деятельность божеством, мантрой и самадхи, мы формируем внешнее отношение к вещам. Внутренне мы фокусируемся на основной тренировке осознания неделимого пустотного познания, которое является тремя каями пробуждённого состояния. В заключение мы не поддерживаем никакого различия между внешним и внутренним в тренировке развития и завершения: между божеством, мантрой и самадхи, с одной стороны, и осознанием сущности ума как трёх кай — с другой. Это ещё одно особое качество ваджраяны.

Ваджраяна также представлена «четырьмя великими вратами»: мудрой, подношениями, рецитацией и самадхи. Традиционно они описываются следующим образом:

*Вербальные врата произнесения напоминают  
об абсолютном.*

*Тайные врата мантры призывают самаи.*

*Умственные врата самадхи удерживают  
однонаправленный ориентир.*

*Игривые врата мудры объединяют  
жестикуляцию со смыслом.*

Эти вещи чрезвычайно важны. Если вы наблюдаете за человеком, который знаком с этими четырьмя вратами и может проявить и применить их, вам может показаться, что это какие-то детские игры. Движения руками, передвижение объектов в воздухе, чтение с различными интонациями и рецитация,

переодевания в разные костюмы и прочее — всё это может выглядеть полностью надуманным. Некоторым людям это кажется чрезвычайно искусственным и не относящимся к делу. Они протестуют, говоря: «Настоящая вещь, подлинная буддийская практика — лишь осознание сущности ума». Но те, кто говорит так, лишены настоящего понимания ваджраяны, потому что все четверо врат чрезвычайно важны, значительны и никакие из них никогда не считались бессмысленными. Сказано, что если из трёх йог — то есть трёх внутренних тантр — убрать мелодичные интонации, то традиция ваджраяны придёт в упадок и в конце концов исчезнет.

Кто-то может задаться вопросом: в чём смысл практики садханы, какая от этого польза? Те слова, которые мы произносим вслух, напоминают о великой, естественно существующей мандале божества, мантры и самадхи. Вкратце применение садханы — это чрезвычайно практичный и простой способ воплотить в деле сокровенный смысл внутренних тантр.

*Ученик:* Есть ли какой-то незамысловатый способ практики одного божества?

*Ринпоче:* Все божества воплощены в Ваджрасаттве. Мантра Ваджрасаттвы воплощает все мантры. А когда ум оставлен без измышлений, это естественным образом воплощает все виды самадхи. Сказано, что Ваджрасаттва — это сущность всех божеств, и что принцип Ваджрасаттвы охватывает всех бесчисленных мирных и гневных будд. Он аналогичен единственной луне в небе, которая может одновременно отражаться на поверхностях сотен тысяч водоёмов. Все отражения происходят от одного и того же источника эманаций. Если из разных водоёмов

исчезнет вода, то отражение не останется в них — оно вернётся в свой источник. Оно не останется и где-либо ещё. Точно так же, когда все остальные божества растворяются, они поглощаются в едином принципе Ваджрасаттвы.

Между эманациями и их источником существует следующая взаимосвязь. Из дхармакаи появляется самбхогакаи, которая предстаёт в виде пяти семейств будд, а также в бесчисленных формах мирных, гневных и полугневных божеств. Все они разнообразны — нет определённого количества, или ряда образов, в которых проявляются будды. Будды достигают дхармакаи «для себя» и проявляют различные рупакаи — телесные формы самбхогакаи и нирманакаи — исключительно на благо других существ. Они эмануруются только для того, чтобы помочь живым существам, которые неспособны осознать свою природу и продолжают блуждать в сансарном существовании. Искусные средства позволяют буддам и бодхисаттвам появляться в любой необходимой форме для того, чтобы воздействовать на умы заблуждающихся живых существ. Состояние просветления подразумевает, что все личные цели уже полностью достигнуты. Просветлённым существам больше нечего достигать или осуществлять, поэтому вся их деятельность направлена исключительно на благо других.

Эти божества, воплощающие единство пустотности и сострадания, вовсе не оставили сансару ради достижения личного счастья. Они не захлопнули двери своих домов, сидя внутри и радуясь своему счастью. И эманации, которые появляются в этом мире, приходят сюда вовсе не ради личной пользы, не для того, чтобы выполнить задачу, которая не

была закончена. Все личные цели были полностью реализованы. Единственная активность, которой занимаются будды и бодхисаттвы, — это принесение пользы другим. У них нет никаких эгоистических мыслей. Из сострадания к бесчисленным существам, блуждающим в сансаре, бесчисленные эманации и реинкарнации возникают в мире как проявление искусных средств. Мы никогда не должны думать, что буддам и бодхисаттвам нечего делать и поэтому им заблагорассудилось прогуляться, проявляя разнообразные формы ради своего удовольствия и развлечения.

Все живые существа обладают природой будды, которая является природой их умов, и эта природа идентична источнику эманаций Будды Самантабхадры. Источником эманаций является дхармакая. Сами эманации — это самбхогакая и нирманакаая. Самбхогакая состоит из радужного света. Обычные люди неспособны воспринимать проявленную самбхогакаю, но они могут видеть нирманакаю. Нирманакаая в виде человека описывается как «ваджрное тело, состоящее из шести элементов». Другими словами, это материальное тело, которое может повстречаться каждому, независимо от того, обладает этот человек чистым видением или нет. Например, когда Будда Шакьямуни появился в этом мире, его видели все — не только люди, но и свиньи, и собаки. Он не появлялся в форме самбхогакаи, которую могут видеть только бодхисаттвы высокого уровня. Источник эманаций подобен пространству, а то, что из него проявляется, подобно радуге в небе.

Состояние дхармакаи — это наша сущность, но мы по-прежнему думаем, что дхармакаая Будда Самантабхадра находится «где-то там» и спускается

«сюда», чтобы дать учения. И всё же природа нашего ума, сама просветлённая природа и есть будда дхармакая. Из-за того что мы неспособны понять этот факт, дхармакае приходится проявляться в видимых формах, чтобы мы могли осознать, какова же в действительности наша собственная природа. Поэтому дхармакая проявляется и в зримой форме, наподобие Будды Шакьямуни, который говорит нам: «Осознайте свой ум! Вот какова ваша природа на самом деле!» И он объясняет, какова природа будды. С невероятным состраданием и искусными средствами будды появляются, чтобы направить нас на правильный путь. Другими словами, божества и мастера появляются в бессчётном количестве, чтобы показать нам, что наша природа, природа будды не отлична от дхармакая Будды Самантабхадры. Истинный смысл раскрывает нам Будда в форме превосходного человеческого существа, обладающего основными и второстепенными знаками совершенства.

Поскольку сами по себе мы неспособны познать это, Будда посылает эманацию, которая учит нас, как осознавать нашу природу. Природа всех существ — это Самантабхадра. Можно, конечно, просто твердить, что мы Самантабхадра, но такой бубнёж особо не поможет, если мы не постигли этого в действительности. С помощью искусных средств и сострадания будды объясняют, что в действительности «Я и есть Самантабхадра». Так как мы не можем понять это сами, будды преподают дзогчен и махамудру. Когда просветлённая природа, присутствующая в каждом, проявляется снаружи в форме синего будды, наша природа будды получает название Самантабхадра, будда дхармакая. Когда мы

говорим, что она присутствует в каждом из нас, она просто называется просветлённой природой.

Поскольку не все мы способны встретиться с проявленным Самантабхадрой, появляется самбхогакая, а в эту великую эпоху появился и передал учение Будда Шакьямуни. Из-за того что я не знал, что я — Самантабхадра, ему пришлось прийти в виде учителя и показать мне это. Учитель, по сути, говорит: «Ты — это я. Я охватываю всё: всё пространство, все миры и всех существ. Для того чтобы ты понял, что ты — это я, я научу тебя воззрению, медитации и поведению».

Природа будды, дхармакая, пронизывает всё. Несмотря на это, мы всё-таки должны узнать это состояние дхармакаи, а без опоры на учителя это сделать невозможно. Учителя появляются потому, что чувствующие существа не видят своего естественного облика, потому что они не осознают свою собственную природу. Если бы только живые существа действительно осознали этот факт, тогда бы всё было дхармакаей! Подводя итог, скажу, что будды должны появляться, чтобы учить существа состоянию дхармакаи. Эти учения включают непревзойдённую ваджраяну; именно поэтому мы визуализируем себя в виде божеств, свою речь — в виде мантры и оставляем свой ум покоиться в самадхи.

Когда мы представляем «Я — божество», об этом думает ум; это всего лишь идея. Построение визуализации не гарантирует, что мы знаем свою природу будды. Природа будды не создаётся измышлением — разве она уже не присутствует в нас самих? Её невозможно сотворить; она присутствует спонтанно. Если бы вы могли сделать дхармакаю, то также могли бы сотворить и пространство. В контексте садханы мы

должны просто позволить нашей природе быть так, как есть, тем, чем она действительно является, а это не отличается от природы всех будд. Просто читайте строки садханы, оставляя свой ум в естественном состоянии, и тогда три самадхи возникнут естественным образом. Просто подумайте: «Я — божество Ваджрасаттвы; моя речь — мантра Ваджрасаттвы, а мой ум неотделим от Ваджрасаттвы». Оставайтесь так в неподдельной, неизмышлённой естественности. Известное изречение «*Ваджрасаттва — обширное пространство...*» относится к дхармакае, к тому факту, что природа будды — это самадхи таковости. Следом за этим в тантре говорится: «...Он неосязаем, как луна в воде», и это пример состояния самбхогакаи, которое проявляется в самадхи светонности, втором из трёх самадхи. Божество Ваджрасаттвы возникает «из проявления Самантабхадры». Он появляется, не обладая собственной, независимой природой. Если бы Ваджрасаттва состоял из плоти и крови или из камня и земли, мы могли бы схватить его. Но он проявляется без собственной, независимой природы, как луна, отражающаяся в воде, — разве вы можете схватить образ, отразившийся в воде? Ваджрасаттва держит ваджру и колокольчик, показывая, что проявление и пустотность неделимы — мы не можем отделить их друг от друга. В завершение, в конце садханы, когда мы растворяем божество и возникаем заново в форме божества, мы совершаем действия, устраняющие неправильные воззрения постоянства и нигилизма.

Поймите два этих принципа: источник эманаций\*, который есть дхармакаая, и эманации, которы-

---

\* По-тибетски *чар ши*: иногда переводится как «потенциальный источник», или «основа проявления». Означает глибо-

ми являются самбхогакая и нирманакая. Ваджрасаттва происходит из дхармакаи Самантабхадры. Всевозможные формы, такие как разнообразные учителя, йидамы, дакини, даки, защитники Дхармы, божества богатства, владыки текстов-сокровищ и прочие, есть проявления Самантабхадры. Он представляет состояние дхармакаи, которое проявляется во всевозможных образах на благо существ. Мы должны признать и оценить это проявление невероятной доброты. На самом деле, что бы нам ни встречалось в виде разных форм и путей, в которых проявляется состояние просветления, всё это — проявление великой доброты к нам, наблюдателям. Они приходят, чтобы направлять нас, потому что мы заблуждаемся и не осознаём свою собственную природу. Всё это — для нашей пользы. Нам нужно осознать и оценить эту невероятную доброту.

В учении говорится, что мы можем достичь просветления, практикуя Дхарму, занимаясь благими деяниями и избегая недобродетели. Причина этого в том, что мы обладаем потенциалом, что наша природа потенциально является состоянием просветления. У золотого самородка есть потенциал чистого золота, если его обработать должным образом, но у деревяшки такого потенциала нет, потому что дерево не обладает природой золота. У нас есть потенциал просветления, потому что наша природа просветлена в своей сущности. Чтобы мы очнулись и поняли этот факт, дхармакая проявляется в разных формах, которые помогают нам осознать свою

---

чайший принцип бытия, источник спонтанного проявления или присутствия всех чистых и нечистых измерений из непроявленной пустоты, изначальной чистоты основы бытия. — *Прим. пер.*

природу. Состояние просветления проявляется в невероятном разнообразии форм для того, чтобы воздействовать на существ. Мы должны признать, что всё, возникающее перед нами в поле нашего восприятия, что направляет наш ум к осознанию его природы — будь то духовный друг, образ или что угодно, — это эманация будды дхармакаи. Это проявление невероятной доброты.

*Ученик:* Как практиковать Дхарму в течение дня?

*Ринпоче:* Мой дядя Самтен Гьяцо был также моим коренным гуру. Он практиковал таким образом, который мне кажется очень удобным для того, чтобы правильно организовать свой день. Он разделял день на четыре сессии медитации. Первая сессия была на рассвете, и по окончании этой сессии он завтракал. Следующая сессия, утренняя, начиналась после завтрака и длилась до одиннадцати дня. По завершении этой сессии был перерыв на обед до часа или двух. Послеобеденная сессия начиналась в два часа и длилась до раннего вечера (до шести часов). Потом был ещё один приём пищи. Вечерняя сессия начиналась на закате и продолжалась до тех пор, пока не наступало время ложиться спать.

Когда Самтен Гьяцо просыпался ранним утром, он читал короткий текст с визуализацией под названием «Пробуждение ото сна неведения», который можно найти в «Барче кунсел»\*. Самтен Гьяцо вставал в четыре утра и во время утренней, или рассветной, сессии он полностью выполнял предварительные практики, нёндру. Он выпол-

---

\* Цикл учений «Барче кунсел» был открыт Чокгьюром Лингпой вместе с Джамьянгом Кхьенце Вангпо и содержит около десяти томов. Части этого терма издавались на русском языке центрами «Риме» и «Рангджунг Еше Россия».

нял предварительные практики для двух своих основных садхан — «*Чецун ньингтик*» и «*Кунсанг Туктик*». Он знал их наизусть, так что это было несложно\*.

Прежде чем сосредоточиться на главной практике йидама, важно полностью выполнить предварительные практики. Но это не означает, что, когда вы завершили стотысячные повторения предварительных практик, вы больше не делаете их вообще. Мы всегда выполняем предварительные практики полностью в первой, утренней, сессии. Сделайте их один раз с начала и до конца. Многие великие тибетские ламы выполняли нёндро каждое утро на протяжении всей своей жизни. Не было такого, чтобы они вдруг посчитали себя выше предварительных практик; у них не было таких идей. Точно так же нет такого правила, что, когда вы делаете предварительные практики, вам не разрешается или не рекомендуется выполнять практику йидама.

В следующей утренней сессии Самтен Гьяцо делал практику садханы из «*Кунсанг Туктик*». Её он также знал наизусть. Он прочитывал весь текст вплоть до рецитации и отводил основное время на рецитацию мантры. Прямо перед завершением этой сессии он повторял подношения и восхваления, выполнял растворение и повторное возникновение и читал посвящение и строки благопожеланий. Он также практиковал садхану в послеобеденной и вечерней сессиях. Поскольку садхана очень короткая, это не было непосильной задачей.

---

\* «*Чецун ньингтик*», или «*Сердечная сущность Чецуна*», содержит учения Великого совершенства, переданные Вималамитрой великому мастеру XII века Чецуну Сенге Вангчуку. Они были открыты в XIX веке Джамьянгом Кхьенце Вангпо.

Самтен Гьяцо говорил, что было бы очень хорошо вставлять и другие практики в промежутках между сессиями. Каждый вечер он практиковал чод. Лучше всего практиковать чод, когда стемнеет, когда все духи, боги и демоны выбираются наружу. Днём они не особо разгуливают. В «*Барче кунсел*» есть короткая версия чод, занимающая всего одну страницу, чрезвычайно сжатая и невероятно эффективная.

Утром он делал подношение благовонного дыма, или санг. В «*Барче кунсел*» есть очень красивый санг, который начинается со слов «Нерождённая изначальная чистота...» Самтен Гьяцо также делал подношение торма, ещё одну практику из «*Барче кунсел*». Поднося торма жалким сущностям и голодным духам, мы даём им возможность получить хоть какую-то пользу и пропитание. Вы можете делать это перед завтраком; это тоже очень короткая практика. Вы берёте небольшое торма, наливаете немного воды, читаете несколько мантр и одно четверостишие.

В конце послеобеденной сессии он выполнял ритуал раскаяния и восстановления (самай). Вы можете читать для этого любые молитвы любой длины, которые вам понравятся. Вместе с этим он совмещал подношение защитникам Дхармы, такое как «*Маза дамсум*», или любое, которое вы обычно выполняете\*. Это нужно делать ближе к вечеру. После завершения последней сессии, засыпая, он практиковал светоносность глубокого сна.

---

\* Термин *Маза Дамсум* относится к трём основным защитникам учений дзогчен: Экаджати, Рахуле и Ваджра Садху. Русский текст ритуала обращения к этим защитникам можно найти в «Сборнике практик Чоклинг Терсар», изданном центром «Рангджунг Еше Россия» в 2007 году.

Мы также должны стараться применять наставления по светоносности. В буквальном переводе это звучит как «ухватить светоносность глубокого сна». Может показаться, что это полностью за пределами способностей обычных людей, но это не так. Это лишь вопрос тренировки. Любой, кто тренируется в этом, будет способен осознать светоносность глубокого сна. Следуя наставлениям относительно того, как засыпать в состоянии ригпа, вы будете всё больше и больше привыкать к осознанию состояния ригпа во сне. Вы засыпаете с мотивацией достичь просветления на благо всех существ. Потом вы объединяете это с визуализацией и расслабляетесь в ригпа. Если вы тренируетесь в этом всё больше и больше, у вас будут появляться благие знаки, которые устранят все сомнения в отношении этой практики. Вы будете чувствовать всё больше уверенности изнутри. Это очень важно.

Ну и конечно, Самтен Гьяцо практиковал *трекчо* в промежутках между сессиями и во всех жизненных ситуациях. Это нельзя игнорировать, поскольку это самое существенное в любой момент, как во время сессии, так и вне её. Он практиковал *тогал* в основном утром и вечером, на восходе и на заходе солнца. Мой дядя использовал все периоды дня, включая в них разные аспекты практики.

*Ученик:* А как выстроить практику в течение дня, если приходится работать?

*Ринпоче:* Есть один способ, который мне кажется очень практичным. Утром вы начинаете выполнять садхану и практикуете её вплоть до фазы рецитации. Вы начитываете столько мантр, сколько вам хочется в этот момент. Потом вы мгновенно встаёте, не заканчивая садхану, и идёте заниматься

своими повседневными делами. В конце дня вы садитесь опять и прочитываете гласные и согласные (санскритского алфавита), повторяете подношения и восхваления, а также очищающую мантру. После этого вы завершаете садхану. Таким образом, целый день становится частью садханы. Это очень важно. Не стоит думать, что практиковать можно, только сидя за ритуальным столиком. Напротив, знайте, что практиковать можно так часто, как часто вы вспоминаете об этом. Именно это действительно идёт в зачёт.

Практика — это не только мантра и визуализация, это осознание сущности ума. Не стоит думать, что осознание сущности ума ограничивается только тем временем, когда вы сидите на подушке для медитации. Оно может происходить, когда вы идёте, разговариваете, едите, работаете и так далее. Но станут ли эти действия для вас практикой или нет, зависит от того, будете ли вы напоминать себе об осознании сущности ума. Вот в чём вам следует усердствовать, потому что засчитывается именно это. Старайтесь осознать состояние ригпа в дневное время как можно чаще: с того момента, как вы проснулись утром, на протяжении всего дня. В промежутках, в свободные моменты, вы можете читать мантры. Если нет такой возможности, если вам нужно делать что-то, то занимайтесь своими делами. Но даже когда занимаетесь этим, вновь и вновь напоминайте себе осознать, просто поддерживайте естественное состояние периодически. Вот что на самом деле необходимо. Я советую вам практиковать таким образом.

## Всеобъемлющая чистота



Несмотря на то что цели у них одинаковые, ваджраяна превосходит махаяну своей глубиной, поскольку содержит так много методов. Эти методы включают визуализации мирных и гневных божеств, совершение подношений и восхвалений, рецитацию мантр, испускание и поглощение лучей света и так далее.

В ваджраяне не так много трудностей, и она предназначена для людей с более высокими способностями. Вот почему ваджраяна считается столь возвышенным учением.

Следует понимать, что ваджраяна — не какая-то хитрая система выдуманных техник. Природа мирных и гневных божеств присутствует в качестве нашего физического и умственного строения как основная природа психофизических совокупностей, элементов и основ чувств. Эти божества также называются *тремя местами совершенства*. Эти три места таковы: татхагаты мужского и женского пола являются психофизическими совокупностями (скандхами) и элементами (дхату); бодхисаттвы мужского и женского пола являются основами

чувств (аятанами)\*; а женские стражницы врат воплощают аспекты времени и верований. Именно их мы упоминаем, когда говорим: «Собрание уполномочивающих божеств трёх мест совершенства, ВАДЖРА САМАЯ!» Это относится к практикам маха-йоги, когда мы призываем божеств, однако их действительный смысл — это чистые аспекты нашего нынешнего состояния.

Первое место, которое представлено пятью мужскими и женскими буддами, — это пять совокупностей и элементов. Совокупность сознаний в своей чистой природе является Акшобхьей. Совокупность форм — это Вайрочана, совокупность ощущений — Ратнасамбхава, совокупность восприятий — Ами табха, а совокупность образований — Амогасиддхи. Природа элемента земли — это Будда Лочана, воды — Мамаки, огня — Пандара Васини, ветра — Самаяя Тара, пространства — Дхатвишвари. Второе место — это основы органов чувств, которые являются восемью мужскими бодхисаттвами, а их соответствующие объекты — женскими.

Третье место, включающее действия и чувства, иногда описывается как совершенство мужских и женских стражей врат, а иногда — как естественная чистота четырёх верований и четырёх аспектов времени. Четыре мужских стражника — это Ам-

---

\* Согласно метафизическим учениям буддизма поток бытия каждого индивида состоит из пяти психофизических совокупностей, или скандх (форм, ощущений, восприятий, сознаний и образований), пяти элементов — дхату (пространства, воды, земли, огня и ветра) и промежуточных основ чувств — аятан (которые являются промежуточными полями между сознаниями, органами чувств и объектами органов чувств). Подробности о них можно узнать в литературе по Абхидхарме Васубандху и, в частности, в тексте «Врата к знанию» Мипхама Ринпоче. — Прим. пер.

рита Кундали, Хаягрива, Ачала и Виджая. Четыре верования — это идеи постоянства, отсутствия, самости и понятия. Идея отсутствия подразумевает «нет вообще ничего». Идея самости означает мысль «Я». Понятия означают мысли «земля — это земля, вода — это вода», и так далее. Четыре стражницы женского рода — это прошлое, настоящее, будущее и неопределённое время. Они представляют силу действия, а четыре аспекта времени — силу кармы.

Есть и другие интерпретации третьего места совершенства. Эти божества могут комбинироваться различными способами, ибо предназначения и смысл тантр обширны. Все подробности можно найти в «*Гухьягарбха тантре*» и её комментариях, которые содержат массу деталей. Но в общем и целом это то, что я сказал выше.

Вот какое отношение это имеет к нам: в какой-то момент наше тело умирает, и «мудрость таковости», наша истинная природа, проявляется вовне. Мы определённо получим пользу от того, что реализуем божеств нашего тела посредством практики, потому что, когда мы умрём, формы этих божеств проявятся в бардо. Более того, те же самые божества проявляются, когда человек практикует тогал и продвигается через «четыре видения».

Некоторые люди думают, что эти божества — чья-то выдумка, что они в действительности нигде не существуют. Мы не можем утверждать, что мирные и гневные божества не существуют, потому что в тантре говорится: «Ригпа пребывает во дворце света». Ригпа означает изначальную чистоту, которая неотделима от своего «дворца света» спонтанного присутствия. Это дхармакая, которая проявляется в виде рупакаи — измерений с формами, которые

включают самбхогакаю и нирманакаю. Дхармака — это изначальная чистота вне построений, тогда как рупака относится к спонтанному присутствию — формам божеств, которые неотделимы от изначальной чистоты. Неправда, что божеств нет. Божества — это единство изначальной чистоты и спонтанного присутствия.

Итак, пробуждённое состояние ригпа «живёт» во дворце света, откуда и появляются божества. Хотя они проявляются из нашей собственной природы, мы всё равно представляем их вовне. Это одно из искусных средств ваджраяны, быстрого пути для людей с высшими способностями. Наше основное состояние не то же, что физическое пространство, которое есть полное отсутствие, в котором нечего достигать. Божеств можно реализовать, потому что они — наш собственный свет. Цель стадии завершения — реализовать изначальную чистоту, а стадии развития — постичь спонтанное присутствие. Стадия развития и стадия завершения — это то, что отличает практикующего ваджраяну от обычного человека. У обычного человека нет стадий развития и завершения. В этом плане он мало чем отличается от животного. Тот же, кто освоил две глубокие стадии ваджраяны, обладает большим преимуществом в момент смерти.

Позвольте мне повторить этот важный момент: стадия развития — это спонтанное присутствие, а стадия завершения — изначальная чистота. Сущностный момент состоит в том, что изначальная чистота и спонтанное присутствие неделимы. Наше тело — это мандала будды. Вот почему человек с самыми высокими способностями может развивать (в визуализации) и постичь божеств. Практика

садханы — это способ совмещать такие глубокие учения. Поймите, что тантры маха-йоги включены в тексты ану-йоги. Те же, в свою очередь, содержатся в ати-йоге, а ати-йога содержится в садхане. Садхана даётся вам для личного применения. По этой причине вы можете быстро усовершенствовать накопления и очистить омрачения при помощи практики садханы. Даже краткий текст садханы содержит все ключевые моменты невероятно глубокой системы ваджраяны таким образом, что мы можем объединить их в своей практике. Даже короткая садхана из нескольких страниц содержит нечто очень важное и глубокое.

Тело, речь и ум будд, равно как и тело, речь и ум обычных существ, можно пережить в действительности. Три каи просветления, или три ваджры — сущность, природа и энергия — это внутренне присущие аспекты самой природы будды. Они являются основой неопровержимой связи с телом, речью и умом всех живых существ. Без этих трёх аспектов, без мандалы будды, без просветлённого тела, речи и ума не было бы ничего. При этом они совершенным образом присутствуют в психофизических совокупностях, элементах и основах чувств.

Практикующий мог бы также сосредоточиться на некоем нигилистическом отсутствии и утверждать, что ничего не существует, но это было бы неправильно и бесполезно. Очень важно понять этот принцип. Если бы наша основная природа была нигилистическим отсутствием, то не происходило бы ничего: мы были бы подобны пустому пространству и не переживали бы ничего — что, конечно же, противоречит действительности. И ещё раз, данный способ признания реальности *так, как есть*, —

это искусный метод глубокого и быстрого пути ваджраяны. Мы применяем в практике методы, чтобы постичь лишь это. Это чрезвычайно важно.

Всё является всеобъемлющей чистотой — таков взгляд ваджраяны. Такой подход не фантазия, в которой мы что-то выдумываем или мыслим как о существующем о том, чего нет. Ваджраяна не имеет с этим ничего общего. Всё, что проявляется и существует, на самом деле и есть всеобъемлющая чистота. Мы действительно должны понять, что всё, все мировые системы и все населяющие их существа — всё явленное и сущее, то есть «воспринимаемое» и «воспринимающие» — случаются в сфере трёх кай. Всё возникает из трёх кай, происходит в сфере трёх кай и растворяется обратно в сфере трёх кай. Вот что имеется в виду под всеобъемлющей чистотой. Это вовсе не является верой в то, что не соответствует истине. Мы не считаем дерево золотом. Мы считаем золотом золото; знаем всё, что есть, *так, как есть*.

Когда мы вступили на путь ваджраяны, тренировка во всеобъемлющей чистоте становится практикой пути того, *что есть*. С самого начала Будда ясно знал стадии развития и завершения, глубокий смысл ваджраяны. Всеобъемлющая чистота не упоминается в системе сутры потому, что такие знания не укладываются в понимании людей, тяготеющих к этому уровню учения. Это единственная причина, по которой Будда не преподавал эти вещи; вовсе не потому, что какие-то учения лучше, а другие хуже.

Если человек не воспринимает вещи такими всеобъемлюще чистыми, какие они есть, то он думает, что земля — это просто земля, огонь — это просто огонь, вода — всего лишь вода. Тогда дверь закрыта предубеждениями с самого начала. В соответствии

со всеобъемлющей чистотой всё появляется, пребывает и растворяется в сфере трёх кай.

Если вам нужно воображать стадию развития, которую вы сейчас практикуете, это всего лишь подобие практики. Воображая это, мы думаем: «Это самадхи таковости, природа ума, оно соответствует дхармакае. Из дхармакаи появляется самбхогакая, всеосвещающее самадхи, естественный аспект познания. Неделимость этих двух есть семенное самадхи, сострадательная нирманакая. Нирманакая возникает из единства пустотности и сострадания».

Практикуем ли мы стадию развития действительным способом или имитируем его, в начале практики нам нужно «создать структуру трёх самадхи». Затем мы раскрываем «опору и опирающееся», то есть дворец и божество. Постепенно мы привыкаем к этому всё больше и больше. В конце садханы вещи выполняются в обратном порядке. Аспект нирманакаи растворяется в самбхогакае, а та растворяется в несотворённой сфере дхармакаи. Но даже когда всё растворилось, оно появляется заново. Эти две фазы, растворение и возникновение вновь, направлены на то, чтобы устранить превратные воззрения нигилизма и постоянства. Они устраняют склонность к этернализму, вере в постоянство всех вещей, равно как и склонность к нигилизму, идее о том, что ничего не существует.

Очень важно обладать воззрением «ваджраяны». Если перевести слово ваджраяна дословно, то оно значит «ваджрная колесница», где слово «ваджра» означает «неизменный», «нерушимый». Для обычных практикующих стадия развития — это скорее имитация, подобие или маска подлинной

реальности. Она подобна этому изображению Падмасамбхавы на моей стене. Это не настоящий Падмасамбхава собственной персоной, потому что Падмасамбхава на самом деле пребывает в своём чистом мире, на Славной Медноцветной Горе. Но это его подобие, не так ли? Точно так же обычная стадия развития — это подобие, или имитация настоящего. И хотя это подобие, а не настоящее положение вещей, тем не менее она не фальшивка, ибо стадия развития является ценным упражнением в видении вещей такими, каковы они в действительности, а не такими, какими они не являются. Настоящая вещь — это стадия завершения, воззрение, естественное состояние.

Неразрывная практика этих двух стадий обладает невероятной глубиной смысла. Живые существа постоянно воспринимают и испытывают нечистые явления. Чтобы превратить это в переживание чистых явлений, мы тренируемся в стадии развития. Основа стадии развития — это стадия завершения, воззрение, постигающее дхармакаю. Плод достигается, когда рупакаи (измерения с формами) растворяются обратно в дхармакае (абсолюте). Дхармадхату (основное пространство явлений) — это то место, где пребывают рупакаи. Таков глубочайший смысл единства стадий развития и завершения.

Читая строки садханы, мы доходим до семенного самадхи. Из семенного, или причинного, самадхи появляется мандала божеств; это также то, как всё есть на самом деле. В нашей практике причинное самадхи создаётся умом, но создаём мы это по той причине, что всё явленное и сущее с самого начала есть мандала будды. Практика ваджраяны — это способ постичь это *так, как есть*, что всё явленное

и существующее — мандала будды. Вот зачем мы тренируемся в практике садханы.

В новых школах имеются те же самые цели и намерения, нет никакого различия. В школе ньингма есть три внутренние тантры маха, ану и ати, тогда как в школах сарма есть материнские, отцовские и недвойственные тантры, а также тайные и сущностные тантры. Эти уровни включают тантры и божеств Калачакру, Хеваджру, Гухьясамаджу, Чакрасамвару и Махамайю. У божеств могут быть разные имена, но в основополагающем принципе различий нет.

Все садханы имеют основную структуру, которая имитирует то, как всё появляется, пребывает и исчезает. Вся реальность возникает из трёх кай: дхармакая свободна от построений, самбхогакая обладала основными и второстепенными признаками просветления, напоминая радугу, а нирманакая появляется в форме ваджрного тела, обладающего шестью элементами. Каждый из элементов происходит из предыдущего, а растворение тела происходит в обратном порядке.

Стадия завершения — это источник. Путь стадии развития — это тренировка в знании вещей такими, какие они есть. Нам нужно быть в гармонии с этим с самого начала. Во-первых, из сферы пустотности разворачивается мир будды. В центре этого просветлённого мира находится божественный дворец. В этом божественном дворце мы визуализируем божеств, главную фигуру и его окружение из мирных и гневных божеств. Они подобны солнцу и лучам света, исходящим из него.

После того как мы представили черты божеств, которых мы называем *самая-саттва*, они

опечатываются тремя ваджрами тела, речи и ума всех просветлённых существ и помечаются слогами ОМ АХ ХУНГ. Потом эти (божества самаи) уполномочиваются и коронуются пятью семействами будд, при этом мы обычно говорим «ОМ ХУНГ ТРАМ ХРИ АХ». После этого мы приглашаем джняна-саттв, существ мудрости, из сферы Акаништха, просветлённого мира пространства явлений. Как говорится: «Божества — это вы сами, а вы сами — божества». Здесь смысл идентичен, когда божества (мудрости) нераздельно растворяются в вас самих. Для этого есть мантра, посредством которой мы просим их прибыть и расположиться. Смысл мантры: «Пожалуйста, оставайтесь неотделимо благодаря четырём безмерным качествам». Это сопровождается чтением мантры, начинающейся слогами ДЖА ХУНГ БАМ ХО, КАЯ ВАКА...

Затем мы мысленно создаём подношения. Поскольку в этой мандале нет двойственности, те (визуализируемые богини), которые делают подношения, являются эманациями практикующего, они же и разворачиваются к вам лицом и делают вам подношения. Точно то же самое происходит в некоторых мирах богов. Например, в божественном мире под названием «Управление Эманациями Других» обитает Гараб Вангчук, который, помимо всего прочего, является главой всех мар. В этом мире боги мысленно создают свои собственные чувственные удовольствия и наслаждаются ими. Потом они растворяют их и проявляют заново. Именно таким образом мы испускаем из себя бесчисленных богинь подношений, несущих всевозможные виды даров, услаждающих органы чувств. За этим следуют восхваления. Такие действия очищают привычные

тенденции приглашать важных людей, ублажать их, льстить им и в завершение просить то, что вам нужно. Всё это были аспекты достижения просветлённого тела.

Следом за этим идёт достижение просветлённой речи посредством рецитации. В рецитации традиционно есть четыре аспекта: приближение, полное приближение, достижение и великое достижение. Посредством этого четырёхкратного намерения приближения и достижения свершается всё.

После чтения мантры мы можем добавлять раздел подношения пиршества для того, чтобы восстановить нарушения самай, то есть воссоздать связь с божествами, или, попросту, наладить с ними отношения. Мы также подносим торма защитникам и подавляем негативные силы посредством особых призываний к хранителям Дхармы. В развёрнутых, подробных садханах также содержится «тройное ржание Хаягривы», то есть «лошадиный танец», в завершение пиршества. Тройное ржание провозглашает абсолютное состояние пробуждённого ума, которое описывается как трое врат освобождения, полностью запредельных умопостроениям прошлого, настоящего и будущего. Это окончательно подавляет все злые силы, которые могли бы причинить вред или создать препятствия для этой реализации.

В конце садханы имеются стадии растворения и повторного возникновения. Точно таким же образом, как до этого всё эволюционировало из сферы трёх кай, мандала целиком растворяется обратно в сфере трёх кай. Мандала постепенно растворяется во дворце, дворец растворяется в божествах, свита растворяется в главной фигуре мандалы, а главная фигура — в семенном слого, находящемся

в сердечном центре. Слог тает, и вы остаётесь в не-сотворённой пустотности. Затем вы вновь проявляетесь в виде одиночной формы божества и приступаете к своим повседневным занятиям. Прежде чем заканчивать сессию, прочтите строфы посвящения заслуги, молитвы и благопожелания.

Эти основные части садханы, выполненные вместе, чрезвычайно глубоки. Мы занимаемся ими для того, чтобы очистить привычные тенденции и заблуждение. Настоящая природа вещей — всеобъемлющая чистота. Все вещи в сансаре и нирване, а также на пути пронизаны телом, речью и умом победоносных будд. Живые существа не знают об этом, но только временно. Они облепили чистое нечистыми ярлыками и понятиями. Истинная природа вещей — это изначальная чистота, они чисты испокон веков, изначально просветлены.

Изначально чистая, без каких бы то ни было загрязнений — такова всеобъемлющая чистота. Однако случилось так, что мы допустили ошибку, не осознав природу ума. Но это лишь временная ситуация. Когда солнце начинает светить в тёмном месте, темнота не может более оставаться там. Вся сансара и нирвана — всё существование и покой — это великая чистота. Вот почему учение ваджраяны столь глубокое.

Нет никакой разницы между пониманием природы божества в старой и новых школах. Нет ни одного божества, которое бы не принадлежало к пяти семействам будд — Ваджра, Ратна, Падма, Карма и Будда. Отличаются только индивидуальные традиции. Основная цель — реализовать божество. Для достижения этого нас учат упражнению в стадиях развития и завершения.

Если человек не знает сущности ума, то стадия развития для него, по сути, заблокирована. Очень важно понять основные принципы ваджраяны. Для того чтобы реализовать божество, необходимо знать природу божества, которое вы намереваетесь реализовать. Это называется «идентифицировать божество, которое нужно реализовать». Названия, цвета и атрибуты могут различаться, но в действительности божество — это единство изначальной чистоты и спонтанного присутствия. В этом плане развитие и завершение содержатся внутри трекчо и тогал.

Без осознания сущности ума практика стадии развития напоминает укладку кирпичей. Она становится весьма трудной работой! Поймите, это исключительно важный момент. Невероятное количество злодеяний и омрачений очищается в этой практике, если вы знаете всё это *так, как есть*. Это путь чистого восприятия. Знайте источник. Все миры и существа разворачиваются из сферы трёх кай. Три кай не где-то там. Они охватывают собой всё. Если не знать этого, то вы будете как каменщик, который кладёт кирпич за кирпичом. Либо это будет полётом фантазии, простым воображением. То, что нам действительно нужно, — это начинать с раскрытия самадхи таковости. Настоящее самадхи таковости — это сущность ума.

До тех пор, пока вы не постигните всеобъемлющую чистоту, стадия развития будет очень упрощённой. Вы будете сидеть и воображать, что ничего нет, что всё пустотно. Затем вы попытаетесь представить, что сейчас возникло место для мандалы, и будете стараться выстроить её шаг за шагом, посредством своего воображения. Такая практика

осуществляется с материалистическим ощущением, как будто вы строите замок и приглашаете группу красивых и богатых людей. У всех божеств есть лица, руки и ноги, они одеты в особые шёлковые наряды. Чтобы угодить им, вы раскладываете перед ними экзотические подношения, осыпаете их приятными словами, делаете их счастливыми, а они дают вам что-то в ответ. Таково понимание стадии развития у некоторых людей.

Нам нужно более глубокое понимание. Честно говоря, у нас нет другого варианта, кроме как постичь всеобъемлющую чистоту. Пять великих элементов — это женские будды. Совокупности — это мужские будды. Вот почему я неоднократно утверждал, что всеобъемлющая чистота — это главный принцип, который нужно усвоить. Я могу говорить об этом вновь и вновь, потому что понять принцип изначальной чистоты просто жизненно важно. *Всё* обладает природой изначальной чистоты. Это не то, что достигается посредством практики. Здесь вы открываете для себя то, каковы вещи на самом деле, испокон веков; что умы всех живых существ именно в этот самый миг являются единством переживания и пустотности. Это не что иное, как Будда Самантабхадра в союзе с супругой Самантабхадри.

Имя Вайрочана означает «проявленный в аспектах форм» и относится ко всем переживаниям воспринимаемых форм. Среди пяти совокупностей формы неотделимы от самой пустотности. Их природа носит название Будда Вайрочана. Речь — это Будда Амитабха, что означает полупроявленные вещи, такие как звук и коммуникация, которые тоже неотделимы от пустотности. Ум — это Акшобхья, Непокосимый. Он воплощает природу познания,

совокупность сознаний, которая неотделима от пустотности. Точно так же все качества воплощены в Ратнасамбхаве, а все активности и взаимодействия обладают природой Амогасиддхи.

Хотя *совокупность* (скандха) означает группу или конгломерат, состоящий из многих частей, пять разных совокупностей обладают одной и той же природой, природой пяти будд. То же самое с пятью элементами. Всё в этом мире состоит из элементов, поэтому всё обладает природой пяти женских будд. Таким образом, мы не найдём ничего, что бы уже не являлось мандалой пяти мужских и женских будд. Именно таков смысл фразы «всеобъемлющая чистота». Нам нужно уделить этому самое пристальное внимание и попытаться понять, потому что нет ничего, что не являлось бы всеобъемлющей чистотой. Это истинный смысл стадии развития.

Упрощённый взгляд на дворец, украшения, подношения яств и прочее полностью взаимосвязан с нормальными тенденциями обычных людей. Но у божеств, состоящих из радужного света, нет понятий близкого и далёкого, и они не получают удовольствия от того, что их расхваливают. Это делается исключительно для нашей пользы, для того чтобы собрать накопления и очистить негативную карму и привычные тенденции. Нам нужно ясно понять глубокое намерение ваджраяны.

Пожалуйста, поймите всю глубину этой практики! Практиковать стадию развития с материалистическим подходом не особенно эффективно. Вы можете в итоге уподобиться человеку, который визуализировал себя в виде Ямантаки и не смог выбраться из своей пещеры, потому что его рога были

слишком большими. Когда гуру попросил его прийти, он послал учителю сообщение: «Прошу прощения! Не могу выйти! Мои рога застряли в дверном проходе».

Повторяя вышесказанное, отметим, что в садханае имеется несколько разделов. В основной части мы возводим несущую структуру из трёх самадхи. Самадхи таковости — это реализация\* изначальной чистоты. Самадхи светоносности — это реализация спонтанного присутствия. Самадхи семенного слога — это аспект нирманакаи, неделимость изначальной чистоты и спонтанного присутствия. Именно таким образом нужно начинать практику садханы. Далее мы визуализируем опору, то есть мандалу божественного дворца, и то, что на неё опирается, то есть мандалу божеств. Мы воспроизводим в уме черты всех божеств и печатаем их слогами просветлённых тела, речи и ума. Потом мы коронуем (божеств) слогами пяти семейств будд, то есть даём божествам полномочия, или посвящения будд. После этого мы освящаем самую саттву (божество обета), которое визуализировали вплоть до этого момента, с помощью *джняна-саттвы* (божества мудрости), которое приглашается из просветлённого мира дхармадхату. Они прибывают и растворяются в вас неделимо, как вода, растворяющаяся в воде.

---

\* Здесь и в двух следующих предложениях Ринпоче употребляет тибетское слово *гонг па*, которое имеет весьма широкий спектр значений и было переведено на английский как *intent*. Поскольку прямой перевод английского слова *intent* («намерение») никак не совместим с последующим выражением *изначальная чистота*, то было выбрано слово «реализация», один из основных эквивалентов термина *гонг па*. — *Прим. пер.*

За этим следуют внешние, внутренние и тайные подношения. Внешние подношения визуализируются в виде облаков подношений, сотворённых бодхисаттвой Самантабхадрой<sup>\*</sup>; внутренние подношения — это подношения чувственных удовольствий, представленные амритой, рактюй и торма; тайное подношение — это единство блаженства и пустотности. Абсолютное подношение таковости — это подношение дхармадхату, пространства явления, неотделимого от недвойственного осознания. Затем мы совершаем подношение этих даров. Как подношения, так и восхваления выполняются богинями подношений, которых мы проявляем из себя. Они несут подношения в своих руках. Во время восхвалений они танцуют, делают мудры (т. е. жестикулируют) и поют гимны, восхваляющие тело, речь, ум, качества и активности мирных и гневных божеств. В завершение богини подношений опять растворяются в нас самих.

К этому моменту мы выполнили то, что называется аспектом просветлённого тела стадии развития. Далее следует аспект просветлённой речи, то есть рецитация. Суть рецитации сводится к божеству, мантре и самадхи. Посредством мантры мы признаём, что все воспринимаемые формы — это тела мирных и гневных божеств; все слышимые звуки — это их голоса, звук мантры; что природа ума всех живых существ — это состояние неконцептуального,

---

\* Бодхисаттва Самантабхадра и Будда Самантабхадра — это не одно и то же лицо. Несмотря на то что бодхисаттва Самантабхадра произошёл, как и все остальные, из Будды Самантабхадры, он всё же был историческим учеником Будды Шакьямуни, прославившимся богатством и обширностью подносимых даров. — *Прим. пер.*

свободного от мыслей осознания, природа которого — неограниченное пустотное познание. Хотя божества проявляются в невероятном множестве образов, в своей сути они идентичны, будучи единством основного пространства и изначальной пробуждённости. Удерживая это в уме, мы начитываем мантру. Это завершает аспект просветлённой речи.

Как я уже неоднократно говорил в отношении стадии развития, все явления, все божества и всё, что проявляется и существует в сансаре и нирване, возникает из сферы трёх кай, находится в сфере трёх кай и в конце концов растворяется в сфере трёх кай. Ничто не происходит вне формата трёх кай. Для того чтобы наша тренировка проходила в соответствии с этим принципом, в начале садханы позвольте всему развернуться из трёх кай при помощи трёх самадхи. А потом дайте всему раствориться обратно.

Первая из заключительных стадий садханы — это растворение. Пустые формы, пустые звуки и пустое осознание растворяются обратно в основное пространство. После этого происходит повторное возникновение. Всё, что проявляется, — это тело мирных и гневных божеств; всё слышимое — это их голоса; всё, что происходит в естественном осознании, — это ум мирных и гневных божеств. После этого мы посвящаем заслугу и произносим благопожелания. В самом конце есть четыре строки благоприятствования дхармакаи, самбхогакаи и нирманакаи. Подобное завершение вновь напоминает нам о сфере трёх кай.

## *Неделимость*



Как я уже упоминал ранее, чтобы тренироваться в единстве стадий развития и завершения, необходимо начинать любую визуализацию с самадхи таковости. Это значит осознать свою собственную природу и пребывать в ней. В этот самый момент вы действительно оказываетесь в состоянии изначально чистой сущности. После этого самадхи светоносности происходит как естественное выражение ригпа. Сущность ума — это единство пустотности и познавания. Пустотный аспект — это самадхи таковости, изначально чистота, дхармакая. Из неё возникают спонтанно присутствующие явления — это второе, всеосвещающее самадхи. Беспрепятственный аспект познавания — это самадхи светоносности, самбхогакая. Оно означает, что у пустотности есть сострадательный привкус, что выражение изначально чистой сущности, несотворённая природа естественно сострадательна. Эти два качества — пустотность и сострадание — неделимы. Это существенный момент.

Повторю, что пустое качество — это изначально чистота. Проявленное свойство — это спонтанное,

сострадательное присутствие. Это единство пустотности и сострадания является базисом всей практики Дхармы, и именно это единство принимает форму семенного слога. Это и есть третьи самадхи, самадхи семенного слога, нирманакая. Единство пустотности и сострадания проявляется в виде семенного слога, духовной жизненной силы божества. Например, если мы практикуем Гуру Ринпоче, то его духовная жизненная сила — ХРИ.

После того как появился семенной слог, он испускает слог Е, причинный слог элемента пространства. Потом он излучает слог ЯМ — для элемента ветра, РАМ — для огня, КХАМ — для воды, ЛАМ — для земли, СУМ — для горы Сумеры и в завершение ДХРУНГ — для божественного дворца на вершине горы Сумеры. После этого слог ХРИ опускается подобно падающей звезде и приземляется на трон в божественном дворце, превращаясь в божество. Визуализируя всё это, нам не нужно оставлять состояние пустотной сущности. Не покидая пустотное самадхи таковости ригпа, мы позволяем сострадательному освещению спонтанного присутствия развернуться беспрепятственно из изначально чистой сущности. Стадия развития может происходить во время осознания сущности ума, поскольку выражение (сущности ума) проявляется беспрепятственно. Если бы сущность была бы ограничена чем-то, стадия развития не могла бы иметь место, но это не так. Стадия развития может развиваться и проявляться, ничуть не вредя изначальной чистоте. Спонтанное присутствие, выражение осознания, имеет место, не покидая при этом неизменной изначальной чистоты. Такова неделимость изначальной чистоты и спонтанного присутствия.

По этой же причине развитие и завершение в основе своей составляют единство. *Развитое* в стадии развития обозначает то, что сформировалось в качестве выражения беспрепятственного осознания. Мысль же, напротив, может препятствовать осознанию ригпа. Когда выражение движется в виде мысли, наступает заблуждение. Обычное мышление — это формирование одной мысли за другой, которое происходит бесконечно. Новая мысль перебивает предыдущую, а следующая прерывает её. Но настоящая стадия развития вовсе не такая. Ключевой момент состоит в этом беспрепятственном качестве ригпа; самадхи светонности не отсекает самадхи таковости. Семенное самадхи, проявляющееся посреди пространства, не препятствует сострадательной пустотности. Фактически оно и есть *выражение* сострадательной пустотности. Поэтому вы не только можете позволить визуализации развернуться из сострадательной пустотности; именно так и нужно практиковать по-настоящему.

Этот вид стадии развития разворачивается таким образом, что нет необходимости оставлять состояние сущности ума. Нет нужды избегать осознания сущности ума для того, чтобы обдумать все эти вещи; дайте им раскрыться естественным образом. Просто позвольте визуализации развернуться из сострадательной пустотности, единства пустотного познания. Это называется «позволить стадии развития развернуться из стадии завершения». Таким образом, между ними нет реального разделения. Есть распространённое заблуждение, что стадия развития похищает стадию завершения, а позже вам нужно избавиться от стадии развития, чтобы дать стадии завершения шанс. Это подобно

тому, как начинать думать об одной вещи, забывая о предыдущей мысли. Это называется визуализацией с двойственным умом.

Так может показаться вначале, когда впервые обучаешься этому, но на самом деле это вовсе не так. Причина в том, что изначальная чистота и спонтанное присутствие являются естественным единством; они не могут быть разделены. Если бы это было не так, то у нас была бы только одна изначальная чистота — пустое состояние, где ничего не может происходить, или спонтанное присутствие, которое было бы тем же самым, что двойственный ум. В этом случае дхармакая сражалась бы с самбогакаей. Но в действительности конфликта нет, потому что спонтанное присутствие неотделимо от изначальной чистоты. Вам не только позволено, но это абсолютно нормально и допустимо возвращать стадию развития из стадии завершения. Между ними нет конфликта. Известная цитата гласит: «Некоторые говорят, что стадия развития верна. Другие говорят, что верна стадия завершения. Так они срамливают развитие с завершением».

Единство пустотности и познавания обладает беспрепятственной способностью. Если бы оно было ограничено, то мы не смогли бы узнать ничего. Наш ум был бы чистым листом. Если бы познавание и пустотность не были единством, то один аспект появлялся бы, когда мы думаем, а другой — когда мы не думаем. Концептуальные мысли блокируют, преграждают и ограничивают; вот что может заблокировать развитие и завершение. Но выражение осознания беспрепятственно. Если бы это не было так, у ригпа не было бы никакой способности и энергии. Но у сущности *действи-*

тельно есть энергия и способность. Дхармакая и самбхогакая действительно проявляются.

Дхармакая — это абсолютно несотворённое состояние, а самбхогакая — великое наслаждение в том смысле, что она изобилует совершенными качествами. Спонтанно присутствующая природа беспрепятственно проявляется из пустотной сущности изначальной чистоты. Точно так же мы можем практиковать стадию развития беспрепятственно. Иначе без самадхи таковости стадия развития будет имитацией. Мы сможем даже подумать, что гневные божества действительно злые в буквальном смысле слова!

Радуга служит хорошим примером для понимания этого: хотя она появляется на небе, она вовсе не вредит ему, но при этом хорошо видна. Она не меняет небо, не наносит ему ни малейшего вреда. Точно то же самое происходит, когда мы осознаём сущность ума, которую нам показали абсолютно пустой. Это самадхи таковости. Мы не должны бросать это осознание для того, чтобы появилось познание, самадхи светоносности; оно спонтанно присутствует по природе. Это истинное сострадание. Небо — это самадхи таковости, тогда как радуга — самадхи светоносности, стадия развития. Ведь между небом и радугой нет противостояния, не правда ли? То же самое и здесь. В первую очередь вам нужно узнать самадхи таковости. Когда вы узнали его, выражение осознания проявляется из сущности в виде стадии развития. Но это непохоже на строительные работы. Как радуга, рождающаяся в небе, выражение осознания становится совершенным единством стадий развития и завершения.

Не каждый практикующий способен практиковать таким образом. Следующий по предпочтительности вариант — думать об одной черте облика божества за раз, например о голове божества, его руках, ногах, теле, атрибутах и прочем. Время от времени нужно всё-таки осознавать, кто или что именно визуализирует всё это, и опять оказываться в состоянии изначальной, пустотной пробужденности. Затем опять подумать о каких-то чертах визуализации и опять осознать, продолжая чередовать эти фазы. Это практика второго сорта, для практикующих среднего уровня. Минимальное требование, или последний допустимый вариант практики, начинается с мысли о том, что всё становится пустотностью. Мы читаем мантру ОМ МАХА ШУНЬЯТА..., после чего говорим: «Из состояния пустотности появляется то-то и то-то». Таким образом, мы думаем об одной вещи за раз, а в конце садханы опять растворяем всю картину в пустотности. Таковы три способа совместной практики стадий развития и завершения.

Но если мы вновь и вновь осознаём свою природу будды, в какой-то момент визуализация может начать разворачиваться беспрепятственно. Нет такого закона, согласно которому мы должны были бы думать об одной вещи за раз. Выражение осознания беспрепятственно. Это не то же самое, что класть кирпичи, когда объекты помещаются друг на друга очень конкретным и упорядоченным способом. Всё, что разворачивается из самадхи таковости, подобно радуге. Божественный дворец, божества — всё это схоже с радугами. Появление радуги не должно блокировать небо, на котором она появилась. В этом вообще нет никакой необходимости.

Первые два самадхи — это единство изначальной чистоты и спонтанного присутствия. В семенном самадхи слово «семя» означает, что оно является источником всей мандалы и населяющих её божеств. Семенной слог также называется «жизненной сущностью ума», или «жизненной силой ума» божества. Как я уже говорил, у Гуру Ринпоче такой слог — это ХРИ. Это начало визуализации. Но запомните: этот слог ХРИ и всё, что появляется после него, не является осязаемым, или материальным.

Чтобы практиковать аутентично, необходимо позволить визуализации стадии развития разворачиваться из самадхи таковости. Это наилучший вариант, самый продвинутый способ. Самадхи таковости — это состояние дхармакаи. Самадхи светосности — это состояние самбхогакаи, а семенное самадхи — состояние нирманакаи. В действительности вся сансара и нирвана разворачиваются из сферы трёх кай. Это пример единства стадий развития и завершения.

Понять стадию развития можно и по-другому. Все вещи появляются в пространстве пяти матерей, то есть в сфере пяти женских будд. Пять элементов пусты. То, что знает или воспринимает, это познающее качество. Это познающее качество — яб, мужской будда Самантабхадра, тогда как пустотное качество — юм, Будда женского рода Самантабхадри. Внешние объекты, пять элементов, не воспринимают ничего, они — пустотный аспект. Пять элементов в действительности — это пять женских будд; то, что воспринимается в нечистом состоянии в виде воды, земли, огня, ветра и пространства, в действительности является свойствами пяти женских будд. Таким образом, всё в этом мире уже

является мандалой пяти женских будд. В таком божественном дворце находится чистая природа пяти совокупностей (скандх), пять мужских будд. И мы здесь ничего не изобретаем: это наше основное состояние, такое, какое оно есть в действительности. Ум и явления, воспринимающий и воспринимаемое, — это Самантабхадра с супругой. В стадии развития мы никоим образом не потворствуем обычному нечистому восприятию. Всё воспринимается в виде чистых божеств мудрости, единства переживания и пустотности.

Все феномены уже являются единством переживания и пустотности по самой своей природе. Каждое переживание, все вещи в этом мире и в вашей жизни уже являются единством переживания и пустотности. Нет ничего, что бы не было пустотным. Сущность (стадии) развития — это аспект переживания. Сущность (стадии) завершения — пустотный аспект. Эти два аспекта являются изначальным единством. Вообще не существует ничего нечистого. Реальность уже такова изначально. Поэтому всё уже и так разворачивается как единство стадий развития и завершения. Когда мы практикуем стадии развития и завершения, мы тренируемся видеть вещи такими, какими они являются, *так, как есть*, а не как некий фантом, чистой воды выдумку, лишённую какого-либо основания.

В дзогчен есть два сущностных принципа: изначальная чистота и спонтанное присутствие. Изначальная чистота — пустотное измерение, а спонтанное присутствие — аспект переживания. Они пребывают в единстве испокон веков. Когда мы упражняемся в стадии развития и стадии завершения, мы учимся проявляться в чистой форме,

что соответствует изначальной реальности. Это фундаментальное состояние всего, то, как это действительно *есть*. Реальность такова, что мужские и женские божества уже пребывают в единстве, символизируя неделимость изначальной чистоты и спонтанного присутствия. Вся мандала с божествами — это проявление изначальной чистоты, неотделимой от спонтанного присутствия.

Именно это неделимое единство проявляется в виде божеств в посмертном состоянии бардо. И то же самое единство изначальной чистоты и спонтанного присутствия транслируется в божества практики тогал. В этих двух случаях мандала божеств нашего тела проявляется как радуга на небе. Эти божества состоят из света пяти цветов, означающих неделимость изначальной чистоты и спонтанного присутствия. В обоих случаях вещи появляются такими, какие они есть; вам не нужно думать, что они — то, чем в действительности не являются. Это ваши собственные божества предстают перед вами.

С точки зрения проявленного аспекта природы будды можно сказать, что божества пребывают в нашем теле. Эти божества стадии развития *действительно* появляются перед нами в бардо и в практике тогал. Перед вами предстают ваши собственные божества. В контексте сущности ума несуществование — это изначальная чистота, существование — это спонтанное присутствие. Наша природа — это единство существования и несуществования. Божества — это воспринимаемый аспект, это то, как есть. В этом заключается ценность стадии развития, этот момент нельзя назвать несущественным.

Если бы в состоянии изначальной чистоты не было воспринимаемого аспекта спонтанного

присутствия, ничего бы не происходило. Но это не так, потому что эти два аспекта, изначальная чистота и спонтанное присутствие, являются единством. Изначальная чистота означает отсутствие конкретных вещей, пустотное качество, тогда как спонтанное присутствие означает присутствие, проявление. Это не только отсутствие или только присутствие, они неделимы. Изначальная неделимость отсутствия и присутствия — это очень хороший пример. Переживание и пустотность — это единство. Аспект переживания — это развитие, пустотный аспект — завершение. Радуга на небе неосязаема, но при этом видима. Нет ничего конкретного, и всё же что-то есть. Это очень подходящий пример. Ведь, помимо прочего, радуги появляются только на небе. Вы же не видите радуги в дереве, камне и прочем.

Все явления — это единство существования и несуществования. Изначальная чистота и спонтанное присутствие пребывают в единстве. Каи и мудрости находятся в единстве. В одном писании есть такие слова: «Во всех текстах говорится, что всё пусто, но реальной чертой учения Будды является тот факт, что наша природа не лишена кай и мудрости». Это то, какова реальность на самом деле. Во втором повороте колеса Дхармы Будда сказал, что всё, начиная с совокупности форм вплоть до всеведущего просветления включительно, пустотно и лишено самости. Конечно, это правильно, но это не полная картина; в этом высказывании акцент делается на пустотное качество. Освобождения возможно достичь только посредством реализации основного единства пустотности и переживания. Один пустотный аспект, как в случае с пространством, не может принести освобождения.

Все явления — это единство восприятия и пустотности. Без аспекта восприятия кай и мудрость были бы скрыты и никогда бы не проявились. Кай и мудрости — это очень важный принцип. Как сказано: «Если бы кай и мудрость были пустыми, то не было бы и плода». Если бы состояние плода было пусто, оно было бы подобно пространству, и название ему было бы «полное отсутствие чего бы то ни было». «Подобное пространству» — значит, что там нет ничего, что можно было бы понять. Подумайте об этом. Конечно же, всё пустотно, но при этом не лишено кай и мудрости в смысле их отсутствия или несуществования. Если бы кай и мудрость отсутствовали, не было бы двадцати пяти атрибутов плода. Если бы они отсутствовали, откуда бы взялись пять кай, пять типов просветлённой речи, пять мудростей, пять качеств и пять активностей? Эти двадцать пять атрибутов плода не являются какими-то конкретными материальными вещами. Есть основа, путь и плод, а не только основа и путь. Если бы всё было пусто, не было бы ни дхармакай, ни рупакай. Дхармакай свободна от построений, как пространство, и характеризуется «растворением, но без помрачения»\*. «Растворение» здесь означает полную свободу от всех беспокоящих эмоций. В то же самое время мудрость, то

---

\* Тибетский термин *тим ла ма муг* — техническое определение дхармакай в состоянии достигнутого плода. Он не описывает дхармакай в состоянии основы или пути. Когда достигнут плод просветления, все загрязняющие факторы и внешнее омрачённое восприятие полностью растворяются в своём потенциальном источнике, но восприятие на этом не заканчивается, поскольку воспринимающее свойство — одно из измерений основы бытия — попросту переходит в другое качество, во внутреннюю светоносность. Отсюда и выражение «растворяется без помрачения». — *Прим. пер.*

есть изначальная пробуждённость, не помрачена. В этом заключается смысл «растворения без помрачения». Это также называется дхармакаей основного сияния. Дхармакая не лишена познающего качества.

Более того, в контексте переживания дхармакая изначально является единством переживания и пустотности. Изначальная чистота — это пустотный аспект, тогда как спонтанное присутствие — аспект восприятия. Эти два аспекта находятся в единстве. Вот почему сказано, что каи и мудрость пребывают в единстве. Дхармакая — это тело пространства, свободное от построений. Самбхогакая — это тело, или измерение, подобное радуге. Пять будд пяти семейств называются телами мудрости с различными характеристиками. Они бывают белыми, красными, жёлтыми, зелёными и синими, пяти цветов света.

Повторю ещё раз: во-первых, есть две каи — дхармакая и рупакая. Рупакая состоит из двух типов: самбхогакаи, состоящей из радужного света, и нирманакаи, материального тела из плоти и крови, которое состоит из шести элементов.

Если мы будем утверждать, что всё пусто, то кто вообще сможет знать об этом? Тогда не было бы ничего вообще. Не было бы ни мудрости, ни изначальной пробуждённости. Пробуждённость, познающая изначальную природу, — это такое знание, которое не опирается на объект. Мысль, напротив, не может двигаться без опоры на объект. Слово *еше*, изначальная пробуждённость, или мудрость, по определению означает знание, в котором нет объекта. Слово «мысль», или «сознание», *намше*, означает знание в формате субъект/объект. *Еше* — это знание, в ко-

тором нет двойственной фиксации, тогда как наше обычное познание осуществляется при помощи двойственного цепляния. Двойственное цепляние следует разрушить. Это причина, по которой мы так усердно стараемся медитировать и осознавать сущность ума. Еще — это изначальное, исконное знание. Мы привыкаем к изначальному знанию, распознавая свою сущность как изначальную чистоту. Недвойственная пробуждённость разрушает двойственное цепляние. Когда двойственное цепляние уничтожено, омрачённое переживание рассыпается, равно как и распадается вся концептуальная деятельность. Это то, в чём нам нужно определиться и достичь полной ясности.

В конечном счёте самый сущностный момент заключается именно в разнице между сознанием и пробуждённостью, *намше* и *еше*. Сознание подразумевает такое знание, в котором есть субъект и объект, в котором субъект вовлекается в объект. Но состояние реализации всех будд — это изначальное знание, которое, напротив, не зависит от объектов. Тренировка в трекчо раскрывает это состояние реализации. Если мы думаем, что наше основное состояние только пусто как некое чистое и пустое состояние, то в такой пустоте не будет никаких качеств. Но в ней изначально присутствуют качества. Изначальная пробуждённость, *еше*, непостижима. В учениях дзогчен она описывается либо как единство пустоты и познавания, либо как единство осознания и пустотности. Конечно же, двойственное сознание тоже пустое и познающее, но оно наделено неведением, незнанием. Неведение означает незнание ригпа. *Еше* — это пустотное познавание, обладающее ведением.

В действительности всё явленное и сущее, весь мир и населяющие его существа есть мандала пяти мужских и женских будд, мандала победоносных. Это просто *так, как есть*, и это то, как мы учимся видеть вещи посредством стадии развития. Осознание ригпа — это истинный способ принять всё, что есть, так, как есть. В этот миг само переживание уже является мандалой мужских и женских будд, причём нам не нужно даже думать об этом. Когда осознание ригпа отсутствует, то наше переживание не такое, хотя оно и является таким в сущности. Если мы лишь думаем, что оно такое, мы всего лишь претендуем на это, хотя именно на основе такой притязательности, называемой стадией развития, становится возможным осознать это в действительности. И всё это потому, что всё явленное и сущее уже есть мандала победоносных будд.

Стадия развития — это тренировка в реальности. Воспринимающее качество — *яб*, а пустотное качество — *юм*. Эти два качества находятся в неделимом единстве. Такова фундаментальная мандала всех победоносных, всех будд. Это единство переживания и пустотности также источник обычного тела, речи и ума живых существ. Живые существа при этом состоят не только из обычных тела, речи и ума. Мы также наделены просветлённым телом, речью и умом. Просто мы не осознаём этого. Но просто претендовать на то, что это так, тоже недостаточно. Мы можем претендовать на то, что мы являемся буддой, но мы не станем просветлёнными от того, что подумаем: «Я будда». Необходимо иметь некое истинное осознание того, что *действительно есть*. Несмотря на то что наш мир — просветлённый мир нирманакаи, нам нужно познать это.

Есть шесть могущественных Муни, каждый из которых отвечает за один из шести миров сансары. Дхармараджа работает в аду, Кхала Мебар работает с голодными духами, Сенге Рабтен — с животными, Шакьямуни — с людьми, Таксангри — с полубогами, а Шакра — с богами. Каждый из шести миров сансары, по сути, земля будды нирманакаи. Несмотря на то что это так, существа не знают об этом. Нам необходимо познать, что наша природа — это неограниченное пустотное познание. Знание этого *так, как есть*, — это мандала победоносных; именно так это известно буддам. Тем не менее мы попали под воздействие превратных воззрений и искажённых понятий и теперь блуждаем в омрачённых состояниях сансары. В четверостишии, посвящённом абсолютной бодхичитте в предварительных практиках «Кунсанг Туктик», сказано:

*Намо*

*Я и все живые существа шести видов*

*Просветлены с самого начала.*

*Посредством природы знания этого так,  
как есть,*

*Я устремляю свой ум к высшему просветлению.*

Слова «Посредством природы знания этого так, как есть» означают видение реальности *так, как есть*. Это значит, что всё проявляющееся и существующее — уже и так есть всеобъемлющая чистота, мандала победоносных, а не просто наши выдумки. Однако это становится истиной, когда мы осознаём естественное состояние. Иначе мы не видим это так, как это есть на самом деле. Неведение, то есть незнание, цепляние за двойственность

и вовлечение в три эмоциональных яда омрачают всеобъемлющую чистоту всего явленного и сущего. И вся разница лежит исключительно в знании или незнании. Когда кто-то осознал свою природу благодаря тому, что учитель указал на неё, это становится знанием всего *так, как есть*. Именно в этом мы затем и тренируемся — в состоянии изначальной пробуждённости, незапятнанной двойственным цеплянием.

Осознать самосущую пробуждённость — значит видеть вещи такими, какие они есть. Это вовсе не то же самое, что видеть белую ракушку жёлтой, ни в коем случае. Человеку, болеющему желтухой, белая ракушка кажется жёлтой. Ракушка абсолютно точно не жёлтая и никогда такой не была, но из-за того, что желчь воздействует на глаза и делает их жёлтыми, человек видит белое как жёлтое, несмотря на то что это не так. Это пример заблуждения, ошибочного восприятия живых существ. Они не видят вещи такими, какие они есть в действительности.

Поскольку я и все другие живые существа просветлены с самого начала, я устремляюсь к достижению высшего просветления благодаря осознанию этого *так, как есть*, посредством абсолютной бодхичитты. Таким образом, мы признаём всеобъемлющую чистоту всего, что проявляется и существует. Всеобъемлющая чистота пребывает в нас самих.

В соответствии с учениями дзогчен состояние изначального просветления никогда не помрачалось. Основное состояние будд подобно чистому золоту, которое не покрыто никакой грязью. Грязь — это аналог омрачённого мышления, которое временно

имеет место. Если золото всегда остаётся чистым, то его не нужно чистить, и никакой чистоты невозможно достичь, потому что оно уже такое изначально. Это аналог состояния изначального просветления самосушей пробуждённости, которая никогда не была помрачена. Если с самого начала не было никакого заблуждения, то с какой стати мы можем употреблять слово «освобождается»? Это невозможно, потому что освобождение полностью зависит от факта состоявшегося заблуждения. Поскольку пробуждённое состояние будд никогда не было помрачено, мы не можем сказать, что будды когда-либо освободились. Заблуждение можно очистить только в том случае, когда ты ошибаешься и заблуждаешься. Если не было заблуждения, то невозможно от него освободиться.

Мы, живые существа, наделены той же самой самосушей пробуждёностью, что и будды. Нет никакой разницы между нашей и их природой. Тем не менее самосушая пробуждённость, которая имеется у будд вместе со всеми её безграничными качествами, никогда не пребывала в помрачении, так же как золото, которое никогда не покрывалось грязью. Несмотря на то что мы имеем то же самое золото, наше золото покрылось нечистотами. Не зная того, что это перепачканное золото по природе своей чистое, мы попали под воздействие омрачённого мышления. Наше мышление — это как раз то, что омрачает нас. Будды же, в свою очередь, знали, что такое золото. У будд нет дискурсивного мышления. Живые существа не получают пользы, если будут считать себя изначально чистым золотом, притом что уже заблуждаются и не ведают свою собственную природу. Это не станет для них

реальностью. Имеющиеся у нас практики — это, во-первых, осознание воззрения, во-вторых, тренировка в медитации, затем соответствующие этому действия, или поведение, и, наконец, полное его постижение в качестве плода — подобны особым химикатам, которые устраняют любой налёт с золота. Другими словами, воззрение, медитация и поведение устраняют заблуждение.

Осознание нашей природы освобождает нас от заблуждения. Но к буддам неприменимы слова «заблуждение» и «освобождение». Слово «заблуждение» означает запутанность, ошибочность, помрачение. Но заблуждение — это не что иное, как выражение ригпа, которое движется ошибочным образом. До тех пор, пока вы заблуждаетесь, выворачивая своё осознание наизнанку, никто и никогда не сможет помочь вам. Только вы сами, не так ли? В противном случае заблуждение будет продолжаться бесконечно, всё дальше и дальше. Это и есть сансара, непрерывное продолжение заблуждения. Несмотря на то что мы, живые существа, просветлены, мы подобны загрязнённому золоту; мы не осознаём золото таким, какое оно есть. Всему виной ошибочное мышление. Мышление отсутствует в нашей основной сущности; наша сущность — это пробуждённая, которая чиста испокон веков. Благодаря осознанию нами своей природы будды, три каи становятся для нас действительностью.

Пустотная сущность — это дхармакая, а познающая природа — самбхогакая. Есть осознание и выражение осознания. Что нам необходимо, так это позволить выражению осознания *ригпа* освободиться. Сказано, что нирманакая осознаёт

самбхогакаю, которая, в свою очередь, осознаёт дхармакаю. В осознании нет ни понятия «освобождение», ни понятия «заблуждение». Именно выражение осознания подверглось воздействию понятий. Если выражение осознания распознаёт себя, оно предстаёт в виде знания, *шераб*. Это не обычное знание, приобретаемое в процессе обучения, осмысления и медитации. Это настоящая праджняпарамита, трансцендентное, или запредельное знание, которое означает выражение осознания, познающее самоё себя. В этот миг выражение осознания растворяется обратно в осознании и остаётся только состояние ригпа, которое идентично состоянию изначального просветления всех будд, состоянию, которое никогда не покидало самоё себя.

В одном известном и глубоком высказывании так говорится об этом: «Когда выражение движется в виде мышления, оно помрачается. Когда выражение восходит в виде знания, оно освобождается». Это не значит, что в сущности, то есть в ригпа, когда-либо было какое-то различие. Состояние ригпа, сама природа будды никогда не заблуждалась и не освобождалась. Заблуждение и освобождение могут происходить только в выражении осознания.

Состояние изначального просветления — это сама сущность, в которой нет ни заблуждения, ни освобождения. Состояние живых существ представляет собой постоянную вовлечённость в омрачённое мышление. Именно выражение, то есть мышление, может быть заново освобождено. Однако всё это время ваша сущность не отличалась от сущности любого другого будды. Это очень важный момент;

осознавайте свою собственную сущность. Это также ключевой пункт в первом самадхи таковости. Настоящая стадия развития невозможна без самадхи таковости, а эту таковость невозможно осознать, если вам вначале не указали на природу ума.

*Два демона*

В биографиях великих практикующих былых времён можно часто прочесть истории о том, как демоны пытались околдовать или обмануть их при помощи разных форм волшебства. По сути дела, все явления — это магическое шоу, переживаемое только в уме. Ум каждого живого существа может стать настолько внутренне устойчивым, что его невозможно будет ввести в заблуждение вновь. О чём бы уме мы ни говорили, по сути своей он идентичен уму будд.

Возьмём тот пример, который я часто использую, — комнаты в разных домах Непала. В каждой комнате есть некоторое пространство, но, по сути, это пространство идентично остальным. Стены отличаются, внешне дома выглядят по-разному, но основное содержание пространства в разных домах ни в коей мере не отличается от дома к дому. Также природа всех живых существ — это неограниченное пустотное познание, которое присутствует в качестве природы ума. В данный момент у нас может быть ощущение, что умы разных людей отличны и отдельны друг от друга, но в тот миг,

когда мы постигаем дхармакаю, все стены рушатся. Остаётся одно лишь единство дхармакаи как одноединственное пространство, или небеса.

Всех будд можно сравнить с тысячами свечей в одной комнате: пламя свечей разделяется и отличается, но свет от них один и тот же. Когда мы постигаем состояние дхармакаи, мы постигаем её единственную идентичность, подобную идентичности света тысячи свечей. Каждое пламя отличается от другого, но свет, который распространяется повсюду в комнате, неделим. Пространство реализации обладает единым вкусом, так же как неделимый свет, исходящий от разных источников пламени. Этот свет является аналогом дхармакаи.

Продолжая ту же аналогию с разными источниками пламени, самбхогакая является в отдельных и отличимых формах, состоящих из радужного света. Что касается нирманакаи, то слово *нирмана* означает волшебное видение, которое сотворено магическим образом для восприятия обычными существами. Например, это может быть ваджрным телом, состоящим из шести элементов, как было в случае с Буддой Шакьямуни, который появился в виде человека во плоти. Дхармакая подобна пространству, у неё единая сущность. Самбхогакая различима и проявляется в отдельных формах, подобно радугам на небе. Нирманакаи служат для того, чтобы воздействовать на существ всеми подходящими способами, чем и занимается тысяча будд, которые должны прийти в эту эпоху. Для того чтобы будду увидели обычные существа, другими словами, чтобы «появиться в их личном восприятии», он должен прийти в виде человека, которого способны увидеть даже животные. В эту эпоху появится одна тысяча

таких будд. Одновременно появляются шесть будд, по одному в каждом из миров живых существ. Их эманациям и волшебным проявлениям нет числа. Это называется внешними аспектами трёх кай.

Повторю ещё раз: три внутренние кай — это дхармакая, которая есть пустотная сущность; самбхогакая, которая есть познающая природа; и нирманакая, представляющая собой неделимое единство пустотности и познания. Эти три кай присутствуют в качестве природы ума каждого живого существа. Живые существа блуждают в сансаре из-за того, что не осознают эту природу и поэтому вовлекаются в свои эмоции, пристрастия, отвращения и безразличия. Осознавая сущность ума, вы оказываетесь лицом к лицу с тремя каями, присутствующими в вас самих. Три кай не являются результатом практики медитации. Вы оказываетесь с ними лицом к лицу в тот момент, когда осознаёте сущность своего ума и видите, что там нечего видеть. Это и есть несотворённая дхармакая пробуждённого состояния.

В то же самое время присутствует когнитивная способность, которая видит, что там нечего видеть. Такое осознание не требует двух сущностей, одна из которых пуста, а другая постигает этот факт. Пустотность и познание — это изначально неделимое единство. Это можно продемонстрировать на примере пространства в этой комнате, которое есть некая сфера без какого-либо наполнения. Это пример пустотной сущности. Примером познающей природы может служить дневной свет: солнце взошло и просто светит. В данный момент в комнате есть солнечный свет. Можете ли вы отделить дневной свет от пространства этой комнаты? Это аналогия единства. Если бы вы могли разделить их, они бы

не были единством. В комнате есть пространство и в то же время присутствует дневной свет, поэтому всё можно видеть отчётливо. Эта ясность и пространство неделимы. Таков символ единства и его пример. Пространство и солнечный свет едины в дневное время. Солнце не может попасть в какое-то другое место, отличное от пространства. У нас есть день и ночь, но разве солнце на самом деле выходит куда-то за пределы пространства?

Пространство, солнечный свет и их неделимость символизируют сущность, природу и энергию, три каи. Пустое небо — это пример пустотной сущности. Солнечный свет — пример познающей природы, тогда как неделимость пространства и солнечного света символизирует их единство. Разве в тот миг, когда вы мягко осознаёте сущность своего ума, там нет некой ясности знания того, какова она? «Мягко» означает, что вы не всматриваетесь в неё, как будто это какая-то другая вещь. Ведь там нет двух разных вещей, не правда ли? На самом деле двух вещей никогда и не было. Это только так кажется, будто есть некая дуальность двух сущностей, потому что мы не позволяем естественному единству оставаться самим собой. Кажется, будто бы есть некий наблюдающий и то, что мы наблюдаем. Эта двойственность — мысленное построение в уме индивида. Поэтому наставление следующее: когда смотрите, отпускайте. Таким образом вы не позволяете двойственности удерживаться или продолжаться. Это выражено следующими словами:

*Когда смотрите, вы ничего не видите,  
это неконкретно.*

*Пребывайте расслабленно в этом отсутствии.*

Если неделимая природа неочевидна, человек удерживает ошибочную идею, что есть нечто наблюдаемое, отдельное от наблюдателя. Но в действительности три неделимые кай, являющиеся нашей природой, присутствуют непрерывно, а не так, что иногда они появляются, иногда исчезают, а потом возвращаются вновь. То, что вроде бы прерывает эту непрерывность, это, во-первых, отсутствие знания, как следует осознавать, а во-вторых, вовлечённость в мысли о том, что мы воспринимаем нечто там, вовне. Три эмоциональных яда одолевают нас почти непрерывно. Так работает ум у живых существ. Если три эмоциональных яда отравляют нас непрерывно, то и сансаре нет конца. Есть только один способ положить ей конец — осознать неделимость трёх кай.

Когда существо просветлено, это значит, что его мышление прервалось, растворилось и исчезло. Невозможно быть просветлённым и при этом продолжать омрачённое мыслетворчество. Это было бы абсурдно. Разве не правда, что в этом мире не найти другого метода или техники, чтобы действительно исчерпать мысли? Даже если взорвать ядерную бомбу, разве это остановит мышление? Бомба может, несомненно, разрушить города и страны, но, к сожалению, это не остановит мышление. Единственный способ добиться этого — увидеть свою собственную сущность, которая является тремя неделимыми каями будд. Сказано, что, когда мы видим три кай, три яда исчезают. В данном контексте три кай означают неделимое пустотное познание. Когда мы видим это неделимое пустотное познание, три эмоциональных яда исчезают — пропадают без следа.

Три яда пропадут навсегда только тогда, когда осознание этого неделимого пустотного познавания станет непрерывным. Нам нужно приучиться к осознанию сущности ума посредством тренировки. В момент видения (природы ума) любой из трёх ядов, действовавший в тот момент, исчезает мгновенно. Но это не означает, что какой-либо из трёх ядов не вернётся вновь. Есть лишь один способ положить полный конец сансаре и навсегда освободиться от трёх эмоциональных ядов — это полностью привыкнуть к осознанию сущности ума, чтобы больше не было промежутков в видении неделимого пустотного осознания, чтобы оно не прерывалось ни днём, ни ночью. В противном случае мы не сможем избавиться от трёх ядов ума, потому что мы уж слишком привыкли к ним, с безначальных времён принимая рождение за рождением в сансарном бытии.

Когда вы зажигаете спичку, на мгновение появляются пламя, тепло и огонь. Если вы поднесёте эту спичку к куче соломы у подножия горы, вы можете сжечь всю гору. Вся разница в том, докуда доберётся огонь.

Аналогично этому один миг осознания сущности ума вызывает «вспышку» сущности ума подобно той, что возникает, когда вы зажигаете спичку. Пламя сжигает любой из трёх эмоциональных ядов, который присутствовал в тот момент. Сколько именно сгорит, зависит от того, насколько вы натренированы и привыкли к этому, от того, как долго вы будете находиться в природе ума, прежде чем забудете её вновь, как быстро погаснет пламя осознания. Если осознание длится без какого-либо перерыва, вся негативная карма и прошлые

омрачения полностью исчезнут. В то же время останавливается непрерывный процесс образования новых омрачений и негативной кармы — вся гора охвачена огнём.

Каждый момент пробуждённости один и тот же: разница только в том, как долго он длится, насколько велика стабильность. Поскольку мы пребывали в заблуждении с безначальных жизней, карма и негативные деяния находятся в латентном состоянии. Именно по этой причине мы выполняем ритуалы раскаяния и восстановления обетов. Когда наступит полная стабильность, когда гора полностью сожжена, вся прежняя карма и злодеяния очищены, мы больше не попадаем в колею заблуждения. Такое состояние равнозначно полному просветлению, дхармакае всех будд.

Невозможно быть просветлённым и при этом иметь омрачения и негативную карму. Эти факторы должны быть устранены и очищены, вот почему мы выполняем очищающие практики и раскаиваемся в своих недобродетелях. Но есть способ положить полный конец негативной карме и омрачениям. Осознавание сущности ума полностью прерывает карму и омрачения *в этот самый момент*. Оно очищает негативную карму, которая накапливалась с прошлого, и останавливает её дальнейшее образование. До тех пор, пока длится это осознание, карма и омрачения целиком и полностью устранены. Полная стабильность в осознании пустотного познания подразумевает всецелое устранение всех омрачений и негативной кармы. Это подобно тому, как одна-единственная спичка рождает пламя. Пламя — это огонь. У него та же природа, что и у пылающей горы. Когда вся гора охвачена огнём,

может сгореть всё, все деревья и зелень, так что не останется ничего.

Природа ума изначально чиста и свободна, но также временно помрачена, и этот процесс её омрачения разворачивается мгновение за мгновением. Это омрачение не врождённое, оно не является неотделимой частью самой природы, потому что в этом случае было бы невозможно достичь просветления. Если бы омрачение было частью самой природы ума, а не каким-то преходящим явлением, его было бы невозможно устранить. Омрачение всего лишь временно, его можно сравнить с временной темнотой, которая воцарилась в комнате. Хотя временная темнота может длиться долго — скажем, десять тысяч лет, — в тот миг, когда вы зажигаете свет, темнота мгновенно исчезает.

Просветление возможно только потому, что ум изначально свободен и чист; в этой изначальной свободе устойчиво пребывают все будды. Это подобно воде, проистекающей из горной реки, которая становится грязной, когда течёт вниз через долину. В самом источнике она чиста. Грязь приращивается к ней по дороге. Аналогично этому умы живых существ обладают природой трёх кай. Загрязнения появляются, когда нам не удаётся осознать нашу природу в действительности, тогда наступает временное омрачение. Но это то, что можно очистить вновь.

Будды осознали свою природу с самого начала и поэтому просветлены испокон веков. Что касается нас, живых существ, то наше заблуждение — это временное состояние. Мы можем достичь просветления вновь посредством осознания, если мы познакомимся со своей природой благодаря ука-

зующим наставлениям своего учителя и будем заниматься упражняться в этом. Наша изначальная природа, которой мы обладали всегда, загрязнилась по дороге, но загрязнённость эта временная. Её можно очистить. Состояние просветления находится внутри нас. Сущность изначально просветлена, но временно омрачена. В одной тантре сказано:

*Все существа действительно просветлены,  
Но их загрязняют временные омрачения.  
Когда омрачения устранены, они воистину  
будды.*

Я процитирую ещё один важный текст, «Ламрим еше нyingпо»:

*Основу следует понимать как всеобъемлющую  
сущность сугаты.*

*Несотворённая, светоносная и пустотная,  
она есть естественное состояние  
осознавания.*

*Вне заблуждения и освобождения  
она абсолютно неподвижна, как  
пространство.*

*Хотя она не теряется в сансаре  
и не приобретается в нирване,  
Из-за огромных демонов совозникающего  
и концептуального неведения,  
Укоренившиеся привычные тенденции  
цепляния и фиксации*

*И различные восприятия мира и его  
обитателей*

*Проявляются в виде шести классов существ  
как во сне.*

*Несмотря на это, вы никогда не покидали  
и никогда не покинете  
Первоначальное состояние сущности.  
Поэтому усердствуйте в очищении временных  
загрязнений.*

Каким образом мы можем усердствовать в очищении этих временных омрачений? Есть долгий путь, на котором мы упражняемся в десяти созидательных действиях. Короткий путь — это практика ваджраяны, где мы тренируемся в божестве, мантре и самадхи. Самый быстрый путь — это усердствовать в постижении исполняющей желания драгоценности, природы ума, осознании самой сущности ума. Поскольку природа будды омрачена чем-то преходящим, усердствуйте в устранении этого омрачения.

Каи и мудрости, присущие природе будды, всегда присутствуют во всех живых существах. Природа будды неизменна, как небо, а омрачения временны, как бегущие по нему облака. Облака преходящи, а небо — нет. Когда сияет солнце, становится тепло и светло. Из-за этого испаряется вода, которая конденсируется в небе и формирует облака, которые затмевают само солнце. Небо и солнце от этого не меняются: они таковы изначально, так же как основное пространство и изначальная пробуждённость, каи и мудрость. Вы можете сказать, что они постоянны, непрерывны, но появляющиеся облака создают впечатление непостоянства. В тот миг, когда вы отпускаете облака, предоставляя их самим себе, так, как есть, они исчезают. Они не могут висеть там бесконечно. Именно так и надо обращаться с заблуждением.

Сама сущность неидентифицируема. То, что нам нужно осознать, или идентифицировать, так это то, что наша сущность неопознаваема, в ней нет вещи, которую можно отождествить, или опознать. Мы это видим мгновенно, когда смотрим на неё правильным образом. Однако этого недостаточно. Мы отвлекаемся и забываем, затем вновь начинаем думать. Разве не так? Есть два вида неведения: совозникающее неведение и концептуальное неведение. Как только мы увидели нашу сущность, она почти сразу же ускользает. Мы отвлекаемся и сразу же начинаем думать о чём-то ещё. Забываем и думаем — это и есть двойное неведение: совозникающее неведение и концептуальное неведение.

Мы действительно отвлекаемся, так происходит со всеми разумными существами. Если чувствующих существ научить, как осознавать, они увидят свою природу, без сомнений. Но она будет мгновенно ускользать от них. После того как мы забылись, мы начинаем думать; вначале забываем, а потом думаем. Наша природа присутствует всегда, однако мы не видим её. Эти два вида неведения — совозникающее и концептуальное — образуют источник сансарного существования. Вот с чем нам нужно покончить. Несмотря на то что мы видим свою сущность, мы всё равно отвлекаемся. Отвлекаясь, мы начинаем вовлекаться в мысли, и тут начинаются наши проблемы. Нам нужно тренироваться последовательно, чтобы это двойное неведение становилось слабее и слабее до тех пор, пока полностью не исчезнет. Это двойное неведение — как раз то, что сковывает, или связывает просветлённую природу в живых существах. Несмотря на то что состояние ригпа, или недвойственное осознание, абсолютно

спокойно, вне заблуждения и освобождения, неизменно, как пространство, в нём всё же есть два демона неведения. Не забывайте об этом!

Вкратце осознавайте природу ума. Не проецируйте ничего вовне, не сосредоточивайтесь внутри и не удерживайте никакое состояние. Не думайте ни о чём. В течение нескольких секунд вы не сможете описать ничего. Это можно назвать пустотным и пробуждённым. Это и есть сущность ума. Это не действие медитации, потому что она уже присутствует естественным образом. Если вы начинаете воображать, думать, планировать, она уже забыта. Нам нужно «завладеть крепостью не-медитации». Нигде и никогда не говорилось, что нам нужно завладеть крепостью медитации — медитативным состоянием, которое создано или произведено.

Завладейте тронем не-медитации дхармакаи. Здесь нет нужды что-либо воображать или выдумывать даже размером с кончик волоса; она присутствует естественно и спонтанно. В момент не-медитации объекты переживания не блокируются никоим образом. Они ясно присутствуют. Вот как это должно быть, беспрепятственно. Не вовлекайтесь в цепляния и не приклеивайте ярлыки к каждой различимой черте, позвольте своим глазам видеть, разрешите своим ушам слышать. В противном случае вы окажетесь в *инертной шаматхе*, в которой вы не будете ничего слышать и видеть. Вместо этого будьте широко пробуждёнными, абсолютно ясными и не держитесь ни за что. Отпустите это цепляние. Будьте как ребёнок в богато украшенном храме, который видит всё, что есть. Ребёнок смотрит с удивлением на окружающее его великолепие, но не цепляется ни за что и не при-

крепляет ни к чему никаких названий. Учитесь быть такими.

Когда вы сомневаетесь, вспомните, что сомнение — это лишь ещё одна разновидность мысли. Осознайте сущность того, кто сомневается, и сомнение растворится. Вам не нужно думать: «А это действительно оно? И что же всё-таки это такое? Три каи должны быть чем-то другим, чем-то особенным, впечатляющим, невероятным представлением. Может быть, они постепенно проникнут в моё переживание, и это состояние ума, которое у меня сейчас есть, точно исчезнет». По сути дела, наше основное состояние уже является умом будды, поэтому единственное, что от нас требуется, — это отпустить текущую мысль и не создавать ничего на её месте. Если бы этой пробуждённости там не было, мы были бы трупами. Вы же можете слышать звуки, не правда ли? Их слышит ум, а не уши. У трупа есть уши, но труп не слышит звуков, не так ли? То, что переживает, — это ваше нынешнее состояние ума, а не вчерашнее, не завтрашнее и не послезавтрашнее. Когда осознаёте, не делайте с ним ничего, не прикладываете даже малейших усилий. Не исправляйте его. Оставьте его широко распахнутым и естественным, как пространство. Естественно значит *так, как есть*. Это и есть настоящий Самантабхадра, который никогда не расставался с вашим умом. Этот просветлённый ум не покидал вас ни на мгновение.

Осознайте ригпа, свою сущность! Живым существам это не удаётся: они не знают, как смотреть. Даже если они и видят, им неизвестно, что это такое. Они мгновенно начинают думать о чём-то ещё, об одной вещи за другой, добавляя всё новые зве-

нья к цепи сансары. В этом нынешнем мгновении мысль о прошлом уже угасла, а мысль о будущем ещё не появилась. Не исправляйте свою нынешнюю пробуждённость, а просто признайте её. Когда осознаёте её, не связывайте её с мыслями. Эта присутствующая пробуждённость не длится долго; из-за того что мы провели все прошлые жизни в отвлечении, нам нужно постепенно привыкать к ней. Вновь и вновь мы попадаем под влияние двух демонов неведения. Мы забываемся и начинаем думать.

Настоящий йогин — это тот практикующий, который осознаёт вновь и вновь; для него периоды осознания начинают медленно и постепенно увеличиваться. Вовлечение в мысли автоматически ослабевает, тогда как промежуток между мыслями увеличивается всё больше и больше. Когда присутствующая пробуждённость не прерывается ни днём, ни ночью, ни заблуждением, ни отвлечением, тогда вы действительно завладели крепостью дхармакаи. Это также называется «исчерпанием явлений и понятий».

«Понятие» — это ум, создающий идеи, а «явление» — это объекты, в отношении которых и создаются эти понятия. Прежде всякий раз, когда перед вами предстала видимая форма, вы тотчас тревожно реагировали: «Что это?» Раздавался звук «и»: «А что это за звук?» Вы касались чего-то: «Ой, что это такое?» Ум смущался в тот же миг.

Тот, кто занимается медитацией, может иногда думать: «Вчера у меня было не так много мыслей, и сессия практики была хорошей! Но сегодня мыслей полно. Моя медитация ни на что не годится!» Такие проекции — лишь ещё две мысли. Как может сама сущность, которая подобна пространству, быть

хорошей или плохой? Поскольку эта тренировка не является актом медитации, какой смысл волноваться о том, хорошая ли была медитация или плохая? Это тренировка в не-медитации, упражнение в естественности, в раскрепощении. Весьма интересно, не правда ли?

Когда вы тренируетесь в великой открытости, свободной от нацеленности на удовольствия и бегства от боли, вам не стоит держаться за то, что приятно или болезненно. Если вы не отпустите удовольствие, вы не покинете миры желаний. Термин «великое блаженство» не означает какое-то грандиозное состояние обусловленного удовольствия, а значит безусловное блаженство, полностью свободное от боли. Разумные существа ожидают, что просветление не будет мучительным и при этом будет переживаться как нечто весьма приятное. Именно это и называется обусловленным удовольствием; когда вы достигаете его, оно прекращается, и вы начинаете страдать по-новому.

Подобная тренировка является не актом медитации, а привыканием. Если вы попытаетесь улучшить или подправить это состояние хоть на кончик волоса, оно будет испорчено. Мы только успеваем подумать: «Это не совсем то, что нужно», и присутствующая пробуждённость уже испортилась. Мысль — это мышление, и непросветлённые существа этим грешат. Оставьте мысли о прошлом, настоящем и будущем, но не отбрасывайте их в сторону — это будет провоцировать ещё больше мыслей, — а просто отпустите. В миг видения сущности мысли о прошлом, настоящем и будущем автоматически растворяются и тают. Подозрение — это уже мысль. Когда вы осознаёте того, кто по-

дозревает, растворяется и подозрение. Есть некая ирония в том, что не имеет значения, видите ли вы сущность или не видите; она присутствует всегда, непрерывно.

Я не хочу, чтобы мои слова звучали высокомерно, но, по-моему, эта тренировка чрезвычайно лёгкая. Вам не нужно медитировать. Вам не нужно думать о чём-либо. Вам вообще не нужно что-либо делать. Никакого давления, рвения. Вам не нужно ничего вообще, кроме как тренироваться в этом одном. Большинство людей не верят в это потому, что это *слишком* просто, просто потому, что это *слишком* легко. Они не доверяют этому потому, что тут им *ничего делать*. Они думают: «Какая польза от того, что я полностью отпущу происходящее? Если эта сущность полное ничто, тогда чего в ней вообще такого особенного? Какой от неё может быть толк? Было бы гораздо лучше визуализировать какое-то ослепительное в своём великолепии божество и почитать мощную мантру!»

Учитесь оставаться в естественности без медитации. Для этого вам нужно по-настоящему осознать ригпа. Без осознания практика будет подобна свету, который не включится до тех пор, пока вы не нажмёте на выключатель. Когда вы нажали на выключатель, свет зажётся, и вам не нужно больше ничего делать. Не нужно смотреть по сторонам, просто оставьте всё, как есть — с горящим светом.

## Вовлечённость



Представьте себе абсолютно чистое, хорошо отполированное зеркало, которое способно отражать всё, что появляется перед ним, не утаивая ничего. Если вы установите его здесь, в моей комнате у окна, то на его поверхности отразится целая долина Катманду. Оно обладает таким потенциалом. Но это не значит, что зеркалу нужно будет вылезать из себя и преследовать все те образы, чтобы они появились в нём здесь. Отражение появляется на ясной поверхности зеркала, а не в каком-то другом месте. Сказано, что ригпа подобно зеркалу в том смысле, что ему не нужно проецироваться вовне, к объектам, чтобы их воспринять, а потом понять. Так функционирует концептуальный ум, сем, а не ригпа. Сем проецируется вовне, формирует ярлыки на основе характеристик объектов, а затем вовлекается в сферу этого переживания. Ригпа не исходит вовне для того, чтобы постичь, оно просто позволяет отражениям появиться, как на поверхности зеркала. В этом большая разница.

У ригпа есть определённый потенциал, или способность. Под термином «способность» здесь

подразумевается базис, место или средство для беспрепятственного возникновения, незаблокированного переживания. Это не само возникновение. Когда она становится самим возникновением, которое потом усваивается, она получает название «мышление». Способность — это просто посредник, или основа для того, чтобы происходило переживание. Это не тот случай, когда переживание действительно происходит, а потом к нему прикрепляется ярлык «то-то и то-то» — это как раз называется концептуальным умом, или мышлением. Метафора с зеркалом — это очень важный пример. Ригпа не проецируется наружу для того, чтобы постичь объект, это делает концептуальный ум. Сказано, что ригпа изначально свободно от каких-либо проецирующих движений. Лонгченпа сказал о ригпа в тексте «Сокровищница дхармадхату» следующее:

*Абсолютно невовлечённое, это обнажённое  
состояние дхармакаи непостижимо.*

*Абсолютно безупречное, оно в то же  
самое время источник, из которого  
появляются все качества.*

Ригпа не устремляется за воспринимаемыми объектами и не покрывается ими. Объекты отражаются в состоянии ригпа. Это отличается от концептуального ума, который растворяется или поглощается объектами. Ригпа подобно ртути. Если вы выльете ртуть на тарелку с пылью, она останется лежать чистыми шариками, не смешиваясь с пылью. Если вы выльете её на землю, в грязь, или на песок, она соединится только сама с собой и будет не загрязнённая никакими субстанциями. Таково

и ригпа. Концептуальный ум, напротив, подобен воде, вылитой в грязь. Он сам превращается в грязь, или, говоря другими словами, вовлекается в двойственность воспринимающего и воспринимаемого. Ригпа не абсорбируется двойственностью воспринимаемого и воспринимающего, она обладает внутренней устойчивостью.

Основной момент в тренировке — это неподдельная естественность, которая радикально отличается от нашего привычного состояния — обдумывания мысли за мыслью. Вовлекаясь в размышление об одном объекте, потом о другом, затем о третьем, мы сами позволяем продолжаться двойственному сознанию. Неподдельная естественность — это не концептуальный ум.

Что же нам делать со всеми этими разнообразными мыслями? В целом мысли можно разделить на три категории: мысли о прошлом, мысли о настоящем и мысли о будущем. Когда мы начинаем заниматься медитацией, не так сложно иметь дело с мыслями о прошлом и будущем. Честно говоря, в ригпа мысли о прошлом уже исчезли, а мысли о будущем ещё не появились. Основная проблема — это вовлечённость в мысли текущего момента. Противоположность неподдельной естественности — это вовлечение в мышление настоящего, которое всегда что-то утверждает или отрицает, принимает или отвергает. Такое мышление основывается на страхах и надеждах. У человека, занимающегося медитацией, может появиться мысль, что нужно избавиться от порочного двойственного состояния ума, вместо которого нужно удерживать некое превосходящее его состояние ригпа. Вовлекаясь в принятие и отвержение, удерживая ригпа, недвойственное состо-

яние ума и считая мысли чем-то, от чего нужно волевым усилием избавляться, мы абсолютно точно не упражняемся в неподдельной естественности.

Все живые существа постоянно занимаются тем, что добавляют ещё одно звено к цепи сансарного сознания. Это та функция, которую выполняет каждая мысль в любой момент: продолжение сансарного состояния. Как мы можем остановить этот процесс? Для медитирующего это действительно дилемма, как обращаться с текущим мышлением, которое основывается на предвкушениях и опасениях, принятии и отвержении.

Но в действительности это не такая уж и большая проблема. Просто осознавайте сущность ума. В этот самый миг текущая мысль лишается почвы, она не пребывает нигде, она просто растворяется, и её больше нет. В этот момент вам не нужно делать ничего для того, чтобы улучшить её, или довести до совершенства. Это уже сама сущность, так, как есть. Когда не нужно принимать или отвергать что-либо, этот миг и есть неподдельная естественность.

Тренируйтесь в неподдельной естественности в качестве основной сути вашей практики вновь и вновь. Это не то же самое, что выполнять сессию, в которой вам нужно поддерживать некое состояние в течение долгого времени, до тех пор, пока вы не посвятите заслугу и не встанете со своего места. Вовсе не это имеется в виду, потому что такой практикой вы можете заниматься лишь два раза в день. Это называется практиковать пару раз в день длинными интервалами. Настоящая же практика повторяется много раз в день короткими периодами. Тренироваться в неподдельной естественности нужно короткими интервалами.

Вот вам метод, способный растворить любую мысль. Даже самая мучительная идея — это продукт нашего мышления, не так ли? Мы называем «ничто» мучительным, а потом думаем: «У меня нет сил терпеть это, это слишком, это ужасно, это невыносимо, я не переживу этого!» Такое отношение создаёт одну мысль за другой; именно этот мысленный процесс, а не сам «мучительный» объект и становится невыносимым. Просто осознайте, что эта мучительная мысль подобна любой другой мысли. Это не что иное, как мысль, идея. А с мыслями мы поступаем одинаковым образом, вне зависимости от их содержания. Просто осознайте сущность, или идентичность думающего. В этот момент мышление не может оставаться само по себе, оно просто исчезает. И это невыносимое чувство, возникающее при виде боли и страданий других людей, на самом деле всегда было и остаётся пустым и эфемерным, лишённым какой-либо субстанции. Просто теперь вы действительно начинаете видеть, что оно пустотно. Там нет *ничего*, что бы действительно могло ощущать его. Оно пусто.

Но это длится всего лишь пару секунд. Мысль исчезает, и с ней исчезает проблема, но потом она возвращается вновь, возникает повторно. Но и вы поступаете с ней точно так же, как до этого: осознайте того, кому это кажется назойливым или невыносимым. И опять вы видите, что там ничего нет — пусто. Однако вы не остаётесь в пустоте, вы можете чувствовать. Тренируйтесь таким образом **вновь и вновь**.

Осознайте пустотное познание сущности ума и делайте то же самое каждый раз, когда вы вспомните об этом. Вы осознаёте то же самое неограниченное

пустое познание, которое распознали перед этим. Мы ещё не просветлены; и если у нас появился один проблеск сущности ума, это ещё не значит, что мы достигли состояния окончательного плода. Мы по-прежнему на пути. Другими словами, мы ещё не достигли полного совершенства, не привыкли полностью и не обрели внутренней устойчивости в сущности ума. Как же быть тем, кто ещё не достиг совершенства? Просто тренируйтесь вновь и вновь. Нет иного способа достичь совершенства в практике. Что бы ни создавало для вас проблему — будь то чувство, понятие, физическая форма, состояние или ощущение, — тренировка остаётся точно той же самой. Все эти совокупности неотделимы от пустотности с самого начала, просто признайте это.

С другой стороны, некоторым людям очень сложно переносить боль и страдания других существ. Такой человек чувствует, что он или она не может даже сосредоточиться на практике подобающим образом. В этот момент лучше всего собраться, другими словами — осознать сущность ума. Иногда не очень просто вспомнить природу ума, и нас уносит прочь. В этом случае говорится, что очень полезно исследовать и более пристально взглянуть на субъект и объект этого чувства или ощущения.

Например, вы чувствуете клаустрофобию или вас одолевает иное болезненное ощущение. Исследуйте и субъект, и объект. Объект — это чувство, субъект — это «я», который ощущает его. Позвольте себе взглянуть поближе на это интенсивное переживание. Где оно в действительности? Где вы его впервые заметили и из какого именно физического места оно возникло? Где это чувство сейчас, когда оно кажется таким сильным? Исчезая, в каком

направлении оно уходит? Куда оно исчезает? Найдите точное место. Также исследуйте того субъекта, который ощущает его, этот ум, который замечает и осознаёт. Такой подход очень помогает. Если боль и страх становятся слишком сильными, нам нужно тщательно проанализировать субъект и объект этого чувства.

Живые существа не могут не иметь мыслей, и иногда наши мысли становятся невыносимыми, они просто одолевают нас. Это не означает, что мы должны сдаваться в этот момент. Конечно, когда мы встречаем страдающих существ, нас могут переполнять эмоции, которые могут нам показаться оправданными. Но в самом деле, должны же мы начать с чего-то! Если у вас нет благословений или сострадательной силы, чтобы спасти других или помочь им, мы можем начать, *по крайней мере*, с устранения своего собственного заблуждения. Наше собственное заблуждение прямо перед нами. Вовлечённость в помрачённые мысли не содержит в себе ничего истинного — вот почему она называется заблуждением.

Честно говоря, в природе не существует таких вещей, как страдание, мысль или чувство, чьё конкретное местонахождение мы могли бы установить. Если бы они существовали, мы могли бы назвать их материальными и не применять по отношению к ним термины «иллюзия» или «состояние заблуждения». Они бы были реальными. Можете ли вы найти где-либо конкретное чувство или страдание как плотную вещь, которая явилась из какого-то источника, находится в каком-то определённом месте, и указать точное направление, в котором она исчезает? Существует ли плотный, осязаемый

ум, который замечает и вовлекается в эту эмоцию? После того как вы обнаружите, что всего этого не существует, дальше эту тему можно не обсуждать.

В прошлом все практикующие, которые исследовали эти вопросы подробнейшим образом, не смогли обнаружить источник эмоций, равно как и место, где они пребывают и куда исчезают. То же самое и в отношении личной самоидентификации, или самости, своего «я». Вам придётся согласиться с тем, что это иллюзия. Это иллюзия пустотности: каждая мысль — это волшебная иллюзия пустотности. В тот миг, когда вы распознаёте того, кто испытывает это, фальшь обнаруживается мгновенно в том смысле, что мысль просто растворяется. С этого и нужно начинать.

Вам нужно начать практиковать. Конечно, это зависит от того, распознали ли вы пустотную, познающую природу ума. Вам надо стать адептом, тренируясь переживать природу ума вновь и вновь. Если вы не будете тренироваться, вы никогда не достигнете устойчивости, а без стабильности у вас не проявится способность приносить пользу другим.

Чем больше мы упражняемся в осознании сущности ума, тем больше проявляются присущие ей качества. Это качества прозрения, сострадания и способности помогать другим. Эти врождённые просветлённые качества начинают раскрываться всё больше и больше. В этот момент вы не только расчищаете своё собственное заблуждение, но и становитесь способны помочь любому человеку, которому плохо. Помимо этого вы сможете одновременно приносить пользу всем живым существам трёх миров сансары, до самых глубин сансарного бытия, до низших адом. Вы сможете направлять всех их

на путь освобождения в одно мгновение. И все эти способности приходят к вам в результате того, что вы начинаете усердно упражняться в практике.

Предположим, что в какой-то момент переживание становится невыносимым, то, что вы испытываете, слишком мучительно. В этот момент постарайтесь вспомнить и спросить себя: «Где же это мучительное ощущение в данный момент? Где именно оно находится? Есть ли у этой невыносимой вещи какая-то особая форма, запах, вкус или звук, могу ли я пощупать её?» Не увлекайтесь в этот объект. То, что вы чувствуете, — это лишь ваш собственный ум, который испытывает боль, а не что-либо ещё. Страдание ментально, не правда ли? Можете ли вы схватить или пощупать боль? Нет? Это доказательство того, что она пуста!

Для того чтобы появилось настоящее сострадание, вам необходимо пережить пустотность. Признайте тот факт, что другой человек не видит пустотность и поэтому страдает. Вот откуда происходит сострадание. Если вы не постигаете пустотность и другой человек тоже её не видит, то вы можете лишь пожалеть его, сказав: «Ой, бедняжка». Но кому это поможет? Вам нужно тренироваться в осознании сущности ума. Если двух безруких людей уносит бурный поток, как они помогут друг другу? Обладающий видением сострадательной пустотности подобен человеку, имеющему обе руки. Если вы просто думаете: «Бедняга, какой бедняга...», то это нормально, только в этом нет никакой реальной способности помочь.

В одной молитве говорится: «Даруй благословения, чтобы мы смогли постичь пустотность, наделённую состраданием!» Именно такая, настоящая

пустотность, неотделимая от сострадания, обладает способностью приносить пользу другим. Простая жалость не имеет в сравнении с этим никакой силы. Сейчас нам нужно обогатить себя, насытить поток своего бытия пустотностью, наделённой состраданием, и достичь в этом мастерства. Тогда мы действительно сможем помочь другим.

Именно этот думающий ум и ничто иное вершит в этом мире *всё, что угодно*, в том числе творит радости, печали и безразличие. Вся печаль, всё удовольствие и всё, что лежит посередине, является колдовским фокусом этого думающего ума. Разве есть что-либо ещё, что может устроить такое представление! Всё есть ум-творец: создатель и создание, то, что порождено. Разве дела или продукты определяют производителя? Или всё же они совершаются или производятся деятелем? Давайте поменяем слова «деятель» и «дела» на «субъект» и «объект». Объекты — это пять элементов, а субъект — воспринимающий ум. Когда воспринимающий ум направляет внимание на что-либо, разве за ним устремляется объект, который воспринимался перед этим? Что же всё-таки самое главное, чему мы должны уделять внимание? Разве не этому деятелю, уму?

Удерживая двойственность субъекта и объекта и озадачивая свой ум разной деятельностью, вы не получите пользы в сколько-нибудь долгой перспективе. Зачем держаться за воспринимающего и воспринимаемое, субъект и объект? Что происходит, когда вас не загрязняют воспринимаемые объекты и не гложет воспринимающий ум внутри? Просто позвольте длиться этому пустотному осознанию в его наготе. Это само по себе и есть ум всех будд.

Услышите ли вы об этом сто или тысячу раз, каждый раз по-разному, суть останется той же самой.

Вначале вам необходимо понять это и ощутить вкус этого состояния. Затем нужно сделать это своей действительностью. На этом пути вы вначале распознаёте, затем тренируетесь, развиваете силу этого осознания и в конце концов достигаете стабильности. Вот и всё. Распознайте момент, когда вы пробуждены, не вовлекаетесь в воспринимаемые объекты, когда воспринимающий ум не захвачен, не задействован и свободен. Не поддавайтесь никаким эмоциям. Когда изначальная пробуждённость присутствует полностью и стала действительным переживанием, это и есть смысл слова «будда», очищенного и совершенного пробуждённого состояния. Путь к пробуждению лежит через привыкание к этому переживанию и достижение в нём стабильности. Во-первых, распознайте и осознайте его, затем тренируйтесь в этом и достигнете стабильности; это и есть просветление. Вы обрели трансцендентное знание, прибыли на другой берег, покинули берег двойственного знания.

Если позволите, немного иронии. Эта сторона, или берег знания, называется наукой. На нём вы можете быть учёным. Выйти за пределы границ знания — это, как я уже объяснял, другая область. Много ли вы знаете учёных, которые достигли просветления? Слышали ли вы хотя бы об одном? Однако если учёный будет тренироваться в этом осознании, то и он станет просветлённым. Здорово, не так ли? В наши дни учёные считаются самыми продвинутыми людьми в мире, потому что они изобретают устройства, при помощи которых вы можете общаться с людьми на другом конце

света, и аппараты, на которых вы можете летать по небу. Что же, с этой практикой вы можете выйти за *пределы* самой науки. Научные изобретения действительно поражают воображение, но всё же все области науки находятся на этом берегу знания. Глубокое самадхи относится к другому берегу знания, которое выходит за пределы двойственного ума.

Если мы сравним себя сейчас с учёными, учёные могут оказаться в более выигрышном положении. Но если учёный оказывается на другом берегу, все его интеллектуальные достижения теряют смысл! С этой точки зрения, если говорить о нас, гораздо лучше оказаться на другом берегу трансцендентного знания. Вопрос всем вам: как много пользы вы получите от научных знаний, когда окажетесь в бардо? Подумайте об этом хорошенько. Когда учёный оказывается в бардо, у него нет никаких приспособлений — ни спутников-шпионов, ни сверхзвуковых самолётов. Разве всё, что он изобрёл, пригодится ему хоть как-нибудь в этом промежуточном состоянии? Научные знания не трансцендентны, тогда как то знание, в котором мы стремимся тренироваться, — трансцендентное знание, праджняпарамита.

Честно говоря, какими бы мирскими делами мы ни занимались, к концу жизни окажется, что это было лишь пустой тратой времени. Пользы от них никакой. Любая работа, которой мы себя утруждаем, бессмысленна, если только она не приносит пользы другим. Мы изо всех сил, с полной отдачей занимаемся своими делами, так что у нас не остаётся времени спокойно присесть и выпить чашку чая. На лбу у нас постоянно испарина от такой деятель-

ности. И в момент смерти всё это окажется пустой тратой времени. От этого не будет никакой пользы вообще.

Поймите, что чем бы вы ни занимались и чего бы вы уже ни достигли в жизни, совершенно тщетно; такое понимание — это настоящее прозрение. Это истинное понимание. Ничто, кроме Дхармы, не имеет никакой ценности, или смысла. Что же дальше? Применять её на практике! Применяйте её больше и чаще, и вы завладеете крепостью воззрения. Таким путём вы действительно поймёте Дхарму. Пристально глядя на вещи вокруг себя и внутри себя, мы должны прийти к пониманию, что всё, сделанное нами, по сути бесполезно. Вы действительно поймёте нечто важное, осознав: «А ведь я обманывал себя всё это время. Никто меня не водил за нос, я сам обманывал себя». В Кхаме есть поговорка: «Словно зашить собственный рот». Другими словами, вы не можете есть и пить и поэтому умираете от голода. Вот что мы сделали с собой. Никто другой не зашивал нам рот, мы зашили его сами себе.

Только между нами: эта человеческая жизнь с полноценными восемью свободами и десятью преимуществами, это драгоценное человеческое тело, так же ценно, как нирманакая, появляющаяся в этом мире. То, что нам нужно, так это прекратить зашивать себе рот! Во многих руководствах и наставлениях сказано, что обрести такое драгоценное человеческое тело — не просто человеческое тело, а драгоценное человеческое тело — возможно только раз или два раза за целый эон. Но теперь, получив его, мы по-прежнему рискуем вернуться с пустыми руками с острова, полного драгоценностей. Выбор за вами!

Этот период в истории человечества, с одной стороны, — время невероятного прогресса и развития, а для многих людей и богатства. Можно сказать, что наступили хорошие времена. Но в то же время нет никакой гарантии, что тот, кто сегодня жив, завтра не окажется трупом; любая ситуация может внезапно измениться, и всё выскользнет из наших рук. В такое время мы с вами и живём сейчас. В данный момент у вас есть определённая свобода: вы вольны выбрать практику Дхармы, и никто не мешает вам сделать это. Всё в ваших руках. Можно сказать, вы за рулём. Настало время практиковать и достичь просветления!

Мы должны по достоинству оценить эту представившуюся нам возможность и прекратить обманывать самих себя. Великие мастера прошлого говорили: «Лишь один вздох отделяет жизнь от смерти». Если вы выдохнете и не вдохнёте вновь, тело ваше становится трупом. Всего лишь один вздох, не больше — и вы уже в бардо. А мы продолжаем жить, мгновение за мгновением, как удивительно!

## Послесловие переводчика



Искренне надеюсь, что вас не оставили равнодушными глубокие, но в то же время простые слова великого мастера Тулку Ургьена Ринпоче. Это был не сухой перевод с английского: половину из этих учений мне посчастливилось получить от Ринпоче лично, а сам перевод был закончен в затворничестве в ретритном центре, который Тулку Ургьен построил у пещеры Падмасамбхавы в Непале. Скоро выйдет в свет и второй том этой книги, в котором акцент делается на тантрическую стадию завершения. К данному моменту на русском языке уже опубликованы три другие книги Тулку Ургьена Ринпоче: «Нарисованное радугой», «Повторяя Слова Будды» и «Ваджрная речь». Развёрнутое учение Ринпоче о том, как выполнять медитативное затворничество, включено в книгу «Откровения Тибетских отшельников». Также имеются планы опубликовать его книгу «Ваджрное Сердце», распространение которой до недавнего времени было ограничено.

Тулку Ургьен Ринпоче покинул этот мир в феврале 1996 года и не так давно перевоплотился в новой инкарнации. 17 ноября 2008 года состоялась церемония возведения на трон его нового воплощения.

Дело Тулку Ургьена Ринпоче продолжают его сыновья, учения которых вы прочли в начале книги, а также другие ламы. На протяжении пятнадцати лет, почти каждый год, в Россию приезжает давать учения его старший сын, досточтимый Чокьи Ньима Ринпоче, который основал в Москве буддийский центр «Рангджунг Еше Россия». Двери центра открыты для всех, а информацию о нём, о приездах Ринпоче и учениях других лам в России вы можете найти на сайте [www.rangjungyeshe.ru](http://www.rangjungyeshe.ru)

Информацию об учениях Чокьи Ньима Ринпоче в Непале и по всему миру можно найти на сайте [www.shedrub.org](http://www.shedrub.org) На этом сайте также находятся ссылки на интернет-страницы его монастыря и основных центров по всему миру. Мы всегда рады помочь вам.

*Лама Сонам Дордже*

Серия «САМАДХИ»  
Научно-популярное издание

**Тулку Ургьен Ринпоче**

**ТАК, КАК ЕСТЬ**

**Том 1**

Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни  
Корректоры И. Москаленко, С. Борисова  
Оригинал-макет Н. Комарова  
Дизайн переплёта И. Гиммельфарб

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 22.04.2010  
Формат 84×100/32  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,6  
Тираж 1500 экз. Заказ № 2871

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленных материалов в ОАО «Дом печати - ВЯТКА»  
610033, г. Киров, ул. Московская, 122  
Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36  
<http://www.gipp.kirov.ru>  
e-mail: [pto@gippkirov.ru](mailto:pto@gippkirov.ru)

«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.

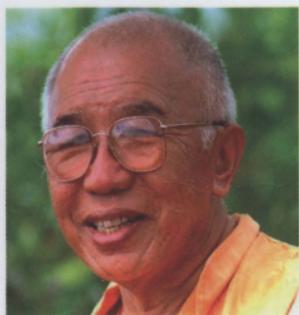
### **Магазин-галерея**

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.



О Т К Р Ы Т Ы Й М И Р

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



Тулку Ургъен Ринпоче (1920-1996) — прославленный мастер дзогчен, один из величайших буддийских учителей XX века, сыгравший ключевую роль в принесении сокровенных учений тибетского буддизма на Запад.

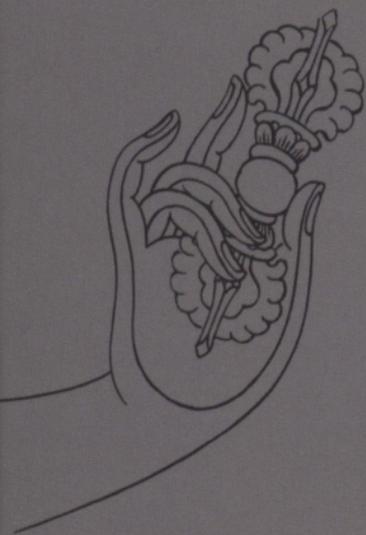
Учения, представленные в первом и втором томах двухтомника «Так, как есть», были отобраны из лекций, которые Кьябдже Тулку Ургъен Ринпоче дал в 1994 и 1995 годах, ставших двумя последними годами его жизни. В первом томе акцент сделан на тантрической стадии развития и практиках, связанных с ней.

«Прямые устные наставления Тулку Ургъена Ринпоче вызывали восхищение, глубокое доверие и уверенность в учениях среди тех, кто встречался с ним. Его слова всегда помогали им в том смысле, что использование его наставлений уменьшало в их умах беспокоящие эмоции и естественным образом помогало раскрытию сострадания, любви и постижений. Это подтверждено опытом очень многих людей».

*Чокья Ньима Ринпоче*

«Нам необходимо знать, что наша природа — это безграничное пустотное познание. Знание этого так, как есть — это мандала победоносных; именно так она известна всем буддам».

*Тулку Ургъен Ринпоче*



ОТКРЫТЫЙ МИР

