

ТУЛКУ УРГЪЕН РИНПОЧЕ

ТАК, КАК ЕСТЬ

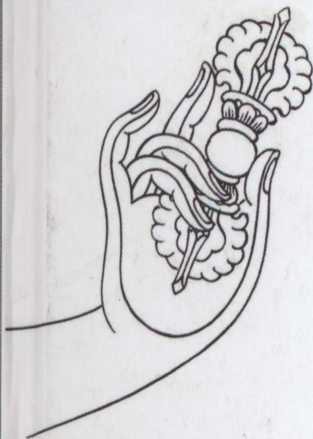
ТОМ 2

ASITIS

Тулку Ургъен Ринпоче

ТАК, КАК ЕСТЬ

ТОМ 2





САМАДХИ

Tulku Urgyen Rinpoche

AS IT IS

Volume 2



Introduction by
Tarik Rinpoche,
Tenga Rinpoche,
Tarthang Tulku,
Thrangu Rinpoche,
Orgyen Tobgyal Rinpoche

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

Compiled by Marcia Binder Schmidt
Edited with Kerry Moran

Rangjung Yeshe Publications, 2000
Boudhanath, Hong Kong & Esby

Тулку Ургьен Ринпоче

ТАК, КАК ЕСТЬ

Том 2



Предисловие:
Тарик Ринпоче,
Тенга Ринпоче,
Тартанг Тулку,
Трангу Ринпоче,
Ургьен Тобгьял Ринпоче

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

Составление: Марсия Байндер Шмидт
Редакция: Кэрри Моран

Перевод с английского ламы Сонама Дордже

Серия «Самадхи»



Москва, 2011

УДК 294.3

ББК 86.35

У 69

By arrangement with Rangjung Yeshe Publications,
Belmont Court 6A, 10 Kotewall, Hong Kong

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

Издательство выражает глубокую
признательность учредителям и выпускникам
тренинговой компании «Технологии изобилия»
(www.livesoach.ru) за бескорыстную помощь
в издании этой книги

Перевод с английского ламы Сонама Дордже

Тулку Ургьен Ринпоче

У 69 Так, как есть. Том 2/ Пер. с англ. ламы Сонама
Дордже (О. Позднякова). – М.: Издательство
«Ганга», 2011. – 368 с. (Самадхи)

ISBN 978-5-98882-145-8

УДК 294.3

ББК 86.35

Учения, представленные в первом и втором томах
двухтомника «Так, как есть», были отобраны из лек-
ций, которые Кьябдже Тулку Ургьен Ринпоче давал
в 1994 и 1995 годах, ставших двумя последними
годами его жизни. Во втором томе акцент сделан
на тантрической стадии завершения.

© Tulku Urgyen Rinpoche and Rangjung
Yeshe Publications, 2000

© О. Поздняков, перевод, 2011

© ООО «Издательство Ганга», 2011

ISBN 978-5-98882-145-8

Оглавление



Предисловие	7
Вступление.....	10
1. Наследие	43
2. Благословения и просветление.....	70
3. Прямое введение монтировкой.....	95
4. Шаматха и випашьяна	116
5. Трансформация эмоций	142
6. Наследники Будды.....	159
7. Магистраль победоносных.....	185
8. Совмещение практики с повседневной жизнью	213
9. Сомнения	234
10. Сердце практики.....	256
11. Обед с Индрой	280
12. Терминология дзогчен	306
13. Истории реализации	322
14. На смертном одре.....	344
15. Дневные звёзды.....	350

Предисловие



Большинство учений, собранных во втором томе «Так, как есть», основаны на лекциях Тулку Ургьена Ринпоче, которые он давал в 1994 и 1995 годах. Если в первом томе основное внимание уделяется стадии развития, то в этом – стадии завершения.

Во втором томе мы попытались передать уникальную атмосферу близости и теплоты, которая установилась между Ринпоче и его учениками. Надеемся, что нам удалось сохранить его неповторимый стиль учения и взаимодействия с людьми. Нам хочется, чтобы читатель ощутил присутствие мастера – такого непосредственного, вдохновляющего, озорного и в то же время искусного.

Дабы не нарушить условий секретности, окружающих эти учения, мы были вынуждены исключить из текста некоторые деликатные моменты. Передачу дзогчен невозможно получить

лишь из книг. Её нельзя вырвать из контекста, отбросив остальные, даже низшие по отношению к ней учения. В данной книге подчёркивается важность получения таких наставлений лично от квалифицированного мастера, держателя традиции тибетского буддизма.

В первый том были включены выдержки из интервью, которые сыновья Тулку Ургьена Ринпоче дали сразу после его смерти. В качестве вступления ко второму тому мы использовали фрагменты выступлений других выдающихся лам, которым выражаем свою благодарность. Мы также искренне благодарим всех друзей по Дхарме, работавших вместе с нами над книгой «Так, как есть»: редактора Керри Моран, корректоров Линн Шрёдер и Майкла Йокей, Делл О'Коннор, транскрибировавшую текст, Майкла Твида, руководившего процессом, а также Ричарда Гира, оплатившего типографские расходы.

Пожалуйста, будьте снисходительны к повторениям, встречающимся в этой книге, ведь сам Ринпоче говорил, что его слова всегда одинаковые, как чириканье воробья!

«Так, как есть» – это дар ученикам данной традиции. В то же время мы надеемся, что новые ученики получат из этой книги представление о том, как испрашивать учения по природе ума и как к ним относиться.

Пусть заслуга, полученная от завершения этого труда, поможет всем существам непосредственно постичь Великое Совершенство

и приблизит возвращение нашего драгоценного учителя Кьябдже Тулку Ургьена Ринпоче в следующем воплощении.

Марсия Биндер Шмидт
Наги Гомпа, апрель 2000

Вступление



Тарик Ринпоче

Подлинная скромность

Я могу сказать не так много, но всё же произнесу эти несколько слов. Тулку Ургьен Ринпоче и я были родом из одной области в восточном Тибете, хотя казалось, что мы жили очень далеко друг от друга. В те времена у нас не было доступа к современной технике. Не имея ни самолётов, ни поездов, ни машин, люди были вынуждены путешествовать пешком или верхом на лошади. Поэтому тот путь, который сейчас можно без труда преодолеть на современном транспорте, в прошлом казался долгим и утомительным. Разумеется, мы слышали друг о друге, но отношения наши начались только после того, как я впервые прибыл в долину Катманду.

Когда я приехал в Непал, Тулку Ургьен Ринпоче уже жил в Катманду. Я был наслышан

о нём и начал донимать его просьбами даровать мне передачу Ста посвящений чод, и в конце концов он милостиво не согласился. В то время я был беден и не мог сделать достойное подношение за эту передачу. Но благодаря его доброте и тому, что мы были земляками, мне всё-таки посчастливилось получить все посвящения. С тех пор мы поддерживали безупречно чистую связь-самаю, которую никогда не нарушали и хранили так чутко, будто яичную скорлупу. Будучи добрейшим и очень преданным человеком, Тулку Ургьен Ринпоче никогда не менял своего отношения к людям, с которыми был близко знаком.

Если говорить о практике сутры и тантры, он был более сведущ в тантрических учениях, а с точки зрения традиции обладал большим постижением практик ньингма по сравнению с сарма. Он был не из тех, кто любит рассказывать о своей реализации. Я никогда не слышал, чтобы он хоть словом обмолвился о каких-то особых переживаниях или высоком уровне постижения. Но я не сомневаюсь в том, что он был выдающимся практикующим. Любой, кто был с ним знаком, мог почувствовать, что в нём не было ни высокомерия, ни недовольства, ни притязаний на славу и величие. Он относился ко всем беспристрастно и с добротой и никогда не отворачивался от своих друзей.

Тулку Ургьена Ринпоче невозможно было заподозрить в неискренности или лицемерии. Его словам можно было доверять, поскольку

они всегда соответствовали тому, что у него было на сердце. Он никогда не лицемерил и не нарушал своих обещаний. В общении с людьми он всегда демонстрировал честность и надёжность.

Если говорить о духовном родстве, наиболее близок он был с 16-м Кармапой, одним из самых влиятельных лам великих линий практики. Кармапа считается учителем того же уровня, что и Далай Лама, Панчен Ринпоче и Сакья Тридзин. Тулку Ургьен Ринпоче был одним из учителей Кармапы – он передал ему множество учений и посвящений из Чоклинг Терсар.

Статус Тулку Ургьена Ринпоче был очень высок, ведь даже Кармапа почитал его макушкой своей головы, но, несмотря на это, он не был высокомерен и не пытался воспользоваться своей славой. Он всегда отказывался занимать главное место на крупных религиозных собраниях и среди других лам, предпочитая сидеть на незаметном месте. Стремление занять низкое место является знаком того, что человек усмирил свой ум; именно так всегда поступал Тулку Ургьен Ринпоче. Как учитель Кармапы он легко мог позволить себе принять важный вид, но будучи нгакпой, практикующим тантру (без монашеских обетов), он считал себя ниже любого другого ламы и даже обычного монаха, принявшего весь свод обетов.

Истинная скромность – это знак обретения переживаний и реализации. Люди без опыта и реализации следуют обычным паттернам

поведения, свысока смотрят на тех, кто ниже, завидуют тем, кто выше, и соперничают с равными. Это неизбежно, так как в нашем потоке бытия по-прежнему присутствуют пять ядовитых эмоций: привязанность, гнев, тупость, гордость и ревность. Даже если человек изображает из себя йогина, его негативные эмоции время от времени всё же становятся заметны. Однако с Тулку Ургьеном Ринпоче всё обстояло иначе.

Мы относились друг к другу как братья: он считал меня равным себе, будто у нас были одни и те же родители. Когда он делился со мной своими мыслями, его слова никогда не противоречили тому, что он чувствовал на самом деле. Я не хочу сказать, что на других лам нельзя положиться, но лично я мог полностью довериться лишь Тулку Ургьену Ринпоче. Может быть, я слишком старомоден, а может, настали другие времена, но для меня он был единственным, на кого я мог положиться.

Во всех колесницах буддизма говорится, что не следует считать своего духовного учителя обычным человеком. В частности, с точки зрения ваджраяны, всё зависит от гуру, учитель – основа всех достижений. Поэтому молитесь учителю со всей искренностью, визуализируйте его в небе перед собой, неразрывно объединяйте свой ум с его умом и получайте четыре посвящения. Это позволит вам быстро испытать переживание и обрести реализацию, в один миг вы увидите внутреннюю таковость, своего внутреннего будду. Даже если ваш учи-

тель покинул своё тело, храня преданность, вы сможете постичь его природу. Поэтому всем ученикам следует бережно поддерживать самую с гуру.

Помимо этого, регулярно вспоминайте слова учителя и старайтесь полностью постичь их смысл. В общем, с точки зрения обучения, осмысления и медитации, вам следует собрать воедино все услышанные слова учения, проанализировать их смысл и применять на практике. Поступая таким образом, вы исполните пожелания своего гуру. Это называется подношением практики, которое значительно превосходит обильные подношения материальных вещей. Конечно, материальные вещи тоже полезны, но ни одна из них не превосходит этого «подношения практики». С непоколебимой уверенностью посвятите этому свои слова и действия и однонаправленно молитесь учителю. Пожалуйста, помните: это необходимо нам всем.

Возможно, не стоит упоминать об этом, но мне кажется, что у Тулку Ургьена Ринпоче выдающиеся сыновья. Они принадлежат к линии цангсар, которая, согласно преданию, восходит к божественным существам. В этой семейной линии было множество выдающихся, благородных и почитаемых реализованных мастеров. Мне хочется верить, что сыновья Ринпоче будут достойными наследниками этой линии.

Я хочу сказать всем ученикам Тулку Ургьена Ринпоче: если вы будете поддерживать самую со своим учителем в этой жизни, в бардо

и в следующей жизни, это, безусловно, принесёт вам пользу. Выше этого нет ничего. Доставляя гуру удовольствие, вы сможете устранить препятствия. Расстраивать и разочаровывать его – всё равно, что совершать пять самых тяжких преступлений. Все свершения основываются на отношении к гуру. Считается, что гуру важнее, чем божество-йидам и защитники Дхармы. Преданность гуру – это универсальное средство.

Многие из вас лично слышали слова Тулку Ургьена Ринпоче. Пожалуйста, продолжайте следовать его наказам и поддерживайте в чистоте свою самую. Это самое лучшее, что вы можете сделать в этой жизни, в бардо и в следующей жизни. Посвящайте накопленную заслугу и выражайте чистое пожелание, чтобы все его молитвы осуществились.

Чтобы продемонстрировать непостоянство всего сущего, даже великий Будда Шакьямуни, находящийся за пределами рождения и смерти, покинул своё тело в Кушинагаре, хотя лишь на уровне относительной реальности. Подобно этому, Тулку Ургьен Ринпоче пребывает в дхармадхату и полностью готов к возвращению. Однако его возвращение целиком зависит от интересов и нужд живых существ. Не думайте, что ушедший мастер бездействует – помимо этого мира есть много других мест, где он может принести пользу живым существам. Чтобы создать связь с будущим, необходимо большое количество заслуг. Поэтому старайтесь накопить столько заслуг, сколько в ваших силах,

и выполняйте его пожелания. Это всё, что я могу сказать. Пожалуйста, сохраните эти слова в своём сердце.

Тенга Ринпоче

Настоящий йогин Великого совершенства

Я хочу сказать несколько слов о замечательных качествах Тулку Ургьена Ринпоче. Чуть больше века назад на свет появился великий тертон – воплощение принца Муруба Ценпо. Он получил имя Чокгьюр Лингпа и был единогласно признан всеми учителями. Впоследствии в семье этого воплощённого тертона родился Тулку Ургьен Ринпоче.

В молодости Тулку Ургьен Ринпоче в совершенстве изучил общие и эзотерические области знания. Взрослея, он сидел у ног своего великого отца и 16-го Кармапы, от которых получил все подлинные наставления. Позже он интенсивно занимался практикой в ретрите в Цурпу, в центре Пема Кхьюнг Дзонг или Дечен Чолинг. В результате этой практики он реализовал последнее из четырёх видений Великого Совершенства: «исчерпание в природе явлений». Узнав об этом достижении, 16-й Кармапа Ригпей Дордже, который мог непосредственно видеть прошлое, настоящее, будущее, смерть и рождение всех существ и которого в Стране снегов считали совершенным и просветлённым существом, испросил у Тулку Ургьена Ринпоче учения-сокро-

вища Чокгьюра Лингпы. После этого 16-й Кармапа принял Тулку Ургьена Ринпоче как своего коренного гуру, владыку мандалы.

Приняв Тулку Ургьена в качестве основного учителя, Кармапа получил от него все возвращающие посвящения, освобождающие наставления и вспомогательные устные передачи глубочайших учений дзогчен и сокровищ Чокгьюра Лингпы. По этой причине мне кажется, что Тулку Ургьен Ринпоче, безусловно, был настоящим йогином Великого Совершенства, реализовавшим уровень исчерпывающего состояния природы явлений и выдающимся великим мастером, полностью квалифицированным и совершенным.

Не так давно все держатели линии карма камцанг – Шамар Ринпоче, Ситу Ринпоче, Джамгон Ринпоче, Гьялцаб Ринпоче, Дабзанг Ринпоче и многие другие – приняли Тулку Ургьена Ринпоче в качестве коренного учителя, обратившись к нему как к владыке мандалы, и получили полный цикл учений терма Чокгьюра Лингпы. Это событие ещё раз убедило меня в том, что он являлся реализованным мастером дзогчен, достигшим исчерпания в природе явлений.

Он посвятил свою жизнь практике и ретритам, а последние годы провёл в уединённом монастыре Наги Гомпа. Там он довёл свою практику до завершения и осуществил все активности, а когда истёк срок его жизни, продемонстрировал растворение своего физического присутствия.

вия, чтобы вдохновить на практику учеников, цепляющихся за постоянство и сохраняющих привязанности. Но я уверен, что он, как и другие благородные существа и бодхисаттвы, никогда не забывающие учение Будды и живых существ, вскоре позволит нам лицезреть золотой облик своей новой высшей эманации. Это новое воплощение взойдёт на трон, чтобы осуществлять великие деяния – беспрепятственно поворачивать колесо обширной и глубокой Дхармы, а его жизнь и здоровье будут несокрушимыми, как алмаз.

Тулку Ургьен Ринпоче проявил ко мне величайшую доброту, милостиво даровав посвящения, наставления и устные передачи Дзогчен Десум, Трёх разделов Великого совершенства. Поэтому я считаю его одним из особых коренных учителей, наделённых несравненной добротой.

Тартанг Тулку

Принявший вызов

Чокгьюр Дечен Лингпа (1829–1870), которого считают воплощением сына царя Трисонга Децена, был одним из величайших мастеров XIX века. Его мудростью и достижениями восхищались Джамьянг Кхьенце и Джамгон Конгтрул, благодаря которым его учения приобрели большое влияние. Он открыл более 250 текстов, содержащихся в Ринчен Тердзо, вследствие че-

го его почитают не только в традиции ньингма, но и в карма кагью, друкпа кагью, дрикунг, таклунг и сакья. Воистину, он был величайшим тертоном со времён Джигме Лингпы.

Чокгьюр Дэчен Лингпа передал линию своей дочери Семо Кончок Палдрон, которая в свою очередь передала её четырём сыновьям. Один из её сыновей, Цангсар Чиме Дордже, стал отцом нашего любимого Тулку Ургьена Ринпоче.

Тулку Ургьен Ринпоче не только в совершенстве изучил традицию Чокгьюра Лингпа, но также был мастером линий кама и терма и одним из самых эрудированных держателей линий нашего времени. Подобно своему ученику-учителю 16-му Кармапе, он получал учения от Карсея Конгтрула, сына 15-го Кармапы и воплощения Джамгона Конгтрула.

Тулку Ургьен Ринпоче испытывал особую преданность к Лонгченпе, Чокгьюру Лингпе, Джамьянгу Кхьенце и Джамгону Конгтрулу, вдохновлявшую всех, кто был с ним знаком. В пятидесятые годы прошлого века он ездил в Лхасу и Гангток, чтобы получить учения от моего коренного учителя, Второго Джамьянга Кхьенце Чокьи Лодро. Тулку Ургьен Ринпоче не только получил посвящения от этого великого мастера – он много и близко общался с ним. И Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро, и Дуджом Ринпоче, и Дилго Кхьенце Ринпоче считали Тулку Ургьена Ринпоче своим духовным другом и советовались с ним.

Тулку Ургьен Ринпоче отличался не только добротой, мудростью и милосердием, но и мягкостью и скромностью. Он вёл жизнь йогина и хотя не был таким затворником, как Миларепа, его ум наполняли качества реализованных мастеров. Тулку Ургьен Ринпоче с необычайной скромностью служил 16-му Кармапе в качестве советника в духовных и практических делах, одновременно давая ему учения по ати-йоге. Он оказал Кармапе неоценимую помощь, выступая как его поверенный в долгом споре вокруг храма Сваямбху. Выполняя такие ответственные задачи, он никогда никого не подводил и всегда справлялся со своими обязанностями.

Тулку Ургьен Ринпоче не был знаменит своей учёностью, но вряд ли можно найти кого-то, обладавшего более глубоким пониманием. Многие мастера ньингма и кагью испытывали благоговейный трепет перед его всеобъемлющими знаниями. Он полностью изучил и выполнил практику ати-йоги, а его учения по Великому совершенству преображали жизни тех, кому он с мягкой, пронизывающей ясностью даровал их.

Он был непревзойдённым мастером передачи посвящений и учений. Нам особенно повезло получить от него глубочайшие учения линии Чокгьюра Лингпы, благодаря которым в нашу жизнь вернулись Авалокитешвара и Гурзу Падмасамбхава. Эти ясные и простые практики открывают доступ к сложным учениям ваджраяны.

Тулку Ургьен Ринпоче не только был держателем линии и мастером учений, но и владел всеми видами искусства и ремёсел. Он был непревзойдённым художником, скульптором, мастером каллиграфии и изготовления торма, а также обладал энциклопедическим знанием во многих областях. Он очень хорошо знал историю, в том числе историю отношений Тибета с Китаем и Монголией, а также историю Кхама, Нангчена, Дерге и биографии великих держателей линий.

Тулку Ургьен Ринпоче был очень добр ко мне и моим детям. Много лет назад мы вместе путешествовали, а позже я получил от него несколько важных учений, включая устную передачу семнадцати тантр дзогчен и учения Чокгьюра Дечен Лингпы. Встретить такого великого мастера, обучаться у него, наслаждаться его присутствием и получать его милосердные советы — это действительно великое благословение. Его доброе сердце и исполненные любовью действия дарили нам безграничную радость. Возможно, я знал его не так близко, как некоторые другие люди, но могу сказать, что он обладал поистине уникальной мягкостью, которая была видна всем, кто встречался с ним.

К своим достижениям и занятиям Тулку Ургьен Ринпоче не относился всерьёз. В отличие от некоторых учёных мастеров, начинающих проповедь при первой возможности открыть рот, он говорил с такой добротой и глубиной чувства, что никому и в голову не приходило

его перебивать. Его знания трогали сердце каждого, с кем он встречался, превращая разговор в наслаждение. Благодаря силе своего сострадания он умел сделать так, чтобы каждый человек особое внимание к себе со стороны ламы. Его ученики отвечали ему глубокой преданностью и горячим стремлением учиться. Они серьёзно относились к обучению и часто искали возможности удалиться в продолжительный ретрит.

В век упадка, когда на долю Тибета выпали большие трудности, Тулку Ургьен Ринпоче принял вызов времени. Посещая разные страны, он создал основу для распространения Дхармы и открыл доступ к особым сокровищам дзогчен и Чокгьюра Лингпы. Он принёс большую пользу сангхе, основав центры и передавая свои знания и учения. Сейчас в долине Катманду расположено более тридцати монастырей, и я считаю, что развиваться им помогает тот свет, который исходит из Наги Гомпа благодаря присутствию Тулку Ургьена Ринпоче, учениям Чоклинга и благословениям Гуру Падмасамбхавы. Воистину Тулку Ургьен достиг всего, чего может достичь лама.

Однажды, когда мне посчастливилось остановиться в Наги Гомпа, у меня было видение, что благодаря благословию Падмасамбхавы эта маленькая долина станет центром, из которого с новой силой и энергией начнётся распространение Дхармы. Теперь, когда наш любимый учитель покинул нас, я молюсь, чтобы его благословение помогло сбыться этому видению.

Трангу Ринпоче

Экстраординарный опыт и реализация

Тулку Ургьен Ринпоче обладал экстраординарным опытом и реализацией. Этот факт известен всему миру, и мне не нужно его доказывать. Всем знали, что он как никто другой умел познакомить людей с природой ума, помочь им осознать её и обрести настоящий опыт. В этом ему не было равных, и, я думаю, не имеет смысла говорить об этом слишком много.

Тулку Ургьен принадлежал к уникальной семейной традиции Чокгьюра Лингпы. Кроме того, он является отцом другого выдающегося мастера, нынешнего тулку Чокгьюра Лингпы.

Вопрос: Что такое пребывание ламы в *тукдаме*?

Ринпоче: Тукдам возможен, если при жизни человек находился в равностном состоянии светоносной пробуждённости самадхи. Продолжительность пребывания в посмертном состоянии тукдам зависит от степени опытности в самадхи. Благодаря силе самадхи тепло не исчезает из тела, цвет кожи не меняется и тело способно оставаться в прямом вертикальном положении. Такие видимые знаки, появляющиеся после смерти, означают, что человек находится в тукдаме.

Умирая, практикующий испытывает переживание, которое называется «слияние светоносности матери и сына». Это означает, что светоносность Основы бытия сливается со светоносностью личной практики человека.

В этот миг возникает очень сильное переживание светоносной пробуждённости. Ум естественным образом пребывает в равностном состоянии. Это значит, что лама высокого уровня или человек с глубоким опытом и реализацией естественным образом растворяется в этом состоянии самадхи или погружается в него. Когда светоносность Основы проявляется сама по себе, он распознаёт её и пребывает в равностности. Это и называется «пребывание в тукдаме».

Обычные люди также имеют переживание светоносности Основы, но из-за отсутствия тренировки в течение жизни они не распознают её и поэтому не могут находиться в тукдаме. В отличие от них великие мастера естественным образом переживают слияние материнской светоносности и сыновней светоносности. В миг, когда светоносность Основы раскрывается в их прямом переживании, они распознают это фундаментальное состояние и остаются в самадхи. Это и называется «пребывание в тукдаме».

Вопрос: Что символизируют такие знаки, как «чистое небо и земля без пыли»?

Ринпоче: Тулку Ургьен Ринпоче скрывал свой уровень, то есть, не пытался выделиться. Он скрывал свои качества и то, кем он был, часто повторяя: «Я не представляю собой ничего особенного, я неуч». Поскольку он занижал свой уровень, возможно, что в силу его экстраординарного самадхи в момент его смерти естественным образом появился знак чистого

неба и земли без пыли. Скорее всего, он скрыл другие знаки, наподобие радуг и лучей света.

Вопрос: Что связывало Тулку Ургьена Ринпоче с 16-м Кармапой?

Ринпоче: 16-й Гьялванг Кармапа считал семейную линию Тулку Ургьена особенной и получил от Тулку Ургьена множество посвящений в терма Чокгьюра Лингпы. Они были очень близки, ведь Его Святейшество сделал Тулку Ургьена своим личным советником по духовным и мирским делам. Кармапа часто выражал своё почтение Тулку Ургьену. Это известный факт.

Ургьен Тобгьял Ринпоче

Драгоценное украшение короны

Никто не может объективно оценить другого человека, поэтому мы никогда не узнаем, каким великим мастером был Тулку Ургьен. Только просветлённые существа, подобные Будде Шакьямуни, обладают полным знанием о другом человеке. Однако в XX веке было несколько мастеров, единогласно признанных живыми буддами. Это были и 16-й Кармапа Рангджунг Дордже, посланник Падмасамбхавы Кьябдже Дуджом Ринпоче и Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче. Среди современных мастеров кагью и ньингма нет никого, кто превзошёл бы их в величии и сделал больше для учения Будды. И все эти три мастера считали Тулку Ургьена одним из своих коренных учителей. Если даже они

относились к Тулку Ургъену как к украшению своей короны, думаю, и для нас он должен быть кем-то очень особенным.

Тулку Ургъен Ринпоче был держателем учений и семейной линии Чокгьюра Лингпы. Он поддерживал жизнь этой линии посвящений, устных передач и наставлений не только посредством собственной практики, но и тем, что передал её Кармапе, Дуджому Ринпоче и многим другим. Его деятельность на благо этой линии Дхармы является проявлением безграничной и, на мой взгляд, особенной доброты. Семейная линия Тулку Ургъена была передана от дочери Чокгьюра Лингпы, Кончок Палдрон к её сыну Чиме Дордже, отцу Тулку Ургъена. Таким образом, Тулку Ургъен является прямым потомком великого тертона.

Однажды Кончок Палдрон спросила у Джамьянга Кхьенце и Джамгона Конгтрула, что ей делать: стать монахиней или выйти замуж. Оба мастера ответили: «Тебе нужно выйти замуж, тогда один из твоих потомков принесёт большую пользу живым существам. Это очень важно».

Так она вступила в брак с мужчиной из семьи Цангсар. У них было много детей, включая дядю Тулку Ургъена, великого мастера Самтена Гьяцо, внёсшего большой вклад в продолжение учений Терсар и совершившего много великих дел. Сейчас держателями линии являются сыновья Тулку Ургъена – все они живы и пребывают в добром здравии. Хотя у них есть свои титулы и ответственность за собственные линии,

я надеюсь, что они также будут практиковать и передавать учения терма Чокгьюра Лингпа, линию их отца.

Многие люди считают, что Тулку Ургьен Ринпоче был обычным йогиним дзогчен, однонаправленно практиковавшим в своём горном храме Наги Гомпа. Из этого они делают вывод, что он был хорошим ламой с высокой реализацией. Поскольку он скрывал свои качества, не так много людей знакомо с подробностями его жизни – большинству известны лишь эти простые факты. Но когда я анализирую то, что известно мне лично, то чувствую, что он также обладал обширными познаниями.

Тулку Ургьен не был знаменит своей учёностью. Однако если мы внимательно исследуем его жизнь, станет ясно, что он был эрудитом, способным читать тексты, написанные разными алфавитами, в том числе редкими *ланца* и *варду*. Он был специалистом по грамматике, поэзии и общим областям знания. Трудно найти нечто такое, в чём бы он не разобрался. Если же говорить о внутреннем знании буддизма, он встречал многих образованных и эрудированных мастеров и особенно хорошо знал «Нгаксо», «Ламрим Еше Ньингпо» и «Гухьягарбхатантру»*. Он владел мастерством каллиграфии и знал множество таких шрифтов, которые сей-

* Текст «Нгаксо друбчен» опубликован на английском языке под названием «Ocean of Amrita». Учения по «Ламрим Еше Ньингпо» содержатся в сборнике «Light of Wisdom» (Rangjung Yeshe Publications).

час практически забыты, был знатоком не только ланца и варду, но и *учен* и *уме*. Принимая во внимание всё сказанное, я считаю его очень учёным человеком.

Также Тулку Ургьен Ринпоче был искусным ремесленником. Поскольку, в отличие от других профессиональных скульпторов, он мог создавать оригинальные статуи и не повторяться, его статуи божеств зачастую имели лучшие пропорции. Некоторые из них можно увидеть в алтарном храме защитников Дхармы в Каньинг Шедруб Линге. В ньингмапинском *гонкханге* – храме защитников – есть удивительная маска Махакалы, а в кагьюпинском храме – маска *Бернагчена*, защитника в Чёрном Плаще. Глядя на эти маски, я думаю, что их не мог бы создать обычный скульптор. А если кому-то интересно увидеть достижения Ургьена Тулку в портном деле, я с радостью покажу корону, которую он сшил для тулку Чоклинга. Он воссоздал корону Чокгьюра Лингпа по памяти, что тоже непростая задача.

Должен отметить одну странность. Реализация не всегда проявляется одинаково отчётливо. Я часто замечал, что, когда Дилго Кхьенце Ринпоче учил или писал, его слова лились беспрепятственно и были выразительны. Но бывало и так, что слова как будто застревали. То же самое случалось и с Тулку Ургьеном: порой он с трудом мог читать, а его зрение стало таким плохим, что потребовалась офтальмологическая операция.

Он был очень талантлив в ведении переговоров. Иногда люди не могут решить, что им делать, даже когда собираются вместе. Но Ринпоче всегда мог принять решение, которое гармонично вписывалось в духовные и мирские рамки; казалось, он всегда знал, как лучше действовать, и мог без колебаний дать совет. Иногда люди даже не догадывались о том решении, которое он им предлагал, а когда слышали его, то чувствовали: «Это оно!». Его решения облегчали тревоги людей, и никто не сомневался в их правильности. Это очередное подтверждение силы его ума.

В одной кагьюпинской молитве говорится: «Преданность – это голова медитации». Преданность опирается на гуру, поэтому преданность учителю и вера в то, что он настоящий будда, является наилучшим методом. Лучший способ применять устные наставления – это выполнять в точности все пожелания учителя и служить ему всеми возможными способами. У Тулку Ургьена было непоколебимое чувство доверия и преданности по отношению к учителям и самаи с ними; своих учителей он считал буддами во плоти. Если он устанавливал связь с каким-то учителем, получал от него посвящения или устные наставления, то проникался нерушимой верой в этого учителя. Если у него появлялась возможность исполнить пожелание гуру, он готов был отдать без сожалений всё, что у него было, не заботясь о собственных интересах. Если бы для этого ему пришлось выбирать между жизнью и смертью, думаю, он бы

без сомнений и сожалений пожертвовал своей жизнью. Однажды Ринпоче от имени Гьялванга Кармапы взял на себя ответственность за судебную тяжбу, которая продолжалась много лет, так что казалось, она отняла у него полжизни. Хотя Ринпоче в конце концов выиграл процесс, он не извлёк из этого никакой выгоды, так как участвовал в нём ради учителя.

Тулку Ургьен Ринпоче никогда не бросал слов на ветер, а его духовные и мирские дела всегда соответствовали его словам. Он никогда не рассуждал о том, что может быть сделано: он просто делал это. Он не сомневался и не колебался в отношении стоявших перед ним задач и не волновался о том, достигнет ли успеха. Он не попадался в сети концепций, принимал решения твёрдо и никогда не колебался. Вот каким человеком он был.

Если говорить о буддийских текстах, посвящённых Срединному пути, праджняпарамите и т. п., «линия разъяснения» делает акцент на объяснении синтаксиса и намерения. Но для того чтобы быть учёным, недостаточно знать слова и их смысл – помимо этого существует передача истинного смысла. Тулку Ургьен был пандитом в истинном смысле этого слова.

Однажды я встретился с Тулку Ургьеном и попросил его объяснить следующее четверостишие из девятой главы «Бодхичарья-аватары», принадлежащей перу Шантидевы:

*Когда конкретное и неконкретное
Не присутствует в сфере рассудка,*

*Не остаётся другой ментальной формы,
Кроме абсолютного покоя без концепций.*

Я многократно разбирал эти строки и спрашивал о них у многих кхенпо, но всё же не чувствовал, что до конца их понял. Я также просил Тулку Ургьена объяснить некоторые места из учений праджняпарамиты, где устанавливается факт пустотности, например, утверждение, что у пустотности нет формы, звука и прочего. И только Тулку Ургьен мог логично доказать реальность этих утверждений. Его логика помогала мне установить пустотность в действительности, тогда как другие знатоки устанавливали пустотность лишь на словах.

Однажды я вместе с воплощением Нетена Чоклинга, Тулку Пема Вангьялом и другими людьми провёл несколько дней в Наги Гомпа, задавая вопросы Тулку Ургьену. За эти дни Тулку Ургьен дал ясное объяснение логики, устанавливающей пустотность. Все были восхищены ясностью его изложения. Объяснив, каким образом все живые существа обладают природой будды, он также доказал, что просветлённая природа является присущим нам качеством. Особенно чётко это изложено в высшей традиции Срединного пути под названием *шентонг*. В биографиях многих великих лам можно прочесть о том, что они кланялись даже старым собакам и с почтением обходили их, выражая благоговение перед просветлённой природой и произнося: «Я принимаю прибежище в природе будды».

Тулку Ургъен обладал чистейшей верой, основанной на личном прямом понимании того, что природа будды действительно присутствует в каждом чувствующем существе. Подобно тому, как масло присутствует в каждом зёрнышке кунжута, любое живое существо может достичь пробуждённого состояния, так как обладает основой для просветления. Поэтому Тулку Ургъен выражал уважение ко всем живым существам и ни к кому не оставался равнодушным. Это отношение не было притворным – оно шло из самого сердца.

Тулку Ургъен также демонстрировал глубокое понимание смысла «Уттара-тантры», «Хеваджра-тантры» и «Глубокого внутреннего смысла» – излюбленных текстов линии кагью. Кроме того, он очень хорошо знал ньингмапинский текст «Ламрим Еше Ньингпо» и комментарий к нему, написанный Джамгоном Конгтрулом. Большую часть текста он знал наизусть и многократно изучал комментарии Ринчена Намгьяла и Кхенпо Джокхьяба. Он обладал обширными познаниями в ваджраяне, так как изучал «Гухьягарбха-тантру» – «Тайную сущность магии». То, что Тулку Ургъен обладает полным знанием «Гухьягарбха-тантры», мне стало ясно из его диалогов с Дилго Кхьенце Ринпоче.

Во время первого друбчена по Нгаксо в Каньинг Шедруб Линге мне представилась возможность задать Тулку Ургъену несколько вопросов о десятичленном смысле мантры. Он дал

мне очень подробное объяснение, пробудившее во мне уважение к его познаниям в «Гухьягар-бха-тантре». Он также обладал глубоким знанием многих других тантр. Особенно сведущ он был в описании кай и мудрости, а также «чакр слоговых облаков», звуков и смысла мантры. В общем, он был совершенно достоин титула «пандит определяющего смысла».

Тулку Ургьен был большим знатоком мандал для широких активностей – он знал их пропорции, а также сопутствующие ритуалы сокровенных танцев и гневных действий. Он был экспертом в изготовлении торма и исполнении ритуальных мелодий. Кроме того, он прекрасно разбирался в архитектуре и других областях знания, связанных с практикой тибетского буддизма. В то время как некоторые *умдзе* просто ведут хор от начала до конца церемонии, пение Тулку Ургьена несло в себе благословение, порождавшее в слушателях преданность. Когда в ходе посвящения он ставил сосуд на голову ученика, даже такой простейший ритуал вызывал у людей чувство, будто произошло что-то особенное. В отличие от обычных людей, он мог передать человеку определённое понимание одним своим взглядом.

Он не выглядел высокомерным, даже когда давал посвящения группам из тысяч людей, восседая на троне из парчовых подушек. Его исполненные достоинства манеры никогда не казались наигранными. Он был действительно неординарным человеком.

Ринпоче всегда касался головы того, кто приходил к нему, и спрашивал: «Как Вы поживаете?» – даже если перед ним стоял беднейший непальский рабочий. Лицо посетителя озарялось счастьем – он радовался больше, чем если бы получил тысячи рупий. Казалось бы, нет особых причин радоваться прикосновению ко лбу и вопросу о делах, но людям это доставляло большое удовольствие. Жизнь многих иностранцев полностью менялась после единственной встречи с Ринпоче – они чувствовали сильнейшее благословение. Благословение ощущали не только практикующие – обычные люди также чувствовали, что произошло что-то необыкновенное. Никто из посещавших Тулку Ургьена не испытывал усталости, даже если посещение занимало несколько часов. Это совсем не похоже на встречи с некоторыми политиками, от которых хочется убежать как можно скорее. Что касается меня, общение с Тулку Ургьеном доставляло мне радость и никогда не утомляло.

В разговоре Тулку Ургьен никогда не проявлял предвзятости. О каких бы духовных или мирских делах ни говорил Ринпоче, он всегда говорил честно и ясно, без надменности и не опускаясь до лжи. У него также была отличная память: он мог рассказывать о событиях далёкого прошлого так, как будто они произошли только вчера. Никто не желал расставаться с ним – людям всегда хотелось подольше побыть с Ринпоче, так что они просто не уходили. Я слышал, что он отчитывал некоторых людей,

но лично я не встречал никого из тех, кого он отчитал. Я ни разу не слышал от него грубого слова. Вместе с тем все, кто жил рядом с ним или знал его в течение долгого времени, относились к нему с особым трепетом и в его присутствии вели себя очень скромно.

Его присутствие было очень мощным. Если вам нужно было вернуться в его комнату сразу же после того, как вы её покинули, он встречал вас с тем же почтением, и вы чувствовали тот же трепет. Он был не тем человеком, с которым вы могли позволить себе говорить о ерунде, – вы должны были выбирать слова с особой искренностью.

Качества человека, который полностью освободился от уз эгоизма и живёт только на благо других, не всегда заметны. Но трудно найти менее эгоистичного человека, чем Тулку Ургьен. Когда мы сосредотачиваемся на том, чтобы приносить пользу другим, наши собственные цели осуществляются автоматически, без наших целенаправленных усилий. Построить монастырь – это очень трудная задача, которая может показаться невыполнимой. Но большинству людей неизвестно, сколько храмов построил Тулку Ургьен. Мало кто знает, сколько лет он провёл в ретритах, какими практиками занимался и сколько начитал мантр. Люди предполагают, что он выполнил один или два ретрита в Тибете и один – в Индии, но точно никто ничего не знает. Я думаю, что почти половину своей жизни он занимался интенсивной практикой в ретрите.

Никто не считал, сколько посвящений, передач и учений он получил. Скорее всего, он получил большинство ньингмапинских передач *кама* и *терма*, все учения линии кагью, *ламдрэ* школы сакья, а также передачи многих других линий. О каком бы учении ни заходила речь, казалось, что у Тулку Ургьена была передача этого учения. Он получил бесчисленное множество учений. Особыми сердечными практиками Тулку Ургьена были *чецун ньингтик* и *кунзанг туктик*, относящиеся к Великому совершенству. Все безоговорочно признавали его великим йогином дзогчен.

Не мне рассуждать о его достижениях, но в 1985 году после разговора с Дилго Кхьенце Ринпоче Его Святейшество сказал мне, что Тулку Ургьен достиг уровня «кульминации осознания». Когда человек достиг кульминации осознания, ему остаётся реализовать только «исчерпание в природе явлений». Так что он был человеком, достигшим конечной реализации Великого совершенства. В общем, мы вправе считать его одновременно учёным и реализованным мастером.

Лично я могу сказать, что не встречал никого, кто превосходил бы Тулку Ургьена. Я не встречал никого, кому действительно удалось полностью воплотить намерение «Бодхичарья-аватары». Не заботясь о собственных интересах, Тулку Ургьен всегда стремился сделать всё, что в его силах, на благо чувствующих существ. Он был очень скромным и самоотверженным, живым воплощением идеала, описанного Шан-

тидевой. Он относился ко всем людям с одинаковым вниманием и теплотой и учил всех беспристрастно. Для того чтобы принести слушателю наибольшую пользу, он всегда старался говорить на его языке. Не только его учения, но и все его речи отражали идеал бодхисаттвы, обладающего подобными океану активностями. Хотя я не видел, чтобы он, подобно некоторым легендарным бодхисаттвам, жертвовал своей головой, руками или ногами, я абсолютно уверен в том, что он как великий бодхисаттва был способен на это.

В контексте ваджраяны он достиг совершенства в практиках стадий развития и завершения. Мне известно, что он выполнил как минимум четыре трёхлетних ретрита, практикуя садханы и рецитации. После этого он находился в так называемом пожизненном ретрите в своём ските в Наги Гомпа. В текстах упоминаются знаки «тройного собрания» и «тройного сияния», которые проявляются после достижения совершенства в практиках стадий развития и завершения. Мне кажется, что он в полной мере обладал ими.

Когда он давал посвящения, наставления и устные передачи, в особенности высшие учения дзогчен, то уделял этому всё своё внимание, стараясь принести пользу тем, кто их получал. Он был совершенно не похож на тех учителей, которые, передают учения дзогчен, не понимая их «соли», то есть передают одни лишь слова. Когда Тулку Ургьен давал указующие наставле-

ния, то показывал реальность в её непосредственности и наготе.

Однажды в Тайване мне довелось видеть, как Тулку Ургьен давал указующие наставления группе, в которой было больше тысячи человек. Несмотря на огромное количество людей, он давал подлинную передачу во всей непосредственности и наготе, ничего не упуская. Это можно считать примером так называемого «проявления сострадательной способности», поскольку Тулку Ургьен смог справиться с ситуацией благодаря силе своей реализации. Он говорил: «Устные наставления подобны свече: вы видите до тех пор, пока она горит, а когда вы её потушили, света больше нет. Но поскольку все вы потрудились прийти сюда и ожидаете от меня наставлений, мне кажется, я не могу отказать вам в передаче указующих наставлений». Затем он передал наставления по прямому введению в природу ума так, как этого могли бы сделать даже Кхьенце, Конгтрул или Лонгченпа. Однако позже, после личного общения с представителями той группы, я понял, что лишь немногие из них на самом деле осознали свою природу.

Тулку Ургьен Ринпоче ничем не отличался от других мастеров, когда объяснял основу, путь и плод Великого совершенства, но если его просили пояснить даже одно слово – не важно, насколько глубок был его смысл, – он всегда отвечал одинаково глубоко и тонко. Мне всегда казалось (и в этом со мной соглашался Дзонгсар Кхьенце), что провести несколько ча-

сов, задавая вопросы Тулку Ургьену и слушая его ответы, было полезнее, чем провести многие месяцы и годы за изучением книг и аналитической медитацией. Я много раз посещал его в Наги Гомпа и получил различные посвящения, но самые актуальные учения давались в ходе обычных разговоров.

В наши дни некоторые люди говорят: «Я знаком с учениями, но мне не нравится практиковать садхану в большом коллективе. Мне не нравится выполнять все эти рецитации». Поверьте, я слышал это собственными ушами, и это, безусловно, указывает на отсутствие реализации у тех, кто так говорит. Любой, кто по-настоящему понимает учения, особенно ваджраяну, знает, что эти учения воплощены в групповой садхане, где осуществляется тренировка в развитии, завершении и рецитации. Таким образом, мы применяем ваджраяну на практике, но если кто-то рассуждает и не практикует, то его знания малы.

Тулку Ургьен Ринпоче знал всё о всеобъемлющих активностях ваджраяны и никогда не преуменьшал их значимость. Он уделял большое внимание выполнению всех важных ритуалов, включая церемонии друбчен. В первой половине жизни он ежедневно в мельчайших подробностях изучал их, чтобы принести пользу всем живым существам. Он всегда помнил о последствиях кармических действий.

Он не просил о пожертвованиях и собирал средства без видимых усилий. Тулку Ургьен

смог построить все храмы и монастыри, которые планировал. Однако все эти проекты осуществлялись без его участия; они никогда не были главной целью его жизни.

Во второй половине своей жизни он практически перестал вовлекаться в концептуальные активности и уделял мало внимания строительству. Однако храмы продолжали возводиться, и многие задачи были выполнены. Все деньги, поступившие ему за день, он тратил до захода солнца. Он не составлял планов и проектов, и я никогда не слышал о том, чтобы он писал популярные в наши дни письма с просьбой о пожертвовании. При этом он, похоже, смог построить больше храмов, чем любой другой современный лама. Поэтому я чувствую, что он без труда выполнил свои цели.

Я уверен, что нет ни малейшей разницы между состоянием ума Тулку Ургьена и Самантабхадры. Тулку Ургьен был действительно выдающимся учителем для всех тех, кто считал его совершенным коренным гуру, опорой для молитв и Ваджрадхарой во плоти.

При жизни у Тулку Ургьена было много учеников, причём некоторые из них были особенными. В частности, один из его сыновей – Чокьи Ньима Ринпоче – выдающийся писатель. Он обязательно должен написать биографию Тулку Ургьена на тибетском и английском языках, изложив всю его историю, начиная с рождения и юности, когда 15-й Кармапа Кхакьяб Дордже дал ему имя Карма Ургьен Цеванг Чок-

друб и признал его тулку из Лачаб Гомпы вплоть до самой смерти. В такой биографии не нужно ничего добавлять или пропускать. Вряд ли мы сможем написать внутреннюю историю его жизни, потому что он никогда не говорил о своих видениях и полученных предсказаниях, так что в тексте не будет никаких невероятных подробностей. Но мы можем написать правдивую историю его деяний. Некоторым людям может показаться, что биография без экстраординарных чудес не слишком важна, но я прошу вас, не думайте так. Даже Будда проявился в обычном человеческом теле и в глазах других был человеком, поэтому многим людям будет полезна простая честная биография. Мне кажется, мы обязаны написать историю его жизни, ничего не преувеличивая и не преуменьшая.

Мне бы хотелось увидеть честную биографию, с которой были бы согласны все, вместо нескольких рассказов о жизни Тулку Ургьена, которые противоречили бы друг другу. Она должна быть написана простым языком и включать как хорошее, так и плохое. Кроме того, мне хотелось бы видеть в этой книге как можно больше фотографий. Основной текст должен быть написан на тибетском, а затем переведён на другие языки. Среди нас до сих пор есть пожилые люди, которые были связаны с Тулку Ургьеном, и их следует опросить, пока они живы. Если мы сделаем это, то в будущем у людей появится ещё один хороший текст. Мне кажет-

ся, этот проект будет успешен. Так давайте же попытаемся осуществить его.

В заключение скажу, что Тулку Ургьен был невероятным мастером – высокообразованным и реализованным. Я всегда был уверен в этом, но до сих пор не имел возможности перечислить все его добродетели. Почему я не говорил об этом раньше? Во всём виновато наше трудное время, когда все только и делают, что расхваливают свою линию или школу. Даже в школе ньингма не должно быть никакой разницы между 108 главными тертонами, поскольку все терма восходят к Падмасамбхаве. Но когда я слышу заявление: «Наши терма самые лучшие!», зачем мне говорить о величии терма Чокгьюра Лингпы или его чудесных способностях и великих делах? Даже если это соответствует истине, мне не очень хочется этим заниматься.

Действительно, такому, как я, незачем расхваливать добродетели Тулку Ургьена. Когда солнце светит в небе, никто не будет отрицать его сияющий свет. Но теперь, похоже, солнце село за западными горами. Поскольку величайшие мастера нашего времени – добрейший Кармапа, Кьябдже Дуджом Ринпоче и Дилго Кхьенце Ринпоче – почитали Тулку Ургьена как одного из своих коренных учителей и драгоценное украшение короны, мне вовсе не обязательно подтверждать их мнение. Учения следует давать, если о них просят, и поскольку меня об этом попросили, я рассказал то, что знаю лично и чему был свидетелем.

1

Наследие



Мы думаем, вспоминаем и планируем, вследствие чего взбудораженное внимание устремляется к объектам и цепляется за них. Такое ментальное движение называется думающим или концептуальным умом. У нас в тибетском языке есть много разных выражений, описывающих работу этого основополагающего настроения ума, этого устремлённого наружу сознания, не ведающего собственной природы. Этот заблуждающийся ум хватается за объекты, формирует понятия о них и увлекается созданными им самим концепциями. Такова природа сансары, длящейся с безначальных времён до настоящего момента.

Подобное вовлечение – это всего лишь сконструированное умопостроение, не являющееся нашим естественным состоянием. Оно основывается на понятиях о субъекте и объекте, воспринимающем и воспринимаемом. Такая

двойственная структура вкупе с беспокоящими эмоциями и произведённой ими кармой является той силой, которая толкает нас от одного сансарного переживания к другому. При этом постоянно присутствует основная природа, не состоящая из каких-либо частей. Она совершенно пуста, не сконструирована и в то же время наделена осознанием: у неё есть качество или способность восприятия. Это неделимое единство пустотности и восприятия – наша изначальная основа, которая никогда не исчезает.

Если нам чего-то и не хватает, так это осознания нашего естественного состояния, неделимого единства пустотности и восприятия. Мы упускаем это осознание, потому что наш ум постоянно занят поисками чего-то другого. Мы не признаём присутствия нашего действительного восприятия – мы как одержимые чего-то ищем повсюду, снаружи себя. И этот процесс продолжается непрерывно. Как сказал Шантидева: «До тех пор, пока вы не обнаружите тайный ключ, ни одно ваше действие не достигнет цели». Тайный ключевой момент ума состоит в том, что его природа – это самосушащая, изначальная пробуждённость. Чтобы понять этот ключевой момент, нам необходимо получить указующие наставления, в которых говорится и демонстрируется, что «природа нашего ума и есть просветлённый ум будды». В данный момент мы похожи на дурачков, которые, потерявшись в Асан Толе, что в историческом центре Катманду, бегают кругами и вопят: «Я потерял

себя! Где я?!» Указующее наставление даёт дурачку ответ: «Ты – это ты!» С безначальных времён вращающиеся в сансаре чувствующие существа не могут найти себя, пока кто-нибудь не скажет им: «Ты здесь». Эта метафора даёт представление о тайном ключевом моменте ума.

Без учений, передаваемых буддами, все живые существа были бы безнадежно потеряны, ведь если им не указать на вечно присутствующую первооснову, они никогда не осознают её сами. В этом и состоит цель указующих наставлений, которые буквально «сталкивают вас лицом к лицу с вашей сущностью». Эти наставления носят такие внушительные названия, как махамудра, Великий срединный путь и Великое совершенство. Все эти учения указывают на одну и ту же основную природу. Они идут вразрез с концептуальным мышлением, цепляющимся за субъект и объект, противодействуя двойственному состоянию ума, не ведающего собственной природы.

Так быть не должно. Мы можем познать свою природу. Мы способны постичь её, применяя сущностные наставления махамудры, Великого срединного пути и Великого совершенства. Несмотря на то что наша природа изначально просветлена, мы не осознаём этого факта. Поэтому нам нужно заново достичь просветления. Сначала мы должны осознать свою природу, затем – тренироваться в этом осознании, и, в конце концов, достичь стабильности в нём. Когда мы повторно достигнем просветления,

нам больше не придётся блуждать в сансаре. Тело, речь, ум, качества и активности всех будд совершенным образом присутствуют в просветлённой природе. Тело, речь и ум всех обычных существ являются их проекциями. В действительности тело, речь и ум всех чувствующих существ имеют тот же источник, что и просветлённые тело, речь и ум. Тело, речь и ум не могут произойти из земли, камня или неодушевлённой материи. Неизменный аспект называется ваджрным телом, непрерывное качество именуется ваджрной речью, и безошибочное свойство называется ваджрным умом. Неделимое единство этих трёх – в точности то, что называется природой будды.

Поскольку, исходя из своего опыта, мы не осознаём неизменное качество природы будды, то оказываемся заперты в физическом теле из плоти и крови. Наша речь облекается в движения дыхания и становится голосом и словами. Она появляется и исчезает. Сознание начинает отделять воспринимающего от воспринимаемого. Иными словами, оно превращается в фиксацию на двойственности, в процесс «начала и остановки», возникающий и исчезающий каждое мгновение. Мысли появляются непрерывно, одна за другой, как в бесконечной цепочке. Эта бесконечная цепочка мыслей тянется с безначальных времён, никогда не прерываясь. Таково обычное состояние ума. Если мы не сможем осознать нашу природу в этой жизни, нам не удастся взойти на трон неиз-

менной, самосушей пробуждённости, по праву принадлежащий нам. Вместо этого мы будем гоняться за всеми преходящими мыслями, сменяющимися друг друга, будто бусинки на чётках. Так сансара становится бесконечной. До тех пор, пока нами управляют мысли, мы действительно беспомощны.

Кто же для нас остановит сансару? Никто, кроме нас самих. Даже если все чувствующие существа шести миров выстроятся в шеренгу и вы вскрикните: «Пожалуйста, помогите мне избавиться от моего мышления!», никто из них не сможет вам помочь. Как печально, что эта увлечённость мыслями контролирует нас днём и ночью, жизнь за жизнью! Мы могли бы попытаться взорвать атомную бомбу, чтобы остановить сансару, но и это не поможет. Атомные бомбы могут разрушить города, даже страны, но они не могут остановить мыслительный процесс в нашем уме. Единственный способ остановить сансару и действительно пробудиться к просветлению – освободиться от концептуального мышления.

Великий покой наступает тогда, когда прекращается и успокаивается концептуальное мышление. И вот как это происходит. На самом деле мысли – это выражение просветлённой природы. Они – проявление нашего естественного облика. В тот момент, когда мы действительно осознаем природу будды, все мысли исчезнут сами собой, не оставив и следа. Вот как можно положить конец сансаре. Чтобы

этого достичь, используется наивысший метод. Если мы знаем этот метод, нам нет нужды искать другой, превосходящий его, потому что его невозможно превзойти. И этот метод уже присутствует в нас самих, он у нас под рукой. Нам не нужно приобретать его где-то вовне – это не то, что мы можем купить, получить за взятку, искать и впоследствии найти. Подобные действия ни к чему не приведут. Но как только вы распознаете собственный облик, вы выйдете за пределы шести миров сансары.

Так что же это за метод? Этот метод ученик спрашивает у учителя, когда хочет получить наставления по осознанию сущности ума и тренировке в нём. Сущность нашего ума чрезвычайно ценна. Это наше природное наследие, которым мы владеем уже сейчас. Получить учения по распознаванию сущности ума и правильно применить их значит «поместить будду в ладони своих рук». Эта аналогия говорит о том, что в момент ознакомления и распознавания вам больше не нужно искать пробуждённое состояние. Вы можете взять все деньги и всё богатство этого мира и сложить их в одну большую кучу на одну чашу весов. На другую чашу положите осознание природы будды, природу вашего ума. Что же будет ценнее? Если вы захотите сами в этом убедиться, могу гарантировать, что осознание сущности ума, «удивительного будды внутри» окажется гораздо более ценным – ценнее в миллиарды раз.

Если вместо этого мы будем, как и прежде, продолжать дурачить себя, то вряд ли откроем что-то новое. Сколько трудностей и страданий мы претерпели, вращаясь в шести мирах сансары? Хотим ли мы, чтобы так продолжалось и дальше? Сколько ещё ужасов и горя мы способны вынести, путешествуя по восемнадцати адским мирам и их окрестностям? Будда учил, что каждое живое существо проглотило в аду больше раскалённого докрасна металла, чем нужно, чтобы наполнить океан. Этот пример показывает, сколько страданий мы уже претерпели. Если мы и не помним об этом, то лишь потому, что мы обычные несмышлёные существа. Не постигнув естественного состояния, мы не перестанем блуждать по шести мирам сансары. Никто не положит конец нашим скитаниям, да и сами по себе они не прекратятся.

Что имеет истинную ценность? Мы должны подумать над этим вопросом самостоятельно. Когда мы занимаемся бизнесом и получаем прибыль, это доставляет нам радость. Если мы несём убытки, то впадаем в отчаяние. Давайте сравним наш предпринимательский капитал с природой будды, которая подобна исполняющей желания драгоценности. Если мы не используем эту драгоценность, впереди нас ждёт бесконечная сансара. Разве это не глупо – выбросить свою удачу? К тому же это приносит проблемы. Мы должны поразмыслить над этим. То, что я говорю вам – не какой-то заученный стишок. Я не обманываю вас. Это

реальный и чрезвычайно важный момент. Если бы мы не обладали просветлённой природой, нас не в чем было бы упрекнуть. Но мы наделены природой будды, просветлённым потенциалом, тождественным трём каям всех будд. И всё же, как сказал Джамгон Конгтрул*:

*Несмотря на то что мой ум – это будда,
я не осознаю его.*

*Несмотря на то что моё мышление – это
дхармакая, я не могу это постичь.*

*Несмотря на то что мне присуще непод-
дельное состояние, я не поддерживаю
его.*

*Несмотря на то что естественность – это
основное состояние, я не уверен в этом.*

*Гуру, думай обо мне. Взгляни на меня по-
быстрее с состраданием!*

*Благослови меня, чтобы естественное осо-
знавание освободилось само собой.*

Нам нужно понять, чем по своей сути является ум. Я много раз повторял, что ум – самое важное в этом мире, так как именно он понимает и переживает. Ничто, кроме ума, не способно к восприятию. Разве способны что-либо чувствовать пять элементов – земля, вода, огонь, ве-

* Цитата из текста «Calling the Guru from Afar, A Supplication to Pierce your Heart with Devotion» («Призывание Гуру издалека, молитва, пронзающей сердце преданности»), написанного Первым Джамгоном Конгтрулом Лодро Тайе. Текст переведён на русский язык.

тер и пространство? Поистине, ничто, кроме ума, не может переживать.

Вся вселенная состоит из пяти великих элементов, которые сами по себе не являются одушевлёнными и ничего не знают. Точно так же физические тела живых существ состоят из пяти малых элементов. Кости и плоть обладают свойствами элемента земли. Кровь и другие жидкости тела напоминают элемент воды. Температура нашего тела, в сущности, то же самое, что и огонь. Наше дыхание – это ветер, тогда как полости тела – различные пустоты и отверстия – элемент пространства. Эти пять элементов не имеют переживаний – они вообще ничего не воспринимают. Если в теле отсутствует ум, то тело само по себе ничего не чувствует.

Пять великих элементов и пять малых элементов схожи по структуре. Наше тело с его плотью и костями можно сравнить с поверхностью земли с её почвой и горами. Травы и кусты, покрывающие поверхность холмов, можно сравнить с порами тела и волосяным покровом. На земле есть леса – на голове есть волосы. Если вы начнёте копать землю, то рано или поздно обязательно найдёте воду. Точно так же, если мы сделаем отверстие в теле, из него начнёт сочиться жидкость. Тепло нашего тела обладает теми же свойствами, что и тепло, присутствующее во внешнем мире. Ветер, проходящий через наши лёгкие, то же, что и ветер или воздух снаружи. Полости тела – то же, что и пустотное пространство. Существует очень близкое сходст-

во между внутренними и внешними элементами. Элементы, по сути своей, идентичны в том, что сами по себе они не способны воспринимать.

У нас также есть пять органов чувств, или пять чувственных врат: глаза, уши, нос, язык и кожа, способная воспринимать тактильные ощущения через касание. Однако эти пять чувств сами по себе тоже ничего не переживают. Без ума или сознания, связанного с пятью чувствами, эти пять органов ничего не испытывают. У трупа тоже есть глаза, уши, нос, язык и кожа, но если вы покажете что-то трупу, он ничего не увидит, даже если его глаза будут открыты, а также не сможет услышать звук. У трупа нет способности обонять или ощущать вкус, а если вы надавите на его тело, он не почувствует прикосновения.

Далее мы можем рассмотреть пять объектов органов чувств: образы физических форм, которые мы видим глазами; звуки, которые мы слышим ушами; вкусы, которые мы различаем посредством языка; запахи, которые мы слышим носом; и тактильные ощущения, которые мы чувствуем посредством тела. Эти объекты пяти органов чувств также лишены восприятия. Они вообще ничего не испытывают. В отсутствии воспринимающего их ума, сами по себе объекты ничего не воспринимают. Не что иное, как ум делает существо чувствующим. Ничто в мире, кроме ума, не способно к переживанию. Без ума этот мир был бы абсолютным вакуумом: было бы нечего познавать и переживать. Мате-

рия, конечно, существует, но неодушевлённая материя не знает ничего – она полностью лишена сознания.

В этом мире нет ничего более сущностного, чем ум, за исключением одной вещи: природы ума, просветлённой сущности – *сугатагарбхи*. Все чувствующие существа без исключения обладают этой природой. Эта природа будды присутствует в каждом: от будды дхармакаи Самантабхадры до крошечного насекомого и даже такого организма, который можно разглядеть только в микроскоп. Природа будды одинакова во всех. Она не отличается по размеру или качеству. Просветлённая природа Самантабхадры не больше просветлённой природы насекомого, а просветлённая природа будды не превосходит просветлённую природу мухи – между ними нет никакой разницы.

Итак, нам необходимо знать разницу между умом и сущностью ума. Природа ума всех чувствующих существ и пробуждённый ум будд идентичны. Просветление подразумевает полную стабильность состояния, свободного от двойственных мыслей. Живые существа, вроде нас, не знающие своей природы, увлекаются своим мышлением и пребывают в заблуждении. При этом сущность нашего ума и сущность ума всех просветлённых будд изначально одинакова. У чувствующих существ и будд один и тот же источник – просветлённая природа. Будды стали пробуждёнными благодаря тому, что постигли свою сущность, а чувствующие существа

заблуждаются лишь потому, что не ведают своей природы. Таким образом, существует одна основа, имеющая два разных пути.

Ум – это то, что думает, вспоминает и планирует. По-тибетски мысль – это *намток*. *Нам* означает объект, обладающий различимыми качествами, о котором можно думать. *Ток* означает формировать идеи и понятия о таких объектах. Ум производит намток непрерывно, днём и ночью. Будда – это тот, кто пробудился, осознав саму сущность. В отличие от него, чувствующее существо не ведаёт эту сущность и вводится в заблуждение своим мышлением. Тот, кто не распознаёт природу ума, называется чувствующим существом. Тот, кто постиг природу ума и достиг стабильности этой реализации, называется буддой.

Разве не правда, что ум слишком много думает? Он вспоминает, планирует, размышляет, беспокоится. Он занимается этим на протяжении бесчисленных жизней, днём и ночью, без остановки. Миг за мигом, жизнь за жизнью ум создаёт мысли о том и об этом. Мышление возникает вследствие того, что мы не видим сущности самого ума. Ум размышляет о каком-то объекте, формирует в отношении его мысли и эмоции, и этот процесс продолжается бесконечно. Мысли подобны бусинкам на бесконечной нити, которая непрерывно тянется из жизни в жизнь. Это и называется сансарой.

Именно мышление позволяет длиться сансаре. Если не прекратится мышление, санса-

ра будет продолжаться бесконечно. Как я неоднократно повторял, ум не является вещью, имеющей физическую форму, звук, запах, вкус и текстуру. Ум пуст. И пространство тоже пусто. В каком бы направлении в пространстве вы ни двигались, вы не найдёте его предела, границы или края. Если бы вы сели в космический корабль и летели в одном направлении сто миллиардов лет, вы бы не достигли конца пространства. Если вы пробурите Землю насквозь и окажетесь на её противоположной стороне, вам и там не удастся найти дна пространства. И даже если после этого вы будете искать ещё сто миллиардов лет, вы всё равно нигде не обнаружите дна пространства. То же самое относится к другим направлениям – вы можете путешествовать целую вечность, но никогда не достигнете места, где заканчивается пространство.

Может ли быть центр у того, что не имеет границ? Не может, верно? Поэтому сказано, что у пространства нет ни центра, ни края. Будда использовал пространство как аналогию для ума. Он говорил, что ум пустотен, подобно пространству: как и у пространства, у ума нет границ ни в одном направлении, а также нет центра. На самом деле ум присутствует везде, где есть пространство. Будда учил, что чувствующие существа обитают на всём протяжении пространства. Там, где есть чувствующие существа, присутствуют беспокоящие эмоции и формируется карма. А там, где формируют-

ся беспокоящие эмоции и карма, есть природа будды. Пробуждённый ум будд охватывает всё. Вообще, природа этого ума пустотна, подобно пространству. Она полностью пуста, так как у неё нет ни формы, ни запаха, ни вкуса, ни звука и ни текстуры. Она была всегда, с безначальных времён. Свойство пустотности делает ум похожим на пространство. Но между ними есть разница: пространство не обладает сознанием, оно не чувствует ни удовольствия, ни боли. Наш ум обширен, открыт и пуст, но при этом он ощущает боль и удовольствие. Иногда его называют «всезнающим, всеведущим умом». Ум ведает всё, что есть.

Когда этот ум принимается за работу, он может изобрести что угодно, даже атомную бомбу. Ум создаёт всевозможные удивительные приспособления: диктофоны, записывающие голос, самолёты, которые могут летать по небу. Эти изобретения не обладают мышлением, но они созданы мыслящим умом. Чувствующие существа создают сансару, в которой мы находимся прямо сейчас. Но в абсолютном смысле творение сансары нам никоим образом не поможет.

Ум нельзя увидеть или ощутить. Именно поэтому люди не знают его. Именно поэтому они задаются вопросом: «Как же мне на самом деле осознать природу ума?» Если бы ум был вещью, учёные бы давным-давно описали его. Но поскольку он не таков, учёные до сих пор не знают, что он из себя представляет. Если бы

они это знали, то давно бы достигли просветления! Но слышали ли вы когда-нибудь об учёном, который бы достиг просветления посредством науки? Безусловно, им известно многое. Они умеют создавать телефоны, которые позволят вам непрерывно говорить с кем угодно в любой точке мира. Они изобрели машину, которая переносит по небу сотни людей. Они могут сделать так, чтобы поезда проходили прямо сквозь горы. Всё это возможно. Если занять ум работой, он становится неисчерпаемым источником сокровищ, но это не ведёт к просветлению. Когда ум используется с определённой целью и закликивается на ней, он не движется к просветлению. Нам необходимо познать сущностную природу ума.

Именно ум сейчас размышляет обо всех этих вещах. Пока мышление не растворится, мы не достигнем просветления. Увлечённость мыслями – это и есть вращение в сансаре, подобное вращению колеса машины. В машине на колёсах мы можем объехать весь мир, не правда ли?

Каким же образом мы можем растворить мысли, сделать так, чтобы они полностью очистились и могли исчезнуть? Будда передал метод очищения мышления. Именно для этого нужны указующие наставления квалифицированного учителя. Когда вы учитесь в начальной школе, то повторяете алфавит перед учителем, чтобы он знал, выучили вы его или нет. Прежде чем мы что-то узнаем, кто-то должен нам это объяснить и показать. До тех пор, пока мы

полностью не познаем сущность ума, нам нужен учитель. Всё очень просто.

В противном случае наше мышление продолжает вращаться, как колесо машины. Когда колёса машины трогаются с места, они увлекают за собой машину. Подобно колёсам, наше мышление не останавливалось на протяжении многих жизней. А когда мы пытаемся остановить его, становится ещё хуже. Мышление подобно тени руки – попробуйте избавиться от неё! Вы можете приказать мыслям остановиться, но они вас не послушают. Куда бы ни отправлялся ум, мысли следуют за ним, как тень за телом. До тех пор, пока мышление не исчерпано, сансара не прекратится. Сансара – это вращение, кружение, хождение по кругу. И кроме осознания сущности ума нет другого способа остановить мыслительный процесс.

Операционная система этого вращения называется двенадцатью звеньями взаимозависимого происхождения, во главе которого стоит неведение – отсутствие знания. Неведение – это отсутствие осознания того, какова в действительности наша природа. Неведение поддерживает непрерывное присутствие пяти скандх – форм, ощущений, распознавание, кармических образований и сознания, в результате чего за смертью всегда следует новое рождение. Ум не умирает. Пребывая в неведении относительно своей природы, он вновь и вновь формирует пять скандх, чтобы создать новое тело одним из четырёх способов: из утробы – как это про-

исходит в случае с людьми, посредством мгновенного рождения, из жара, влаги или из яйца. Таковы четыре способа рождения шести классов существ трёх миров.

Попробуйте подсчитать, сколько чувствующих существ живёт на одной горе. Или сколько насекомых обитает в одном озере. Все они – чувствующие существа. Если бы вы попытались сосчитать всех насекомых на склоне горы Шивапури, что находится за моим храмом, вы бы, вероятно, обнаружили, что их количество превосходит количество людей во всём мире. В сравнении с другими живыми существами люди очень малочисленны. Но даже если нам повезло родиться людьми, не достигнув в этой жизни реализации посредством осознания своей природы, мы продолжим своё существование в сансаре в каком-то другом состоянии. Будда говорил, что, если бы мы собрали всю кровь, пролитую нами во время всех наших смертей, её бы не вместил океан, – и это сказано о смертях лишь одного чувствующего существа, а не всех существ. Вот сколько жизней мы уже прожили.

Если мы будем продолжать возвращаться в мирах сансары, остановится ли этот процесс сам собой? Никогда! Сейчас мы обрели то, что называется драгоценным человеческим телом. И мы стоим на перепутье: одна дорога ведёт вверх, другая – вниз. Такова наша ситуация. Если мы осознаем и постигнем свою просветлённую природу, то сможем отправиться вверх,

к просветлению. Если же мы будем беспечно игнорировать её, то без особого труда окажемся в нижних мирах сансары – это произойдёт автоматически. Негативная карма создаётся почти без усилий. Обычный ум в основном занят тем, что противостоит чему-то, привязывается к чему-то или же просто пребывает в неведении и равнодушии. В результате этого негативная карма создаётся автоматически, и маховик сансары начинает вращаться ещё быстрее.

Истинная добродетель, настоящее благо происходит из осознания природы будды, нашего естественного состояния. Осознание нашей собственной природы само по себе есть путь к просветлению. Незнание природы будды – это путь сансары. Таковы эти две дороги. У них одна основа: просветлённая природа. Есть две альтернативы или два пути. Первый путь – это путь знания, пробуждённость, познающая свою природу. Второй путь – путь неведения, отсутствие осознания своей природы, в результате которого мы увлекаемся предметами своих мыслей посредством сознания, связанного с объектами чувств через органы чувств. Этот процесс приводит в движение колесо сансары. Как сказано в одной известной цитате:

Осознавать – это путь нирваны.

Не осознавать – путь сансары.

Когда обычные люди видят объект, например, чётки, они думают: «Это чётки». Затем они задумываются: «А в них сто бусинок? Где они сде-

ланы? Может быть, в Китае, а может, в Индии – не знаю». И так одна мысль следует за другой. Формирование концептуального представления об объекте – это намток. В данном случае объект – это чётки, а все идеи, которые возникают у нас о нём, это концепции. «Они жёлтые, они индийские, а может быть, и китайские, они мне нравятся, потому что они очень аккуратные». Одна мысль следует за другой. Для обычного человека чётки – это объект восприятия. Субъектом является ум, который познаёт их. В отличие от обычного человека, практикующий йогин не увлекается объектом, а осознаёт природу субъекта.

Это и есть знание. Ум любого чувствующего существа пустотен и наделён восприятием. Именно когнитивный аспект восприятия способен распознать свою собственную природу. В миг осознания вы видите пустотную сущность. Эта пустотная сущность называется дхармакаей будды. Восприятие называется самбхогакаей будды. В действительности эти два аспекта неделимы, и эта неделимость есть нирманакая. Неделимость пустотности и восприятия – природное свойство, подобное свойству воды быть жидкой или свойству огня быть горячим. Они едины. Вы не сможете отделить жар от пламени. Далее: распознавание своего истинного лица называется свабхавикакаей. Свабхавикакая – это встреча лицом к лицу с тремя каями будд, выше которой мы не найдём ничего во всём мире.

Осознайте свой ум и пребывайте в расслабленном состоянии, без определённого предмета для размышлений. Через какое-то время мы снова начинаем цепляться за мысли. Но, осознавая вновь и вновь, мы всё больше привыкаем к естественному состоянию. Это подобно заучиванию наизусть – через какое-то время вам уже не нужно думать об этом. Посредством этого процесса мы всё меньше и меньше вовлекаемся в мысли. Промежуток между мыслями становится всё больше. На каком-то этапе период отсутствия мыслей увеличится до получаса, при этом не будет необходимости подавлять мышление.

Изначально пустая и лишённая корня сущность ума не подразумевает, что нужно удерживать в уме идею пустотности или прилагать усилия для ощущения пустоты. Ни то, ни другое не поможет. Постепенно привыкая к изначальной, естественной пустотности, мы осваиваемся в ней. Со временем пустотное осознание, незамутнённое понятиями воспринимающего субъекта и воспринимаемого объекта, сможет длиться весь день, с утра до вечера. Это соответствует достижению определённых бхуми, уровней бодхисаттвы. Когда же осознание длится непрерывно днём и ночью, это называется буддовостью, истинным и полным просветлением.

С точки зрения сущности ума, прерывающиеся мысли подобны облакам на небе. Пустотная сущность подобна простору неба. Осознание

подобно солнечному свету. Само по себе небо не меняется ни в солнечную, ни в облачную погоду. Аналогично этому, когда вы постигнете пробуждённое состояние будд, исчезнут все мысли, подобные облакам. Но качества мудрости, то есть изначальной пробуждённости, полностью развиты и всецело присутствуют даже сейчас, когда есть мысли. Нам необходимо тренироваться и постепенно привыкать к осознанию сущности ума. Это растворит нашу негативную карму и беспокоящие эмоции. В этом осознании невозможно запятнать себя кармой и эмоциями, как невозможно покрасить воздух. Здесь уместно привести известное утверждение из тантры Хеваджры:

Все существа – будды,

Но они покрыты временными омрачениями.

Временное омрачение – это наше собственное мышление. Если бы мы с самого начала не обладали просветлённой природы, идентичной природе всех пробуждённых существ, то сколько бы мы ни старались, мы бы не достигли просветления. Будда показывал это на примере молока, которое от взбивания превращается в масло. В чувствующих существах присутствует «молоко» с потенциалом «масла», то есть основной материал для просветления. Всё было бы иначе, если бы в нас вместо молока присутствовала вода: её можно было бы взбивать миллиард лет и всё равно не получить масла. Все чувствующие существа несут в себе сущность

просветления. Но если вы будете игнорировать эту драгоценнейшую сущность, вам придётся продолжать вращение в трёх наполненных муками мирах сансары.

Сансара мучительна хотя бы потому, что непостоянна. Например, в ней мы неизбежно сталкиваемся с болью смерти. Не существует способа избежать смерти. Если бы мы никогда не умирали, то всё было бы в порядке! Или же, если бы ум умирал вместе с телом, было бы тоже неплохо. Но вот что происходит на самом деле: тело умирает в конце каждой жизни, а ум переживает смерть и отправляется дальше. Наши переживания продолжаются. Даже когда мы ложимся спать, мы всю ночь видим сны. Это действительно так: переживания никогда не прекращаются. Но если мы распознаем, что сущность ума – это пустотное восприятие, то сможем выбраться из бардо, посмертного промежуточного состояния.

Получив указующие наставления, мы должны сформировать позицию по отношению к ним – не просто осознать их, но твёрдо сказать себе, что они помогают решить основную проблему сансары. Обладая такой верой и усердием в практике, вы, согласно поговорке, уподобитесь «сыну богатого отца, естественным образом получающему всё наследство». Если у мужчины есть богатство и сын, нет сомнений, что сын унаследует всё состояние. Мы упустили шанс стать изначально просветлёнными, подобно всем буддам, бодхисаттвам, дакам, даки-

ни и защитникам Дхармы, обладавшим оком мудрости. Однако если мы распознаем свою природу и будем усердно упражняться в этом осознании, у нас есть шанс заново достичь просветления, подобно сыну богатого отца, получившему его состояние в наследство.

Ученик: Что значит «сконструированный»?

Ринпоче: Концептуальное состояние ума означает, что вам приходится о чём-то думать, чтобы этот момент случился. Неконцептуальное или подлинное состояние вообще не требует мыслей. В этом вся разница. Как вы думаете, момент равностности или нынешний миг является концептуальным или подлинным?

Ученик: Думаю, он должен быть подлинным.

Ринпоче: Имеет ли этот миг открытости такие части, как прошлое, настоящее и будущее?

Ученик: Я не знаю. Я хотел бы услышать, что вы скажете по этому поводу.

Ринпоче: Удерживая в уме понятие о чём-то, что уже в прошлом, до сих пор в настоящем или вот-вот должно возникнуть, мы загрязняем ум концептуальным образом мышления. Однако у нас есть возможность не загрязнять его концепциями прошлого, настоящего и будущего. Если вы не формируете понятий о нынешнем моменте пробуждённости, три времени отсутствуют. Вообще, если бы не было нынешней пробуждённости, тело было бы мертво. А если бы нынешняя пробуждённость к чему-то стремилась, она бы называлась мыслящим умом. Поэтому не нужно ни за чем гнаться.

Вовлечение в мышление – это двойственное состояние ума. Отсутствие вовлечения в мыслительный процесс называется самосушей пробуждённостью. Иногда ум уподобляют пространству, поскольку нельзя сказать, что пространство пришло, пространство ушло, пространство откуда-либо возникло или направилось в каком-то направлении. С другой стороны, двойственное состояние ума появляется и исчезает. Оно подобно облакам: формируется и снова тает. Термин «воззрение» относится к нашему основному состоянию, неизменному, как пространство. Воззрение невозможно омрачить мыслями. Тем не менее наше мышление может омрачить воззрение. Это случается, когда мы формируем понятия о том, каково воззрение. Воззрение, то есть основное состояние, подобно пространству. Оно полностью лишено каких бы то ни было концептуальных формулировок, например, «иметь» или «не иметь», «приобретать» или «терять».

Ученик: Что же в этом контексте представляет собой медитация?

Ринпоче: Учителя говорят: «Теперь медитируй», и вы садитесь, думая, что вам нужно вообразить пустотность. Но имеется в виду совсем не это. Имеется в виду, что не нужно отвлекаться, не нужно позволять мыслям блуждать. Когда вы слышите слово «медитируй», кажется, что вы должны что-то делать. Но для акта медитации не нужно ничего делать – даже действий размером с пылинку. Медитация подобна присутст-

вующему здесь пространству – это абсолютно неосязаемая открытость. Попробуйте представить это, вообразите пространство. Можете ли вы представить пространство? Вы можете представить, что оно пустотно, но это лишь идея. Разве эта идея вам поможет? Медитировать на чём-то значит привносить это в свой ум, но разве вы сможете привнести пространство в свой ум? Хорошо, пространство пустотно. Удержание этого представления в уме – всего лишь ещё одна мысль. Но попробуйте помедитировать на пространство, не думая ни о чём. Сможете? Разве не лучше не пытаться воображать его? Не медитировать на нём? Вот почему было сказано:

Высшая медитация – не медитировать.

Высшая тренировка – не держать ничего в уме.

Нет нужды медитировать на пространство. Гораздо лучше оставить его, не воображая ничего вообще! Призыв «медитируйте, медитируйте!» на самом деле дурачит людей, вводит нас в заблуждение. Когда мы слышим его, то думаем: «Наверное, следует что-то сделать и удерживать что-нибудь в уме». В абсолютном смысле высшая медитация – это не медитировать.

Когда вы раскрепощённо пребываете, подобно пространству, свободные от любых представлений, не отвлекайтесь ни на мгновение. Того, кто практикует таким образом, можно действительно назвать «небесным йогиним». Йогин – это человек, установивший связь с тем,

что есть на самом деле. Пространство – это то, что есть всегда. Пребывайте, ничего не воображая, ни на чём не медитируя. Когда вы начинаете медитировать на пространство, оно становится имитацией. Просто позвольте пространству не блуждать. Пребывайте без отвлечений. Тогда не будет импульса для возникновения мысли. Мысль – это ментальный способ формулирования; иными словами, наше внимание формулирует мысли. Мысль не приходит откуда-то извне. Если мы не думаем, то откуда ей появиться? Пребывайте без отвлечений в основном, невообразимом пространстве. Пусть ваше неопишваемое осознание остаётся без отвлечений в обнажённом состоянии основного пространства. Его не нужно воображать, потому что это основное, полностью обнажённое пространство и есть наша собственная природа. Вам нет нужды воображать, что это так.

Представьте пространство! Оно не является объектом мысли. Откажитесь от мышления и от того, о чём вы думаете, – не важно, относится это к настоящему или к будущему. Прошлое уже ушло. Теперь покиньте и настоящее, и то, что должно наступить. Что же тогда останется?

Когда мы привносим что-либо в ум, это похоже на размышления о форме будды. Сначала мы представляем лицо, затем руки. Когда появляются руки, исчезает лицо. Потом, когда мы представляем ноги, исчезают и руки, и нам приходится начинать всё заново. Это довольно трудно. Но высшая медитация такова, что в ней

не нужно ничего воображать. Если вы хотите услышать моё мнение, то стадия развития в каком-то смысле тяжеловата. Но стадия завершения невероятно лёгкая!

Люди пытаются заставить меня ежедневно выполнять зарядку. Может быть, это и полезно, но не так уж легко. Стадия развития подобна выполнению зарядки. Когда вы двигаетесь, ваше тело становится гибким и податливым. Когда вы тренируете воображение, оно тоже становится податливым, что приносит определённую пользу. Это не бесполезно. Три аспекта божества, мантры и самадхи совсем не бесполезны. Но в миг осознания просветлённой природы эти три – божество, мантра и самадхи – автоматически и полностью присутствуют без каких-либо усилий.

Согласно традиции тибетского буддизма, необходимо тренироваться в стадиях развития и завершения. Расскажу вам об одном простом способе практики: представьте физическое присутствие божества. Развивайте чистое ощущение: «Я есть божество, мой голос обладает природой мантры, а состояние моего ума – самадхи». Напоминание себе об этом – стадия развития. Когда вы говорите: «Я есть», ум просто формулирует мысль. Мысль эта не относится к какой-то конкретной субстанции, которая где-то существует. Когда вы осознаёте сущность того, кто думает о своём «я», в этот момент видения мысль растворяется, исчезает, и вы достигаете стадии завершения.

2

Благословения и просветление



Ученик: Ринпоче, не могли вы бы объяснить, что такое «благословение»?

Ринпоче: То, что люди обычно считают благословениями, я называю «поверхностными благословениями». Зачастую, когда вы хотите избавиться от чего-либо, вы можете попросить: «Пожалуйста, дайте благословение, чтобы я освободился от того, что мне не нравится». Это может быть болезнь, боль или нападки вредоносных духов. Это также может быть мирским занятием, например, вашим не очень успешно развивающимся бизнесом. Люди просят защитный шнурок, чтобы носить его на шее, священное лекарство или определённый ритуал. Когда они выздоравливают, когда изгнаны злые духи, а бизнес вновь идёт в гору, они говорят: «Я получил благословение». Такие благословения называются относительными. С другой стороны, истинные благословения – это устные на-

ставления по достижению просветления в течение одной жизни, которые вы можете получить от квалифицированного мастера.

Пожалуйста, воспринимайте своё нынешнее человеческое тело как драгоценную возможность. В этом мире обитает бесчисленное множество чувствующих существ. Среди всех этих существ человек обладает наилучшей формой – драгоценным человеческим телом. Очень сложно обрести его вновь и вновь. Если вы накопили достаточно заслуг в прошлых жизнях, то можете родиться в таком теле, которое у вас сейчас есть. Невозможно обрести драгоценное человеческое тело посредством недобродетели и негативных кармических действий. Мы можем оказаться в теле человека только благодаря невероятной позитивной карме. Родиться человеком – словно оказаться на острове сокровищ. Но если мы не возьмём сокровищ, а, скрестив руки на груди, отправимся домой, что тогда? Раз уж мы родились людьми, очень важно наполнить эту жизнь смыслом. Как сделать её осмысленной? Посредством практики духовного пути. Все остальные занятия лишь сделают вас обычным человеком.

Обычный человек – это такое существо, у которого есть человеческое тело и который выглядит как человек. Если же его жизнь не связана с духовным путём, то его цели на самом деле не отличаются от целей животного. У нас, людей, сейчас есть драгоценное человеческое тело. Мы можем слушать учения, когда они даются,

и применять их на практике. Было бы великой ошибкой потратить драгоценную человеческую жизнь впустую. Вряд ли можно потерпеть большую неудачу.

Честно говоря, я настоятельно советую вам заняться практикой Дхармы. Практика Дхармы в первую очередь означает воспитание в себе качеств веры, усердия и прозрения. Вера – это доверие к учениям и тем, кто передаёт их: Будде, сангхе и держателям учений. Усердие – это то, что помогает вам довести начатое до конца. Разве можете вы справиться с задачей, если возмётесь за неё и не закончите? Прозрение – это результат получения учений, размышлений над ними и применения их на практике. Когда вы что-то слышите и убеждаетесь в услышанном, то обретаете прозрение, то есть знание, происходящее из обучения. Обдумывая его, вы обретаете знание, происходящее из осмысления. И наконец, есть знание, происходящее из практики медитации, то есть личный опыт, полученный в результате тренировки.

Вера незаменима, тогда как неверие – это большой недостаток. Человек может быть до такой степени бесчувственным, что когда увидит будд и бодхисаттв, летящих по небу, то скажет: «Да они просто выпендриваются». Или же, увидев существо с распоротым животом, из которого вываливаются кишки, он просто пожмёт плечами и скажет: «Значит, такая у него карма. В конце концов, все умирают». Если у человека

нет сострадания и веры, ему будет очень сложно проникнуть в сердце Дхармы.

Развивайте в своём сердце почтение к учениям Будды – даже если речь идёт об одном четверостишии. Думайте следующим образом: «Как это чудесно! Это невероятная ценность!» Когда вы общаетесь с другими, всегда старайтесь относиться к ним так: «Они – мои родители, и при этом они страдают. Что же я могу сделать? Я приму на себя ответственность и помогу им». Тренируйтесь в сострадании по отношению ко всем чувствующим существам, и не только на словах – сострадание должно идти из глубины вашего сердца. Сострадание и преданность должны быть не показными, а искренними. Вера в учения Будды подразумевает чистое почитание. Честно говоря, просто удивительно, какой эффект могут произвести всего несколько слов учения. Если мы искренне применяем учения, они могут изменить причины рождения в низших мирах. Иными словами, Дхарма может перевернуть глубины сансары. Это уровень, на котором возникает вера, и именно такая вера нам необходима.

Иногда вера и преданность становятся фальшивыми, и человек неискренне бормочет: «Как чудесно». Такие пустые слова не приносят никакой пользы. Нам нужна такая пронизывающая вера, от которой слёзы наворачиваются на глаза, а волосы встают дыбом и которая не даёт нам бездействовать. Одни лишь слова не помогут. Когда мы думаем о других существах, мы

должны испытывать настоящее сострадание. Думайте, что они – наши родители и что они просто не понимают, что им делать. Поскольку они ничего не знают об абсолютной истине, истинном состоянии самадхи, то причиняют себе невероятную боль и страдание. Они идут из одной жизни в другую сквозь сансарные состояния, как сквозь звенья бесконечной цепи. Когда вы по-настоящему и искренне почувствуете это, из ваших глаз произвольно польются слёзы. Такое ошеломляющее чувство и есть сострадание, которое нам необходимо.

Человек, чей поток бытия наполнен ошеломляющим состраданием к чувствующим существам и преданностью к просветлённым, без сомнений, получит благословения всех будд и бодхисаттв. Но для получения благословений вовсе недостаточно разыгрывать жалость к чувствующим существам и выражать уважение к просветлённым лишь на словах. Ваши чувства должны быть на сто процентов искренними. Знаком вхождения благословений в ваш поток бытия станет то, что вам больше не нужно будет *стараться* чувствовать сострадание – это чувство будет возникать спонтанно. Вам не нужно будет намеренно ощущать уважение – оно также будет возникать естественным образом. Таковы знаки. Вера в кармические следствия – это подлинное достижение практики Дхармы.

Настоящее достижение – быть сострадательным и преданным. Возможно, вам доводилось слышать о ясновидящих людях: о том,

что они делают точные предсказания, совершают небольшие чудеса и могут читать мысли других людей. Но это вовсе не является настоящим достижением. В этом нет ничего особенного. Многие обычные люди могут получать особые способности от духов. Это случается не так уж редко. Такие люди могут вовсе не чувствовать веры в просветлённых существ и сострадания к обычным скитальцам. У них может отсутствовать убеждённость в кармических последствиях своих действий. При этом такие люди иногда славятся силой достижения и полученными благословениями. В это же время поток их ума может оставаться твёрдым, как камень, бесчувственным и безжалостным по отношению к другим; у них может полностью отсутствовать истинное уважение к священным учениям. Они могут быть привязаны лишь к сансарным состояниям. С момента пробуждения до отхода ко сну они пытаются избавиться от своих врагов и помогают только своим друзьям. Это называется «благословением бесформенных духов».

В противоположность этому у вас может не быть глубокого знания Дхармы, но, если вы чувствуете настоящую веру в Три драгоценности и доброту к другим существам, понимая, что ничто в этой жизни не длится вечно, вы уже получили благословения Трёх драгоценностей. Всё сводится к тому, получили мы их благословения или нет. Без этого благословения знание множества учений обычно лишь приводит

к высокомерию, когда человек думает: «Я практиковал так много, столько лет шаматхи и випашьяны». Если человек, долгое время занимавшийся практикой, стал более жадным и скардным, это прямой знак того, что учения не принесли результата и что он не получил благословений.

Ученик: А что именно называется «просветлением»?

Ринпоче: Есть разные уровни просветления. Есть просветление архата, махабодхисаттвы, а также полное и совершенное просветление будды. «Пять путей» и «десять бхуми» – это последовательные уровни, постепенно ведущие к полному и совершенному просветлению. Полное и совершенное просветление достигается объединением метода и мудрости, то есть великого сострадания и видения пустотности. Когда сострадание и пустотность неделимы, это и есть истинный путь к полному и совершенному просветлению будды.

Сострадание – это чрезвычайно глубокое чувство, поскольку в действительности мы неразрывно связаны со всеми остальными существами. Не только на поверхностном, но и на глубоком уровне, так как нет ни одного чувствующего существа, которое бы ни приходилось нам матерью в одной из бесчисленных прошлых жизней. Таким образом, мы связаны великой любовью. В то же время все эти существа находятся на ложном пути, не зная, как избежать причин страданий и будущих рождений

в сансаре. Если вы искренне примите эту все-ленскую боль в своё сердце, вы уже не сможете отвернуться от страдающих существ и не будете думать, что достаточно достичь просветления только для самого себя.

Поэтому сострадание чрезвычайно важно для практики пути. Именно в силу сострадания в момент полного просветления проявляется активность на благо других. Постигнув дхармакаю для своей пользы и ясно видя состояние других существ, равно как и их нужды, будда проявляет непрерывные активности на благо других. Он не расслабляется и не сидит без дела. Все его искусные активности происходят из сострадания.

Великий мастер Кармапа Рангджунг Дордже поведал другую причину сострадания, говоря о нём как о любви:

В момент любви пустотная сущность предстаёт в своей нагоде.

Под истинной любовью может подразумеваться как преданность к просветлённым существам, так и сострадание к непросветлённым существам. В момент, когда вы отбросите все эгоцентричные привязанности, а ваш ум наполнится преданностью или состраданием, не останется понятий, которые могли бы увести реализацию пустотности на ложный путь. Переживание реализации пустотности, наделённой состраданием, – это абсолютная защита. Вот почему в буддийских сутрах говорится, что истинный

путь к просветлению – это единство сострадания и видения пустотности.

Сострадание происходит из ясного видения состояния, в котором находятся другие. Избавляясь от одержимости самим собой, вы настраиваетесь на чувства других существ. Вскоре вы понимаете, что их цели полностью противоположны тому, что им удаётся достичь. Каждый хочет быть счастливым и свободным, но, увлекаясь мыслями, словами и действиями, люди в основном причиняют себе ещё большую боль и ещё сильнее ограничивают себя. Когда вы ясно видите это, ощущение сострадания становится ошеломляющим. Видение пустотности в момент ошеломляющего сострадания полностью свободно от заблуждений, в результате чего вы можете постичь изначально чистую и свободную сущность, природу будды, присущую каждому. Вот почему сострадание так важно в системе сутры. Объединение метода и мудрости, сострадания и пустотности – это самая суть, самое сердце общих учений буддизма.

В ваджраяне говорится, что природа ума всех существ скрыта под двумя омрачениями. Первое называется «эмоциональным омрачением» и включает в себя страсть, гнев и тупость. Второе – «когнитивное омрачение» – тонкое удержание субъекта, объекта и их взаимодействия, превращающее осознание в двойственное цепляние. Эти два омрачения необходимо растворить и очистить. Это достигается посредством двух накоплений: накопления за-

слуги и накопления мудрости, т. е. тренировкой в изначальной пробуждённости. Собирая два накопления, мы раскрываем два вида высшего знания: знание всего, что существует, и знание природы вещей – *так, как есть*. Раскрывая два вида высшего знания, мы постигаем два измерения просветления: дхармакаю и рупакаю. «Рупакаая» означает «тело формы» и имеет два аспекта: самбхогакаю, проявляющуюся в форме радужного света, и нирманакаю, способную принимать физическую форму из плоти и крови. Это краткое изложение пути ваджраяны. Практикуя его и достигая просветления, мы получаем реальное благословение.

Полное и совершенное просветление будды наделено удивительными, великими качествами любви, сострадания, мудрости и знания, а также непрерывной активностью и способностью спасти и освободить других. Пробуждённое состояние ума не похоже на неживое пространство, которое ничего не чувствует и не ощущает. Пространству нечем ощущать: у него нет ни качеств, ни мудрости, ни сострадания. Хотя пространство не ощущает страдания, в нём нет и мудрости. Пространство не попадает в ад за свои злодеяния, но и не освобождается. Оно попросту пусто, как вакуум. Если бы пробуждённое состояние было таким, не было бы смысла его достигать, так как оно бы ни к чему нас не привело. Но на самом деле оно не такое. Пробуждённое состояние ума пустотно, но при этом наделено осознанием. Ум

не из чего не состоит: в нём нет никакой материальной субстанции и ничего определённого. Однако когда он полностью и совершенно пробуждён, то обладает удивительными качествами. Мудрость, позволяющая воспринимать всё сущее, и изначальная пробуждённость, видящая природу в точности *так, как есть*, а также сострадание и способность действовать на благо других – все эти качества полностью присутствуют в пробуждённом уме, в отличие от неживого пространства. Но мы не пробудимся до тех пор, пока не устраним два омрачения, препятствующие просветлению. Чтобы устранить их, нам необходимо усовершенствовать два накопления.

Наша основная природа ничем не отличается от природы будды. Она подобна чистому пространству, которое может быть скрыто за облаками или предстать в виде ясного безоблачного неба, и всё же остаётся той же основной, сущностной природой. Но если вы будете настаивать на том, что ваша природа уже просветлена, и не будете продвигаться по пути устранения омрачений, тогда ваша просветлённая природа останется нереализованной. Поэтому нам необходимо понимать, каково положение вещей на самом деле. Есть у нас омрачения или нет? Если вы видите, что омрачения всё ещё присутствуют, то вам остаётся лишь устранять их посредством собирания двух накоплений.

Если бы наша природа не была изначально просветлённой, то мы и не смогли бы про-

будиться, сколько бы ни старались. Природу будды невозможно подделать. Наша природа изначально просветлена, но в данный момент она омрачена нашим обычным телом, речью и умом. Просветлённая природа нашего ума подобна пространству, но это пространство затянуто облаками. Смысл практики Дхармы в том, чтобы устранить «облака» и позволить проявиться тому, что уже есть: пробуждённому состоянию ума, природе будды. Природа нашего ума изначально чиста и просветлена. Чтобы устранить два омрачения, необходимо тренироваться как в обусловленной добродетели, так и в необусловленной изначально пробуждённости, собирая два накопления. Мы пробуждаемся к просветлению, распознавая и полностью постигая изначально чистую сущность, которая уже является нашей природой. Именно так становятся просветлённым буддой. Несмотря на то что просветлённое состояние уже фактически присутствует, представляя просветление и создавая мыслительные конструкции, вы не достигнете пробуждения. Это подобно тому, как если бы вы были очень голодны и смотрели на тарелку с пищей, пытаясь представить её вкус. Помогут ли вам размышления: «М-м-м, я ем пищу, я больше не голоден»? Вы можете размышлять так очень долго, хоть целую вечность, но в действительности это не утолит ваш голод. Но когда вы на самом деле положите пищу в рот и почувствуете её вкус, ваш голод исчезнет. То же самое и с опытом. Опыт появля-

ется непосредственным образом, в реальности практики, а не через теорию вкуса. Если ваша практика медитации сводится к тренировке воображения и удержанию в уме различных объектов, то это лишь теория, а не прямой опыт.

Во время учений вы часто слышите, что все вещи пусты и лишены независимого существования, что у индивида нет независимой личности и что ни одно явление не обладает собственной природой. Но одно лишь слушание этих слов и даже их интеллектуальное понимание не принесёт большой пользы. Чтобы эти утверждения стали реальностью, нам необходимо постичь свою природу, самосущую пробуждённость, которая естественно пустотна. Именно переживая естественную пустотность, а не воображая её, мы становимся свободны.

Возможно, мы понимаем, что сам по себе ум не имеет ни видимой формы, ни звука, ни вкуса, ни запаха, ни текстуры. Но это понимание не заменит реальность – оно лишь *идея* о том, как всё есть на самом деле. Этого недостаточно. Если бы этого было достаточно, сказав: «Я будда», вы бы стали буддой. Но, поверьте мне, так не бывает.

Пробуждённое состояние, наша самосущая пробуждённость не нуждается в конструировании или изменении. Это состояние – естественная, природная пустотность. Пустота – это свобода от видимых форм, звуков, запахов, вкусов и ощущений. Суффикс «-ость» в слове «пустотность» указывает на её знающее, когнитивное

качество. Именно так следует понимать пустотность: она не только пуста, но и по своей природе способна к восприятию. Нам нужно не только видеть и переживать это, но и привыкнуть к этому опыту. Привыкая к нему, мы полностью разрушаем два омрачения, очищаем негативные действия и прежнюю карму. Именно так становятся просветлёнными. Это корень благословений. Чтобы достичь просветления, недостаточно понимать, что оно из себя представляет.

Для достижения просветления вам необходимо непосредственное переживание пустотности ума. Пустой – значит, не возникающий, не пребывающий и не исчезающий. Взять, например, пространство вокруг нас. Разве оно откуда-то возникает? Разве оно пребывает в каком-то месте? Разве оно куда-нибудь исчезает? Аналогичным образом пустотная сущность ума находится за пределами всех ограниченных умопостроений, при этом обладая естественной способностью к знанию. Усвойте это, и вам придётся согласиться с тем, чему учил Будда: природа ума – это неограниченное пустотное восприятие. Это очевидно, и вот почему. Пустотность означает отсутствие чего-либо, что можно увидеть. Однако присутствует знание, пробуждённое качество, которое видит, что видеть нечего, – мы называем его восприятием. Эти два качества не ограничивают друг друга: будучи пустотным, ум всё же способен воспринимать, и в момент осознания сущность ума по-прежнему остаётся пустотной. Если бы эти качест-

ва ограничивали друг друга, то мы бы получили либо разряженное состояние отсутствия, либо сознательную субстанцию. Но поскольку ни то, ни другое не является умом, то он – естественное единство обоих. В действительности природа ума – это неограниченное пустотное восприятие. Качество пустотной сущности мы называем дхармакаей, осознающую природу – самбхогакаей, а неограниченную способность – нирманакаей.

Если бы наше основное состояние было ограничено только пустотным аспектом, оно было бы бесчувственным, бессознательным и ничего не воспринимающим. В этом случае не было бы никаких переживаний: мы не могли бы ни видеть, ни слышать, ни знать. Но мы точно знаем, что мы на это способны, что наша способность беспрепятственна и не заблокирована. Воспринимая, сущность ума остаётся пустотной. Хотя она пустотна, мы способны воспринимать. Когда мы слышим, ум пуст. Хотя он пуст, мы можем слышать.

Можно сказать, что ум – это неделимое единство пустоты и восприятия. Вы можете анализировать свой ум в течение миллиарда лет, но никогда не найдёте в нём ничего конкретного и материального. Он пустотен и неосязаем. Говоря о конкретном и материальном, мы имеем в виду, что присутствует некий объект, который можно увидеть, услышать, понюхать, попробовать на вкус или потрогать. Но вы не найдёте в уме такого объекта, даже если бу-

дете разглядывать его миллиард лет, потому что ум пустотен.

Воспринимающая или осознающая природа означает нашу способность знать всё, что есть. Только ум чувствующих существ может знать. Внешние элементы, такие как вода, земля, огонь и ветер, не знают ничего. Так же ничего не знают и наши плоть, кровь, воздух и полости тела. Видимые формы, звуки, запахи, вкусы и телесные ощущения сами по себе тоже ничего не ведают. «Знать» значит чувствовать удовольствие и боль. Но разве земля, огонь, вода и ветер что-либо чувствуют? И разве тело (отдельно от ума – *Прим. пер.*) – плоть, кости, дыхание и тепло – что-нибудь ощущают? Вот почему ум так важен. Только ум способен познавать.

Многие люди говорят: «Если ум пуст, значит, в нём нет ничего, что может познавать». Никогда не думайте, что пустота – единственное качество ума; ум представляет собой пустотное *познание*. Что же ещё способно познавать в этом мире, кроме ума? Что вообще познаёт? Без ума всё было бы абсолютно мертво. Что создаёт атомные бомбы? Ум чувствующих существ. Нам нужно знать основную природу этого ума, и знать наверняка.

Для того чтобы стать просветлённым, необходимо тренироваться в осознании сущности ума и достичь стабильности в этом осознании. Другого способа нет. До тех пор, пока вы не распознаете природу ума, вы не сможете выбраться за пределы шести классов существ.

Чувствующее существо по определению пребывает в неведении относительно природы своего ума. Когда мы постигнем её, то сможем без особых усилий продвигаться по пути и стадиям шравак и бодхисаттв и, в конце концов, стать буддой. В противном случае, будучи обычным существом, мы не слишком отличаемся от коровы: мы просто едим и спим, и ничего больше.

Путь к просветлению основывается исключительно на этом уме. Как гласит известное утверждение, «Помимо ума нет другого будды». Здесь говорится об изначальном, свежем состоянии сущности ума, а не об устаревшем состоянии вовлечения в мысли! Это изначальное, свежее состояние проявляется естественным образом и непрерывно самоосвобождается. Поскольку оно не сотворено, нет никакой нужды создавать его. Вот почему оно называется «изначальным свежим состоянием». Если говорить о личных переживаниях, в настоящее время мы можем осознавать их совсем недолго – всего несколько секунд, поскольку с безначальных времён это изначальное, свежее состояние было облачено в мысли. Если момент осознания длится лишь короткое время, нам необходимо многократно повторять его.

В соответствии с устными наставлениями своего учителя используйте «пастуха» осознанности. Без этого «напоминания» начинающий практикующий не сможет распознать. Оно подобно электрическому свету в моей комнате: необходимо нажать на кнопку выключателя, чтобы

появился свет. Разве свет включится сам собой? Нажатие на кнопку выключателя сродни осознанности. В момент распознавания вы достигаете неограниченного пустотного восприятия, после чего вам больше не нужно ничего делать. Не думайте, что природа ума – это нечто удивительное. Не думайте, что она сверхъестественна. Не исправляйте непосредственную пробуждённость. Осознание не является действием медитации – оно не нуждается ни в малейшем усилии, даже величиной с волосок. Если мы будем думать: «Пустота, пустота», это будет всего лишь медитация. Другими словами, это будет имитация, поддельная пустота. Вместо этого нам просто нужно признать естественно пустотное, лишённое основы и опоры состояние.

Прежде чем мы приступим к такой тренировке, нам нужно ответить на вопрос: пустотен ли ум? Это первый шаг, и сделать его чрезвычайно важно, чтобы впоследствии нам не пришлось сомневаться и думать: «Возможно, он пуст, но, с другой стороны, может быть, и нет». Будда учил, что ум действительно пуст.

После этого нам нужно увериться, что ум по своей природе обладает способностью к познанию. Если бы он был только пустым, как пространство, откуда бы тогда в нём взялись мудрость и пробуждённость? Откуда бы в нём появилось сострадание? Откуда бы возникла активность? Откуда бы появилась способность помогать другим существам? Откуда бы возникли все эти качества? Всё это качества познаю-

щей природы. Если бы способность познавать была заблокирована, это было бы очень похоже на забытьё. Если вы стремитесь лишь к забытью, просто попросите кого-нибудь регулярно бить вас по голове и посылать в нокаут, чтобы вы ничего не соображали. Потеряв сознание, вы ничего не видите, пока не придёте в себя. Это временное ухудшение восприятия называется «препятствие способности». Однако способность по своей природе неограниченна.

Способность также называют энергией. Описывая пустую материю, учёные-физики говорят, что она пуста, и всё же содержит энергию. Подобно этому, жители Запада иногда говорят: «Там не на что смотреть, и всё же присутствует энергия, способность». Мы называем способностью потенциал познания, по-тибетски – *тукдже*. Между прочим, это же слово означает «быть добрым». Когда мы говорим кому-то: «Пожалуйста, будь добр», мы на самом деле просим его активировать любящий аспект своей способности! В контексте трёх кай это относится к третьей кайе: пустотная сущность, познающая природа и неограниченная способность или энергия. Эта тройственная природа – наше самое ценное достояние.

Вы понимаете, что ум одновременно пуст и обладает способностью к познанию? Не держитесь за это понимание. Не вешайте на него ярлыки, говоря себе: «Вот оно как! Теперь я знаю!» – это лишь усилит мышление. Не цепляйтесь за это. Когда мы вешаем ярлыки, мы

цепляемся. Пробуждённый ум будды свободен от цепляний. Когда в зеркале что-то отражается, зеркало не вешает на отражение ярлыков и не даёт ему названий – оно не цепляется. Ум чувствующего существа фиксируется, а затем цепляется. Вы понимаете, что вам нужно тренироваться в отсутствии цепляния?

Теперь я объясню вам, как практиковать. Предположим, что вы работаете и в разгар работы вспоминаете, что нужно осознать сущность ума. После этого вы продолжаете усердно трудиться и вновь осознаёте сущность ума. Это называется поддерживать практику. Поначалу мы не можем поддерживать практику непрерывно в течение дня. Поэтому мы занимаемся своей обычной работой и в какой-то момент вспоминаем об осознании. Это называется напомином. После того как вы напомнили себе об осознании, просто пребывайте в нём. Именно так мы должны тренироваться, пока не достигнем мастерства.

Если мы не будем тренироваться таким образом, то никогда не сможем преодолеть свои привязанности, гнев и заблуждение. Сам по себе момент распознавания сущности ума – это три каи пробуждённого состояния. В этот миг три эмоциональных яда никак не влияют на нас – они просто пропадают. Когда мы полностью привыкнем к осознанию природы ума, трём ядам будет негде укрепиться и они не смогут причинить нам вреда. На пути к достижению просветления три эмоциональных яда

не исчезают моментально, но постепенно слабеют. Если осознание длится непрерывно с утра до вечера, это называется уровнем реализации бодхисатвы, или бхуми. Если пробуждённость длится днём и ночью, никогда не пропадая, три яда полностью исчезают. На этом этапе тело остаётся человеческим, но ум становится истинным буддой.

Ученик: Что же всё-таки значит быть йогиним?

Ринпоче: Мы все можем согласиться с тем, что ум – это пустотное познание, понять это не так уж сложно. Если бы наш ум был только пустым, как пространство, тогда мы бы не видели, не слышали, не обоняли и не ощущали вкусов и прикосновений. Но вы же не будете отрицать, что видите, слышите, обоняете, осязаете и ощущаете вкусы? Этого отрицать нельзя. Сущность ума не ограничена только пустотой или только познанием. Эти два качества неделимы.

Эти два аспекта – пустота и восприятие – обладают единым вкусом. Падмасамбхава назвал это «единый вкус пустотного восприятия, наделённого знанием». Это ключевая формула. Пустота здесь не важнее восприятия, и восприятие не важнее пустоты. Они имеют единый вкус, то есть неделимы. По-настоящему важно то, есть распознающее это знание или же его нет. Ум обычного чувствующего существа тоже обладает единым вкусом пустотного восприятия, но объят неведением, поскольку пробуж-

дённое качество фокусируется вовне, цепляясь за всё, что переживается. Затем внимание цепляется за три эмоциональных яда: «Как красиво, мне это нравится» или «Какой ужас, я это ненавижу». Действие трёх ядов – ненависти, привязанности и тупости – становятся почти непрерывным.

Практика настоящего йогина заключается в том, чтобы распознавать состояние, свободное от трёх ядов, и оставаться в нём постоянно посредством тренировки в неотвлечении. Сначала нужно распознать, затем – тренироваться и наконец – достичь стабильности. Степень неотвлечения является определяющим показателем уровня продвижения к полному просветлению. Полное отсутствие отвлечений подобно чистому, безоблачному небу, свободному от тьмы и наполненному солнечным светом. Единая сфера дхармакаи, ригпа, полностью и совершенно свободна от отвлечений. Для йогина наличие или отсутствие отвлечения играет определяющую роль.

Сейчас полдень – не утро и не вечер. В это время дня вы не можете отделить солнечный свет от пустого пространства, и эта неделимость пространства и света олицетворяет полное просветление. Чувствующие существа так же далеки от просветлённых, как эта тень от освещённого места рядом с ней. Они очень близки. Вопрос лишь в том, осознают они или нет.

Нам нужно познакомиться с состоянием немедитации и распознать его. Посредством

тренировки немедитация стабилизируется и в итоге достигает полного совершенства. Это состояние называется «троном дхармакаи без медитации». Оно не достигается посредством медитации. Семя или коренная причина не может отличаться от результата. Если вы посадите лекарственное растение, оно не станет ядовитым, а если вы посадите ядовитое растение, оно не превратится в лекарственное. То, в чём мы тренируемся с самого начала, – то, что мы осознаём – должно быть, по сути, тем же, чем и в полном просветлении. Вы никогда не услышите выражения «трон дхармакаи медитации». Это состояние всегда называется трон дхармакаи без медитации. То, что мы должны осознать в самом начале и в чём мы должны тренироваться на пути, это состояние немедитации. А тренироваться в нём можно лишь одним способом: не отвлекаясь. Отсутствие отвлечений – это ключевой момент. Отвлечение разрушает всё.

Трон дхармакаи без медитации считается плодом пути махамудры. В дзогчен это состояние называется «исчерпанием концептуального ума и явлений». Концептуальный ум – это воспринимающий ум, склонный к цеплянию. Под явлениями подразумеваются воспринимаемые объекты – пять элементов и всевозможные окружающие нас вещи. Нам нужно выйти за пределы воспринимающего и воспринимаемого. Если мы не считаем то, что воспринимает ум, прочным и устойчивым, то видим, чем на са-

мом деле являются пять элементов, пять объектов органов чувств и т. д., – несубстанциональным, пустым, несуществующим присутствием. Вещи уподобляются радуге – они неведущественны, но *кажутся* присутствующими на своём месте. Пять элементов не могут причинить вреда йогину, полностью постигшему это состояние. Настоящий йогин может пройти сквозь твёрдую материю, он не тонет в воде, не горит в огне и не сгибается под порывами ветра. Это говорит о том, что он полностью реализовал эту истину. Мы должны тренироваться в изначально чистом состоянии ригпа. Несмотря на изначальную просветлённость сущности, йогину приходится заново достигать просветления. Мы впали в заблуждение. Достижение стабильности в отсутствии заблуждения называется повторным просветлением.

Первое, с чем мы знакомимся в дзогчен, – это состояние немедитации, то есть видение, свободное от понятий и концепций наблюдающего и наблюдаемого. Если вы будете медитировать на каком-то объекте, результатом такой медитации станет нечто в той же степени концептуальное. В таком случае откуда вообще взяться состраданию будд? Йогин должен быть подобен лебедю, способному в процессе питья отделять молоко от воды. Йогину нужно отделять молоко присущей пробуждённости от воды неведения.

Сараха сказал: «Оставьте того, кто размышляет, и предмет размышлений». Если мы это сделаем, то действительно сможем приносить

пользу живым существам. Но, оставляя всё, мы не должны оставлять осознание. Оставьте действия, но не бросайте надеяние. Если вы прекратите осознавать, то окажетесь в состоянии безразличия. Оставьте концептуальное переживание, но не бросайте неконцептуальную пробуждённость. Ригпа подобна вашему обнажённому телу, а двойственный ум – одежде. Отбросьте одежду и пребывайте в наготе, в свободном состоянии дхармадхату. Когда вы носите одежду, вы не обнажены, не так ли? Точно так же, когда вы вынашиваете мысли, у вас нет обнажённого осознания. Если вы разденетесь, то сможете пребывать в наготе. Вы не можете отбросить своё обнажённое тело – это ваше тело. Не воображая и ни о чём не думая, вы оказываетесь в изначально пустотном и лишённом основы осознании. Тот, кто видит это, и есть настоящий йогин. Йога – это привнесение естественного состояния в свой непосредственный опыт. Тот, кто занимается этим, может называться йогиним. Но человек, смешивающий воззрение, медитацию и поведение с понятиями, не является йогиним Великого совершенства. Когда вы распознаете естественное состояние, когда оно станет реальностью вашего опыта, тогда люди действительно смогут сказать: «Пришёл йогин», увидев, как вы входите в комнату! Ваше тело все ещё похоже на тело человека, но ваш ум – уже махамудра.

3

Прямое введение монтировкой



Ученик: Когда я осознаю ригпа, всё мышление исчезает, но проявления форм, звуков и прочего не исчезают. В чём разница между переживанием и мыслями?

Ринпоче: Не нужно блокировать восприятие. Просто избегайте цепляния за переживание и навешивания ярлыков. Избежать переживаний очень тяжело. Если вы действительно хотите избежать восприятия, вам понадобится человек, который будет бить вас монтировкой по голове. Если вам хочется полностью остановить восприятие и переживание ума и явлений, попросите своего друга как следует врезать вам по голове. Тогда вам это удастся, хотя и ненадолго. Состояние, в котором исчезает мышление и восприятие, называется полным забвением. Оно характеризуется отсутствием внимания и мыслей и напоминает изначальную причину неведения. Если остановится ваше мышление

и то, что воспринимается, ваше сансарное состояние будет лишь временно приостановлено, поставлено на паузу.

Истинный путь – быть «незагрязнённым воспринимающим умом и незапятнанным цеплянием за воспринимаемые объекты», что вовсе не означает, будто пробуждённость прерывается. Если же вы тренируетесь с целью прервать мышление и восприятие, нужно, чтобы кто-нибудь отправил вас в нокаут. Если хотите, можете сделать это сами – можете вырубиться без посторонней помощи. Просто возьмите монтировку, и каждый раз, когда приходите в себя, бейте себя по голове! После определённой тренировки у вас это будет неплохо получаться! Это совсем несложно. Как только вы приходите в себя, и у вас появляется первая мысль, тут же бейте себя по голове! Монтировку можно использовать в качестве вспомогательного средства для медитации. Если хотите прервать ощущения и мысли, вам пригодится монтировка. Она поможет вам достичь состояния наивысшей тупости! Это было указующее наставление по достижению тупого состояния полного забвения.

Переживание, такое как физическое ощущение, возникает вместе с мыслью об этом переживании. Например, если кто-то уколет вашу кожу иголкой, появится мысль «Больно!», причиной которой будет это ощущение. Физическое ощущение может возникнуть в любой точке тела. Вы ведь мгновенно узнаете о том, что уко-

лолись иголкой, не так ли? Понять, что такое ощущение, очень легко – достаточно взять иглу и уколоть себя. Но не используйте нож – это может быть слишком опасно! От укола иголкой вы не умрёте. Но ткните иголкой в труп, и он ничего не почувствует. Он никак не отреагирует, верно? В данный момент в этом теле присутствует ум, поэтому, если вы хотите полностью избавиться от физических ощущений, вам придётся умереть. Труп не чувствует ничего. Такая вот правда о чувственных переживаниях.

В миг осознания сущности ума возникает переживание, но это пустотное переживание. Вы отчётливо воспринимаете ощущения пяти органов чувств, но они неотделимы от пустотности. Видимые формы – это пустые формы, звуки – это пустотное звучание. Когда вы видите пустотную сущность, любой объект пяти органов чувств проявляется как пустотность. Объекты не исчезают – они остаются и по-прежнему полностью переживаются. Всё, что предстаёт перед вашими глазами, называется пустыми формами. Всё, что слышат ваши уши, называется пустыми звуками. Ваш язык ощущает пустые вкусы. Ваш нос слышит пустые запахи. Вы не отключаетесь: у вас по-прежнему возникают ощущения и переживания. Если же вам хочется полностью освободиться от ощущений, просто станьте трупом! С другой стороны, вы можете испытывать ощущения и не держаться за них – это совершенно нормально. Дело в том, что если вы видите сущность, цепляние невозмож-

но. В то же время присутствует знание о том, что происходит. Всё, что вы видите, – пустые формы; всё, что вы слышите, – пустые звуки; в этот момент нет фиксации на них.

Если вы не видите сущность, не хватает пустотного качества, верно? В момент видения пустотной сущности нет ни привязанности, ни фиксации, но есть знание. Пять чувств полностью открыты, всё воспринимается ясно. Есть одно глубокое высказывание:

Совершенно пробуждённо, с полностью открытыми пятью чувствами.

Совершенно открыто, с осознанием без цепляний.

Эта полная открытость, которая по-тибетски называется *зангтал*, означает абсолютное отсутствие цепляния и фиксаций. Она полностью противоположна состоянию ума обычного человека, цепляющегося и хватающегося за всё подряд. Открытость ригпа, открытость йогина ни на чём не фиксируется и ни за что не держится. Нам необходимо привыкнуть к такому виду открытости. Ваши пять чувств широко открыты, пробуждены и при этом свободны от мыслей. Оставайтесь в этом полностью открытом состоянии. Эта открытость подобна прозрачному оконному стеклу. Оно не мешает видеть то, что находится снаружи, оно полностью прозрачно. Такая прозрачность идентична отсутствию цепляний и фиксаций, это открытость, в которой нет границ между внешним

и внутренним. Оконное стекло не мешает видеть ни то, что снаружи, ни то, что внутри. Другое дело, стена – она не прозрачна и не открыта. Стена может служить символом забвения в результате удара монтировкой. Это действительно бессмысленное состояние!

В данный момент моё визуальное восприятие не заблокировано и беспрепятственно. Оно проходит через глаза: я могу видеть каждое лицо в отдельности, они не смешиваются, каждое видно чётко и ясно. Я не описываю словами то, что вижу, и не фиксируюсь на отдельных деталях. Поле моего восприятия открытое и абсолютно ясное. Ощущение полной открытости появляется точно так же, как осознание сущности ума. Если вы не цепляетесь за воспринимаемое, переживание не приносит никакого вреда. Фиксируясь, мы присваивать каждой детали своё понятие: «Это – одно, а это – другое», и так далее. Как сказал Лонгченпа в «Сокровищнице Дхармадхату»:

*Когда живые существа смотрят вовне, им
всё кажется твёрдым и конкретным.
Когда йогин осознаёт полностью свободное
состояние ригпа,
Ему известно, что оно открыто, как про-
странство,
А явления этого мира – удивительное пред-
ставление.*

Явления кажутся реальными, но в действительности они нереальны, как мираж, отражение

или радуга. Возможно, вы слышали о психоделических наркотиках. Что происходит, когда вы видите галлюцинации? Если вы хотите в точности узнать природу этого переживания, спросите у тех, кто принимает наркотики. Как только наркотик перестаёт действовать, куда пропадают все эти галлюцинации? Вот так это и происходит. Всё происходит так. Всё именно так прямо сейчас!

В своих трудах Лонгченпа часто пишет о том, что все переживания, всё, что мы воспринимаем, кажется нам реальным, словно присутствует здесь, хотя на самом деле это не так. Живые существа всеми силами держатся за реальность вещей. Возможно, прошлой ночью вам снились разнообразные сны. Куда же ушли эти сны, когда вы проснулись? Где они сейчас? Попробуйте выяснить, куда ушли ваши сны. Определите, реальны они или иллюзорны? Все разнообразные дневные переживания – это проявления ума, они сотворены умом.

Вот почему возможны чудеса. Когда в момент просветления проявления омрачённого ума исчезают, мы понимаем, что обычные явления – всего лишь иллюзия. Реализованного йогина не сожжёт огонь. Он может ходить по воде и проходить сквозь твёрдую материю. Обычный человек, вроде нас, безусловно, обожжётся огнём, утонет в воде и будет унесён ураганом. Как же удаётся йогину переживать эти воздействия по-другому? Поскольку просветлённый ум ни за что не цепляется, явления не причиняют

йогину никакого вреда. Вот почему нам твердят: ни за что не цепляйтесь, ни на чём не фиксируйтесь. Просто осознайте состояние ригпа и добьётесь стабильности в нём. Именно на это направлена практика дзогчен. Способность творить чудеса появляется не от того, что вы пару раз мельком взглянули на пробуждённое состояние. Она появится только тогда, когда вы достигаете стабильности в ригпа, в осознании сущности ума. Именно благодаря стабильности в ригпа великие мастера Индии и Тибета не могли быть раздавлены горами, не горели в огне и не тонули в воде.

Эти случаи не уникальны: реализованных существ было очень-очень много. В одной песне, написанной тибетским мастером Гоцангпой*, есть такие строки:

*Все эти явления – обманчивые иллюзии.
Эта относительная реальность сродни
волшебному представлению.
Скала за моей спиной прозрачна.*

Такие йогины, как Гоцангпа, могли свободно проходить сквозь твёрдые скалы, подобные тем, что расположены за моим храмом. Почему? Потому что они достигли стабильности в осознании. Они не были настолько сильны, чтобы пробить себе путь сквозь скалу. Всё дело в том, что в действительности все явления подобны волшебным иллюзиям. В пере-

* Гьялва Гоцангпа Гонпо Дордже (1189–1258). Один из величайших мастеров линии друкпа-кагью.

живании Гоцангпы все явления были доведены до истощения.

Относительная реальность и в самом деле подобна волшебному шоу. Вы знакомы с магией? В Индии были такие волшебники, которые, используя мантры и особые вещества, могли создать дворец и пригласить в него королей с их свитами – те входили внутрь и располагались в волшебном дворце, который «воспринимается, но не существует на самом деле». Существует история о волшебнике, который однажды пригласил Будду в сопровождении пятисот архатов в такой дворец и поднёс им волшебную еду. Будда вёл себя так, будто ни о чём не подозревает, и принимал угощения. Волшебник подумал: «Мне удалось его одурачить». В завершение трапезы, Будда посвятил заслугу, по-прежнему делая вид, будто ни о чём не догадывается, и покинул дворец вместе со всем своим окружением. После этого чародей попытался уничтожить своё волшебное произведение, но Будда заколдовал дворец, и он не исчезал. Чародей очень огорчился и отправился искать Будду, а когда нашёл его, то сказал: «Я очень сожалею, что пытался обмануть тебя. Пожалуйста, прости меня и позволь дворцу исчезнуть». Тогда Будда щёлкнул пальцами, и волшебные чары рухнули.

В волшебстве нет никакой реальности – даже величиной с волосок. Подобные иллюзии создаются силой мантры и особых веществ. Вы можете создать нечто видимое, но реально

не существующее. Это хорошая метафора того, как всё есть на самом деле, – она описывает и мир, и всех обитающих в нём существ. Сансара, нирвана, путь – всё подобно волшебному творению. Традиционно для иллюзии используется восемь аналогий, включая магию, отражение, радугу, сон и мираж. Все они служат примерами того, что воспринимаемые вещи не существуют на самом деле. Они подобны волшебному представлению, которое сотворил чародей. Таковы все явления, которые мы воспринимаем, – они невещественны и лишены независимого существования. По мере достижения стабильности в ригпа мы всё лучше видим, что собой представляют четыре внешних элемента: они видимы, но не реальны – как радуга на небе. Раньше эти несуществующие явления вводили нас в заблуждение. Но благодаря стабильности в ригпа мы понимаем, что всё воспринимаемое нами – это заблуждение, которое мы создали сами. Это наше личное переживание заблуждения. По этому поводу Тилопа сказал Наропе:

Сын мой, тебя сковывают не воспринимаемые явления, но цепляние за них.

Поэтому отсеки своё цепляние, Наропа.

Когда, используя сущностные наставления своего учителя, вы узнаете изнутри, что цепляние беспочвенно и безосновательно, воспринимаемое вами не сможет причинить вам ни пользы, ни вреда. Всё, что вы переживаете, – это ваше индивидуальное восприятие, а индивидуаль-

ное восприятие пустотно. Возможно, сейчас мы думаем: «Я воспринимаю эту деревяшку; как же она может быть пустой?». Поскольку её можно сжечь и полностью разрушить, она свободна от присущего, независимого существования – свободна не в будущем, а прямо сейчас. В какой-то момент вселенная будет полностью уничтожена семью волнами огня, подобно тому, как бумага сгорает в костре. Но пустое пространство, которое останется на её месте, невозможно разрушить. Тот факт, что вселенная сначала формируется, затем пребывает и, в конце концов, разрушается, доказывает, что она, по сути, пуста. Будда сказал:

Форма есть пустота, а пустота есть форма.

Форма – не что иное, как пустота; пустота – не что иное, как форма.

Всё, что вы воспринимаете, предстаёт в виде пустотных форм. Постарайтесь осознать это как следует, не спеша. Если бы вещи не были пустыми, они были бы нерушимы. Их нельзя было бы уничтожить огнём. Но когда вы сжигаете полено и сдуваете пепел, не остаётся и атома полена. Ум пустотен хотя бы потому, что вы не можете его сжечь, не так ли? А может быть, вы способны смыть ум? Может быть, вы способны зарыть его в землю?

В действительности только просветлённая природа обладает истиной. Как сказано в известном утверждении:

*Говорится, что всё пусто,
Но просветление не пусто от кай и муд-
рости.*

Пустотность ума нерушима – её невозможно сжечь, нельзя смыть водой и зарыть в землю. Всё остальное – даже самые большие в мире горные массивы – будет полностью разрушено огромными языками пламени конца кальпы, после чего огонь просто угаснет сам собой. Вселенная из миллиарда миров исчезнет, не оставив после себя ни единого атома. Разве это не доказывает, что всё пусто? Но пустотность ума невозможно разрушить огнём, равно как невозможно и сдуть ветром. Вы не можете избавиться от неё; она подобна пространству. Можете ли вы сжечь пространство? Можете ли вы сдуть его? Можете ли вы смыть пространство или зарыть его в землю? То же самое относится и к природе будды.

Всё воспринимаемое пусто, но реальность просветлённой природы выходит за пределы пустого и непустого. Пожалуйста, поймите этот замечательный факт. В момент осознания просветлённой природы вам почти ничего не нужно делать – просто распознайте сущность того, кто хочет делать, того, кто думает. Как только приходит осознание, мы видим: ничто не имеет ни основы, ни корня. Эта сущность, не имеющая ни основы, ни корня, – не просто понятие. Бесполезно искать понятие для чего-то неконцептуального. От концепции пустотности нет никакого толку. Нам нужна

естественная пустотность. Вы увидите её в тот миг, когда распознаете сущность ума. Очень просто, правда? Если бы Будда учил, что есть некая вещь, которую вы должны увидеть, а вы бы упустили её, вот это была бы проблема. Но видеть нечего, это пустотность. Именно это мы и должны увидеть. Когда мы видим это, мы ничего не упускаем; не остаётся ничего, что нам нужно было бы ещё увидеть. В миг осознания сущности нет мыслей – она свободна. Она не похожа на что-то, медленно проникающее в вас, как будто вы одержимы каким-нибудь духом. Пустотная сущность становится видна сразу в момент осознания, в тот же миг. Когда вы видите пустотную сущность, не остаётся мыслей – она освобождена, свободна. Довольно просто, не так ли? От вас не требуется ничего тащить на своём горбу, не нужно ничего придумывать, достигать или воображать. Удивительно легко и просто, разве нет?

«Когда вы видите, что нечего видеть – это высшее видение». Глядя на объекты, вы не видите ум, хотя они воспринимаются умом. Это ум видит объекты. С точки зрения осознания пустотной природы ума, нет никакой нужды гнаться за ней, будто за объектом, потому именно ум воспринимает объекты. В момент осознания от объектов нет никакого толку, они никак не влияют на сущность. Сами по себе объекты не испытывают переживания. Земля не видит воду, вода не видит огонь, огонь не видит ветер и т. п. Воспринимать может только

ум. Будучи пустотным, он ничем не ограничен и может испытать любое переживание.

Нет нужды держаться за то, что вы являетесь субъектом восприятия какого-то переживания. В миг, когда вы полностью открываетесь и освобождаетесь от цепляний и фиксаций, вы обнаруживаете, что понятия воспринимающего и воспринимаемого естественным образом угасают. Именно эти двойственные понятия являются топливом сансары. Когда воспринимающий и воспринимаемое естественным образом исчезнут, что ещё сможет поддерживать сансару? Тренируйтесь в этом. Это как пересечь сто рек по одному мосту! Как одним ударом лишит дерево восьмидесяти четырёх тысяч ветвей и всех листьев, отрубив его корень, – тогда все восемьдесят четыре тысячи ветвей завянут. Когда вы отсекаете корень двойственного ума, вы одновременно отсекаете восемьдесят четыре тысячи беспокоящих эмоций. В этом и только в этом необходимо тренироваться. Вы в это верите? Чувствуете ли вы уверенность в этом прямо сейчас?

Ученик: Да.

Ринпоче: Что толку просто находиться в пустоте и отсутствии? Думаете, это полезно?

Ученик: Нет.

Ринпоче: Пустотное качество сущности – это дхармакая, познающее качество – самбхогакая, а единство пустоты и познания называется нирманакаей. В тот миг, когда вы осознаёте сущность ума, вы лицом к лицу сталкиваетесь

с тремя каями. Когда вы не осознаёте, то испытываете три эмоциональных яда. Чтобы уничтожить три яда, осознайте сущность ума. «Знание единственной вещи освобождает всё». В момент, когда вы распознаете единство пустоты и восприятия, все восемьдесят четыре тысячи беспокоящих эмоций одновременно освободятся.

«Знание единственной вещи освобождает всё». Знание одной сущности освобождает все состояния двойственного ума. Но вы также можете «знать сто вещей, но упускать одно главное». Как часто говорят, «не зная таковости ума, вы всё будете делать не попад». Таковость ума – это момент, когда вы осознаёте, что нечего видеть, что всё пусто, однако присутствует знание. Это означает, что переживание пустотно, но, несмотря на свою пустотность, оно по-прежнему присутствует, оно полностью открыто и беспрепятственно. Это – «таковость» ума, его реальность. Не зная этой реальности, мы всё делаем не попад.

Ригпа подобна зеркалу, которое может отразить всё. Когда образ отражается в зеркале, зеркало не устремляется за отражением, не преследует его и не пытается им манипулировать. Мы же устремляемся за объектами и преследуем воспринимаемое. Ригпа подобна зеркалу. Зеркало обладает способностью отражать, и любая вещь может отразиться в зеркале. Наша сущность пустотна, наша природа светоносна, а наша способность неограниченна. Именно в этой неограниченной, беспрепятственной

способности может возникнуть что угодно, подобно отражению в зеркале. Если бы её не было, мы были бы бесчувственными и несведущими и пребывали бы в забвении. Если вам так хочется провалиться в забвение, попробуйте применить метод монтировки – ударьте себя посильнее.

Вы можете исследовать все наставления в мире, но не найдёте наставления, превосходящего то, что учит нас осознанию природы ума. Говорю вам так, как есть. Это путь, который прошли все будды прошлого. По нему идут все, кто стремится к пробуждению сейчас, по нему пойдут все будды будущего. Его называют великой Матерью Дхармакаи или праджняпарамитой. И это не какая-то старушка. Мать Дхармакаи – это беспрепятственное пустотное познание.

Вам необходимо привыкнуть к этому состоянию посредством тренировки. Тренировка – это распознавание, а не целенаправленный акт медитации. В момент осознания вы видите это. Когда вы видите это, оно свободно. Возможно, эта свобода продлится недолго. Но тот факт, что видеть нечего, вы видите ясно, *так, как есть*. Он не спрячется от вас; такова реальность, действительность. Многократно повторяйте краткие мгновения [осознания]. Именно так вы должны тренироваться. Когда вы будете достаточно тренированными, вы избавитесь от необходимости думать дважды. Вам ведь не нужно думать о действии, если вы знаете его наизусть? Разве вам нужно думать о том, как читать ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ? Разве

каждый, произнося ОМ, вы думаете, что следует дальше? Конечно, сначала вы думаете: «Теперь я буду начитывать ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ». Точно так же, нам необходимо сначала напомнить себе, что нужно распознать сущность ума. Но ведь вам не приходится волноваться о том, что следует за ОМ или за МА, не так ли? Когда вы рецитируете ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ, разве вам вообще приходится задумываться? Это и называется результатом тренировки. Он заключается в том, что на высшем уровне тренировки вы осознаёте естественным образом, с момента пробуждения до момента отхода ко сну, не пытаясь целенаправленно медитировать и при этом совершенно не отвлекаясь.

Распознайте неограниченное пустотное восприятие. Будьте полностью открыты. Пребывайте без отвлечений, ни на чём не медитируя. Каково будет оставаться в этом непрерывно весь день? Что, если это состояние будет возникать спонтанно и продолжаться непрерывно днём и ночью? Всеведение, любовь, доброта, просветлённые активности – все эти качества раскрываются спонтанно и не требуют того, чтобы их создавали с помощью медитации.

Ученик: Кажется, практикующий не может избежать надежд и опасений. Те, кто находится на пути, опасаются, что тратят впустую много времени, и надеются провести его с пользой и чего-то достичь. С другой стороны, нас учили, что мы разрушаем воззрение ожиданиями

и опасениями, хотя и пытаемся поддержать его. Так как же преодолеть эти страхи и надежды?

Ринпоче: Здесь стоит упомянуть два аспекта: воззрение и поведение. Вы должны отличать их друг от друга. Эти два аспекта просто нельзя и не следует смешивать воедино. Если вы потеряете воззрение в поведении, то будете постоянно отвергать и присваивать. Вероятно, вы будете непрерывно вынашивать мысли о том, чего нужно достичь и от чего необходимо избавиться. Это называется потерей воззрения в поведении.

С другой стороны, если вы потеряете поведение в воззрении, то будете думать, что нечего присваивать и отвергать, что ваши действия не имеют значения и что нет ни добра, ни зла. Эта ошибка более серьёзна. Ваше поведение должно быть в гармонии с мирскими ценностями. Однако я с сожалением вынужден признать, что Дхарма, смешанная с мирской работой, не является совершенной Дхармой. Дхарма и мирские цели противоречат друг другу, поэтому не смешивайте их в своём уме, разделяйте их. В мирской работе всегда присутствует доля недобродетели. А злодеяния вообще являются препятствиями на духовном пути. Чтобы практиковать Дхарму, нужно перестать совершать неблагие поступки. Наши тело и речь являются слугами ума, который творит все дела. Когда ум вовлечён в три эмоциональных яда, наши действия становятся пагубными. Нам не следует отягощать себя совершением негативных действий.

Воззрение должно быть свободно от трёх ядов. Ум обычного человека полностью поглощён тремя ядами – в нём одни лишь страхи и надежды. Мирские дела невозможно осуществлять без надежд и опасений. В этой жизни ничего нельзя сделать, не присваивая и не отвергая. И выйти за рамки этой модели очень сложно. Получается, что вы не можете практиковать Дхарму без ожиданий и опасений, ничего не отвергая и не принимая. Но это не значит, что нужно вести себя подобно обычному человеку, чьи взгляды основываются лишь на трёх эмоциональных ядах (что, между прочим, определяет обывателя) и чьё поведение сводится к тому, чтобы воплощать эти три яда. Речь о другом. Поток ума обычного человека называется чёрным растворением – он представляет собой не что иное, как непрерывный, непрекращающийся поток негативных мыслеформ, присутствующих днём и ночью. У обычных людей отсутствует воззрение. С точки зрения [правильного] воззрения, вам нечего присваивать и отвергать. Однако, если человек не присваивает полезные вещи и не отвергает зло, не принимает Дхарму и не отвергает мирские цели, он просто продолжает жить мирской жизнью. В общем, вам необходимо понимать разницу между поведением и воззрением. Воззрение свободно от опасений и предвкусений. В поведении же надежды и опасения присутствуют.

Когда дело доходит до тренировки в самом воззрении, абсолютно необходимо отбросить

страхи и надежды и перестать присваивать и отвергать. Пока человек не оставит стремление присваивать и отвергать, не будет равносности. Присваивание и отвержение – это лишь два вида цепляния, и оба они представляют собой концептуальные мысли. Но для того, чтобы действовать, чтобы осуществлять поведение, вам приходится принимать и отвергать – другого выхода нет. Нам следует практиковать Дхарму, но не следует совершать дурных поступков, несмотря на то что часто они происходят автоматически. Обычные люди находятся под влиянием мышления, которое является корнем негативных действий. Мысли чувствующих существ недуховны – как правило, в них только злость, страсть и ограниченность. Они либо устремляются к объекту страсти, либо противостоят чему-то из ненависти, либо им всё безразлично по причине тупости. Иными словами, в них нет ничего, кроме трёх эмоциональных ядов.

Вы должны избавиться от негативных действий. Вам необходимо применять Дхарму. Но в жизни невозможно практиковать Дхарму без надежд и опасений, не принимая и не отвергая. Лишь в контексте воззрения нечего принимать и отвергать посредством надежд и опасений. Надежды и опасения – это мысли. Воззрение свободно от них, чего нельзя сказать о поведении. Смысл четырёх мыслей, изменяющих ум, заключается в том, чтобы что-то принять и что-то отвергнуть. Примите то, что необходимо принять, то есть путь Дхар-

мы. Откажитесь о того, от чего следует отказаться, то есть от мирских моделей поведения. Для того чтобы следовать по духовному пути, вам, безусловно, придётся принимать и отвергать, а это связано с надеждами и опасениями. В этом нет ничего страшного. Но в вашем воззрении не должно быть присвоения и отторжения. Как сказал Гуру Ринпоче:

Не теряйте воззрение в поведении;

*Если вы потеряете воззрение в поведении,
то никогда не сможете освободиться.*

Но и не теряйте поведение в воззрении.

*Если вы потеряете поведение в воззрении,
то скатитесь в чёрное растворение.*

Потеряв поведение в воззрении, мы все свои действия сопоставляем с воззрением, которое есть пустотность. Вы можете сказать: «Добро пусто, зло тоже пусто, всё – пусто, так какая разница?». От таких мыслей человек становится невнимательным, легкомысленным и не видит разницы между вредом и помощью, добром и злом. Это называется «потерять поведение в воззрении». Пожалуйста, будьте осторожны, не допускайте этой ошибки!

Другая крайность – потерять воззрение в поведении, то есть думать только в терминах хорошего и плохого, добродетели и недобродетели. Гуру Ринпоче сказал: «Если вы потеряете воззрение в поведении, то никогда не сможете освободиться». Ведь мы достигаем освобождения именно посредством воззрения. Если вы

потеряете воззрение в поведении, у вас никогда не появится возможности стать свободными. Если же вы потеряете поведение в воззрении, то перестанете замечать разницу между добром и злом. Очень важно различать воззрение и поведение. Пожалуйста, установите между ними чёткую границу!

Гуру Ринпоче также сказал: «Пусть воззрение ваше будет обширным, словно небеса, но в поведении своём будьте внимательны и скрупулёзны, будто пытаетесь получить муку мельчайшего помола». Не путайте одно с другим. Тренируясь в воззрении, вы можете быть непредвзятым, беспристрастным, широким, огромным и безграничным, как небо. Но ваше поведение должно быть как можно более осторожным: отличайте полезное от вредного, хорошее от плохого. Вы можете совмещать воззрение и поведение, но не смешивайте их и не теряйте одно в другом. Это очень важно.

«Воззрение как небо» означает, что вы ни за что не держитесь. Вы ни за что не цепляетесь. Иными словами, вы не углубляетесь в различия между тем, что нужно принять, и тем, что нужно отвергнуть, не проводите границ, отделяющих одни вещи от других. «Следить за поведением в мелочах» означает, что есть и добро и зло, и мы должны различать их. Оставьте негативные действия и практикуйте Дхарму. С точки зрения поведения, с точки зрения действий, *есть* необходимость принимать и отвергать.

4

Шаматха и випашьяна



Ученик: Недавно вы порекомендовали мне тренироваться, не медитируя. Я занимался этим на протяжении последней недели, но теперь мне кажется, что я стал больше отвлекаться. Что мне следует делать теперь?

Ринпоче: Традиционное высказывание звучит так: культивируйте шаматху, тренируйтесь в випашьяне. В буддийских учениях никогда не говорилось, что шаматха и випашьяна излишни, что их следует игнорировать и полностью отбросить. Да и я никогда не учил ничему подобному. Однако иногда кажется, что я немного принижаю важность шаматхи. У этого есть причина, и эта причина существует только в определённом контексте.

В контексте общих учений к вам обращаются как к живому существу, в уме которого постоянно царит путаница: мысли и эмоции сменяют друг друга, как волны на поверхнос-

ти океана во время шторма, а осознание сущности ума отсутствует. Эта путаница продолжается непрерывно, почти без остановок, жизнь за жизнью. Безусловно, было бы неправильно говорить такому человеку, что шаматха не нужна, поскольку его ум подобен пьяному слону или сумасшедшей обезьяне: он просто не может пребывать в покое. Такой ум привык следовать за тем, о чём думает, ему не знакомы прозрения. Шаматха – это искусный метод работы с таким состоянием. Когда омрачённые мысли немного утихнут, станет легче распознать и обрести ясное видение пустотности. Поэтому в учениях никогда не говорится о том, что шаматха и випашьяна не нужны.

Учения адаптированы к двум основным типам ментальности: первый сосредоточен на воспринимаемых объектах, второй направлен на познающий ум. Человек с первым типом ментальности стремится к видимым формам, звукам, запахам, вкусам, ощущениям и умопостроениям, не имея стабильности в просветлённой природе. Его положение называется «тройным помрачением» – помрачением объектами, органами чувств и чувственным восприятием, которое приводит к рождению в обычном теле. Вследствие этой стойкой привычки вовлекаться в одну мысль за другой мы путешествуем по бесконечной сансаре. Чтобы стабилизировать такой ум, человеку в первую очередь необходимо учение о том, как успокоиться и во всей этой неразберихе обрести устойчивое качество.

Здесь можно использовать пример мутной воды: до тех пор, пока вода нечиста, вы не сможете увидеть отражение своего лица. Точно так же, наставления по шаматхе очень важны для человека, которого одолевают мысли.

Мысли возникают из пустотного восприятия. Они не приходят из пустоты. У пространства, равно как и у четырёх других элементов, нет мыслей. Видимые формы, звуки и другие ощущения тоже не мыслят. Не мыслят и пять врат органов чувств. Мысли присутствуют в уме, а ум, как уже неоднократно говорилось, есть единство пустоты и познания. Если бы он был только пустым, мысли бы просто не могли появиться. Мысли появляются только из пустотного восприятия.

В общих колесницах считается, что метод шаматхи необходим для того, чтобы пребывать в покое. Чтобы разрушить нашу привычку постоянно создавать умопостроения, будды учили нас полагаться на опору. Привыкая к этой опоре, наше внимание становится стабильным и может пребывать в покое. На этом этапе уже гораздо легче увидеть, что природой внимания является пустотное познание. Но, пожалуйста, запомните, что одно лишь пребывание, одно лишь достижение устойчивости в практике шаматхи не гарантирует осознания обнажённого состояния самосущей пробуждённости.

Вообще, ум имеет множество характеристик: некоторые из них – хорошие, некоторые – плохие, некоторые – спокойные, а некоторые –

неукротимые. Одни люди одержимы страстью, другие агрессивны; есть очень много видов мирских склонностей. Если вы хотите, чтобы ваш ум стал спокойным и невозмутимым, длительная тренировка *действительно* сделает его спокойным и невозмутимым. Он точно станет таким, но это состояние уже не будет свободным.

В процессе успокоения человек как будто учится сидеть, вместо того чтобы носиться кругами под влиянием омрачений и заблуждений. Но даже если человек сидит, глядя на него издалека, вы вряд ли узнаете его настоящий характер. Как вам известно, у людей бывают разные характеры. Один человек может быть очень мягким, дисциплинированным и добрым, но вы не поймёте этого, просто увидев его сидящим. Другой может быть грубым, нетерпеливым и буйным, но вы и этого не узнаете. Эти черты смогут проявиться, только если мысли человека вновь придут в движение. Если мысли движутся, мы, как правило, впадаем в заблуждение. В то же время наша природа изначально свободна от омрачающих мыслей и эмоций. Мысли и эмоции лишь временны. Настоящий «характер» ума – это самосушащая пробуждённость, состояние, которое постигли все будды.

В наставлениях дзогчен, махамудры и Срединного пути говорится о том, почему любая возникающая мысль лишена формы, звука, вкуса, ощущения и т. п. Все движения пусты, они – пустые движения. Несмотря на то что эмоции пусты, кажется, что они возникают. Поскольку

наша природа – это пустотное восприятие, движения мыслей *могут* возникать. Чувствующим существам свойственна одержимость мыслями. Но вместо того, чтобы гнаться за мыслями, распознайте своё основное состояние как сущность, природу и энергию, которые являются тремя каями будд. Пребывайте в неподдельной естественности возможное для вас время, погружайтесь в неё вновь и вновь. Вы *можете* привыкнуть к этому. Короткие промежутки пребывания в неподдельной естественности *могут* стать длиннее. За один миг пребывания в неподдельной естественности очищается кальпа негативной кармы. Мгновение естественного состояния трансформирует эон негативной кармы.

Вам нужно просто *позволить* себе мгновение неподдельной естественности. Вместо того чтобы медитировать, то есть, фокусироваться на ней, позвольте ей оставаться такой, какова она есть. Когда вы тренируетесь таким образом – а слова «тренировка» и «медитация» по-тибетски звучит одинаково – вы скорее привыкаете, чем медитируете. Чем больше вы привыкаете к сущности ума и чем меньше целенаправленно медитируете на ней, тем легче становится осознать и поддерживать её.

Проблеск осознания сущности ума, который сначала длится всего несколько секунд, постепенно увеличивается до половины минуты, затем – до минуты, до получаса, до нескольких часов и наконец, становится непрерывным, продолжаясь весь день. Вот такая тренировка вам

нужна. Я упомянул об этом потому, что хотя цель основной тренировки – создать ясное и спокойное состояние, в котором угасают все мысли, она всё равно остаётся тренировкой, в которой целенаправленно удерживается определённое состояние. Такое состояние – результат ментальных усилий или стремления. Поэтому оно не является ни абсолютным, ни изначальным естественным состоянием.

Обнажённая сущность ума не достигается посредством шаматхи, потому что во время практики шаматхи ум занят пребыванием в спокойствии и остаётся невидимым. В ходе этой практики мы просто не следуем за движением мысли. Но увлечение движением мыслей не является единственным заблуждением – можно заблуждаться, даже пребывая в покое. Одержимость спокойствием блокирует распознавание самосущей пробуждённости и препятствует знанию трёх кай пробуждённого состояния. Спокойствие – это просто отсутствие мыслей, пребывание внимания, не знающего себя, в самом себе.

Корнем сансары является мысль. Мысль – это «хозяйка» сансары. Тем не менее сущность мысли – это дхармакая, не так ли? Нам необходимо тренироваться в распознавании сущности мыслей, в «четвёртой части без [предыдущих] трёх». Такая тренировка является не актом медитации на чём-то, а «привыканием» к чему-то. И всё же она не похожа на заучивание, на то, как вы учите стихи.

Вообще говоря, медитировать означает уделять внимание. Однако в данном случае нам нужно тренироваться быть свободными от наблюдателя и наблюдаемого. В шаматхе есть наблюдатель и объект наблюдения. Так что, честно говоря, шаматха – это тренировка, блокирующая пустотность. Шаматха приучает ум к тому, чтобы он был занят спокойствием. В ней всегда что-то поддерживается. Такое состояние – это продукт тренировки. Вы прилагаете большие усилия для создания искусственного состояния. Но ни одно состояние, являющееся продуктом тренировки в некой технике, не может быть освобождением. Способность пребывать в спокойствии сама по себе не является причиной разрушения заблуждения.

Если вам удастся успокоить волны, океан может показаться абсолютно неподвижным, но в воде всё равно будут присутствовать замутняющие её вещества. На поверхности океана может не быть волн, но в нём не может не быть разнообразного мусора. Так же и в длительном состоянии спокойствия скрыто присутствуют привычные тенденции восьмидесяти присущих ментальных состояний, пятьдесят один ментальный фактор, а также все позитивные и негативные эмоции. Они могут быть неактивированы и невидны, и всё же, они не освобождены.

Сейчас я критикую идею о том, что спокойствие ума, свободного от мыслей, является наиболее предпочтительным состоянием или самоцелью. Согласно учениям Будды, оно не является

таковым; само по себе спокойствие не есть освобождение. Стремясь к нему, вы можете достичь длительных, очень продолжительных периодов полного спокойствия, но это не будет настоящим освобождением.

С другой стороны, пробуждённое состояние ригпа полностью открыто. Оно свободно от фиксаций, подобно океану, в котором не осталось мусора. Когда земля смешивается с водой, вода загрязняется. Точно так же вы не добьётесь просветления лишь благодаря шаматхе. Вам нужна випашьяна – качество ясного видения, присущее пустотности, запредельной концептуальному уму.

На всех уровнях буддийской практики шаматха и випашьяна – спокойствие и видение – должны сопутствовать друг другу. В начале практики шаматхи вы можете использовать в качестве объекта внимания камешек либо дыхание, но в этом случае всегда будет присутствовать двойственность: раскол между объектом внимания и собственно внимательной осознанностью, тем, что следит за неотвлечением от объекта медитации. С другой стороны, дзогчен с самого начала знакомит вас с обнажённым состоянием дхармакаи. В контексте дзогчен иногда говорится, что спокойствие не является абсолютной необходимостью. Но это касается не всех, а лишь людей с наивысшими способностями. В общих учениях дзогчен вовсе не рекомендуется отказываться от шаматхи. В учениях дзогчен, махамудры и Срединного пути не го-

ворится, что вам не нужна шаматха. Вам лишь нужно избегать вышеупомянутых недостатков.

В общем, вам следует начинать с тренировки в шаматхе и продолжать её до достижения стабильности. На этом этапе гораздо легче увидеть свою обнажённую сущность. Если вы хотите увидеть отражение своего лица в бассейне, не стоит колыхать воду. Напротив, нужно дать ей успокоиться и стать неподвижной. Для того чтобы обрести видение випашьяны, чтобы ясно увидеть свою сущность, в первую очередь необходимо позволить уму успокоиться. В общей системе учений Будды без этого не обойтись.

Продвигаясь далее по другим путям, вы обнаруживаете ещё большую глубину смысла шаматхи и випашьяны. Например, шаматха и випашьяна могут быть обычными и исключительными. Ведь сказано, что «просветлённый ум есть единство шаматхи и випашьяны», но речь идёт не об обычных шаматхе и випашьяне, являющихся концептуальными разновидностями привнесённого спокойствия, сопровождаемого приобретённым прозрением. Этот высший уровень шаматхи и випашьяны носит название «шаматха и випашьяна, ублажающие татхагат». Иными словами, татхагаты наслаждаются этим уровнем, поскольку он безупречен. Слова одинаковы, но смысл разный: обычные и исключительные шаматха и випашьяна далеки друг от друга, как небо и земля.

Повторю ещё раз: не думайте, что шаматха или випашьяна не нужны. Присущая ригпа ста-

бильность – это качество шаматхи, а пробуждённое свойство ригпа – это випашьяна. Стабильность, в которой отсутствуют мысли, есть абсолютная шаматха. Свобода от мыслей, сопровождаемая осознанием своей сущности, – это неделимое единство шаматхи и випашьяны, убажжающее татхагат.

В дзогчен также используются термины «шаматха» и «випашьяна», но в том смысле, в котором они не относятся к результату практики. Как говорит Лонгченпа в «Сокровищнице Дхармадхату»*:

Изначальная природа, полностью свободная от мыслей, – это абсолютная шаматха. Естественное познание, спонтанно присутствующее, как излучение солнца, – Это випашьяна, которая абсолютно неподдельна и присутствует по природе.

С точки зрения дзогчен, шаматха – это неизменное качество присущей стабильности, тогда как естественное ощущение пробуждённости – аспект випашьяны. Ни ту, ни другую невозможно создать или подделать. Говоря, что шаматха не нужна, под шаматхой мы подразумеваем спокойствие, сконструированное умом. Когда я велел вам не медитировать, я говорил о сконструированной умом медитации. Именно от этого вида шаматхи я советовал отказаться.

* Текст «Драгоценной Сокровищницы Дхармадхату» издан на русском языке. – Прим. пер.

Ясное видение, випашьяна – это ваше восприятие, обнажённое осознание, лежащее за пределами возрастания и убывания. Это определение имеет очень глубокий смысл. В терминах дзогчен оно описывает истинное осознание ригпа, а в терминах махамудры – присущую таковость. Это момент осознания того, что *реально*. Ему можно давать разные имена, но, по сути, это видение сущности ума, которое приходит в тот миг, когда вы смотрите. «Увидено в миг, когда вы смотрите. Свободно в миг, когда увидено». Нет такой мысли, которая могла бы зацепиться за это состояние. Однако через какое-то время вы обнаруживаете, что снова смотрите на что-то видимое. Это момент появления мысли. Когда он наступает, вам следует применить «повторную осознанность» и вновь мгновенно отбросить того, кто смотрит. Расслабьтесь в неподдельной естественности!

(Ринпоче пребывает в ригпа, давая прямую передачу, а затем возобновляет учение.)

Когда вы пребываете, вообще не делая ничего, вы полностью оставляете всё. В этот самый миг появляется ощущение полной пробуждённости, и это пробуждённое качество не сотворено.

Одновременно с исчезновением мысли возникает пробуждённое качество, подобное яркому пламени свечи, которое существует само по себе. Пробуждённое качество не нужно поддерживать посредством медитации, потому что его не нужно культивировать. Посколь-

ку это осознание длится совсем недолго, необходимо напоминать себе о нём. Но давайте честно спросим себя, насколько далёк от нас этот миг? Когда вы вытягиваете руку, чтобы коснуться пространства, как далеко вам приходится тянуться, чтобы дотронуться до него? Точно так же в миг осознания сущности ума вы видите её сразу, как только взглянули на неё. Вы видите её немедленно, без задержки, и вам не нужно постоянно искать, искать и искать её. Это не два сменяющих друг друга состояния.

Осознание пустотности происходит в тот миг, когда вы смотрите. «Когда вы ничего не видите, это высшее видение». Когда вы видите пустотность, вам не нужно ничего с ней делать. Ключевое слово здесь – «естественно», а значит, вам не нужно её изменять – просто оставьте её такой, какая она есть. В миг осознания перед вами не стоит никакой задачи. Иными словами, в этот момент не требуется медитации. Вот что я имел в виду, говоря «не медитируйте», поскольку любое ваше действие, направленное на удержание или продление этого естественного состояния, лишь привносит в него активность и сложность, которые нам на самом деле не нужны. Мы и так непрерывно занимались этим в течение бесчисленных жизней.

Переживание совершенной дхармакаи наступит тогда, когда вы позволите мыслям угаснуть. Обычные существа находятся во власти мыслей. Но это лишь вопрос осознания или его отсутствия. В дзогчен вы видите сущ-

ность в миг, когда смотрите. И всё же природа явлений, дхармата – это не объект, который можно увидеть. Если бы она была объектом, она была бы продуктом ума.

(Ринпоче вновь даёт прямое введение на примере пребывания в ригпа.)

Чувствующие существа держатся за текущий момент. В настоящий момент прошлое уже исчезло, а будущее ещё не наступило. Освободитесь от этих трёх временных категорий, и вам ничего не останется, как пребывать в пустотности. *Трекчо* похоже на перерезание нити; в нём нет мыслей, фиксирующих прошлое, настоящее и будущее. Ваша нынешняя, свежая пробуждённость, свободная от трёх временных категорий, и есть ригпа.

Та шаматха, от которой я посоветовал вам освободиться в контексте немедитации, – это созданное умом спокойствие. Очень хорошо, что вы от неё отказались. Сконструированное умом спокойствие не является совершенным путём к освобождению. Существование и покой, сансара и нирвана – парные концепции, от которых нам необходимо избавиться. *Это* и будет совершенным состоянием просветления.

Естественное состояние полностью обнажённого осознания обладает качеством беспрепятственности; это настоящая свобода. Распознайте мгновение полностью открытого осознания, которое ни за что не цепляется и ничем не удерживается. Это не простое отсутствие мыслительной активности, схожее

с привнесённым спокойствием. Это очень важное отличие и главная причина, по которой шаматха сама по себе не является истинным путём к освобождению, – её следует объединять с ясным видением випашьяны на каждом уровне вплоть до достижения полного просветления.

Наивысшее достижение практики шаматхи и частичного, но не полного ясного видения випашьяны (то есть распознавание сущности ума) – это нирвана архата, но не истинное и совершенное непребывающее просветление будды. Нам всегда следует стремиться к совершенному просветлению, не пребывающему ни в сансаре, ни в нирване.

Можно обрести устойчивое состояние спокойствия, но не освободиться. В качестве примера приведу одну историю. Как-то раз вместе с отцом я посещал дом одного покровителя. Человек, разносивший там чай, занимался медитацией. Войдя в дверь, он почему-то внезапно замер с чайником в руках. Один из мальчиков хотел позвать его, но мой отец сказал: «Нет, оставьте его – если он уронит наполненный кипятком чайник, то произведёт беспорядок; просто оставьте его в покое». Этот человек простоял так несколько часов, а когда солнце уже садилось, мой отец прошептал ему на ухо его имя. Человек пришёл в себя, и кто-то спросил его: «Что случилось?» Он ответил: «Что значит «что случилось»? Я несу чай». Ему возразили: «Это было утром, а сейчас уже почти вечер». Тогда он ответил: «Да нет же, именно сейчас,

я только что вошёл с чаем в комнату». Когда его расспросили о том, что он чувствовал, он сказал: «Я вообще ничего не чувствовал – это было полное отсутствие, в котором нечего объяснять и нечего переживать, полный покой». Когда же ему сказали, как долго он был неподвижен, он очень удивился, потому что не почувствовал хода времени.

Ключевой момент в этом контексте – «не медитировать». Но это не значит, что вы должны с презрением смотреть на годы тренировки в медитации. Эта тренировка была полезна тем, что уменьшила количество мыслей. Однако нет нужды специально стремиться к ментальному состоянию отсутствия мыслей. Просто позвольте себе пребывать в естественном состоянии, свободном от умопостроений. Такая неподдельная естественность – ваше собственное противоядие от мыслей и эмоций.

Ум совершенно удивителен: говорится, что он подобен драгоценности, исполняющей любые желания, сокровищнице, в которой есть любая вещь. На что бы вы ни направили свой ум, он может это создать. Но чтобы не ограничиваться спокойствием и отсутствием мыслей и эмоций, распознайте того, кто испытывает спокойствие, того, кто пребывает. В этот миг он становится прозрачным – иными словами, исчезает фиксация на шаматхе.

Когда шаматха разрушается, остаётся истинная, несотворённая, естественная пустотность. Эта изначальная пустотность есть дхармакая,

неотделимая от самбхогакаи и нирманакаи. Одно мгновение сущности ума – это природа трёх кай, трёх измерений просветления. Шаматха загрязняет три кай активностью. Сами по себе три кай полностью свободны от усилий.

Нам следует иметь такое устремление: «Не блуждая в сансарном существовании, не пребывая в неподвижном покое нирваны, пусть мы освободим всех существ». Благодаря осознанию сущности ума мы, безусловно, освобождаемся от беспокоящих эмоций, которые поддерживают сансару. Но достижения покоя и освобождения от тревожащих эмоций недостаточно, чтобы выйти за пределы нирваны. Поэтому стремитесь выйти за пределы обеих.

Есть один способ, гарантирующий, что ваша духовная практика будет двигаться в верном направлении: соблюдать три превосходных аспекта. Всегда помните, что практику нужно начинать с прибежища и бодхичитты – на каком бы уровне вы ни находились. Не важно, сколько времени вы способны пребывать без концепций, – просто выполняйте основную часть практики в меру своих способностей. Всегда завершайте практику посвящением заслуги на благо всех живых существ и чистыми благопожеланиями. Соблюдая в своей практике эти три аспекта, вы будете двигаться в правильном направлении.

С другой стороны, вы можете заниматься такой «медитацией», которая несколько не приблизит вас к истинному освобождению. В сансаре есть состояния, которые называют

бесформенными мирами. Многие люди считают истинной практикой медитации такие состояния, которые являются причинами рождения в этих мирах. Если вы будете культивировать такие состояния, то надолго отправитесь в один из этих миров. Со временем становится всё проще целенаправленно удерживать что-то в уме, поскольку развивается соответствующая привычка. В конце концов, человек может поверить, что это не требует никаких усилий.

Вы можете направлять свои усилия на пребывание в идее пустотности или в ощущении ясности и покоя. Возможно, вы «достигнете» этого состояния, но поскольку оно является результатом ваших усилий, то в конце концов исчерпается. Покинув бесформенный мир богов, вы очнётесь от долгого и прекрасного пребывания в этой медитативной сфере и обнаружите, что ваше тело давным-давно умерло. Тогда вы осознаете: «Я умер, но не освободился, а вся эта медитация ни к чему не привела». Если в этот миг вы пожалеете о потраченных впустую усилиях, ваше сожаление станет прямой причиной рождения в одном из низших миров. Поэтому, очень важно, что вы в данный момент считаете состоянием медитации и с какой мотивацией практикуете.

Для многих людей шаматха становится способом подготовки к бесформенным мирам. Она также может использоваться для того, чтобы успокоить ум или вообразить состояние пустотности. Вы снова и снова пытаетесь успокоить ум

и удержать идею пустотности, не обладая настоящим знанием о том, что действительно поддерживает её. Нам необходимо объединять шахматху с ясным видением сущности ума. В этом контексте видение называется випашьяной, которая полностью превосходит того, кто пребывает, и то, в чём он пребывает. Это и есть состояние единства шахматхи и випашьяны. Очень важно понимать этот момент.

Сам Будда описал путь как продвижение по стадиям практики медитации:

*Будто поднимаясь по ступеням лестницы,
Вы должны постепенно и с усердием
Тренироваться в моих глубоких учениях.
Не перепрыгивая через ступени, шаг за шагом идите до конца.*

*Подобно тому, как маленький ребёнок
Постепенно развивает свою силу и тело,
Так и мои учения –
[Развивают вас] с первых ступеней у входа
До полного совершенства.*

Некоторые учителя объясняли, что словосочетание «полное совершенство» относится к учениям дзогчен, Великого совершенства. Но в этой цитате говорится о том, что учения должны соответствовать тем, кто их получает. Поскольку люди отличаются друг от друга и обладают разными – высокими, средними и низшими – способностями, будде, который хочет помочь им, приходится учить в соответствии с их уровнем. Даже если учитель готов передавать учения

дзогчен всем без исключения, это возможно лишь в том случае, когда все люди обладают высшими способностями. Это звучит чудесно, но нереально. Даже полностью просветлённый будда не сможет игнорировать учения девяти последовательных уровней или колесниц. Бесплезно давать человеку учения того уровня, которого он ещё не достиг. Точно так же, не стоит давать учения низшего уровня человеку с более высокими способностями. Вот почему нам необходимы все девять различных колесниц.

Удивительно: эта несотворённая, наличная пробуждённость

Есть истинный Самантабхра,

С которым вы не расставались ни на мгновение.

Осознавая её, позвольте ей пребывать в естественности.

Я объясню эту чрезвычайно важную цитату построчно. Четверостишие начинается с восклицания ЭМА, которое означает «удивительно». Первая строка звучит так: «эта несотворённая, наличная пробуждённость». Слова «наличная пробуждённость» здесь означают сознание или ум, то, что воспринимает в данный момент. (*Ринпоче щёлкает пальцами.*) Вы слышите этот звук, не так ли? Разумеется, слышите. Происходит слуховое восприятие звука. Оно происходит благодаря тому, что в этих телах присутствует наличная пробуждённость. Прямо сейчас в этом теле есть ум, вот почему вы можете слы-

шать. Если ум – пробуждённое качество – покинет ваше тело, то есть если тело станет трупом, я могу сто раз щёлкнуть пальцами над вашим ухом, но вы ничего не услышите. Поскольку ум покинул тело, в нём нет сознания, которое слышит, нет восприятия звука. Воспринимает не тело, а то, что сейчас находится в этом теле, то, что присутствует в нём в этот момент, прямо сейчас – не в прошлом и не в будущем, а в этот самый миг.

Когда кто-то щёлкает пальцами, как я сейчас, мгновенно возникает слышание. Оно возможно только благодаря наличной пробуждённости. Ничто другое не может слышать звук. Как показывает нам пример трупа, сами по себе уши не могут слышать. Пять элементов также не слышат. Не слышат и органы чувств. Слышать может только ум. Эту несотворённую (то есть естественную), наличную пробуждённость следует оставить такой, какая она есть.

Я часто, возможно, даже слишком часто, объяснял естественность на очень простом примере. Когда дерево растёт на горе, оно естественно, но если его срубить и сделать из него стол, он не будет естественной формой дерева. Слово «несотворённая» означает, что вам следует оставить настоящий момент пробуждённости в точности *так, как есть*, не делая с ним ничего. Не нужно ни принимать, ни избегать; ни удерживать, ни присваивать; ни отвергать, ни исследовать. Без опасений и ожиданий позвольте этой наличной пробуждённости быть

так, как есть. Такова первая строка: «Эта несотворённая, наличная пробуждённость».

Во второй строке говорится: «Есть истинный Самантабхадра». Самантабхадра – это высшее мастерство природы, присутствующей во всех состояниях сансары и нирваны, это ваша просветлённая природа, которая охватывает всё и полностью постигнута. Истинный Самантабхадра – это реализация вашей собственной наличной пробуждённости.

Третья строка гласит: «С которым вы не расставались ни на мгновение». Вы никогда ни на миг не теряли свою природу. Ум и его сущность никогда не расстаются, подобно тому, как солнце никогда не растает со своими лучами. Это называется *рангджунг еше* – самосущая пробуждённость. Природа будды подобна солнцу, лучи света подобны мыслям в умах чувствующих существ.

Ум никогда не разлучался со своей сущностью, так же как солнце не растает со своими лучами. Совозникающая мудрость и совозникающее неведение так же неразлучны, как огонь и дым. Мы не расставались с этой сущностью ни на миг. Наша истинная природа – Самантабхадра – охватывает и сансару, и нирвану. Но тот факт, что эта природа присутствовала всегда, ничем нам не поможет, поскольку она не была распознана. Нам нужно распознать её.

В четвёртой строке говорится: «Осознавая её, позвольте ей пребывать в естественности». Вам необходимо выйти за пределы двойствен-

ного мышления, отказаться от деления на наблюдателя и наблюдаемое, выйти за пределы двойственности. В данный момент наше сознание представляет собой действие размышления о различных предметах. Но миг изначальной, самосущей пробуждённости свободен от мыслей. Нам нужно осознать его, тренироваться в этом осознании и достичь стабильности в нём. Осознание развивается подобно мальчику, который становится мужчиной. Тренировка в осознании начинается с «младенческого» состояния и продолжается до тех пор, пока не будет достигнуто наивысшее мастерство.

Просветлённая природа Будды, Самантабхадры и маленького насекомого одинакова – она не отличается ни качеством, ни размером. Разница лишь в том, что в состоянии чувствующего существа нет знания самого себя, поэтому познающее качество цепляется за воспринимаемые объекты. Иными словами, неведение порождает заблуждение, которое повторяется бесконечно.

Пути и уровни просветления характеризуют степень стабильности осознания. Нам нужно распознать пустотное восприятие – то, каков на самом деле настоящий момент несотворённой пробуждённости. Просто позвольте этому быть так, как есть, пребывайте в естественности. Вот к чему сводится всё учение. Когда вы осознали это, тренируйтесь в несотворённой естественности. В конце концов, вы достигнете стабильности. Я повторю эти четыре строки:

Удивительно: эта несотворённая, наличная пробуждённость

*Есть истинный Самантабхадра,
С которым вы не расставались ни на мгновение.*

Осознавая её, позвольте ей пребывать в естественности.

Все чувствующие существа обладают восприятием. Познание непрерывно, равно как и наша природа. Познание заложено в природе ума. Пробуждённость уже присутствует в любой момент. Если нынешний момент пробуждённости оставить без искажений, он станет самой сущностью обнажённого ума. Прошлое уже ушло, будущее ещё не наступило, а настоящее невозможно ограничить рамками концепций. Нынешний момент несотворённой пробуждённости становится виден тогда, когда мы смотрим. Иногда его называют наличным умом, обычным умом или обнажённым умом. Обычным называется такой ум, который не ухудшается и не улучшается. Обычная пробуждённость – это непрерывная пробуждённость, присутствующая во всех существах: от Самантабхадры до самого маленького насекомого. Эта непрерывная пробуждённость и есть настоящий Самантабхадра.

Обычно мы искажаем эту наличную пробуждённость надеждами и опасениями, принятием и отвержением. Однако в миг осознания этой природы вам ничего не нужно с ней делать. Её не нужно удерживать или беречь, она уже сама по себе *естественно такова*. Мы просто остав-

ляем её *так, как есть*, ничего с ней не делая, ведь она запредельна улучшению и разрушению.

Честно говоря, просветлённая природа Самантабхадры ничем не лучше природы будды, скрытой в насекомом. Ум каждого из нас обладает одинаковым качеством просветлённой природы. Она так близка и естественна, что мы не верим в неё. Она так близка и естественна, что большинство людей не может поверить в то, что достаточно просто позволить ей быть! Разница между сансарой и нирваной только в том, осознаём мы или не осознаём. В миг, когда вы осознаёте, кажется, что нет ничего проще. Когда вы видите сущность ума, она уже осознана и вам больше не нужно ничего делать. В этот момент нет необходимости медитировать даже секунду. Шаматху нужно культивировать и развивать – пустотность же не содержит ни атома, над которым нужно было бы медитировать.

Разумеется, нам сложно поддерживать непрерывность осознания. Мы отвлекаемся. Потеря непрерывности осознания, отвлечение – это и есть состояние заблуждения. Медитация на природу будды как на объект – это проделки концептуального ума. Именно этот концептуальный ум заставляет нас возвращаться в сансаре.

«Непосредственность вашей наличной пробуждённости» подразумевает, что вы больше не думаете о прошлом и не планируете будущее. Прошло исчезло, а будущее ещё не наступило. Хотя в настоящем может появиться зазор, живые существа постоянно заполняют его, воз-

вращаясь к своим мыслям, вместо того чтобы просто оставить этот зазор свободным от мыслей. Вместо того чтобы поскорее сделать это, просто останьтесь в наличной пробуждённости. Обнажённый обычный ум, который *есть по природе*, уже присутствует. Вам не нужно ничего делать, чтобы проявить его. Выход за пределы мыслей прошлого, настоящего и будущего – это сущностный смысл «трёх врат освобождения», описанных в сутрах.

В этот момент ничего не нужно делать со своей наличной пробуждёностью – она уже *такая, как есть*. Это и есть истинный смысл обнажённого обычного ума, который по-тибетски называется *тамал кьи шена*. Обычный ум – это тот ум, который не подвержен воздействиям. В нём нет ничего, что нужно было бы присваивать или отвергать, он просто *такой, как есть*. Словосочетание «обычный ум» описывает природу ума самым простым и непосредственным образом. Какие бы термины ни использовались в Срединном пути, махамудре и дзогчен, самый простой термин – это «обнажённый обычный ум». С его помощью проще всего описать, какова на самом деле природа нашего ума. Он говорит о том, что не нужно ничего присваивать или отвергать; природа ума уже совершенна *так, как есть*.

Не проецируйте сознание наружу, не закрывайтесь внутри и не помещайте свою пробуждённость где-то посередине. Куда бы ни было направлено ваше внимание – наружу или внутрь, его необязательно приводить в искусственное

состояние покоя. Нам следует освободиться от мыслей трёх временных категорий. Это предельно просто, как указать на пространство. Много ли вы потратите сил, чтобы указать на пространство? Так же и здесь. В этот миг вам не нужно ничего делать. «Сущность ума изначально пуста и не имеет корня». Если вы это знаете, этого достаточно. Разумеется, вы можете знать свой собственный ум!

«Культивировать шаматху и тренироваться в випашьяне» – это как учить алфавит. Если мы не выучим его, то никогда не сможем читать и писать. Когда медитация растворится в сфере вашей основной природы, вам будет «легче видеть и легче поддерживать». «Легче видеть» значит, что вам будет просто осознавать. «Легче поддерживать» означает мастерство в естественности. Не планируя, не фокусируясь, не размышляя, привыкайте пребывать в этом непрерывно.

Если говорить совсем коротко: «Никогда не медитируйте, но никогда не теряйте этого». Это не акт медитации, подобный шаматхе. Но если вы забудетесь и отвлечётесь, то снова впадёте в заблуждение. Никогда не медитируйте и никогда не отвлекайтесь. Если вы отвлеклись, применяйте осознанность. В отсутствии бдительности старые привычки вновь завладеют вами. Привычная тенденция не видеть сущность ума и постоянно цепляться за мысли называется чёрным растворением. Ничто, кроме бдительности и напоминания, не подскажет нам осознать сущность ума.

5

Трансформация эмоций



От любой эмоции – от страсти, гнева, ревности, гордости или тупости – от любого из этих пяти ядов можно освободиться одним способом. Какая бы эмоция вами ни владела, природа ума всегда одинакова: это беспрепятственное пустотное познание. Если бы познание было ограничено, все эти качества были бы заблокированы. Ограничение сродни беспамятству после удара монтировкой по голове: вы отключаетесь и ничего не соображаете. Момент осознания собственного ума не является неосознанным состоянием, однако ни одна нормальная беспокоящая эмоция не может удержаться в нём. Пожалуйста, поймите, что все пять ядов устраняются одинаково. Когда вы распознаёте неделимое пустотное восприятие, эмоция растворяется. Остаётся лишь изначальная пробуждённость. Как сказал Падмасамбхава в «Ламрим Еше Ньингпо»:

*Когда возникает страстная мысль по отношению к объекту влечения,
Не подавляйте и не подпитывайте её,
но отпустите в обнажённую, осознающую пустотность.
Без цепляния за блаженство переживание
пробудится изнутри.
Это называется различающей мудростью.*

Если вашим умом овладела страсть, не цепляйтесь за удовольствие, а просто осознайте его пустотную сущность. Оставайтесь в обнажённом осознании. Воззрение – это самосушая пробуждённость. «Самосушая» значит «пустая», а пробуждённость – это познающее, воспринимающее качество. Эта самосушая пробуждённость присутствует во всех существах, именно о ней говорили все величайшие мастера прошлого. Её осознание есть основа пути. Её знание освобождает страсть и все остальные эмоции.

Способ, о котором я говорю, совсем не похож на попытки избежать страсти. Он непрост, поскольку беспокоящие эмоции возникают и движутся в нашем уме. В других колесницах есть техники, подавляющие эмоции. Они могут помочь вам временно подавить влечение, но вы по-прежнему не будете видеть его корень, его основную природу. Например, в системе тхеравады вы представляете человека, к которому испытываете привязанность, в виде скелета или гниющего трупа. Вы пытаетесь избавиться

от влечения посредством этого негативного образа. Эта техника работает, но лишь временно, она похожа на дамбу на реке с грязной водой. Грязь не исчезнет – вы просто на какое-то время задержите её. Вода не очистится, и когда она снова потечёт, то по-прежнему будет грязной. Осознавая сущность ума с помощью дзогчен, вы лицом к лицу встречаетесь с тремя неделимыми каями. Главное – это уметь распознать пустотное осознание. Сущность пяти эмоциональных ядов – это пять мудростей. Методы, подавляющие эмоции, не раскрывают мудрость. Подобно тьме, не способной задержаться после восхода солнца, беспокоящие эмоции не могут присутствовать в осознании сущности ума, в момент постижения изначальной пробуждённости. Это относится ко всем пяти ядам.

Нам необходимо остановить обычные понятия, уплотняющие реальность. Единственный способ сделать это – осознать, что сама природа блаженства пустотна, не наделена конкретностью и вещественностью. Такое осознание может полностью очистить цепляние за блаженство и одержимость удовольствием. Если вы не осознали природу ума, вы можете, по крайней мере, практиковать три чистых принципа божества, мантры и самадхи. Но чтобы усовершенствовать тренировку, вам придётся осознать, что природа ума – это пустотное восприятие. Это утверждение одинаково справедливо для гнева, страсти, ревности, гордости, тупости, жадности и неведения. Пустотное познание –

это не то, во что мы должны превратить любую из этих пяти или шести беспокоящих эмоций. Неделимое пустотное познание *уже* является сущностью эмоции. Пустотный аспект эмоции – это дхармакая, её познающий аспект – самбхогакая, а неделимость этих двух аспектов – нирманакая. Когда вы осознаёте природу трёх кай, вам не понадобится преобразовывать сущность эмоционального яда в уже присущую ему природу. Для обычных существ, лишённых осознания, выражение сущности проявляется в виде пяти ядов. Осознание сущности действительно становится причиной исчезновения беспокоящих эмоций. Это настоящий путь.

Корень сансарной обыденности – это беспрепятственное вовлечение в три эмоциональных яда. Коренная причина просветления – это видение трёх кай. Попросту говоря, зная, что наша природа – это три кай, мы достигаем просветления. Находясь во власти трёх ядов, мы скитаемся по сансаре.

Страсть – это не что иное, как ваш ум, испытывающий вожделение, а гнев – это просто ваше чувство отвращения. Нет такого человека, которому были бы незнакомы эти эмоции. Все чувствующие существа, даже насекомые, собаки и свиньи, ощущают влечение, все они хотят испытывать удовольствие. Влечение создаёт сансару – вот почему Будда в первую очередь советовал своим последователям становиться монахами и монахинями. Из-за сильной одержимости желаниями мы не способны практи-

ковать Дхарму. Сансарное вожделение приводит к рождению детей – без детей сансара бы опустела. Сначала вы находите себе партнёра, затем заводите детей. Потом выясняется, что детям нужна еда, место для жизни и одежда. Они болеют, нуждаются в образовании, и у вас появляется источник постоянных забот, тревог и отвлечения. С другой стороны, если вы станете монахом или монахиней, у вас не будет детей, а если у вас нет детей, они не создают для вас беспокойства. У вас появляется свободное время, чтобы практиковать Дхарму с полной отдачей. То, чему Будда учил в Пратимокша-сутре и других подобных текстах, должно помочь его последователям избежать множества отвлечений. Воздержание [в широком смысле] – это внешний способ работы с влечением, помогающее нам не отвлекаться от духовной практики. Просто избегая негативных действий и совершая десять добродетельных поступков, мы обязательно получим более высокое перерождение, но вряд ли освободимся из сансары – для этого необходимы учения более высокого уровня. Вот почему Будда давал учения махаяны, колесницы бодхисатв, и ваджраяны.

Ваджраяна является быстрым путём, потому что учит, как очистить пять ядов, превратив их в пять мудростей. Сущность пяти эмоциональных ядов – это пространство и мудрость. Пространство и мудрость – ещё одно название неограниченного пустотного познания, которое есть природа трёх кай. Когда мы осознаём,

что сущность эмоции – в данном случае вождения – это пустотное восприятие, нам больше не нужно трансформировать её. Это не означает, что эмоцию необходимо превратить в пустотное познание, – по своей сущности она *уже* является пустотным познанием. Эмоция – всего лишь движение ума, который не познаёт себя.

Все три уровня буддийских учений, все три яны, описывают методы работы с эмоциями: устранение эмоций, их трансформацию и осознание их сущности. Ни на одном из этих уровней не говорится, что вы сможете стать просветлённым буддой, продолжая вовлекаться в беспокоящие эмоции. Но способы работы с эмоциями на разных уровнях отличаются.

Эмоции часто сравнивают с ядовитым растением. В Тибете растёт очень ядовитое растение, корень которого называется *цендук* – достаточно съесть совсем немного, чтобы отравиться насмерть. В то же время, это растение может использоваться для изготовления лекарства. Оно одновременно является сильнейшим ядом и одним из сильнейших лекарств. Используя *цендук* как метафору эмоции, мы можем сказать, что практикующий хинаяну подобен человеку, понимающему, насколько опасно это ядовитое растение, и не позволяющему ему расти дальше. Такой человек положит на побег растения большой камень, который не позволит ему вырасти и навредить людям. Практикующий махаяну увидит, что корень всё ещё в земле и растение может продолжать расти. Он вырвет растение

с корнем, чтобы уничтожить причины для его дальнейшего роста. Практикующий ваджраяну распознает лечебные свойства растения. Вместо того чтобы заблокировать его рост или вырывать его, то есть, отказываться от него, он искусственным образом использует его как лекарство и сможет лечить болезни. Эти три уровня называются отбрасыванием, изменением и распознаванием.

Третий подход, распознавание, опирается на способность осознавать природу ума в момент вовлечения в беспокоящие эмоции и на тот факт, что сущность эмоции в своей основе чиста. Когда мы распознаём сущность пяти ядов, они превращаются в пять мудростей. Осознавание пустотного восприятия в момент тупости называется мудростью дхармадхату, основного пространства явлений. Осознавание чистой природы в момент гнева называется мудростью, подобной зеркалу, и т. д. Таким образом, мы осознаём фундаментально чистую природу любого эмоционального состояния как один из аспектов изначальной пробуждённости, известных как пять мудростей.

Любое эмоциональное состояние по своей сути изначально чисто. В тот момент, когда вы вспоминаете об осознании, вам не нужно подавлять эмоцию. Вам также не приходится отбрасывать или искоренять её. Её можно сделать частью пути. Конечно, сама по себе негативная эмоция нечиста, но её воздействие зависит от того, как мы к ней относимся. С точки зрения ваджраяны, осознание ригпа – это

единственное противоядие. Мысль – это основа негативных эмоций. Но сущность мысли – это дхармакая. Именно эту дхармакаю вам следует распознать посредством ригпа.

Повторюсь, что, в сущности, пять ядов – это пять мудростей. Нам нужно знать это *так, как есть*. Чтобы превратить яд в лекарство, вам, безусловно, нужны сущностные наставления. Благодаря прямым наставлениям страдания чувствующего существа можно превратить в мудрость. Путь ати-йоги содержит панацею, универсальное лекарство, излечивающее все болезни. Будучи распознанным, наше основное состояние – сущность, природа и энергия – тождественно трём каям.

По сути, три яда пусты и невещественны. В действительности пусты все объекты – земля, вода, огонь, ветер и пространство. Они всегда были пустыми. В данный момент они могут казаться устойчивыми и плотными субстанциями, но любая вещь, которая кажется плотной, может быть полностью разрушена, сожжена и развеяна, после чего останется лишь пространство. Всё возникает из пустоты, и в ней же всё растворяется.

Будучи распознанной, природа ума чувствующих существ идентична трём каям. Если она не осознана, существа пребывают во власти трёх ядов. Неведение – это первопричина, из которой разворачивается бесконечная сансара. Если не использовать искусные методы одной из колесниц, сансара будет продолжаться бесконечно.

Поэтому, если к обычному увлечению страстью не применить один из методов, оно будет способствовать продолжению негативной кармы, омрачений и самой сансары. Собаку или свинью не нужно учить совокупляться – они сами знают, как это делается. Похоже, что этому нужно учить только людей. Кажется, у всех животных – вплоть до мельчайших насекомых – это знание возникает спонтанным образом.

Ваджраяна драгоценна, так как позволяет нам приблизиться к природе ума. Величайшая ценность – это осознание естественной пустотности. Некоторые люди отрицают существование божеств, но в действительности они являются качествами спонтанного присутствия, свойственными изначальной чистоте нашей природы. Именно по этой причине божества появляются, если усердно выполнять практику тогал, и в посмертном состоянии бардо. Они не приходят ниоткуда. С точки зрения ати-йоги, божества – это часть вашей собственной природы. В маха-йоге и ану-йоге говорится, что они пребывают в теле, и в этом контексте тело есть мандала победоносных будд, появляющихся из него в момент смерти.

Утверждение «всё воспринимаемое есть пустотность» означает, что пусты все явления, а не только блаженство. Непостоянство – также знак пустотности. Воспринимаемые вещи непостоянны, однако природа воспринимающего ума, самосушая пробуждённость непреходяща. По своей сути наш ум пуст, а его природа све-

тоносна. Это неделимое пустотное познание, не подверженное непостоянству. Постарайтесь понять разницу между воспринимающим и воспринимаемым, между переживанием и пустотностью. Сущность ума не может исчезнуть. Качества просветлённой природы всегда совершенны. Сансара же может быть разрушена, потому что она непостоянна.

Элементы и весь мир по своей сути – пустое пространство. Пространство невозможно изменить или разрушить. Четыре других элемента – это феномены, явления, а явления могут быть разрушены. Явления воспринимаются нашим умом, который, по сути, является пустотным познанием, идентичным трём кам. Его сущность не подвержена влиянию кармы и беспокоящих эмоций. Позволю себе повторить высказывание, которое уже цитировал ранее:

*Сказано, что всё пустотно,
Но просветление не пусто от кай и мудрости.*

Если бы наша природа была лишена кай и мудрости, то достижение просветления не принесло бы ничего, кроме пустого отсутствия. То, что воспринимается, – непостоянно. Но тот, кто воспринимает, по сути своей является пустотным познанием, содержащим кай и мудрость, и непреходящим. Зачем было бы стремиться к просветлению, если бы оно было непостоянно, если бы его можно было вновь утратить?

Мир и существа пустотны – это мы можем сказать с уверенностью. В какой-то момент вся вселенная будет разрушена. В конце кальпы всё будет разрушено огромными языками пламени, после чего не останется ни одного атома. Тела живых существ, их голоса – всё исчезнет. Но само пространство не подвержено изменениям и разрушению. Пространство не имеет никаких присущих качеств и ничего не чувствует – ни удовольствия, ни боли. Но природа ума всех живых существ обладает множеством присущих качеств. Мысли, конечно, могут исчезнуть. Но сущность ума, то есть три кай, не может раствориться. Когда чувствующее существо умирает, его сознание продолжает функционировать. В этом контексте сознание называется промежуточным сознанием бардо, состоящим из скандх. Оно не имеет физической совокупности формы, но другие скандхи всё же сохраняются.

Пять совокупностей необходимо трансформировать в пять будд. Совокупность формы должна быть преобразована в будду Вайрочану. Это возможно только в момент пробуждения, когда существо постигло природу трёх кай. На самом деле единственный путь к просветлению лежит через осознание *рангджунг еше* – самосущей пробуждённости. Другого пути к просветлению нет – мы видим это на примере всех чувствующих существ. Осознание подобно мосту, пересекающему сотню рек. Без осознания вы не получите просветления, даже

если ваш язык будет миллион раз в день начитывать всю «Трипитаку».

Ученик: Как делать подношения буддам и защитникам Дхармы? Кто они и откуда?

Ринпоче: Для разных гостей делаются разные типы подношений. Обычно мы говорим о четырёх типах гостей. Первый тип – это почётные гости, Три драгоценности. Следующий тип – это достойные гости, защитники и охранители Дхармы. За ними следуют несчастные гости, все чувствующие существа. Низший тип – это препятствующие гости, духи, которые создают нам помехи, а также наши кармические кредиторы.

С этими четырьмя типами гостей обходятся по-разному. Когда вы подносите напиток Трёх драгоценностям или защитникам Дхармы, вы представляете, что держите в своих руках огромный океан чувственных удовольствий. Вы не выплёскиваете его на землю, а почтительно подносите гостям, поскольку они обладают великими качествами. Когда вы делаете подношение чувствующим существам или кармическим кредиторам, необязательно выражать большое почтение. Чувствующим существам вы передаёте подношение напрямую, находясь на одном с ними уровне, а подношение препятствующим силам и кредиторам бросаете на землю. Существуют определённые способы держать подношения. Передавая подношения тем, кто выше нас, мы держим чашу у самого основания. Передавая их равным, мы держим

чашу за центральную часть. Делая подношения тем, кто ниже нас, мы держим чашу за верхние края, опуская в неё один палец, а затем выплёскиваем её содержимое.

Где эти существа? Существа мудрости пребывают неотделимо от сферы Акаништха в дхармадхату, основном пространстве явлений – иными словами, они нематериальны и не проявлены. Проявляясь, они в мгновение ока предстают в виде и посредством мысли того, что призывает их. Не стоит думать, что они обитают в каком-то месте и им нужно проделать определённый путь, чтобы предстать перед вами и получить подношение. Они появляются одной лишь силой мысли. Вам необязательно представлять все их черты, их облик – вы ведь не представляете облик людей, которых зовёте в гости. Вам не нужно представлять, во что одет ваш гость, – он просто приходит в своей одежде.

Также есть различные способы приглашения существ. Обращаясь к существам мудрости, мы просим: «Пожалуйста, придите». Защитникам и равным нам существам мы говорим: «Соберитесь здесь». А тем, кто ниже нас, мы приказываем: «Придите сюда немедленно и заберите это!». Отношение к разным существам тоже разное. Например, во время подношения защитникам Ваджра Килаи, мы говорим: «Из дворца Акаништха в дхармадхату, Ваджра Килая со своей безграничной свитой защитников, пожалуйста, приди». Где эти божества, защитники мудрости? Они пребывают в просветлённой

сфере дхармакаи, на полностью непроявленном уровне.

Конечно, обращения к разным защитникам имеют свои особенности. Иногда в тексте практики говорится: «Из восточного направления просветлённой сферы дхармакаи или из западного направления Акаништха, пожалуйста, приди!» – таким образом, защитники призываются из нескольких направлений. Иногда встречаются указания на конкретные места. Например, Рахулу и Экаджати иногда вызывают из определённого географического места, а иногда просто говорят: «Из вашей естественной обители». Эта естественная обитель в действительности является познающей природой, неотделимой от пустотной сущности. Мы всегда призываем защитников мудрости из осознающей природы.

Иногда у защитников много имён и разнообразных титулов, которые необходимо назвать, и длинный список всех их наименований приходится читать долго, как свиток. «Великий Палач из Цанга, Великий Дралха...» – вы зачитываете множество титулов и эпитетов. Это характерная особенность ритуалов защитников.

Ученик: Почему важны благопожелания?

Ринпоче: Чрезвычайно важно произносить благородные пожелания и устремления и сочетать их с благими делами. Иначе результат позитивной кармы не вызреет в правильном направлении. Каждый раз, совершая доброе дело, вы должны формировать пожелание: «Пусть это послужит на благо полного просветления.

Да стану я великим учителем, который, подобно капитану корабля, сможет доставить всех живых существ на другой берег. Пусть я быстро достигну полного просветления, а достигнув состояния будды, приведу всех чувствующих существ к освобождению и пробуждённому состоянию». Такое пожелание чрезвычайно драгоценно – от него зависит, станет ли плодом созревания нашей хорошей кармы лишь мимолётное удовольствие или она будет направлена на то, чтобы вести нас к освобождению и просветлению.

Посмотрите, как много людей в этом мире. Человеческое рождение – это результат добродетельных кармических действий, но лишь немногие люди заинтересованы в духовной практике. Это потому, что большинство людей не сопровождают свои добрые дела благородными пожеланиями и устремлениями. С другой стороны, некоторые люди приезжают в Непал из далёких стран. Их никто не заставляет подниматься в Наги Гомпа и вообще ехать на Восток. Почему они тратят все свои деньги и едут так далеко, преодолевая трудности? Потому что в прошлом их кармические деяния сопровождались чистыми устремлениями. Это силой прежних устремлений они оказываются здесь, чтобы получить учения. В противном случае нет никакого смысла приезжать сюда – это настоящая головная боль. В общем, вы видите разницу между подавляющим большинством человеческих существ этого мира и горсткой людей, действительно использующих это человечес-

кое рождение, чтобы следовать по духовному пути. Сказано, что таких людей так же мало, как звёзд в утреннем небе.

Чистые устремления очень ценны и очень редки. Разумеется, лучше всего использовать всё своё время – день и ночь – для постоянного осознания природы будды. Так вы точно достигли бы истинного и совершенного просветления в течение одной жизни, но это не просто. Если вы не можете практиковать таким образом, по крайней мере, сопровождайте все благие усилия, то есть всю практику Дхармы, чистыми устремлениями. Поступая таким образом, вы можете быть уверены, что в следующих жизнях встретитесь с Дхармой и сможете практиковать больше и продвинуться дальше. Рано или поздно вы достигнете полного просветления. Это действительно важно.

Вам не подобает, следуя примеру некоторых людей, проявлять кратковременный интерес к Дхарме, а затем, не получив быстрых результатов, оставлять её. Некоторые люди начинают практиковать, затем бросают практику, затем опять некоторое время практикуют и бросают вновь. Не поступайте так – продолжайте практиковать постоянно в стабильном темпе. Сформируйте решительное намерение: «Я никогда не оставлю духовную практику! Пусть я продвигаюсь не слишком быстро, но я никогда не сверну с пути!»

Объекты прибежища, Три драгоценности, никогда не подведут вас. Если вы доверяете Буд-

де, Дхарме и Сангхе, я обещаю вам, что они вас никогда не обманут – ни в этой жизни, ни в бардо, ни в следующих жизнях.

Будда – это полностью просветлённое существо, Дхарма – это тексты учений, которые он передал. Истинная Сангха – это благородные существа десяти уровней реализации, бодхисаттвы, включая архатов, достигших освобождения. Есть также Сангха подобия, к которой относятся все, кто бреет голову и носит красную юбку и красную накидку. Хотя члены такой сангхи могут не быть просветлёнными и не иметь выдающихся качеств, вы всё же можете получить благословение, выражая уважение к этим людям, поскольку они подобны Сангхе. Кроме того, благородная Сангха чрезвычайно важна, поскольку её члены могут сохранять и продолжать линию будд, передавая учения. Если у супружеской пары нет детей, семейная линия прерывается. Без благородной Сангхи семейная линия будд давно бы исчезла.

Сейчас я немного вас подразню. Будда сказал: «До тех пор, пока ум продолжает вовлекаться, количество духовных путей бесконечно». Ментальное вовлечение – это мысли, и пока у вас есть мысли, у вас будут возникать вопросы. А если нет конца вопросам, то нет конца и ответам и колесницам учений. Самое важное – это практика. Знайте ту «единственную вещь, которая освобождает всё», то есть практику сущности ума. Это самая важная вещь.

6

Наследники Будды



Чтобы увеличить продолжительность осознания природы будды, нам нужно просто постепенно привыкать к ней. Это привыкание не требует никаких действий для поддержания состояния между двумя мыслями. Осознание просветлённой природы не является вещью, которую мы можем схватить и хранить. Это состояние можно продлить лишь посредством неподдельной естественности. Именно об этом говорится в высказывании «короткие периоды, повторяемые многократно». Если мы будем прилагать усилия, чтобы продлить это состояние, то получим состояние концептуального ума. Но короткие периоды свободны от концептуального ума. Повторяя их многократно, мы привыкаем к этому состоянию – у нас появляется привычка к нему, оно становится для нас всё более обычным.

Рангджунг еше – это самосущая пробуждённость. Слово «рангджунг», самосущая, говорит

о том, что пробуждённость не является результатом усилий – нам не нужно ничего делать, чтобы откуда-то вдруг возникла самосущая пробуждённость. Слово «еше», пробуждённость, означает изначальное состояние пробуждённости, которое никогда не исчезает и никогда не рассеивается. Пробуждённость не появляется и не исчезает. Это основное состояние одинаково для всех: от постигшего его будды до не постигшего его чувствующего существа. Даже если мы его не осознаём, оно всегда присутствует как наша основная природа и не является сконструированным объектом.

Для чувствующего существа природа будды помрачена надеждами и опасениями. Состояние ума такого существа рассеянное, сконструированное и беспокойное. В состоянии просветления эта несотворённая, неподдельная природа является самосущей, а пробуждённость не подвержена отвлечениям. Чувствующие существа подвержены отвлечениям и охвачены концептуальными мыслями. Мы привыкли к «негативной медитации» отвлечения, не зная, что отвлекаемся или что-то конструируем. Мы занимались ею в течение многих жизней. Смысл этих слов становится нам понятен только тогда, когда учитель знакомит нас с основной природой, когда мы осознаём неподдельную естественность своего ума.

Мы ничего не *делаем* для неподдельной естественности, хотя может показаться, что нам приходится *пребывать* в ней и *избегать* по-

строений. Когда мы слышим эти слова, наши привычки и омрачения заставляют их звучать так, будто поддержание естественного состояния есть некое *действие*, хотя на самом деле оно противоположно действию. Мы ничего не делаем.

Если вы регулярно расслабляетесь в состоянии неподдельной естественности, оно становится автоматическим. Не думайте, что между двумя мыслями существует длинный промежуток, который вы должны ухватить и присвоить, – это не автоматическое пребывание, а искусственные действия. Вместо того чтобы совершенствовать осознание просветлённой природы, просто пребывайте в полном расслаблении. Необходимо, чтобы самосущая пробуждённость привыкла к самой себе. Не пытайтесь удержать состояние естественности – его продолжительность будет увеличиваться сама собой по мере вашего привыкания к нему. Не поддавайтесь отвлечениям. Повторяйте короткие периоды многократно.

В силу привычки постоянно что-то *делать*, сформировавшейся на протяжении бесчисленных прошлых жизней, момент недеяния, когда мы оставляем всё так, как есть, не длится долго. Иными словами, у нас нет настоящей стабильности. Момент недеяния ускользает почти ментально. Таково положение дел, и оно изменится не сразу. Вот почему мы практикуем осознание в течение коротких периодов, повторяемых многократно.

Если мы не будем повторять осознание сущности ума, мы никогда и не привыкнем к нему. Выражение «короткие периоды» означает, что речь идёт о настоящей, подлинной естественности. В начале практики осознание подлинного состояния длится не дольше короткой вспышки. Слово «многократно» означает, что мы должны постепенно привыкать к этому состоянию. Согласно Лонгчену Рабджама, это ключ к практике. Смысл «Семи Сокровищниц» Логчена Рабджама можно выразить фразой «короткие периоды, повторяемые многократно». Вместо того чтобы всего несколько раз в течение дня подолгу заниматься сидячей практикой, следует многократно, снова и снова повторять короткие периоды. Если мы попытаемся долго удерживать естественное состояние, то неизбежно провалимся в концептуальное состояние ума. Такие идеи, как «я должен сделать это», «я должен сохранять естественность» или «сейчас я не должен конструировать», всегда связаны с концептуальным состоянием ума.

Сущность ума можно сравнить с пространством, потому что пространство не сотворено. Но сущность ума отличается от пространства, так как пространство не способно размышлять. Пространство не имеет способности к познанию. Наш ум – это познающая пустотность – он пуст, подобно пространству, но обладает естественным знанием. Мы видим это единство познания и пустотности в момент осознания. Оно проявляется мимолетно, как в вышеупомянутом

примере: вам не нужно поднимать руку, чтобы палец коснулся пространства, – вы касаетесь пространства непрерывно. Вам даже не нужно двигать своей рукой – контакт с пространством уже установлен, он существовал на протяжении всей вашей жизни. Всё, что от вас требуется, – признать, что он уже существует. То же самое и с сущностью ума. Во-первых, напомните себе осознавать сущность ума в соответствии с прямыми наставлениями вашего учителя. В момент осознания, в его самый первый миг вы *видите*, что видеть нечего. К сожалению, обычно мы в это не верим. Вот почему короткие периоды нестабильны. Мы поддаёмся сомнениям из-за концептуальных мыслей: «Оно ли это?» или «Может быть, это не оно?»

Если короткие периоды повторяются многократно, осознание становится автоматическим. Оно стабилизируется само собой. Любой акт медитации – это вовлечение в понятия, то есть именно то, чего мы учимся *не* делать. Самое главное – расслабиться и отпустить всё в момент осознания. Затем, если осознание ускользает, мы можем повторить его.

То, в чём мы тренируемся, не сконструировано, оно не *создаётся* посредством практики. Когда мы тренируемся таким образом, наше осознание естественного состояния становится непрерывным. Обычно наше внутреннее, наличное состояние самосущей пробуждённости прерывается отвлечениями. Двойственный ум похож на подачу электричества здесь,

в Наги Гомпа – она постоянно прерывается из-за отключений, сброса нагрузки и других причин. Но ригпа непрерывна, как поток реки. Самосушая природа ригпа подобна природной драгоценности. Ригпу также можно сравнить с оконным стеклом, которое не заслоняет свет, поскольку совершенно чисто и прозрачно. Обычный думающий ум может быть заблокирован. Когда мысль угасает, объект размышления исчезает. Ум постоянно прерывается.

Хотя в действительности мы ни на миг не расстаёмся с ригпа, из-за недостатка знания возникает деление между её постижением и пребыванием в неведении относительно неё. Здесь мы можем назвать два аспекта: присущую пробуждённость и присущее неведение. Ригпа – это сущность ума, а значит, она присуща уму. Всё остальное, включая все сансарные состояния, для него постороннее и наносное. Реализованное состояние любого будды подобно ладони вашей руки. Если самосушая пробуждённость полностью реализована, вы можете видеть прошлое, настоящее и будущее так же ясно, как линии на своей ладони. Сансара же подобна тыльной стороне ладони и не так очевидна. Состояния неведения и пробуждённости похожи на две стороны одной ладони, между которыми нет чёткой границы. Не существует двух разных умов – для чувствующих существ и для будд; они – две стороны одной ладони. Они обладают одним и тем же умом, только в первом случае этот ум пребывает в неведе-

нии, а во втором – знает. Когда есть знание, все качества будд присутствуют во всей полноте. Знание подобно свету солнца или зажжённого светильника, прогоняющему тьму и позволяющему нам ясно видеть. Если мы – чувствующие существа, погрязшие в неведении и концептуальном мышлении, изначальное состояние будто ускользает от нас. Тогда недостаток знания собственной природы и происходящее от него концептуальное мышление помрачают это основное состояние изначальной пробуждённости. Даже если мы попытаемся узнать, что случится завтра, то всё равно этого не узнаем. Мы также не знаем, что происходит в других местах. В отличие от нас будды обладают совершенным ясным видением.

Сначала мы пытаемся приблизиться к естественному состоянию, успокаивая свой ум. Без этого наша сильная негативная привычка вовлекаться в размышления отвлекает наше внимание, и возникает множество разнообразных мыслей. Поэтому для начала нам нужно расслабиться и полностью успокоиться. Это, однако, является ментальной активностью, поскольку успокоение мыслей представляет собой попытку сохранить спокойствие и удержаться в определённом состоянии. В потоке возникающих, пребывающих и исчезающих мыслей вы пытаетесь удержать качество расслабления и присутствия. Если это требует напряжения, то это не естественное состояние, свободное от усилий.

Нам ничего не нужно делать, чтобы наше основное состояние было *таким, как есть*. Попытка сохранить ментальное спокойствие и тишину – это не естественное состояние, это попытка создать состояние покоя. Тем не менее это состояние полезно, поскольку, когда ум утихает и успокаивается, нам легче осознать то, что ощущает этот покой, то, что сохраняет спокойствие. Когда вы осознаёте невещественную природу того, кто пребывает, вы освобождаетесь от пребывания. Это аспект випашьяны. Важность качества спокойствия шаматхи в том, что оно приносит стабильность, постепенно уменьшая движение мыслей. Тренировка в нём облегчает осознание и поддержание осознания.

Когда ваш ум или ваше внимание не слишком занято, вы можете видеть его невещественность. Это видение является аспектом випашьяны. Випашьяна означает ясное видение. Вы ясно видите отсутствие чего-либо, что пребывает в покое. В отличие от шаматхи качество випашьяны не требует никаких усилий. Это пробуждённый и знающий аспект вашего ума, прозрачный и наделённый множеством великих качеств. Ригпа находится за пределами возникновения, пребывания и исчезновения. Попытка сохранить спокойствие ума – это работа. Шаматха заставляет ум работать – она занимает его ментальной активностью, которая способствует нашему блужданию по сансаре, поэтому ум не должен быть занят. Оставьте ум без работы.

По своей сути ум не рождается, не пребывает и не исчезает.

Нам необходимо познакомиться с самосущим пустотным познаванием, распознать его, а затем тренироваться в нём. Иными словами, оно не является результатом наших действий. Нам не нужно делать сущность ума пустой – она уже пуста. Нам не нужно делать природу познающей – она уже познающая. Эти два неделимые качества являются самосущими. Они были такими всегда, в них нет ничего нового. Пустотное познавание – это изначальное, никогда не исчезавшее состояние. Но его необходимо узнать. Нам необходимо знание самосущего, пустотного познавания, чтобы *знание себя* было пустотным и познающим. Не обладая таким знанием, мы пребываем в состоянии обычного чувствующего существа. Это состояние является пустотным, познающим и даже самосущим, но не содержит знания о том, что оно таково. Как чувствующие существа мы не догадываемся, какова в действительности природа нашего ума, настоящее пустотное познавание. Вследствие этого посредством органов чувств мы снова и снова вовлекаемся в цепляние ума за воспринимаемые объекты и создаём мысли и эмоции. Таким образом, мы продолжаем сансарное существование. Наше незнание ведёт к заблуждениям. Мы будто угодили в ловушку созданной волшебником иллюзии.

Йогину нет нужды продолжать создавать сансарное заблуждение. Он в одно мгновение

осознаёт три каи: пустотное качество – как дхармакаю, познающее качество – как самбхогакаю и беспрепятственное качество – как нирманакаю. Ознакомиться с сущностью ума означает осознать, что она является пустотной, познающей, самосущей и наделённой знанием. Такова истинная тренировка в осознании природы ума. Пустотный познающий ум, не наделённый знанием, продолжает блуждать в сансаре.

Когда мы познакомились с сущностью ума и осознали её, самое главное – не пытаться воздействовать на это естественное состояние. Нам не нужно тратить силы на то, чтобы улучшить или изменить пустотное познание. Нам ничего не нужно делать, чтобы наш ум был пустотным и познающим. От нас вообще ничего не требуется. Такое недеяние само по себе является тренировкой, и это идёт вразрез с нашими устоявшимися привычками. Просто тренируйтесь не изменять пустотное познание, являющееся нашим естественным состоянием. Именно так его следует переживать. И именно это не удаётся живым существам. Они сами создают для себя омрачения. Они всегда пытаются изменить естественное состояние или создать изменённое состояние посредством надежд и опасений, присваивая и отвергая.

Разница между буддами и чувствующими существами только в том, что чувствующие существа увлечены умопостроениями. Наша самосущая пробуждённость искажается и становится неестественной, сконструированной.

До тех пор, пока она остаётся такой, мы будем блуждать в сансаре. Нам необходимо осознать природу ума. Сейчас посредством объяснений я пытаюсь дать вам представление о том, какова она на самом деле. Следующим шагом должно стать ваше переживание или опыт. Интеллектуального понимания самосушей пробуждённости недостаточно – вы должны прикоснуться к ней и постичь её. Тренируйтесь до тех пор, пока это переживание не станет непрерывным!

Вы знакомитесь с пустотным качеством. То, что осознаёт это пустотное качество, является самосушей пробуждённой. Эта неподдельная пробуждённость и есть знание. Этот потенциал есть в каждом человеке. Ваша сущность пуста, а природа светоносна, подобно тому, как природа огня есть жар. Сущность ума пустотна, в то время как его природа способна познавать – она является естественным знанием. Эти два аспекта объединяются в пустотное познание. Очень важно осмыслить этот момент. Не осмыслив этого, люди думают, что просветлённое состояние – это то, что можно создать или достичь: возможно, его передаст нам учитель, а, быть может, мы сами создадим его посредством многолетней практики. Это не так. Всё дело в том, отвлекаемся ли мы от своей наличной пробуждённости. Тот, кто отвлекается, является чувствующим существом, тот, кто не отвлекается, – буддой. Тот, кто не отвлекается, осознаёт сущность. Непосредственное осознание сущности не требует усилий – оно естественно.

Освещённое солнцем небо действительно очень похоже на наше основное состояние. Пространство пусто и никем не сотворено. В нём всегда светит солнце. Мы не всегда видим солнце с того места, в котором находимся, но оно никогда не покидает пространства – даже если нам кажется, что оно зашло. Солнце не уходит туда, где нет пространства, оно никогда не оставляет небесный свод. Солнце и небо неразлучны. Этот пример хорошо описывает три кай – наше основное состояние. Пустотное качество пространства аналогично дхармакае; солнечный свет – самбхогакае; неделимость этих двух – нирманакае. Три кай пребывают как сущность нашего ума. Мы никогда не расстаёмся с ними. Когда мы осознаём это *так, как есть* – это свабхавикакая, тело сущности. Такое знание – отличительная черта всех будд, реализовавших три кай. Подобно тому, как тьма не может пребывать при солнечном свете, а волос не может находиться в огне, карма и беспокоящие эмоции не могут удержаться в осознании сущности ума. Все эти примеры описывают осознание самосущей пробуждённости. Естественное состояние находится внутри нас – нужно лишь осознать его.

Чувствующие существа следуют за мыслями и устремляются к внешним объектам. Их внутренний воспринимающий ум теряется во внешних воспринимаемых объектах. Субъект и объект взаимодействуют посредством пяти органов чувств. Когда мы умираем и покидаем своё те-

ло, мы оказываемся в бардо. В силу привычки пяти органов чувств нам кажется, будто у нас по-прежнему есть тело и пять чувств. Из-за этого концептуального ума мы снова рождаемся в одном из шести миров сансары.

Преследуя объекты, которые кажутся нам реальными и плотными, мы создаём состояния сансары с четырьмя способами рождения, так что наш воспринимающий ум уподобляется путешественнику, перемещающемуся из одной жизни в другую. Этот процесс продолжается сам собой. Четыре способа рождения включают мгновенное рождение, рождение из утробы, рождение из яйца и рождение из влаги и тепла.

Разнообразные насекомые появляются из сочетания тепла и влаги, без матери и отца. Когда я был ребёнком, то жил около пруда, в который монахи и монахини, завершившие трёхлетний ретрит, бросали свои отрезанные волосы. Однажды, через несколько недель после того, как монахи выбросили волосы, я отправился к пруду и заглянул в него. Волосы были полны червей разных видов и размеров. В то время я думал, что черви вырастают из волос, но на самом деле они появляются из сочетания тепла и влаги, одним из четырёх способов рождения. Невозможно сосчитать чувствующих существ. И все эти бесчисленные черви и насекомые наделены природой будды. У них есть ум. Они чувствуют боль и удовольствие. Если бы они могли получить учения, тренироваться и достичь совершенства, то стали бы

буддами. Но они не имеют такой возможности, поэтому их пустотное познание наполнено неведением, и вследствие своих негативных поступков они продолжают влачить сансарное существование. Сансара и вправду бесконечна.

В сущности нашего ума есть три каи самосущей пробуждённости. Если мы не находимся во власти концептуального мышления, это становится очевидным. Будды и бодхисаттвы в корне отсекали мысли и концептуальное мышление и достигли стабильности. Об этом говорится в следующих строках из «Сокровищницы Дхармадхату»:

Изначальная сущность подобна сияющему солнцу –

Она естественно светоносна и изначально не сотворена.

Наша изначальная сущность ничем не омрачена. Источником всех сансарных состояний являются ментальные построения, цепляния и фиксации. Увлекаясь двойственным цеплянием за воспринимаемый объект и фиксацией на воспринимающем субъекте, мы становимся чувствующими существами. Именно в силу цепляния за внешние объекты мы рождаемся чувствующими существами одного из шести классов. Фиксирующий ум – это концептуальное мышление. В данный момент мы можем достичь изначальной сущности, отправной точки, если будем практиковать, позволяя своему уму быть неподдельным и неизменным и не созда-

вая понятий, страхов и надежд. Оставаться в естественной светоносности можно лишь при отсутствии мыслей. Мудрость равенственности – это наша естественная светоносность, изначальная пробуждённость, свободная от присвоения и отвержения, страхов и надежд. Не следует позволять себе усложнять простоту. Хотя я немного отклонился от темы, это очень важный момент – пожалуйста, поймите его.

Нам следует начать тренировку в осознании сущности ума, и это не совсем то же самое, что удерживать ум в тишине и покое. Практика пустотности в контексте шаматхи требует усилий. В ходе такой тренировки вы пытаетесь противостоять ментальным движениям. В абсолютном смысле явления находятся за пределами возникновения, пребывания и исчезновения. Практикуя шаматху, вы пытаетесь, остановив, удерживать ум на каком-то объекте и можете добиться в этом определённых успехов. Если человек не получил необходимых наставлений, развив шаматху, он может обрадоваться и сказать: «Да, я могу пребывать в покое очень долго. У меня нет ни мыслей, ни беспокоящих эмоций. У меня даже есть сила ясновидения – я могу видеть, что произойдёт завтра и что происходит в других местах. Теперь мне действительно это удалось!» Плодом шаматхи действительно может стать неглубокий уровень ясновидения и сверхъестественного знания. Развив особые способности, человек может поверить, что стал великим практикующим и достиг очень высоко-

го уровня. Он может подумать: «Никто не достиг такого высокого состояния, как я». У него даже может возникнуть мысль: «Я просветлённый!».

Очарование временными достижениями – это не истинная реализация, потому что поддержание спокойствия не является естественным состоянием. Наше изначальное состояние за пределами появления, пребывания и исчезновения. Вы не можете сказать, что наша природа будды – самосущее, пустотное познание, наделённое ведением, – откуда-то возникает. Нельзя сказать, что она где-то находится. Нельзя сказать, что она где-то исчезает. В то же время нам *кажется*, будто это происходит. Нам *кажется*, что природа будды попадает в это тело. Кажется, что она пребывает в этом теле, хотя вы не можете показать пальцем на ту часть тела, где она находится. Нельзя сказать, что она находится в мозге, сердце или в кончиках пальцев. Похоже, что все части тела, которых вы касаетесь, обладают чувствительностью. Качество знания присутствует, но вы также не можете указать на него. Вы не можете сказать, что оно исчезает, хотя *кажется*, что это происходит, когда мы умираем. В одной из тантр сказано: «Хотя сущность всех будд запредельна появлению, пребыванию и исчезновению, *кажется*, будто она появляется, пребывает и исчезает».

Если у вас есть какие-то вопросы, сейчас вы можете их задать.

Ученик: Не могли бы вы описать границу, разделяющую сансару и нирвану. Кажется, это

именно то место, в котором мы сейчас находимся?

Ринпоче: Если говорить коротко, сансара – это шесть классов существ, а нирвана – это все будды и их чистые земли. Первое состояние – это страдание, второе свободно от страдания. Просветлённая природа одинаково присутствует в обоих состояниях. Чистая природа будды – это присутствие трёх кай. Ваджрное тело – это неизменный аспект, ваджрная речь – это беспрепятственный аспект, а ваджрный ум – это безошибочное качество. В состоянии страдания эти три ваджры переживаются как три яда.

В действительность три каи победоносных будд пронизывают всю сансару и нирвану. Они полностью присутствуют в нашей просветлённой природе. Обычные тело, речь и ум чувствующих существ – это проекции или отражения неизменного тела, беспрепятственной речи и безошибочного ума. Они исходят от победоносных, подобно тому, как свет исходит от солнца. Чувствующие существа никогда, ни на мгновение не разлучаются с буддами.

И всё же из-за своих заблуждений чувствующие существа страдают в сансаре. По сути, всё сводится к заблуждающимся чувствующим существам и свободным от заблуждений буддам. Когда мы спим, мы видим сны. Когда мы не спим, сны нам не снятся. Будучи чувствующими существами, мы всё ещё не вырвались из великого сна. Поскольку будды никогда не засыпали, им ничего не снится. Они пробуждён-

ные, не имеющие заблуждений. Мы же находимся во власти заблуждений и во время сна видим бесконечное множество снов концептуального мышления.

Природа будды – или три каи – пронизывает как сансару, так и нирвану, как будд, так и чувствующих существ. Дхармакакая подобна пространству, самбхогакая – солнечному свету, а нирманакая – радуге, притом, что одно зависит от другого. Все эти три примера опираются на один аспект: пространство. Как может солнце светить без пространства? Как может радуга появиться без солнца? Три каи можно считать внешними, но есть и внутренние три каи: это когда мы осознаём сущность ума. Сущность ума невозможно увидеть, как видят какой-нибудь предмет. Никто и никогда не увидит свой ум, потому что ум не является вещью, которую можно увидеть, – это качество дхармакаи. Эта пустотная, невещественная сущность способна познавать – это качество самбхогакаи. Неделимость этих двух качеств – нирманакая. Таким образом, все три каи находятся в единстве. В умах чувствующих существ три каи совершенны, хотя существа и не знают об этом.

В общем-то, различие между сансарой и нирваной такое же, как между знанием и неведением. Если есть знание, это нирвана, если знания нет – сансара. Какое же знание нам нужно? Нам нужно знание о том, что наша природа – это единство пустотного познания и что три каи будд не находятся где-то снаружи, а полностью

присутствуют в сущности ума – вашего *собственного* ума. Осознание и знание этого и есть нирвана. Неумение осознать, что три каи просветления присутствуют в вас самих, – это неведение, то есть сансара.

Например, когда мы видим привлекательный объект, он нам нравится, не так ли? Если же мы видим отталкивающий объект, то, откровенно говоря, не испытываем к нему любви. А если объект нейтрален и не беспокоит нас, мы испытываем безразличие. Так работает двойственный ум. Если мы слышим приятный звук, он нам нравится. Это влечение, привязанность. Если звук резкий, он нам не нравится. Это гнев, отвращение. На нейтральный звук, который нас не волнует, мы, как правило, не обращаем внимания. Это тупость. Заблуждающиеся живые существа всегда вовлечены в три эмоциональных яда.

Вместо того чтобы подпитывать три яда, осознайте свой собственный ум. Знание сущности ума называется ригпа. В данный момент мы находимся на границе между сансарой и нирваной. Мы готовы познать и пойти по пути будд. До сих пор мы, чувствующие существа, поддерживали своё незнание, то есть пребывали в неведении. Вместо того чтобы оставаться в неведении, нам следует осознать состояние знания.

Я не буду подробно рассказывать об этих двух состояниях. Есть сотни текстов, описывающих нечистое состояние сансары. Помимо этих текстов нам доступно немислимое коли-

чество книг по медицине, науке, архитектуре, инженерному делу, машиностроению, самолётостроению, юриспруденции и т. д. Всё это обширная история сансары. Но когда вы будете умирать, ни одна из этих книг вам не поможет. Они не принесут вам ни малейшей пользы. Носить с собой такие книги также бессмысленно, как носить ненужный груз. Существуют сотни томов, посвящённых аспекту нирваны, – Кангьюр, Тенгьюр и пр. Суть этих текстов сводится к необходимости осознания собственной природы. Вот и всё. Это квинтэссенция тысяч слов.

Если вам хочется обладать полным знанием «Трипитаки» и комментариев, вы не сможете получить его и за сто лет, даже если будете учиться днём и ночью. И никто не сможет запомнить все детали чистого аспекта нирваны, даже если проживёт так долго и всё время будет учиться. Лучше знать «единственную вещь, которая освобождает всё» и осознавать сущность своего ума. Увидьте то, что невозможно увидеть, то есть дхармакаю. Познующее качество, то, что видит – это самбхогакая. Видение неделимости дхармакаи и самбхогакаи – это нирманакая. Что может быть проще? Известно ли вам что-то более простое? Это и есть та самая «единственная вещь», знание которой освобождает всё. Это знание само по себе является основной пути к просветлению.

Вы можете до мельчайших подробностей исследовать все наставления в мире, просеяв их, как муку сквозь сито, но не найдёте на-

ставлений, превосходящих эти. Тщательно изучите всё, каждую вещь в отдельности, но вы не отыщите более глубокого совета. Это путь, по которому следовали все будды прошлого. Это путь, по которому идут все будды настоящего. Все те, кто достигнет просветления в будущем, тоже встанут на этот путь. Он называется великой Матерью Дхармакаи. Вам представляется какая-то старушка, верно? Это та старая мать, которая дала жизнь всем сыновьям-буддам прошлого, которая дарит жизнь нынешним буддам и которая произведёт на свет просветлённых существ будущего. У просветлённых существ также есть старый отец – Дхармакая-Самантабhadра. Старая мать – это великая Мать Дхармакаи. Все будды и чувствующие существа – дети этой пары, являющейся не парой существ, а неограниченным пустотным познанием. Пустотное качество – это Самантабhadри, великая Мать Дхармакаи, которую также называют Ваджра Варахи или Владычицей Тарой. Осознающее качество, наш старый отец – это будда дхармакаи Самантабhadра, которого называют Ваджрадхарой или Ваджрасаттвой. Их отпрыски, их дети – это все чувствующие существа шести миров.

К сожалению, мы не слушались мать и отца. Вместо этого мы отправились скитаться по бардо и шести мирам. Вплоть до настоящего момента мы находились во власти трёх ядов и блуждали по трём сферам сансары. Мы полностью потеряли контакт с нашими престарелыми ро-

дителями. Если вы хотите быть со своими настоящими отцом и матерью, вставайте на путь осознания пустотного восприятия. Если вы хотите вернуться к своей изначальной природе, в вашем распоряжении три великих воззрения махамудры, дзогчен и Срединного пути, а также воззрение праджняпарамиты. Именно на эти пути вам следует вступить.

Иногда люди задаются вопросом: почему нет единственного пути, почему путей должно быть несколько? Эти пути можно сравнить с дорогами, ведущими в Бодхгаю с четырёх направлений: с запада, юга, севера и востока. Откуда бы вы ни добирались, всё равно придёте в одну и ту же Бодхгаю. Есть только одно просветление, одно пробуждённое состояние, одно абсолютное направление. Поскольку в Тибете существуют разные школы буддизма – кагью, сакья и т. д., люди могут подумать, что есть просветление по кагью, просветление по сакья или просветление в стиле ньингма и гелуг. На самом деле это не так. Истинная сущность просветления – это неделимое пустотное познание, наделённое ведением. Это основное состояние вашего ума, и оно одинаково для последователей сакья, кагью, ньингма и гелуг – все они должны вступить на путь просветления. Не существует нескольких видов просветления – есть разные слова, наделённые одним и тем же смыслом.

Этот смысл таков: осознать сущность ума. Это очень просто, очень легко. Но чувствующие существа не верят в это. Вместо этого они

нагружают себя бессмысленными активностями и постоянно создают для себя страдание. Рождаясь, мы испытываем страдание рождения. Затем приходит страдание болезней, муки старости, боль умирания. После смерти мы испытываем муки от беспомощности в бардо. Если мы перерождаемся в одном из трёх низших миров, там нам не дано испытать ни мгновения удовольствия. Сейчас мы можем прекрасно об этом знать, но ведь мы всё равно продолжаем себя дурачить?

Мои учения не запредельно сложны. Все они сводятся к одному вопросу: хватит ли нам смелости довериться учениям Будды? Когда мы смотрим в небо, мы не видим там сфер будд и божественных миров. Но значит ли это, что их не существуют? Глядя под ноги, мы не видим низших миров. Значит ли это, что их тоже нет? Если мы будем использовать своё омрачённое сансарное состояние как истинную меру реального и нереального, возможного и невозможного, то ничего не добьёмся. К счастью, у нас есть и другие инструменты. Но разве кто-нибудь возвращался из сфер будд? Кто-нибудь возвращался из низших миров? Ответ: да! Будда ясно увидел и испытал это. Будучи практикующими на буддийском пути, мы не можем полностью полагаться лишь на то, что видим и слышим в данный момент своими глазами и ушами. Нам нужно полагаться и на слова Будды, иначе мы ничего не достигнем. Честно говоря, у нас нет другого выхода.

И всё же мы не до конца верим словам Будды. Некоторые люди говорят: «Я ещё не решил, по какому пути следовать, мне нужно поразмыслить об этом». Если мы можем самостоятельно всё оценить и следовать своим убеждениям, то почему все живые существа до сих пор не достигли просветления? «Я не буду торопиться, мне нужно не спеша всё обдумать». Будда уже всё полностью обдумал. Поскольку Будда был ясновидящим и обладал беспрепятственной мудростью, этого должно быть достаточно.

Если мы, вместо того чтобы следовать словам Будды, хотим всё понять самостоятельно, нам необходимо обладать соответствующей способностью. Но, к сожалению, у нас её нет. Учения Будды полностью обоснованны. Нам потребуются годы, чтобы полностью проанализировать и проверить их. Если же мы в какой-то момент обретём веру в них, нам понадобится найти квалифицированного учителя и начать обучение. Скорее всего, к этому моменту пройдёт половина нашей жизни. Вероятно, мы обнаружим, что нам уже пятьдесят лет.

Предположим, что нам отведено сто лет, – половина жизни уже прошла. Половину оставшейся жизни мы проведём во сне. Под конец жизни нам приходится особенно тяжело. Тогда мы начинаем просить: «Пожалуйста, позвольте мне прожить подольше, потому что сейчас я хочу заняться практикой Дхармы». Мы просим о хорошем здоровье: «Пожалуйста, сделайте так, чтобы с этого момента я не болел, чтобы у меня

было больше времени на практику». К сожалению, наша жизнь не будет нас слушать. Когда мы заболеваем или страдаем от серьёзных расстройств, практиковать становится почти невозможно, и нам кажется, что у нас нет шансов. Эту мысль хорошо выразил Патрул Ринпоче: «Когда мы молоды, нас контролируют другие, и мы не можем практиковать. Когда мы взрослеем, то устремляемся за желанными вещами и не можем практиковать. Теперь, когда мы состарились, у нас не осталось сил и мы не можем практиковать. Увы-увы, что же нам делать?»

Мы похожи на моряков, которые, приплыв на остров сокровищ, просто стоят, скрестив руки на груди. Однажды нам придётся расстаться с нашим любимым телом. Мы покинем эту жизнь так же легко, как волос, вытасченный из масла, ничего не взяв с собой. В бардо мы оказываемся беспомощны и не можем решить, куда нам идти. Таким образом, наше блуждание в сансаре продолжится. Об этом можно сказать с уверенностью. Если вы не будете практиковать, что бы вы ни сделали в этом мире, вам не удастся выбраться из ловушки сансары.

Двойственный ум создаёт неблагую карму. Все наши мысли без исключения смешаны с тремя ядами. Подобно тому, как принятый яд становится причиной смерти, три ядовитые эмоции, если им поддаваться, забирают жизнь освобождения. Мы можем даже не замечать, что наш ум наполнен тремя ядами, которые создают негативную карму. Но хозяин этих трёх

ядов – это наш ум, а тело и речь – лишь его слуги. Выполняя приказы трёх ядов, мы продолжаем блуждать по сансаре, постоянно отворачиваясь от трёх кай, являющихся основой сансары и нирваны. Таким образом, мы создаём причины для рождения в одном из трёх низших миров.

Магистраль победоносных



Ученик: Как следует практиковать усердие?

Ринпоче: В контексте осознания природы ума усердие должно быть подобно непрерывному потоку реки. Видели ли вы, чтобы Ганг перестал течь хотя бы на секунду? Конечно, нет. Его поток стабилен и никогда не останавливается. Его никто не тянет и не толкает вниз по течению. Он просто течёт. Конечно, река может течь с разной скоростью, и уровень воды в ней может быть разным, но основной поток реки никогда не прерывается. Другой пример – равномерное натяжение тетивы лука. Натянутая тетива не бывает более натянутой в одном месте и менее натянутой в другом. Она обладает равномерным натяжением по всей длине.

Именно такое усердие нам необходимо: оно должно быть настолько стабильным, чтобы не вызывать чрезмерное напряжение, за которым следует полное расслабление. Но как со-

хранять усердие и избегать подобных колебаний? Это возможно, если тренироваться в том, что мы называем немедитацией без отвлечений. «Без отвлечений», то есть не забывая. «Немедитация», то есть не воображение и не конструирование. Стабильность или непрерывность – это результат отсутствия отвлечений, но мы не должны принуждать себя к нему, потому что это не медитация. В немедитации, в отличие от целенаправленной медитации, нет никаких действий. Это ключевой момент немедитации без отвлечений: пребывать без отвлечений, не медитируя. Тренируйтесь в этом, и тогда в какой-то момент ваша тренировка станет непрерывной и стабильной, как поток реки.

Слово «осознать» буквально означает «встретиться со своей природой лицом к лицу». Осознаванию уделяется большое внимание, поскольку без него ваша природа всегда затуманена мыслями: вы либо протестуете, либо соглашаетесь, либо остаётесь безразличны. Чувствующие существа увлечены мыслями непрерывно, их поток бесконечен и похож на большую грязную реку. «Чёрное растворение» – это непрерывное, продолжающееся днём и ночью движение, когда не осознающее себя внимание цепляется за один из трёх ядов: влечение, отвращение или тупость. Оно продолжается постоянно, без остановок. Но то, что цепляется, по своей сути всегда остаётся пустотным познанием, природа которого – три каи. Несмотря на это, до тех пор, пока отсутствует знание ос-

новой природы, обычное состояние чувствующего существа – постоянное чёрное растворение. К счастью, эту природу можно распознать, ведь наш естественный облик никогда не исчезал. Мы не должны становиться вечными узниками чёрного растворения. Если бы у нас не было природы будды, нам было бы не на что рассчитывать.

Не зная собственной внутренней природы, мы постоянно гонимся за своими мыслями. Иными словами, когда в нашей голове появляется какая-то мысль, мы тут же, не секунды не сомневаясь, хватаемся за неё. Когда возникает другая мысль, мы устремляемся за ней, затем за третьей, четвёртой и т. д. Мысли следуют друг за другом непрерывно. В этом виноваты два отпетых негодяя: два вида неведения. Великий демон совозникающего неведения – это просто забывание нашего естественного состояния. Концептуальное неведение возникает в момент отвлечения, когда вы начинаете формировать мысли о текущем переживании. Эти два подлых демона обманывают всех чувствующих существ, но в действительности они возникают из нашего собственного отсутствия знания. Как правило, чувствующие существа непрерывно дурачат самих себя. Так быть не должно. Когда наша самосущая пробуждённость стабилизируется сама собой как немедитация без отвлечений, двойное неведение потеряет власть над нами. До тех пор, пока этого не произойдёт, старайтесь пребывать в естественном осознании. Когда вы осозна-

ёте, два вида неведения возникают буквально в следующий миг, не так ли? Осознайте вновь, и они исчезнут без следа. Именно так следует привыкать к ригпа. Это корень настоящей тренировки в медитации.

В миг видения сущности ума вы не увидите никакой «вещи» – в этот момент вам больше не понадобится деление на воспринимающего и воспринимаемое. Такое естественное единство называется немедитацией, потому что оно не создано. Помимо тренировки в немедитации нам необходима тренировка в неотвлечении. По мере тренировки пребывать без отвлечений становится всё проще, а моменты ригпа длятся всё дольше. Тренировка остаётся той же самой: немедитацией без отвлечений. В этом состоит смысл осознания сущности ума и цель прямых указующих наставлений.

В известной песне-молитве «Дордже Чангченма»*, обращённой к держателям знания линии кагью, есть такие строки:

*Ничего нет, но всё возникает из этого.
Даруйте благословения практикующему,
воспринимающему непрерывную игру,
Чтобы постиг я неделимость сансары
и нирваны.*

Там же сказано:

* Молитва «Дордже Чангченма» широко используется в центрах кагью на Западе. Переведена на русский язык.

Даруйте благословения, чтобы моя медитация освободилась от концепций.

Фраза «ничего нет» означает, что сущность ума не является конкретной вещью. В тот момент, когда вы осознаёте её, она подобна полностью чистому пространству. Природа ума не содержит ни единой мысли или концепции – она полностью свободна от всего. Это хорошо видно в миг осознания. Вы видите, что сущность не содержит даже самого крошечного понятия величиной с пылинку. Далее в песне сказано: «Но всё возникает». Это означает, что всё восприятие происходит из качества познания, неотделимого от пустотной сущности. Наша естественная способность воспринимать никоим образом не блокируется, она беспрепятственна. Сущность не может быть описана в терминах «или–или»: она не сводится ни к пустотности, ни – напротив – к воспринимающей материальной вещи. Между пустотностью и познанием не существует границы или барьера. Это утверждение часто разъясняется на примере зеркала. Зеркало ничем не ограничено, и в то же время наделено ясностью – естественной способностью отражать. Это образ неделимого пустотного познания. Оно беспрепятственно. Пустотный аспект – дхармакая, познающий аспект – самбхогакая, а неделимость этих двух аспектов – нирманакая. Три каи являются природой ума всех живых существ. Когда учитель указывает на это и вы это осознаёте, это назы-

вается свабхавикакаей. В момент осознания мы видим, что ум является неограниченным пустотным познанием.

Когда вы осознаёте это, просто позвольте этому быть, чем бы оно ни было. От нас не требуется заранее программировать природу ума. Никогда не думайте: «Ну, хорошо, я осознаю, но это должно выглядеть определённым образом, и если это будет выглядеть по-другому, мне придётся немного подправить, улучшить это». Или: «Х-м-м, возможно, это ещё не природа ума. Природа ума должна быть более необычной». Или: «А она сейчас пуста?». Или: «Ну вот теперь она познающая! Или всё-таки нет?». Или: «Сдаётся мне, это – единство... Хотя, может быть, и нет». Вам не нужны такие виды медитации. В текстах наставлений неоднократно говорится о том, что в момент осознания вы должны оставить все предубеждения. Сущность ума не требует нашего вмешательства и улучшения.

Разве можем мы сотворить сущность ума? Разве она является предметом, который можно вообразить, а затем удерживать в уме? Попробуйте представить то, что абсолютно пусто, – это невозможно, не так ли? Можете ли вы представить познание? На самом деле мы не можем этого сделать. Если ваша практика медитации является простым упражнением в воображении сущности ума, эта сущность будет вашим изобретением, не так ли? Разве не было сказано, что сущность ума – это не идея о том, какова она на самом деле? «Неподдельный обыч-

ный ум – это магистраль всех победоносных». Такова сущностная практика.

Не уподобляйтесь птице, попавшей в ловушку. Вы видели, как дети расставляют ловушки на птиц. Птица заходит в ловушку, дети тянут ловушку, и птица поймана. В наставлениях по медитации говорится, что если пойманной птице удастся вырваться, впредь она всегда будет осторожной. Такая птица садится на землю, подбирает зёрнышко и тут же в страхе взлетает. Такой будет и ваша практика медитации, если вы постоянно думаете о том, как бы не совершить в ней ошибку. Некоторые думают: «Нет, это не то. Такая обычная пробуждённость не может быть умом будды. Вот когда я получил ту фантастическую передача под названием «прямое введение», я осознал сущность ума. Теперь я вижу, что осознаю. Но просветлённый ум должен быть совсем другим. Это не ум будды – он должен быть чем-то большим». Рассуждая таким образом, вы будете чувствовать постоянное желание создать и пережить что-то другое, отличное от непосредственного пустотного познания.

Когда мы впервые получаем учения, то, как правило, слушаем подробное, затрагивающее все темы Дхармы, объяснение того, что называется относительным и определяющим смыслом. Нам объясняют, что определяющий смысл – это природа будды, сущность ума, к постижению которой мы в итоге должны прийти. Нас знакомят с общей картиной, и мы постепен-

но начинаем понимать, что в учениях Будды имеет наибольшую ценность. Мы сводим это к «указующим наставлениям», посредством которых нас знакомят с природой ума и благодаря которым мы можем осознать эту просветлённую природу. В момент распознавания мы как будто улавливаем запах. Хищник, выходящий на охоту, сначала чует запах оленя, а затем выслеживает его. Указующие наставления даются для того, чтобы этот маленький «хищник» уловил аромат природы будды. Если мы почувствуем его, нам не придётся много размышлять. Мы уже идём по следу. Самое важное – уловить «запах» природы будды. До этого момента вполне естественно уделять внимание анализу. Но когда вы почувствуете запах природы будды, необходимость занимать ум множеством интеллектуальных рассуждений исчезнет.

Но что значит «уловить запах»? В какой-то момент ваш учитель может наклониться к вам и сказать: «Теперь нам нужно поговорить тет-а-тет. Когда ты осознаёшь сущность ума, что ты видишь?» Хороший ученик ответит: «Честно говоря, я ничего не вижу». Гуру скажет: «Да, это правда, это так, как есть на самом деле. Твоя природа пуста. Но скажи, в момент осознания пустоты своего ума ты полностью отсутствуешь и лишаешься осознания? Возможно, ты погружаешься в забытие?» Хороший ученик ответит: «Нет, я переживаю то, что присутствует». Тогда гуру может спросить: «Правда ли, что пустотность и познание едины; что одно

всегда сопровождает другое?» Ученик ответит: «Это правда». Гуру продолжит: «Разве этот миг не является ясным состоянием пробуждённости, которая одновременно пустотна и полностью свободна от цепляний?» Таким образом, ученик постепенно знакомится с запахом природы будды.

После этого вам больше не нужно воображать, будто вы идёте по следу оленя, – вы уже уловили запах. Вам больше не нужно мечтать о пустотном осознании. Вам не нужно создавать представления о том, какое оно. Вам не нужно предаваться фантазиям, о которых я уже говорил, воображая, как выглядит природа будды и пытаясь удержать эти фантазии в уме. Получив указующие наставления и распознав просветлённую природу, тренируйтесь не в том, чтобы *воображать* природу будды, а в том, чтобы не *потерять её*, то есть не отвлечься. Нам не нужно воображать просветлённую природу – она уже присутствует. Нет смысла конструировать её. Пустотность природы будды – это изначальная пустотность, а познание – это исконное восприятие. Единство пустотности и познания – это изначальное единство, не так ли? Нам вовсе не нужно воссоздавать это единство посредством практики. Этот факт становится очевидным. Практика медитации перестаёт быть актом, делающим ум пустотным и познающим.

Но мы всё-таки забываем и отвлекаемся. Поэтому нам нужна тренировка. Тренировка – это

просто возобновление осознания. Нам нужно принять всё так, как есть. И снова в силу возникающего и концептуального неведения мы забываемся и увлекаемся мыслями. Совононикающее неведение приводит к тому, что мы упускаем, забываем и отвлекаемся. Концептуальное неведение следует за отвлечением, когда у нас появляются мысли об интересующих нас предметах. Неведение необходимо устранить. Это двойное неведение сотворили мы сами – оно не пришло извне. Два вида неведения – это наше собственное проявление, подобно тени. Они являются выражением самой сущности, но направленным наружу.

Тренировка направлена на устранение привычных цепляний посредством повторного осознания. Чем больше мы тренируемся таким образом, тем легче это становится. Это немного похоже на заучивание наизусть. Когда я повторяю молитву «Дусум Сангье», в ходе её чтения мне не приходится задумываться даже на долю секунды. Она читается автоматически, потому что уже отпечаталась в *алае*, всеоснове. Точно так же, когда мы достигаем стабильности в осознании, оно длится дольше, без усилий, автоматически.

Поскольку мы ни на миг не разлучались с природой ума, нам нужно к ней привыкнуть, а не медитировать на неё. Эти два состояния разделяет отвлечение. Нам необходима немедитация без отвлечений. Когда вы читаете молитву наизусть, разве вам приходится за-

думываться о ней? Это пример автоматизма. Неотвлечение тоже должно стать автоматическим и не требовать целенаправленного мышления. Вам не следует каждый раз поздравлять себя: «Ура, я осознал единство пустоты и познания. Теперь я осознаю его ещё раз!» Это ведь мысль, не так ли? Если вы знаете молитву «Дусум Сангье» наизусть, то, произнося первую строчку «Дусум сангье гуру ринпоче», вы не думаете: «Какая же следующая строка? Ах да, вот такая». Вам вообще нет нужды думать. Если вы знаете молитву наизусть, вам не нужно задумываться, чтобы прочесть её. Ригпа не нуждается в мыслях. Когда вы привыкнете к ригпа, она станет автоматической.

Когда мастер передаёт ученикам прямое знание природы будды, он будто даёт почувствовать запах оленя хищнику. Как только вы почувствовали запах, вы уже знаете. Запах здесь. Вы почувствовали запах дхармакаи: нет вещи, которую можно увидеть. Вы уловили запах самбхогакаи: хотя видеть нечего, есть познание. В конце концов, вы ощутили аромат нирманакаи: эти два качества неделимы. Просто продолжайте принимать – будто охотитесь в горах.

Ведь это чудесно, не правда ли? Следуя по этому пути, мы можем достичь просветления. Этот путь называется путём недеяния, о котором сказано:

Единственное недеяние превосходит все действия.

Недеяние затмевает все вовлечения в беспокоящие эмоции. Все восемьдесят четыре тысячи беспокоящих эмоций нуждаются в исполнителе и действии, в субъекте и объекте. Но мы ничего не воображаем – это полное недеяние. Оно в мгновение ока устраняет восемьдесят четыре тысячи беспокоящих эмоций. Когда вы осознаёте эту пробуждённость-знание, вы будто берёте топор и рубите под корень огромное дерево с тысячами ветвей и десятками тысяч листьев. Когда ствол дерева срублен, всё дерево в тот же миг валится на землю. Как это возможно? Любая из восьмидесяти четырёх тысяч эмоций – это всего лишь мысль. Основная осознающая пробуждённость свободна от мыслей. Когда вы распознаёте момент, свободный от мыслей, исчезают все восемьдесят четыре тысячи ментальных состояний. Если бы пробуждённость недвойственного знания была концептуальной, с её помощью невозможно было бы избавиться от ментальных состояний. Невозможно устранить одну мысль, хватаясь за другую. В момент осознания подлинной пробуждённости свободной от мыслей уничтожаются все дискурсивные движения мыслей.

В действительности, когда вы осознаете истинное состояние пробуждённости, сансара перестанет быть для вас той проблемой, которой была до сих пор. В обычном режиме мышления мы испытываем радость, печаль, тревоги, создаём мысли и строим планы. Но в момент осознания свободной от мыслей пробуждённости

ти все проблемы исчезают. В этот миг сансара приятна, просторна и широка и вы испытываете ощущение великой равенности. Вы можете почувствовать счастье, но если осознаёте сущность, то не теряете от него голову и не вовлекаетесь в него. Вы можете испытать боль, но если осознаёте свою сущность, то не впадаете в депрессию и не цепляетесь за неё. Вот почему это называется великой равенностью.

Если дела идут хорошо, люди обычно так радуются, что с их голов слетают шляпы – они просто не могут их удержать! Но если в этот момент вы осознаете сущность, какой смысл терять голову от преходящих явлений? Всё уравнивается. Иногда люди впадают в депрессию и рыдают от горя. Но если вы осознаете свою сущность, может ли быть повод для депрессии? Осознавание – ваш лучший друг и в печали, и в радости. Если вы продолжите тренироваться в нём, то достигнете очень хороших результатов. Если нет – ну что ж, вам в этом мире придётся несладко. Всё меняется, и, по правде говоря, нам не на что опереться. Природа сансары непредсказуема, и ничто не вечно. Нам нужно распознать неизменное естественное состояние осознания. Если вы остаётесь полностью сансарным существом, в вашей жизни не так уж много хорошего. Всё меняется, и ни в мире, ни в чувствующих существах, ни в наших переживаниях нет стабильности. Всё меняется каждую секунду. Лишь в сущности нет ничего изменчивого.

Ученик: Не могли бы вы рассказать о самаях?

Ринпоче: В литургии Еше Кучок* сказано, что вы не должны даже пить воду в той долине, где пьёт нарушитель самаи. Но, по правде сказать, мы не знаем, кто нарушил самаи, а кто – нет. Это известно только Будде. Мы не можем в полной мере оценить другого человека. Будда сказал: «Только я или подобный мне может знать другого». У нас нет возможности понять, кто допустил серьёзное нарушение самай, а кто их не нарушал. В этом всё дело. В случае нарушения самай мы можем читать стослоговую мантру и осознавать сущность ума. Больше мы ничего не можем сделать. Нам не дано знать, кто соблюдает самаи в чистоте, а кто – нет.

Мастера прошлого говорили: «Мой лучший друг – гуру; мой худший враг – нарушитель самаи». Многие реализованные мастера прошлого умели избегать смерти от оружия – оно просто рассекало воздух. Но они погибали, когда встречались с нарушителем самаи. Ничто другое не могло им навредить, однако нарушенные самаи могут укоротить жизнь ламы.

Самаи маха-йоги, ану-йоги и ати-йоги очень глубоки. Связь с тем, кто практикует учения божества, мантры и самадхи, приносит огромную пользу. Сказано, что любой, кто установит контакт с настоящим практикующим, не попадёт в низшие миры. Но в результате контак-

* «Еше Кучок» – это покаянная молитва, опирающаяся на мирных и гневных божеств. Относится к тантре безупречного покаяния.

та с тем, кто отвернулся от учений, вы можете провалиться вниз. Безусловно, многое зависит от того, с кем мы общаемся.

Хотя самаи могут быть нарушены, их можно восстановить рецитацией мантры Ваджрасаттвы и осознанием сущности ума. Благодаря чтению стослоговой мантры, сопровождаемому осознанием сущности ума, все загрязнения и негативные влияния тают подобно снежинкам, падающим на горячий камень. Снег не может засыпать горячий камень, не так ли? Он просто растает и исчезнет. Но если вы находитесь в обычном состоянии, это можно сравнить с тем, как снег падает в холодную воду: вода замерзает и постепенно становится толстым слоем заледеневшего снега.

Есть одна история о пожилом человеке из Кхама, который говорил с ламой. Человек сказал ламе: «Когда ты говоришь о пользе Дхармы, у тебя точно нет проблем, и даже этот старый грешник может избежать рождения в аду. Но когда ты рассказываешь о последствиях негативных действий, я чувствую, что точно попаду в ад. Как бы и у тебя самого не возникло проблем!» Прочтите стослоговую мантру с чистой мотивацией и раскаянием сто тысяч раз, и вы точно устраните всю свою негативную карму. Услышав, что не будет никаких проблем, «даже старый грешник избавится от проблем». Но когда вы слышите о негативных последствиях, которые может иметь даже убийство мельчайшего насекомого, то чувствуете то же, что чувствовал

тот старик: «Меня беспокоит, куда ты отправишься после смерти – даже ты, лама».

Самая включает в себя множество частных деталей, в том числе сто тысяч разделов обетов самай и т. д. Все их можно свести к основным моментам, то есть к самаям тела, речи и ума. Самая тела – это визуализация божества-йидама, сопровождающаяся представлением своего тела в виде божественной формы йидами. Самая речи – не забывать начитывать мантру. Самая ума – осознавать сущность ума. Это три основных принципа ваджраяны, известные как божество, мантра и самадхи.

Что касается самай с гуру, нельзя причинять вред физической форме гуру. Не бейте его и не причиняйте ему физического вреда. Не нарушать его указаний означает не пренебрегать его просьбами. Что касается ума гуру, не делайте ничего, что могло бы расстроить гуру или вызвать его недовольство. Помимо соблюдения самай с телом, речью и умом гуру, нам также необходимо соблюдать самай с собственным телом, речью и умом как с божеством, мантрой и самадхи. Эти два раздела самай тела, речи и ума – свои и учителя – включают все остальные самай.

Очень важно поддерживать связь с божеством, мантрой и самадхи. Откуда берутся эти наставления? Мы получаем их от нашего учителя. Когда мы отворачиваемся от учителя, который передал нам устные наставления по практикам божества, мантры и самадхи, мы проявляем

ужасную неблагодарность. Если принижать или критиковать слова гуру и быть невнимательным к его телу и чувствам, можно нарушить самаи с телом, речью и умом гуру.

В контексте дзогчен Великое совершенство означает, что всё, что должно быть отброшено, и всё, что должно быть реализовано, уже полностью завершено. Великое совершенство – это царь всех духовный путей. В учениях дзогчен самаи имеют два аспекта: аспект изначальной чистоты, *кадаг*, и аспект спонтанного присутствия, *лхундруб*. Изначальная чистота относится к воззрению трекчо, «полного рассечения». Спонтанное присутствие относится к медитации тогал. Обе эти практики имеют две самаи. Самаи практики трекчо называются несуществованием и всеохватностью. Самаи практики тогал – это единство и спонтанное присутствие. Таким образом, есть четыре самаи: несуществование, всеохватность, единство и спонтанное присутствие. Поскольку эти четыре самаи включают все остальные, они называются царскими самаями. В них все явления сансары и нирваны совершенны.

Эти четыре аспекта самаи – несуществование, всеохватность, единство и спонтанное присутствие – можно объяснить следующим образом. Несуществование, или дословно – «отсутствие», означает, что изначально чистая, пустотная и несотворённая сущность полностью лишена вещественности. Она изначально чиста, подобно пространству. Слово «всеохватность»

описывает отсутствие отвлечений от изначально чистой пробуждённости. В момент осознания присутствует ощущение продолжительности или непрерывности. Это всеобъемлющее качество подразумевает нерушимость, всеохватность и полное включение.

Спонтанное присутствие – самая практики тогал. Спонтанное присутствие естественным образом разворачивается из изначально чистого пространства. Это проявленный аспект (*нангча*). В действительности аспекты кадаг и лхундруб неделимы, как пустотность и переживание. Данная самая – это осознание того, что сущность вашей пробуждённости – изначально чистота, свободная от построений, а познающее качество пробуждённости – спонтанно присутствующая природа. Мы также говорим о трёх аспектах пробуждённости: оно пусто и по своей природе спонтанно присутствует и неделимо как пустотное переживание.

Наша сущность, которую также называют основным пространством явлений, или дхармадхату, изначально чиста и невыразима. Ещё один её аспект – спонтанно присутствующее естественное познание. Эти два аспекта – её основные качества. В момент осознания сущности – такой, как есть на самом деле – спонтанно присутствующая пробуждённость знает или видит изначально чистоту. Поэтому вы можете сказать, что изначально чистота и спонтанное присутствие неделимы, или, другими словами, что основное пространство и пробуждён-

ность нераздельны. Эта неделимость – смысл четвёртой самаи, единства. Сущность пустотна, но природа светоносна. Эти два аспекта неделимы. Спонтанное присутствие не сконструировано. Повторю, что самая единства – это неделимость кадаг и лхундруб.

Самаи следует понимать так: пробуждённое состояние ригпа не является актом медитации или конструирования. Когда вы полностью привыкнете к нему и оно станет непрерывным, не останется ничего, кроме пробуждённого состояния ригпа. В этот момент вы выйдете за пределы соблюдения и несоблюдения любых обетов. Когда вы выйдете за пределы концептуального состояния ума, не останется ни обетов, ни клятв, которые можно было бы соблюсти или нарушить. Поскольку в этот момент переживанием становится непрерывное состояние ригпа, практикующему не нужно держаться за понятия соблюдения и несоблюдения, поддержания и неподдержания, нарушения и ненарушения, осознания и неосознания. Традиционно это называется «преодолением границ между соблюдением и нарушением самай». В общем, смысл четырёх самай изначальной чистоты и спонтанного присутствия заключается в том, что для поддержания связи с пробуждённым состоянием всех будд не требуется ничего, кроме осознания природы ума.

Когда мы находимся в ловушке двойственного ума, у нас, безусловно, есть самаи, которые необходимо соблюдать и которые мы можем на-

рушить. Но в тот момент, когда концептуальный ум растворяется в сфере недвойственного осознания, не остаётся никакой сансары, которую нужно отвергать, и никакой нирваны, которую стоит достигать. В это мгновение вы выходите за пределы понятий соблюдения и нарушения. Однако до этого момента у вас, безусловно, есть самаи, которые необходимо соблюдать. Пожалуйста, поймите этот момент правильно.

Я бы хотел, чтобы вы знали смысл трёх тибетских слов: *дигпа*, *дрибпа* и *багчак*, которые связаны с нашим телом, речью и умом. Первое слово – дигпа – означает злодеяние или дурной поступок. Оно указывает на негативное и неподобающее поведение, например, воровство, ложь или убийство. Дигпа приводит к созданию негативной кармы, а вовлечение в такие действия мешает постижению природы будды. Второе слово – дрибпа – означает омрачение, завесу или пелену. Дрибпа можно сравнить со стенами этой комнаты, которые не позволяют нам видеть, что происходит снаружи. Наше видение омрачено. Эти омрачения – более тонкие препятствия реализации природы *так, как есть*. Багчак означает привычную тенденцию, которая является препятствием ещё более тонкого плана. Что такое багчак, легче всего понять на примере состояния сна. Всё, что происходит во сне, является результатом привычных тенденций, и ничего из этого нельзя удержать. Хотя во сне всё неосвязаемо, мы это переживаем. Этот тип заблуждения, существующий на са-

мом тонком уровне, называется привычными тенденциями.

И всё же наша основная природа самопознающей пробуждённости не может быть омрачена дигпа, дрибпа и багчак. Она изначально чиста и всегда остаётся такой. Если вы хотите в этом убедиться, понаблюдайте за тем, как вовлекаетесь в концептуальные мысли, счастье и печаль, когда планируете будущее или вспоминаете прошлое. В миг осознания собственной природы вы вновь видите её абсолютно и совершенно чистой. Нашу природу не могут омрачить или запятнать злодеяния, омрачения и привычные тенденции. Через какое-то время мы возвращаемся к двойственному мышлению, увлекаемся противопоставлением думающего субъекта и объекта мыслей. Когда это происходит, мы снова создаём негативную карму, поддерживающую наши омрачения и формирующую привычные тенденции. И не нужно притворяться, что это не так!

Для освобождения от неосознанного и ошибочного цепляния за двойственность, которое в сансаре продолжается бесконечно, нам в первую очередь необходима осознанность. Однако осознанность имеет лёгкий оттенок двойственности. Осознавать – это будто подцепить крючком кусок мяса и удерживать его: здесь присутствует субъект, который следит за объектом. Есть и более тонкий уровень осознанности, который называется внимательностью. Внимательность подразумевает простое наблюдение,

но и она не полностью свободна от двойственности. Пробуждённость ещё тоньше, чем внимательность. Это точка разделения ума и ригпа. Сем – двойственный ум – это вовлечённость в мысли о прошлом, настоящем и будущем. Ригпа же не увлекается мыслями трёх категорий времени.

Просветлённый ум – ригпа – это неделимое пустотное восприятие. Миг, когда мы осознаём и видим это в действительности, называется «неделимым пустотным восприятием, наделённым знанием». «Пустотное» означает изначально несотворённое, не имеющее причин и условий, лишённое конкретной субстанции. «Восприятие», будучи пустотным, означает спонтанно присутствующую способность к познанию. «Неделимое» означает, что эти два аспекта изначально несотворённой пустотности и спонтанно присутствующего восприятия неделимы. Они всегда пребывали в неделимом единстве – именно об этом говорится во всех учениях всех будд.

В Кхаме есть поговорка: «Замахивайся кувалдой в воздухе, но бей по наковальне». Наковальня – это место, куда кладётся раскалённый докрасна металл. Вы можете замахиваться где угодно, но есть только одно место, куда следует опустить кувалду. К тому же ковать железо нужно, пока оно горячо. Если вы ударите в другое место, вам не удастся ничего выковать из куска железа. В этом и состоит мастерство кузнеца. Точно так же, разнообразные учения сутры

и тантры могут содержать огромное количество деталей, но в конечном счёте они сводятся к одному: к неделимому пустотному восприятию, наделённому знанием. Пожалуйста, поймите, что пустотная сущность – это дхармакая, осознающая природа – самбхогакая, а их неделимое единство – нирманакая. Постигание этого посредством осознания своей сущности не является результатом сосредоточения или медитации. Когда вы просто пребываете в этой природе, вам не требуется объединять пустотность и восприятие, сливая их воедино: они уже находятся в единстве. В этот момент вам нечего делать, создавать или конструировать. Это ключевое положение всех учений Будды.

Чрезвычайно важно не только понять этот момент, но и обрести в нём опыт. Именно этого знания не хватает всем чувствующим существам. Когда это неделимое пустотное осознание отсутствует, говорится, что оно «наделено незнанием», то есть неведением. Это похоже на ситуацию, когда человек, владеющий исполняющей любые желания драгоценностью, в силу своего незнания швыряет её в сторону, а вместо неё берёт в руки поддельную бижутерию. Он может произносить над этой бижутерией любые пожелания и молитвы, но ничего не произойдёт.

Есть только один сущностный пункт, который охватывает воззрение, медитацию, поведение и плод, одна фраза, которую я уже несколько раз повторял: «Неделимое пустотное

восприятие, наделённое знанием». Только это важно. Это неделимое пустотное осознание является нашей природой, абсолютно одинаковой для будды и для обычного живого существа. Разница лишь в том, наделено оно знанием или неведением. Иначе говоря, разница заключается в том, осознаём мы или нет. Обычное живое существо не осознаёт свою природу. Чувствующие существа вовлечены в три эмоциональных яда, так что их «неделимое пустотное восприятие наделено неведением». Настоящий практикующий, йогин, знаком с естественным состоянием, и его «неделимое пустотное восприятие наделено знанием», тремя каями. Йогин не ограничивается простым осознанием этого факта. Без тренировки это осознание не станет сильным и стабильным. Йогин тренируется в нём до тех пор, пока не достигнет совершенства, плода трёх кай.

Вам не следует довольствоваться одним лишь распознаванием природы ума – чрезвычайно важно тренироваться в ней. В четверостишье из «Ламрим Еше Ньингпо» есть описание этой тренировки, данное Падмасамбхавой:

Пустотное восприятие единого вкуса, наделённое знанием,

Есть ваша безошибочная природа, неподдельное изначальное состояние.

Не исправляя того, что есть, позвольте ему быть так, как есть,

И пробуждённое состояние спонтанно проявится в этот же миг.

«Так, как есть» означает в действительности. «Действительность» – это непосредственное видение всего, как оно есть, а не как идей или концепций. Осознавая природу того, кто мыслит, вы понимаете, что пустотность и восприятие представляют собой неделимое единство. Этот факт больше не скрыт от вас – он становится вашим опытом. Когда вы позволяете действительности быть так, как есть, ничто не может её исказить. Тогда состояние будды – пробуждённое состояние – присутствует прямо в этот миг в спонтанном совершенстве. Все омрачения растворены. Эти четыре строки, принадлежащие самому Падмасамбхаве, очень выразительны. Они заключают в себе весь смысл тренировки в воззрении, медитации, поведении и плоде.

Повторюсь: недостаточно распознать пустотность и восприятие природы ума. Нам необходимо тренироваться, чтобы сделать осознание сильнее. Я уже объяснял, что тренировка заключается в многократном повторении осознания. Тот миг, когда мы осознаём неделимое пустотное восприятие, и есть ригпа. Но она ещё не развита полностью – такое неокрепшее состояние ригпа можно назвать детской ригпа. Вероятно, наше состояние в данный момент и есть детская ригпа. Ей необходимо окрепнуть, так как в настоящее время она не может управлять собой и полноценно функционировать. Нам нужно взрастить её до уровня человека, который «развил свои силы», достиг

возраста семнадцати, восемнадцати или девятнадцати лет, стал способен обеспечивать себя. Это и есть стабильность. Но чтобы её достичь, необходимо постоянно упражняться. Это чрезвычайно важно!

«Простота» – очень важный термин дзогчен. Простота означает свободу от умопостроений и посторонних понятий. В известном высказывании говорится:

Научитесь воззрению без наблюдения.

Тренируйтесь в медитации, ни на чём не медитируя.

В поведении придерживайтесь недеяния.

Достигайте плода, в котором нечего достигать.

Это очень глубокое высказывание, и крайне важно полностью понять, о чём оно. В нём говорится о простоте, недеянии, бездействии, а также о том, что наша наличная природа не является воззрением, предстающим перед нами в виде какого-то нового направления, которое мы можем постичь. Истинное воззрение не имеет с этим ничего общего.

Усложнения помрачают простоту. Все остальные колесницы – начиная с пути шраваков и заканчивая ану-йогой – содержат принципы, которых следует придерживаться, и объекты, удерживаемые в уме. В них есть активности, которые необходимо выполнять, и результаты, которые должны быть достигнуты. Но воззрение, медитация, поведение и плод ати-йоги

превосходят всё, кроме осознания нашей природы как изначально присутствующей. В этой колеснице необходимо признать, что наша сущность уже является неделимым пустотным осознанием. Зачем представлять пустотным то, что уже пусто? Не нужно считать пустотность тем, чем она не является. Таков смысл выражения «воззрение без наблюдения».

Далее, «тренируйтесь в медитации, не медитируя ни на чём». Медитировать означает удерживать что-то в уме. Но что нам действительно нужно: удерживать в уме пустотное восприятие или просто признать то, что уже присутствует? Да и как можно представить пустотное восприятие? В подобных фантазиях нет необходимости – просто увидьте его таким, каким оно уже является.

Когда говорится «*в поведении придерживайтесь недеяния*», имеется в виду, что во всех других колесницах мы чем-то себя занимаем, но здесь мы оставляем девять видов активности – это абсолютное поведение. Сказано: «Не утруждайте себя делами и задачами». Дела и задачи – это активности, помрачающие состояние недеяния, поскольку в них присутствует субъект и объекты. Также сказано: «Освободившись от дел и задач, вы достигнете недеяния». Это очень важный момент. Согласно этому учению, нам просто следует осознать изначальное состояние пустотного восприятия. В этот миг нам не нужно ни на чём сосредоточиваться и стремиться чего-то достичь.

Великое совершенство включает в себя все учения. Все сутры начинаются со слов: «На индийском языке название звучит так-то и так-то», а заканчиваются словами: «Таким образом, сутра под таким-то названием завершена». Слово «завершена» означает «закончена», «доведена до совершенства». Иными словами, в момент распознавания природы ума все духовные пути достигают завершения. Великое совершенство означает, что наша природа уже полностью совершенна. Нам не нужно делать нашу пустотную сущность чистой – она изначально чиста. Нам не нужно делать свою основную природу осознающей – она уже спонтанно совершенна в своём познании. Также нет нужды создавать всеобъемлющую энергию. Да и как вам удастся создать пустотную сущность или осознающую природу? Они присутствуют спонтанно и не требуют усилий. Тренируйтесь в отсутствии усилий!

8

Совмещение практики с повседневной жизнью



Ученик: Как совместить практику с повседневной жизнью?

Ринпоче: Согласно общему буддийскому подходу, между медитацией и состояниями, следующими за медитацией, существует разница. В контексте сутры медитация подобна пространству, тогда как постмедитативное состояние уподобляется иллюзии. Первое, медитация определяется рамками сессии, второе – всем остальным временем. Во время сессии мы практикуем, а в перерывах – передвигаемся, говорим, едим и спим.

С этой точки зрения, медитативное состояние во время сессии подразумевает свободу от умопостроений и подобно пространству. Постмедитативное состояние демонстрируется на примере восьми видов иллюзии. Первый из таких примеров – маг, который посредством мантры и волшебных веществ может со-

здавать нереальные вещи. Он создаёт людей, существ и строения, которые кажутся реально существующими. Хотя они не наделены реальным существованием, зрители воспринимают их и могут поверить в реальность этих призраков. Однако на самом деле всё это просто волшебство. Всё в нашей повседневной реальности подобно этому волшебству. Другие примеры иллюзии – это эхо, мираж, отражение, воздушный замок Гандхарвов, сон, радуга и луна в воде. Эти примеры показывают, как живые существа по ошибке принимают иллюзорные явления за реальные.

Согласно системе сутры, после медитации мы должны накладывать идею иллюзорности на всё воспринимаемое во время повседневных занятий, напоминая себе: «Это просто сон, всё это нереально». Мы учимся рассматривать все переживания через призму ощущения их нематериальности. А во время сессий медитации мы тренируемся ничего не удерживать в своём уме. Поэтому сказано, что состояние медитации подобно пространству и не сотворено, а состояние после медитации подобно волшебной иллюзии.

В контексте воззрений махамудры, дзогчен и Великого срединного пути не проводится существенного различия между сессиями и перерывами. Вам не нужно разделять практику, посвящая одну часть состоянию медитации, а вторую – постмедитации. Состояние медитации длится до тех пор, пока мы не отвлекаемся от осознания, после чего состояние становит-

ся постмедитативным. На самом деле тренировка одинакова вне зависимости от того, сидим мы, ходим, едим, говорим, лежим или перемещаемся. Как только вы вспоминаете об осознании, вы мгновенно видите, какова сущность ума. Вы видите пустотность. Состояние, присутствующее в этот момент, и есть воззрение. Не имеет значения, когда вы его осознаете: когда стоите, сидите, едите, говорите или ходите. Сессия продолжается до тех пор, пока вы не отвлекаетесь, а когда вы отвлеклись, наступает перерыв.

Не проводите границы между осознанием сущности ума во время сессии и перерывов. Сохраняйте воззрение без отвлечений, всегда поддерживайте ригпа, чем бы вы ни занимались. Как я уже много раз говорил, практика заключается в том, чтобы многократно повторять короткие периоды осознания. Сейчас может долго продлиться лишь искусственно созданное, подобное небу состояние медитации. Ничего не выдумывайте, пребывайте в естественности. Во время тренировки не нужно удерживать идею об этом состоянии. Это упражнение в естественном медитативном состоянии, которое просто-напросто является изначальным состоянием неограниченного пустотного осознания. Воззрение изначальной чистоты и осознания подразумевает неделимость этих двух качеств. Изначально пустотное качество – это дхармакая; осознающее качество – самбхогакая, а их единство называется нирманакаей. Привыкайте к этому в любой ситуации.

Мы не создаём это изначальное состояние. Признание этого факта является совершенным воззрением. Я не говорю, что это воззрение хорошо, а воззрения низших колесниц плохи, но различие между ними в том, насколько воззрение смешано с концепциями. Вы можете убедить себя: «Это состояние медитации! А это, должно быть, пустотность». Таким образом, вы накладываете пустотность на своё переживание. Иными словами, это не естественное состояние *так, как есть*. То же самое можно сказать и о напоминании во время повседневных активностей, что «всё это – волшебная иллюзия» – это тоже концепция.

Цепляясь за концепции, мы уподобляемся птице, которая машет крыльями и пытается взлететь, но не может, так как прикована цепью. Тренировка в настоящем воззрении не подразумевает упражнений в удержании даже самых тонких концепций. Это вопрос осознания того, что уже *есть* само по себе. Природа нашего ума естественно пустотна, обладает способностью воспринимать и не является творением наших рук. Нет нужды удерживать какие бы то ни было представления о ней. Иными словами, когда вы вспоминаете, что нужно осознавать, то сразу видите, что видеть нечего. Вот и всё. В остальное время вы забываете об этом осознании, и оно теряется.

Сначала нам следует распознать самосущую пробуждённость. Нам следует повторять мгновения неподдельной естественности, постепен-

но развивая силу осознания. Когда мы достигнем стабильности, то не будем отвлекаться ни днём, ни ночью, пространство и осознание сольются воедино. Наш ум так долго был подвержен двойственному цеплянию и фиксации, что мы привыкли воспринимать недвойственное двойственным образом. Поэтому нам трудно мгновенно привыкнуть к пробуждённому состоянию. Мы так долго тренировались в состояниях, противоположных осознанию сущности ума, и именно это было сансарой в наших прошлых жизнях – вплоть до настоящего момента. У нас есть эта неприятная и глубоко укоренившаяся привычка. Теперь нам необходимо заменить эту привычку привычкой осознать сущность ума. Поскольку у новичка период осознания длится очень короткое время, необходимо повторять его много раз. Но чтобы повторно осознать сущность ума, необязательно садиться и принимать позу. Не проводите различий между сидячей тренировкой и тренировкой в движении, в повседневных ситуациях, когда вы гуляете, говорите, едите или лежите. Не ограничивайте практику сессиями. Воззрение – это ригпа, медитативная практика – это ригпа, и поведение – это тоже ригпа. Именно таким образом приобщаются к пробуждённому состоянию.

Нам необходимо постепенно привыкать к ригпа. Мы должны тренироваться в том, что реально. На данном этапе мы не можем видеть сущность ума в течение длительного вре-

мени, потому что мы новички в осознании самосушей пробуждённости. Если кому-то кажется, что ему удалось долго удерживать медитативное состояние, это говорит о том, что такое состояние является имитацией, подделкой, и в нём не стоит тренироваться. Вместо этого вновь и вновь повторяйте короткие моменты истинной пробуждённости. Ещё со школьной скамьи вам должно быть известно, что мы чему-то учимся, когда направляем на это свой ум. Сначала это тяжело, но потом становится легче. Такова любая тренировка. Мы, как и все живые существа, слишком привыкли к негативным тенденциям, хотя и обладаем природой Самантабхадры. Но поскольку нам это неизвестно, мы находимся под влиянием привычных тенденций – это происходит, например, когда мы спим или блуждаем в бардо. Привычные тенденции подобны пелене; их можно удалить.

Если вы хотите совместить практику с повседневной жизнью, не разделяйте её на сессии и перерывы. Перерыв, или постмедитативное состояние, подразумевает отвлечение, когда мы покидаем естественное состояние в силу отвлечения, как это показано на восьми примерах иллюзорности. Эти восемь примеров демонстрируют невещественность объектов и всей сансары и бессмысленность стремления к ним. Основная характеристика сансары – это отвлечение.

В учениях всегда говорится, что воззрение превосходит понятия, а естественное осознание несотворенно. Все воззрения – праджняпа-

рамита, Великий срединный путь, махамудра и дзогчен – свободны от концепций. Они не имеют ничего общего с концептуальным воззрением обычного человека, которое представляет собой непрерывное, продолжающееся днём и ночью формирование мыслей. Как было сказано: «Пробуждение не происходит посредством действия». Вас ограничивает ваш собственный ум. Концептуальное мышление закрепляет понятия за всем воспринимаемым. Но чистое воззрение должно быть свободно от удерживаемых умом понятий. Наличная пробуждённость свободна от понятий.

Вам необходимо распознать эту наличную пробуждённость, в которой прошлое уже исчезло, а будущее ещё не наступило. Не скрывайте наличную пробуждённость за сменяющимися друг друга мыслями. Именно это постоянно делают живые существа, ум которых занят непрерывной чередой мыслей. Ни с чем не связывайте насущную пробуждённость. Ничего не удерживайте и не отвергайте. Не утверждайте и не отрицайте. Не присваивайте и не избегайте. Пребывайте, ничего не удерживая, – это и называется сущностью ума. Это рангджунг еше, самосуцая пробуждённость или воззрение махамудры. В терминологии Срединного пути это называется абсолютной истиной. Относительная истина – это концептуальное состояние ума, в то время как под абсолютной истиной понимается реальность истинного смысла. Это также называется трансцендентным зна-

нием, праджняпарамитой. В дзогчен это называется «безупречная дхармакая пустотного осознания». Если бы в учениях Дхармы не использовались слова и термины, о чём бы мы вообще говорили? Смысл раскрывается через слова и термины. Если вы будете, как немые, сидеть и делать жесты, не говоря слов, вряд ли кто-то поймёт, что вы имеете в виду!

Сараха сказал: «Оставив размышляющего и предмет размышлений, воспринимайте без мыслей, подобно ребёнку». У маленького ребёнка не так много понятий, хотя он и не видит свою природу. Даже если он её видит, у него нет уверенности в ней. Коренная причина формирования понятий – это удержание в уме объектов восприятия. Например: «Это чашка. Это её крышка. На ней много рисунков. В ней осталось немного чая». Этот поезд мыслей называется фиксацией на воспринимающем посредством мышления или ментальных движений. Йогин, напротив, осознаёт природу ума в момент, когда видит чашку. Формирование мыслей останавливается, в уме йогина не за что зацепиться. Когда понятия субъекта и объекта распадаются, сансара прекращается. Реальное переживание этого называется определением в воззрении. Вам достаточно не удерживать понятий о субъекте и объекте.

Мы ещё не привыкли к этому, мы лишь начали приобщаться, подобно тому, как годовалый ребёнок только учится ходить. Младенец встаёт на ноги и падает, потом снова встаёт и снова

валится с ног. Такова сейчас и наша практика, поскольку мы ещё не обрели внутренней стабильности. Когда вам два года, вы чуть крепче стоите на ногах, а в три года – ещё крепче. К восемнадцати годам вы достигаете стабильности, и хотя вы молоды, вы уже взрослый человек. Вы можете бегать и делать всё, что захотите. Достижение такого зрелого состояния в тренировке называется «обретение естественной стабильности ригпа».

Если отвлечения полностью исчезают и не появляются ни днём, ни ночью, значит, вы очень близки к трону дхармакаи немедитации. Вам никто не помешает сидеть вместе с Буддой Самантабхадрой во дворце Акаништха. Из этого состояния спонтанно и автоматически возникает польза другим существам. Вам не нужно говорить: «Теперь я хочу облагодетельствовать существ». В подобных мыслях нет нужды. Разве когда светит солнце, вам приходится *делать* его тёплым и ярким? Оно и так обладает этими качествами, когда светит. Когда вы достигнете стабильности, вы сможете принести настоящую пользу бесчисленному количеству живых существ. Постижение природы дхармакаи подобно солнцу на безоблачном небе. Его яркость, тепло и свет распространяются повсюду, по всей земле. Когда вы постигнете дхармакаю для своей пользы, благо для других осуществится спонтанно. Эта реализация часто описывается как великолепие: в санскрите для него существует слово *шри*, а в тибетском

языке – *палдэн*. Собственное великолепие состоит в том, чтобы постичь дхармакаю. Проявления тела формы, рупакаи, это великолепие для других. Вот почему будд называют «великолепными просветлёнными существами».

Так или иначе, но, занимаясь повседневными делами, вы будете отвлекаться. Этого невозможно избежать. Дхармакая находится внутри нас, но, поскольку мы не обрели её стабильного осознания, нами постоянно владеют мысли. При этом, будучи распознанной, сущность мыслей является дхармакаей. Мысль – это просто вывернутое наизнанку выражение знания, осознания. В момент распознавания природы того, кто думает, это выражение, или мысль, не имеет шансов задержаться. Ваша обнажённая сущность становится действительностью. Мысли не могут задержаться в этом переживании, как капля воды не может задержаться в воздухе. Когда вы освоите этот способ обращения с мыслями, вам не придётся подавлять мышление. Вам не нужно будет его исправлять. Вам не нужно будет надеяться обрести или бояться потерять пробуждённое состояние. Вот почему говорится: «Уверенность в воззрении – это свобода от надежд и опасений». Вам не стоит предвкушать освобождение или опасаться мыслей, так как в момент видения сущности мысли растворяются. Вы это понимаете? Вам это ясно?

Никогда не ждите сверхъестественных переживаний. Поверьте, нет ничего более удивительного, чем осознание ригпа, в котором

не способна задержаться ни одна мысль. Пять эмоциональных ядов и привычные тенденции в осознании теряют свою силу. Не зная об этом, мы попадаем в ловушку мыслей. Большинство живых существ не знают, как осознавать, поэтому их ум наводняют мысли. Когда вы напоминаете себе, что надо осознавать природу ума, вы уже видите сущность. «Видеть, что видеть нечего, это наивысшее видение». Оно так близко, что трудно в это поверить. Нет ничего, что нужно воображать. В это так трудно поверить потому, что это очень просто! Нет даже мельчайшей частицы, над которой нужно было бы медитировать. Но нам следует постепенно привыкать к этому, необходимо приобщаться к распознаванию природы пустотного восприятия.

Тренируйтесь таким образом всю оставшуюся жизнь, и вам будет нестрашно умирать. Настоящий йогин счастлив во время болезни и радуется, когда умирает. Что может быть радостного в болезни? Дело в том, что после смерти вас ждёт просветление. Обычно смерти предшествует болезнь, и лишь после смерти вы можете оставить это материальное тело. В результате этой практики в момент смерти свободная от двойственного ума изначальная пробуждённость свободно воспарит подобно гаруде. Ваш ум, изначальная пробуждённость, сольётся с дхармакаей. Вы взойдёте на королевский трон дхармакаи и получите в своё распоряжение царство дхармакаи.

Но в данный момент живые существа населяют царство тупости! Когда это неосознанное блуждание прекратится, останется лишь королевство изначальной пробуждённости. Но пока этого не произойдёт, будет править король Неведение при поддержке своих пяти министров – пяти эмоциональных ядов. У них есть заместители: двадцать один недобродетельный ментальный фактор и восемьдесят внутренне присущих мысленных состояний. Их подданные: восемьдесят четыре тысячи беспокоящих эмоций. Тиран Неведение управляет бескрайним царством сансары. А мы все живём в этом мире и думаем, что это здорово!

Но в момент смерти мы не можем ничего контролировать. Мы теряем всё, что имели, и всё, что сделали, – нам уже ничто не может помочь. Когда мы умираем, ум отправляется в одинокое путешествие, как волос, выдернутый из масла. Он несётся всё дальше и дальше, не обладая свободой выбирать, где ему быть и куда идти. В царстве тупости мы и в самом деле беспомощны. Но, несмотря на его бессмысленность, мы остаёмся в нём. В нём невозможно быть по-настоящему счастливым и управлять своей судьбой. Если бы мы могли управлять ею, то оставались бы там, где находимся, т. е. в большом дворце тупости. Но поскольку у нас нет свободы, великое царство тупости не приносит нам пользы. Пока не устранено неведение, нам ничто не поможет и не принесёт пользы. Конечно, мы получаем временную пользу

от благих и добрых дел, но «до тех пор, пока вы не постигнете ключевого пункта ума, что бы вы ни делали, вы будете делать наоборот». Ключевой пункт ума заключается в свободе от мыслей прошлого, настоящего и будущего, а также в том, чтобы пребывать в несотворённой и полностью открытой наличной пробуждённости. Если вам это неизвестно, всё, чем вы занимаетесь, будет выходить наоборот. В Кхаме есть поговорка: «Когда вы падаете навзничь, нет смысла складывать ладони в почтительном жесте». Иными словами, если из нашей фундаментальной основы не удалено неведение, мы будем возвращаться в сансарное существование.

Нам необходимо одно качество: часовой по имени Осознанность, охранник, который будет следить, чтобы мы не провалились в забытьё. Как вам известно, «бандиты Мары сидят в засаде на дороге отвлечения». Нам может казаться, что во внешнем мире есть злые духи, преследующие нас, но настоящий Мара – это наш отвлекающийся ум. Одно известное изречение гласит: «Ваши мысли мешают вам; препятствия возникают из вашего собственного ума». Если вы не отвлекаетесь ни днём, ни ночью, ни одна вредоносная сила не сможет овладеть вами или удержать вас.

Одним словом, способность совмещать сущность ума с повседневной жизнью – это исключительно результат тренировки. Без тренировки осознание сущности ума останется краткой вспышкой, которая будет мгновенно исчезать.

Мы можем осознать её ещё раз, но она всегда будет ускользать. Мы постоянно забываем и всегда отвлекаемся. Наша врождённая привычка не осознавать сущность ума очень сильна, ведь она выработывалась на протяжении всех прошлых жизней. Нет другого способа избавиться от неё, кроме как тренироваться многократно упоминавшимся способом: повторять короткие периоды много раз. Не важно, сидите вы или гуляете, – тренировка всегда одна: короткие периоды, повторяемые многократно. Без многократных повторений мы никогда не привыкнем к этому состоянию. Самое важное – осознавать снова и снова. По мере привыкания к осознанию сущности ума она становится всё более стабильной и моменты осознания становятся дольше. Периоды отсутствия осознания укорачиваются и наступают всё реже. Таким образом, важно тренироваться и напоминать себе об этом, до тех пор, пока не возникнет непрерывный поток изначальной пробуждённости, который называется состоянием полного просветления. Пока этого не произойдёт, вам необходимо продолжать тренировку.

На данный момент тренировка заключается в том, чтобы вспоминать об осознании во время повседневных действий. Такая осознанность или напоминание – сердце практики Дхармы. Когда вы обретёте большую стабильность и сможете осознавать сущность ума во время повседневных дел – во время ходьбы, ночного сна, за едой и т. д. – вы сможете осознавать её снова

и снова. Но если вы не будете напоминать себе об осознании, никакого осознания у вас не появится. Если же вы не обладаете осознанием, вы пребываете в полном неведении относительно своей природы будды. Жить в таком неведении – всё равно, что быть трупом или бесчувственным зомби. Без полностью совершенных качеств просветления мы можем выглядеть как живые и бодрые человеческие существа, но если нам неведома собственная природа, то мы просто зомби. К сожалению, я вынужден констатировать, что все живые существа подобны ходячим мертвецам. (*Ринпоче смеётся.*)

Ученик: Как очистить очень мощные негативные эмоции?

Ринпоче: Если вам известен способ, эмоцию можно устранить за секунду. Разумеется, она не исчезнет навсегда, но в данный момент она полностью растворится. Каждая эмоция – это мысль, а каждая мысль – это движение ума. Когда мы думаем, наше внимание движется сначала к одному объекту, затем к другому, затем к третьему, не так ли? Корень эмоции – это ваше внимание, движущееся [по направлению к объекту]. Чтобы отсечь корень этого движения, вы должны осознать, откуда движется внимание. В момент такого осознания гнев или желание мгновенно исчезает. Когда вы действительно видите это, мысли исчезают – остаётся лишь свободная от мыслей пробуждённость. Когда вы осознаёте естественно пустотную сущность,

мышление растворяется. Если мысль появится снова, осознайте, и она опять исчезнет.

Допустим, вы разозлились – осознайте, и гнев растворится. Если вы будете тренироваться таким образом, ваша привычка злиться будет постепенно слабеть. Зеркало вашего ума начнёт проясняться. Когда появляется мысль, осознайте мыслящего. Это словно стирать пыль с небольшой части зеркала. Вы можете чётко видеть своё отражение только в том месте, где стёрли пыль. Джамгон Конгтрул так сказал об этом: «В мысли я обнаружил отсутствие мыслей. В отсутствии мысли я обнаружил изначальную пробуждённость». Когда зеркало покрыто пылью, вы не видите никаких отражений. Если вы возьмёте иголку и её кончиком расчистите небольшой участок, то увидите маленький кусочек зеркала. Наше помрачённое мышление подобно пыли на зеркале. Чем больше пыли вы сотрёте с зеркала, тем чётче станет отражение.

Научившись распознавать сущность мысли, подвергайте этой самой процедуре все свои мысли. Это похоже на чтение пуджи: когда в конце строфы повторяются одинаковые строки, они не прописываются в тексте, но говорится «и так далее». Вам не нужно читать их с листа каждый раз, когда вы знаете место, где их необходимо прочесть. То же относится и к осознанию сущности ума. Вам не нужно каждый раз проходить весь утомительный путь: просто осознайте – и дело с концом. Мысли будут постепенно ослабевать и приходить всё реже. Промежутки

между мыслями естественным образом удлинятся. Естественная стабильность будет крепнуть сама собой: она достигнет одной минуты, затем нескольких минут, затем пары часов. Всё это придёт в результате тренировки. На определённом этапе пять ядов будут полностью уничтожены. «В свободе от мыслей всё познаётся ясно». Когда мы освободимся от мыслей, разве смогут проявиться пять ядов?

Как же обстоят дела в настоящий момент? Вам просто нужно привыкнуть к этому методу посредством тренировки. Если эмоция очень сильна, может ли она помешать распознать изначальную пробуждённость? Конечно же, нет. Метод работает независимо от силы эмоции. Конечно, вы не обладаете стопроцентной стабильностью. Да и кто ею обладает сейчас? Мы похожи на годовалого ребёнка, пытающегося научиться ходить, которого я уже приводил в пример. Он встаёт и снова падает. Мы ещё не завершили тренировку. Мы только распознали природу ума и не довели осознание до совершенства. Мы ещё не повзрослели. Когда ребёнок вырастает, он становится независимым. Мы похожи на малышей, не обладающих большой силой и только входящих в эту жизнь.

Когда вы осознаёте сущность ума, вам нечего видеть. Если бы существовала какая-то вещь, которую вы не смогли увидеть, это было бы поводом для расстройства. Но ведь сказано, что «когда вы видите отсутствие чего-либо, это высшее видение». Вам нечего видеть: только это

вы и должны увидеть. Вы согласны с этим? Значит, мы пришли к согласию, или, как говорят тибетцы, «коснулись рогами», то есть добрались до сути. Если голова всего одна, с кем она будет соприкасаться рогами? Так вы не сможете добраться до сути. Когда я говорю, что «нет ничего, что можно увидеть; ум пустотен», а вы распознаёте сущность своего ума и видите, что она не является вещью, то вы «соприкоснётесь рогами» со мной.

Если бы Будда сказал, что «у пустоты есть форма, запах, вкус, текстура и т. д.», а мы бы взглянули и ничего не увидели, тогда бы мы, конечно, оказались в затруднительном положении. Мы бы до сих пор не поняли этого. Но Будда такого не говорил. Он сказал: «У пустоты нет формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса, нет текстуры». Разве это не так? Мы долго пытались обнаружить ум, но разве нам хоть раз удалось найти его форму, вкус, запах и текстуру? Когда вы осознаёте и видите, что видеть нечего, ваше понимание согласуется с пониманием Будды.

Когда вы действительно видите это, вам нечего сказать. Это за пределами мыслей, слов и описаний. Разве вы можете описать, как это выглядит? Просто тренируйтесь в этом и не сдавайтесь. Снова и снова обнаруживайте, что видеть нечего. Оставьте это таким, какое оно есть по своей природе. Тогда оно само по себе станет длиться дольше. Но если вы будете целенаправленно удлинять его, оно станет концептуальным. Не следует намеренно растягивать это,

как не следует и укорачивать. Воззрение должно быть свободным от концепций, не так ли? Если вы будете сидеть и размышлять, это не поможет вам избавиться от концепций.

Ученик: Что делать с тонким цеплянием, которое не исчезает во время осознания сущности ума?

Ринпоче: В миг подлинного распознавания состояния ригпа не может быть ни мыслей, ни беспокоящих эмоций, ни привычных тенденций. Возьмём, к примеру, знакомую песню: это привычная тенденция, или отпечаток. Сама по себе ригпа свободна от отпечатков. Если нам кажется, что отпечатки не исчезают, это результат отсутствия стабильности в ригпа. Когда вы выливаете воду на грязь, она смешивается с грязью. Но если вы польёте грязь ртутью, они не смешаются: ртуть останется чистой. В этом смысле ригпа подобна ртути: она не смешивается с привычными тенденциями. Но у вас может быть подобие ригпа, смешанное с двойственным умом. Это похоже на пыль двойственного ума.

Ригпа не цепляется ни за воспринимаемый объект, ни за органы чувств, посредством которых происходит восприятие. Она не цепляется за воспринимающий двойственный ум. Ригпа не цепляется ни за что. Поэтому ригпу называют безупречной дхармакаей, в том смысле, что она свободна от недостатков. Если бы ригпа была хоть в малейшей степени подвержена привычным тенденциям, её нельзя было бы назвать безупречной. Ригпа – это состояние, аб-

солютно свободное от омрачений, негативной кармы и привычных отпечатков. Она подобна ртути, на которую не воздействуют соприкасающиеся с нею вещи.

В тантрах дзогчен, где проводится различие между сем и ригпа, говорится, что ригпа подобно ртути, а ум подобен воде. Воспринимаемые объекты, органы чувств и состояние воспринимающего ума подобны грязи. Ртуть никогда не прилипает к грязи и не вязнет в ней. Она не смешивается с ней и не подвергается её воздействию. Но в тот миг, когда двойственное состояние ума, подобное воде, касается грязи, оно мгновенно вязнет в субъектно-объектной двойственности. Сем подобен воде, и ему не присуща стабильность. Когда вы выливаете воду на землю, она впитывается полностью.

Ум присутствует в любом чувствующем существе. Даже если существа об этом не знают, сущность их ума – это ригпа. Живые существа обладают и умом, и ригпа. Настоящий йогин, следующий по пути, отказывается от двойственного восприятия, сохраняя состояние ригпа, в то время как сем ослабевает. В центральном Тибете есть женский монастырь Шуксеб, в котором жила великая женщина, мастер Ани Лочен. Если кто-то просил у неё благословения, она всегда произносила одно и то же пожелание, касаясь ритуальным инструментом головы просящего: «Да осознаешь ты сущность ума». Она говорила: «Да осознаешь ты сущность ума» каждому человеку, которого благословляла. Она

неизменно повторяла одно и то же. Она никогда не говорила: «Да осознаешь ты ум», то есть, сем. Она всегда говорила: «Да осознаешь ты *сущность* ума». Иными словами, пусть, как вода, впитывающаяся в почву, исчезнет ваше цепляние за двойственный ум, и пусть вы обретете внутреннюю стабильность, уподобившись ртути.

Крайне важно отличать сем от ригпа. Если вы увязли в сем, то являетесь *семчен* – чувствующим существом, но если вы мастер ригпа, то становитесь *ригпа дзинпа* – *видьядхарой*, держателем знания. Падмасамбхава достиг четырёх уровней видьядхары. Первый уровень видьядхары называют видьядхарой полной зрелости. Второй уровень – видьядхара совершенной власти над жизнью. Третий – видьядхара махамудры. Четвёртый – видьядхара спонтанного совершенства. Так происходит движение по пути.

9

Сомнения



Ученик: Что вы можете сказать о сомнениях? Как мне работать с ними?

Ринпоче: Кем бы вы ни были, до тех пор, пока вы не достигли первого бхуми, вы остаётесь обычным человеком, которому свойственно порой испытывать сомнения. Недоверие появляется почти у каждого. Но разве бывает сомнение отдельно от мысли? Сомнение – это просто ещё одна мысль. И если вы по-настоящему осознаете природу мыслящего ума, эта мысль не сможет задержаться. Откройте это для себя, и вы победите свои сомнения. Вам не нужно другого противоядия. Не важно, кто вы – у любого человека могут возникать разнообразные сомнения. До тех пор, пока вы не обретёте настоящей уверенности в естественном состоянии, вы можете легко поддаться сомнениям. Вы можете подумать: «Может быть, я ошибочно считаю это тем, чем оно не является?» Или же:

«То, что я понимаю, на самом деле не абсолютно. Может быть, есть что-то лучшее, что-то неизменное, что мне ещё предстоит открыть?».

Чётко уясните, что сомнение – всего лишь очередная мысль. Если вы осознаете её сущность, мысль исчезнет естественным образом. Мысль не может удержаться во время осознания сущности. Все фиксации просто исчезают. В отсутствии цепляний и фиксаций естественным образом раскрывается наличная пробуждённость. Мысль не может удержаться, ведь её свойство – исчезать в момент осознания сущности ума. Наше основное состояние – неограниченное пустотное восприятие. Мысль не является неотъемлемой частью природы будды. В природе будды нет мыслей. Если бы вы могли каким-то образом показать, что пустотное качество находится здесь, а воспринимающее качество – там, то доказали бы, что против конкретной мысли есть конкретное противоядие. Мы создаём мысли, мы же создаём противоядия. Но абсолютное противоядие заключается в том, чтобы не создавать ничего вообще.

Осознание сущности ума, естественного пустого восприятия лишает мысли опоры. Самый эффективный способ работать с сомнением состоит в том, чтобы использовать сомнение как противоядие самому себе, вместо того чтобы пытаться устранить его при помощи интеллектуальных ответов и применять противоядия, противодействующие сомнениям. Осознайте природу того, кто сомневается, сущность то-

го, кто мыслит. У всех мыслей один источник: мысль происходит из пустотного восприятия. Когда вы осознаёте изначальное состояние, сомнение не способно оставаться как конкретная вещь, подобно тому, как предмет не может повиснуть в воздухе. Оно просто исчезает.

Безусловно, сомнения возникают. Вы можете думать: «Мой учитель говорил о состоянии ригпа, но это не похоже на ригпа. Интересно, что же это такое, ведь это не то, что нужно. Может быть, моё воззрение неверно». Так может продолжаться не один день. «Может быть, мне стоит поехать в Индию – куда угодно, только бы уехать отсюда». У нас могут появляться самые разные мысли. Почему бы и нет? Наша природа будды заперта в этом теле, состоящем из совокупностей, полей чувств, основ органов чувств и элементов. В силу этих обстоятельств мы подвержены изменениям и находимся в плену сансары.

Когда вас одолевают сомнения, поймите, что они – просто мысли. А мысль, позволю себе повториться, происходит из неконцептуальной пробуждённости. Когда вы осознаёте основу неконцептуальной пробуждённости, мысль исчезает. Если мы сможем оставаться в нашем неограниченном пустотном восприятии, все наши мысли, включая сомнения, просто испарятся. Если сомневаетесь, осознайте сомневающегося. Тогда вы увидите сущность. Когда вы привыкните к этому, у вас появится уверенность в себе. Вы победите сомнения. Вы позна-

ете себя. Вам больше не нужно будет опасаться сомнений. И не нужно будет думать: «Не хочу, чтобы меня беспокоили сомнения». Это просто ещё одна мысль.

Это похоже на электрическую лампочку. Когда горит свет, темноте нет места. «Пробуждённость осознания», *ригпей еше*, подобна горящей лампочке. Разве может быть темно непосредственно перед горящей лампой? Тьма является аналогом неведения, тогда как свет символизирует знание. Не может быть тьмы, если есть свет. Вы не можете пребывать в неведении, если у вас есть знание. Когда вы осознаёте сущность ума, три эмоциональных яда и другие мысли исчезают, подобно тьме, исчезающей, когда загорается свет.

Просто осознайте свою природу. Когда есть свет, нет тьмы. Во тьме нет света. Тьма – это мышление, а свет – это ригпа. Вам нужно осознать природу мысли, потому что мышление – это не ригпа; омрачённое мышление не является пробуждённым состоянием будд. В момент осознания сущности омрачённое мышление растворяется – оно исчезает в ригпа. Но вам не нужно отбрасывать мысли и привносить ригпей еше. Это было бы очередным умопостроением. Просто осознайте ригпа, и сомнение исчезнет. Не поощряйте сомнения и подозрения – вместо этого осознавайте ригпа. Вам необходимо обрести стабильность в самосущей пробуждённости. Не напрягайтесь слишком сильно, оставайтесь расслабленными. Как сказано:

Чем вы расслабленней, тем легче вам увидеть свою природу.

Чем вы напряжённей, тем больше она прячется.

Что бы ни случилось, практика всегда одна. Если вы отправитесь отсюда в Бодхгаю, то вам придётся то подниматься и спускаться по холмам, то идти по равнине. Но если вы не сдадитесь и будете продолжать путешествие, то в какой-то момент достигнете своей цели, не так ли? Аналогично этому, самосуца пробуждённость в данный момент находится в вашем физическом теле, состоящем из пяти совокупностей и двенадцати основ чувств и элементов, которые пребывают в постоянном движении. Не обращая внимания на эти временные изменения, просто продолжайте идти в направлении Бодхгаи, то есть продолжайте тренироваться. Снова и снова упражняйтесь в немедитации без отвлечений, не забывая о ней ни на мгновение, но и не медитируя даже на малейшем объекте, величиной с пылинку. Когда вы познакомитесь с немедитацией, то есть когда сможете пребывать без отвлечений, ничего не создавая при помощи медитации, у вас не должно остаться мыслей. Мысли начнут появляться в уме только после того, как вы отвлечётесь. Лонгченпа дал абсолютное наставление на эту тему:

*Короткие периоды, но много раз;
Подобно сбору воды с карниза крыши.*

(Ринпоче трижды щёлкает пальцами.) У начинающего практика неподдельная самосушащая пробуждённость длится не дольше нескольких секунд. С безначальных времён нас непрерывно увлекали мысли. Поэтому совсем не страшно, что в начале практики осознание такое короткое. Мы сейчас не говорим об учениях сутры, в соответствие с которыми положено усаживаться на место для медитации несколько раз в день и выдерживать длинные сессии. Состояние шаматхи может продолжаться долгое время, колеблясь между состояниями возбуждения и притуплённости. Разумеется, если вы будете долго сидеть, то почувствуете либо сонливость, либо возбуждение. (Щёлкает пальцами.) Короткий промежуток, всего несколько секунд, в течение которого вы осознаёте и оставляете всё так, как есть. Невозможно подобрать слово, которое бы адекватно описывало, каково оно, это невыразимое, естественное лицо осознания. Его невозможно ни восхвалять, ни критиковать. Ригпа действительно неопишима. Осознание-ригпа безупречно и наделено всеми совершенными качествами. Невозможно найти такое слово, такое понятие, которое бы полностью вмещало ригпа или хотя бы приблизительно описывало его, – ригпа превосходит концептуальное знание. Это и есть истинный смысл праджняпарамиты. Даже учёные не могут выяснить, что это такое. Учёные могут понять то, что может быть понято, но трансцендентное знание запредельно понимание концептуального ума. Сказано:

*Трансцендентное знание превосходит
мысль, слово и описание.*

*Подобно сущности пространства, оно
не возникает и не исчезает.*

*Это область индивидуальной, самопозна-
ющей пробуждённости.*

*Этой матери будд трёх времён я выражаю
почтение.*

Пробуждённое состояние ригпа не сотворено. Оно не возникает и не рождается, оно подобно сущности пространства. При этом оно находится в сфере нашего переживания, внутри каждого человека. Мы можем пережить его на опыте, оно нам доступно. Вы не можете осознать природу чужого ума – только свою собственную. Она именно здесь, а не в каком-то другом месте. Она находится в области вашей самопознающей пробуждённости. Эта самопознающая пробуждённость лежит в сфере вашего переживания. Вы можете познать её и пережить на собственном опыте.

Когда вы сомневаетесь в этом, осознайте то, что запредельно мыслям, словам и описаниям. Да, у нас могут появляться сомнения. В конце концов, в прошлом мы сомневались так часто, что можем усомниться ещё разок. Почему бы и нет? Я вас немного подразню: было бы проще, если бы природа будды сама обратилась к вам со словами: «Вот, это я, прямо здесь – не сомневайся во мне». Но просветлённая природа не будет говорить с вами! Вы сами должны обрести уверенность. Природа будды не скажет

вам: «Теперь ты видишь меня, я – природа будды. Больше не сомневайся!»

Ваша просветлённая природа не появляется и не исчезает, так что не воспринимайте её как угрозу или обещание. Представьте вещь, которая не появляется на свет, не исчезает, нигде не пребывает и полностью открыта, как пространство. Разве в небе что-нибудь заблокировано или ограничено? Ригпей еще подобно небу, сущности пространства. Открытость ригпа чрезвычайно драгоценна. Мышление может казаться непрерывным, но его поток имеет переходящую природу: как только формируется новая мысль, предыдущая исчезает. Мысли действительно испаряются. Направляя своё внимание на следующую мысль, вы забываете о предыдущей. Ригпа же абсолютно непрерывна, она не блокируется ни одним из трёх времён.

Исследуйте, откуда появляется мышление. Вы не найдёте такого места, откуда оно возникает, – это и есть «невозникновение». Далее исследуйте: есть ли место, в котором исчезает мышление? Разве мышление куда-то уходит? Если кто-то отправит вас в нокаут, вы можете сказать, что ум заблокирован и что мыслительная способность угасла. Пребывание обычно означает, что объект был помещён в какое-то место и остаётся там. Но разве мышление где-то пребывает? Где же тогда вчерашнее мышление и мышление завтрашнее? Попробуйте найти все эти мысли, узнать, куда они отправились. Для начала изучите их возникновение, узнайте, откуда они

появляются. Продолжайте исследовать до тех пор, пока не обнаружите, что у них нет источника. Это важный аспект учений дзогчен: уделите время поискам источника мыслей и ищите его до тех пор, пока не обнаружите, что источника нигде нет. Когда вы обнаруживаете, что у мыслей нет источника, говорится, что вы встретили дхармакаю.

После этого займитесь поиском местонахождения мышления. Где оно: снаружи или внутри этого тела? Может быть, оно где-то во внешнем мире? Есть ли такое место, где находится ум? Когда вы понимаете, что ум не пребывает и не находится нигде, говорится, что вы встретили самбхогакаю. Наконец проанализируйте, куда исчезает мышление. Вы не найдёте такого места. Когда вы полностью уверены, что мышление никуда не исчезает, говорится, что вы встретились с аспектом нирманакаи всех будд.

Вот почему, с точки зрения учений дзогчен, чрезвычайно важно убедиться в том, что возникновение, пребывание и исчезновение не существуют. Считается, что такая подготовка очень важна, поскольку постижение отсутствия источника приводит к встрече с аспектом дхармакаи всех будд. Осознание отсутствия места пребывания влечёт за собой встречу с самбхогакаей. Осознание, что мышление никуда не исчезает, приводит к встрече с нирманакаей. Одним словом, вам необходимо понять, что эти три качества вашего ума есть неограниченное пустотное восприятие, пустое по своей сути,

познающее по природе и обладающее беспрепятственной энергией. В миг, когда вы осознаете это неограниченное пустотное восприятие как свою природу, вы лицом к лицу встретитесь с тремя каями.

Пустотное – т. е. полностью неведущее, совершенно нематериальное. Всё, что мы видим, слышим, обоняем, ощущаем или пробуем на вкус, обладает определённой плотностью и материальностью. Но ум не обладает подобными качествами. Разве это не правда? Разве не правда, что у ума нет видимой формы? У него нет и звука. Он не имеет запаха, не так ли? Попробуйте съесть свой ум – каков он на вкус? Попробуйте прикоснуться к нему и скажите, каков он на ощупь – гладкий или шершавый? Разве он не пуст, как пространство? Мы можем представить ум на примере пространства, но лишь до определённой степени. Ум может чувствовать счастье и печаль, тогда как пространство ничего не ощущает. Если вам нужна грубая аналогия для ума, посмотрите в небо. Если же вам интересен настоящий смысл, осознайте сущность ума.

Итак, вернёмся к вашим сомнениям: где именно они находятся? Пожалуйста, укажите их местонахождение. Сомневаетесь ли вы, что ум пустотен или что он способен познавать? Вы сомневаетесь, что пустотное восприятие представляет собой единство? Или, может, вы думаете: «Здесь что-то не то: ведь должна быть какая-то субстанция, которая называется умом,

может быть, это какая-то круглая штука, которую я не заметил». Ваши сомнения таковы?

Разве Будда не говорил в своих учениях, что у ума нет формы, звука, запаха, вкуса и текстуры и что ум не является ментальным объектом? Будда говорил, что ум – это пустотность, отличающаяся от неба, которое называется пустым. Этот суффикс «-ность» в слове «пустотность» указывает на способность к познанию, как и суффикс «-та» в санскритском слове шуньята. Будда сказал: «Ум – это пустотное восприятие». Таким образом, необходимо видеть различие между пространством и умом. Небо пусто, тогда как ум – это *пустотность*. Суффикс «-ность» всегда указывает на качество познающей пробуждённости. Мы никогда не говорим, что осознание пусто – мы всегда называем его пустотностью. Да, оно пусто, но способно познавать.

Что такое «знание»? Находясь в данный момент в этом теле, вы можете видеть посредством глаз, слышать посредством ушей и обонять при помощи носа. У трупа тоже есть тело, но отсутствует ум. Разве его глаза могут видеть? Разве его нос ощущает запахи? Разве язык чувствует вкусы? Может быть, его тело чувствует ласковые и грубые прикосновения? Пять органов чувств мёртвого тела ничего не воспринимают. Разве не очевидно, что только ум способен познавать? Ум пуст и обладает восприятием. Некоторые люди сравнивают это восприятие со светящимся объектом, излучающим ясный

свет. Это относится к пробуждённости, к качеству ясного бодрствования, которое лишено какой-либо сущности и естественным образом надделено вниманием. Оно не ограничено ни первым, ни вторым аспектом. Оно не является лишь одним из них. Неделимое единство этих аспектов называется способностью или энергией: энергией мудрости и сострадания и способностью помогать другим.

Откуда могли бы появиться просветлённые активности, если бы они не были частью этой воспринимающей, непрерывно присутствующей пустотности? Качества не могут проявиться, если эта способность заблокирована. Если вы хотите полностью заблокировать эту способность, вам понадобится человек, который будет непрерывно бить вас по голове монтировкой. Как бы иронично это ни звучало, но живые существа ведут себя очень похожим образом, тренируясь в тупости. В молитве-благопожелании Самантабхадры есть такие слова: «Незапятнанный тьмой неведения». Ригпа – это не отсутствие сознания, хотя в нём отброшено двойственное цепляние. Ригпа – это самосущая пробуждённость. Она непрерывна – она может исчезнуть, а потом возникнуть вновь. Она непрерывна, как поток реки, как сияющее солнце. Вы когда-нибудь слышали, что Ганг перестал течь? Или, быть может, вы слышали, что солнце то светит, то прекращает светить? Хотя солнце иногда скрывают облака, а порой даже случается затмение, оно светит непрерывно. Точно

так же самосушая пробуждённость не покидала вас ни на мгновение. Когда вы осознаёте ригпа, мыслей нет, мышление прекращается. Когда вы вовлекаетесь в мышление, вы погружаетесь во тьму, и для света не остаётся места. Так где же сейчас ваше сомнение? Остались ли у вас сомнения? Где они?

Я ещё немного вас подразню. Когда вы опять начнёте сомневаться, было бы неплохо, чтобы ваша природа высунула голову и сказала: «Эй! Я ригпа! Я здесь», и побеседовала бы с вами, но этого не случится. Вы сами должны провести различие. Одно из шести особых качеств Самантабхадры – проводить различие. Мы должны имитировать то, что было в реализации Самантабхадры. Вы ведь не думаете, что Самантабхадра – это какой-то живший давным-давно синий мужчина? Нам необходимо следовать тем же самым принципам реализации прямо в момент, прямо сейчас.

Вам не нужно ничего подделывать и исправлять. Когда вы полностью всё отпустите, вовлечённость в мысли о прошлом, будущем и настоящем угаснет сама собой. Оставив всё так, как есть, вы перестанете вовлекаться в мысли трёх категорий времени. Когда вы полностью расслабитесь и просто позволите всему быть, станет отчётливо видна пробуждённость. Ваше переживание заключается в том, чтобы видеть, что видеть нечего. Вы ясно видите это *так, как есть*. Вовлекаться в три категории времени и оставить всё, как есть, – совсем разные вещи,

не правда ли? В этот миг нет даже самого крошечного объекта, который вы могли бы увидеть – даже величиной с кончик волоса. Нам необходимо признать это. Если бы нам нужно было что-то увидеть, а мы бы не смогли этого сделать, вот это была бы проблема. Но нам просто нужно увидеть, что видеть нечего. Если спросить у ста разных людей, что они видели, когда осознавали сущность ума, все они скажут, что видеть нечего. Нам может казаться, что мы всё-таки должны что-то увидеть, но это всего лишь идея. Видеть нечего. Иногда люди видят природу ума и расстраиваются, потому что считают, что в ней было что-то, чего они не заметили. Они чувствуют, что так и не увидели природу ума. Но внутренняя таковость подобна видению пространства. Будда сказал: «Люди говорят, что видят пространство, но скажите мне, что именно они видят?» Один шравака спросил Будду: «Как выглядит таковость?». Будда ответил: «Взгляни в пространство». Как оно выглядит? Разве вы можете сказать, что видите пространство? Когда люди говорят, что ничего не видят, это называется «видением пространства». Таковость или природа ума похожа на пространство, потому что в ней нечего видеть, слышать, обонять, чувствовать или ощущать. Она похожа на пространство, но не идентична ему, как я уже объяснял ранее.

Когда вы практикуете, нет необходимости мысленно признавать пустоту ума. Такие мысли как: «Теперь он пуст, он пуст» – это сформулиро-

ванная пустота, от которой нет никакого толку. Это всего лишь мысль. Пустотность – это не воображаемая пустотность. Она такая, как есть, сама по себе, естественным образом, она само-сущая, и вам не нужно думать, чтобы сделать её такой. Размышляя о пустоте своей сущности, вы конструируете мысли. Но что толку создавать мысли, если мы хотим не вовлекаться в мышление? Мы можем быть очень умными и всё-таки упустить сущность ума, ошибочно конструируя пустотность. Формирование идеи о пустотности – это ошибка.

Привыкнуть к неконцептуальной пробуждённости – это словно оказаться на острове, целиком сделанном из золота. В какой-то момент вам, возможно, захочется обнаружить концептуальное мышление внутри осознания, но вы не сможете его найти, сколько бы ни старались. Если вокруг вас лишь чистое золото, даже при большом желании вы не сможете найти обычный камень. В конце концов, именно так всё и будет. Но до этого момента вам необходимо тренироваться. Не медитировать, а тренироваться. Когда вы полностью привыкнете к тренировке в состоянии ригпа, вы можете попытаться найти обычную мысль, но не найдёте её.

А до тех пор, пока этого не произойдёт, будьте усердны и настойчивы, но не в медитации, а в неотвлечении. «Медитировать, медитировать...» – эта идея обманывала нас с самого начала. Когда мы слышим: «Не медитируйте», мы

начинаем думать: «Зачем же они раньше говорили медитировать, если в действительности медитировать не на чем?» Нам действительно *кажется*, будто вещи появляются. Появляются и восемьдесят четыре тысячи типов беспокоящих эмоций, хотя их можно свести к пятидесяти одному ментальному аспекту, содержащемуся в совокупности (скандхе) образований. В неё можно включить все вещи, которые происходят. Но мы можем справиться со всем этим, если осознаем сущность ума. Это как «пересечь сотню рек по одному мосту», при условии, что вы знаете такой мост. Все ручьи, текущие с верховьев долины, сливаются под одним мостом в низовье долины. Эти ментальные состояния возникают не одновременно, а последовательно. Но когда вы видите, что сущность думающего – это дхармакая, все восемьдесят четыре тысячи беспокоящих эмоций тут же исчезают.

Когда мы создаём себе проблему, у нас появляется проблема. Все чувствующие существа создают свои собственные мысли, даже если они не знают об этом. Только чувствующие существа создают мысли. Будды не найдут ни одной мысли, даже если будут их искать. В них совершенны все качества мудрости, сострадания и просветлённых активностей – на самом деле, это и есть будда – «очищенный и совершенный».

Когда мы смотрим на солнце, мы видим, что оно яркое, тёплое и светящееся. Распознайте состояние ригпа таким же образом. Одержимые мыслями живые существа запутались

в собственных проекциях. По мере того как мы привыкаем к распознаванию самосушей пробуждённости, завод по производству мыслей постепенно останавливается, и в конце концов все мысли полностью и совершенно очищаются.

Мудрость осознания была такой изначально. Проблема состоит лишь в том, что мы не можем распознать свою природу. Некоторые люди думают, что если они будут медитировать очень упорно, то постепенно смогут «надоить» качеств просветления и будут обретать их всё больше и больше, пока они не станут совершенными. Но это совсем не так. Просветлённые качества присутствуют изначально – они у нас уже есть. Не стоит думать, что безрассудное рвение поможет вам пройти путь и совершенствоваться постижение ригпа вплоть до полной реализации. Это не то, чему учили будды. Просветлённые качества спонтанно и естественно присутствовали с самого начала. Чем больше мы медитируем концептуальным образом, тем сильнее они омрачаются. Концептуальная медитация скрывает то, что присутствует спонтанно.

Время от времени мы сомневаемся, но это совершенно нормально. Чтобы справиться с сомнениями, осознайте того, кто сомневается. Тогда вы ясно увидите тот факт, что видеть нечего, увидите это *так, как есть*. Это само по себе устраняет сомнения. Разве вы не уверены на сто процентов, что видеть нечего? Или же вы иногда видите того, кто сомневается?

Ученик: Нет, не вижу.

Ринпоче: То, что видит себя, – это осознание. Без него не было бы распознавания – совсем как в пространстве, где нечего видеть. Но если бы не было осознания, естественного восприятия, тогда не было бы знания, что видеть нечего. Эти два качества – пустотность и восприятие – находятся в изначальном единстве. Так как же мы можем верить идее, что есть две «вещи»: «я» и «природа ума», которую необходимо увидеть? Если пустотность находится в единстве с восприятием, откуда взяться двум разным вещам? Не сомневайтесь в том, как всё на самом деле. Это сомнение следует растворить. В «Устремлении махамудры» Кармапа Рангджунг Дордже провозгласил:

*Снова и снова глядя в этот невидимый ум,
Вы ясно видите то, что в нём нечего видеть.
Отбросив сомнения в существовании его
природы,
Да постигнем мы безошибочно свою сущность.*

*Будда сказал:
Когда ум смотрит в ум
И ничего не видит – это истинное видение.
Об этом сказано в самых глубоких сутрах.*

Если вы направляете внимание на воспринимаемые объекты, как можете вы увидеть природу этого внимания? Позвольте воспринимающему уму осознать себя, свою собственную природу. Разве сможете вы тогда с уверенностью сказать, что не видите его?

Иногда вы мысленно создаёте утверждения: «Да, это именно то, что подразумевается под пустотой», или «Это, наверное, ясность восприятия», или «Теперь я понял, что значит единство». Нам не нужно омрачать своё понимание подобными понятиями. Ваше основное состояние само по себе является неограниченным и пустым познанием. Если вам указали на это, а вы считаете, что в этом «понимании» нужно что-то улучшить, то просто дурачите себя при помощи собственных мыслей. В момент безграничного пустотного восприятия мысли отсутствуют. Что же происходит, когда вы пытаетесь поддержать естественную пустотность посредством пустоты, сотворённой умом? Появляется ещё больше мыслей, которые служат топливом для сансары. Если вместо того, чтобы пребывать без мыслей, мы сидим и создаём ещё больше концепций, то лишь продлеваем сансару. Самосушая пробуждённость уже свободна от мыслей, и нам не нужно *делать* её такой. Когда мы думаем о том, чтобы что-то переделать, мы словно падаем в объятия сансары. Ключевой пункт таков: не медитируйте и не отвлекайтесь.

Не слишком увлекайтесь скептицизмом. Не пытайтесь стать хозяином своих сомнений, потому что сомнение – это просто мысль. Если вам нужно освободиться от мыслей, не стоит удерживать их! Сомнение – это всего лишь мысль. Поэтому, если у вас возникает эта мысль, просто осознайте природу того, кто сомнева-

ется. В момент непосредственного видения сомнение не сможет удержаться, подобно вещи, которая всегда где-то находится, от сомнения не останется и следа. Поскольку сомнение пусто, оно исчезает в момент осознания. Мачиг Лабдрон как-то раз сказала демону: «Даже я не вижу тебя. Даже будды трёх времён тебя не видят». Мышление – это ментальное движение, которое пусто само по себе. Если вы пойдёте на поводу у мышления, оно приведёт вас в один из трёх низших миров сансары. В момент, когда вы распознаёте природу того, кто мыслит, мысль исчезает.

Ученик: Может ли во время ригпа сохраниться мышление?

Ринпоче: Состояние ригпа не является забвением, в нём присутствует естественная ясность, которая позволяет отражать всё, что воспринимается. Это отражающее качество также называется *ранг цал*, то есть естественное выражение. У естественного выражения есть две формы: *шераб* и *намток*, знание и мысль. «Выражение, которое становится знанием, освобождается. Выражение, которое становится мыслью, помрачается». В этом заключается огромная разница между двумя формами. Но, по правде говоря, в самом состоянии ригпа нет настоящих движений. Когда выражение «движется» как *шераб*, оно движется *мнимым образом* и уже свободно. В нём нет настоящего становления или появления. Это очень важный момент. Темнота и свет не могут существовать одновременно.

Очень важно понять тот факт, что в состоянии ригпа нет намток – его присутствие просто невозможно. Тьма не может задержаться, когда встаёт солнце. Волос не может оставаться в пламени. Мы можем потерять непрерывность ригпа, только когда отвлекаемся. Только в результате этой потери, из-за маригпа или неведения, мышление может начать своё движение. Эта потеря непрерывности, когда мы отвлекаемся и забываем, называется совозникающим неведением. Повторюсь, что мышление подразумевает создание концепций в состоянии неведения. Мышление начинается, только когда возникает *маригпа*, за счёт потери ригпа. Если нет отвлечения от ригпа, мысль не может появиться. Я постоянно подчёркиваю, что в состоянии ригпа мысли отсутствуют!

Разумеется, в какой-то момент состояние ригпа прекращается, так же как угасает со временем звук колокольчика. Непрерывность в конце концов нарушается. Именно в этот момент, после потери осознания, возобновляется мышление. Но если, несмотря на это, вы осознаете ригпа сразу же после возникновения мысли, произойдёт то, что называется *рангшар рангдрол*, то есть возникновение мысли из себя и освобождение в себе. Этого не может произойти, когда длится осознание. Сначала взгляните, затем отпустите. Осознание длится некоторое время, подобно звуку колокольчика. Неотвлечение имеет естественную длительность, как звук колокольчика, длящийся-

ся сам по себе. Вам не нужно повторно звонить в колокольчик, чтобы звук продолжался. У начинающего практикующего эта длительность совсем небольшая, возможно, всего три секунды. Но в ней есть изначальная стабильность, присутствующая сама по себе и не требующая, чтобы её целенаправленно поддерживали. Вам вовсе не нужно думать: «Теперь я должен удерживать себя от отвлечений». В этом нет необходимости. Существует естественное ощущение состояния без отвлечений.

(Ринпоче показывает, как осознать и оставить всё так, как есть.)

В какой-то момент вы отвлекаетесь и начинаете думать. Мысли могут выстроиться в цепочку. В этот миг вы можете осознать снова. Если вы осознаете сразу, произойдёт рангшар рангдрол мысли, в результате чего состояние ригпа будет почти непрерывным. Но позвольте мне повторить ещё раз: в подлинном состоянии ригпа нет места для намток.

Сердце практики



Есть одно четверостишие, принадлежащее тибетскому мастеру и переводчику Вайрочане:

*В невообразимом обнажённом состоянии
дхармадхату*

Оставьте невыразимое осознание без отвлечений.

Если мысль возникнет, она возникает из себя и растворяется в себе.

*Нет воззрения, медитации и наставления,
превосходящих это.*

Эти четыре строки, произнесённые Вайрочаной, представляют собой сердце всех воззрений, медитации и поведения. Мой коренной гуру Самтен Гьяцо однажды объяснял эти строки во время посещения ретритного центра, расположенного над Лачаб Гомпа в Нангчене, что в восточном Тибете. Он собирался дать два посвящения в принадлежащие первому Джам-

гону Конгтрулу терма Ябка и Юмка из цикла «Сангтик», «Тайная Сущность». Когда он говорил о высших качествах Дхамгона Конгтрула, который был воплощением Вайрочаны и других мастеров, на него нахлынули эмоции. Он просто не мог продолжать. Он плакал в течение двадцати или тридцати минут. Потом он начал снова и опять сорвался. Прежде я никогда не видел, чтобы с ним случалось что-то подобное, – ощущение преданности никогда не овладевало им до такой степени. Посвящения продолжались всё утро и завершились только после полудня. Он использовал эти четыре строки Вайрочаны в качестве основы для передачи наставлений о том, как воплотить сердце практики, сущностный пункт тренировки.

Возможно, вы слышали о сущностном единстве пространства и осознания, йинг и ригпа. «Йинг» по-тибетски означает то же, что «дхату» на санскрите, то есть дхармадхату, обнажённое состояние основного пространства. Дхармадхату – это не то, о чём можно подумать, потому что оно неконцептуально. Невообразимое или, дословно, «невыразимое» дхармадхату не является объектом мысли. Просто оставьте невыразимое ригпа в этом основном состоянии без отвлечений. Пусть невыразимое осознание непоколебимо пребывает внутри него. Мысль может возникнуть изнутри вас и в вас же раствориться. Мысль выходит из вашего осознания, но когда вы осознаёте того, кто думает, она растворяется в вашей сущности.

Что же такое основное пространство, дхармадхату? Под ним подразумевают нечто несотворённое, что не имеет ни начала, ни середины, ни конца. У него нет названия. Оно за пределами условий и обстоятельств – почти как физическое пространство. Мы никогда, даже на секунду не разлучались с несотворённым пространством. Это сама природа ума. Эта изначально чистая и не имеющая основы природа является дхарматой, природой всех вещей. Из него происходят все остальные вещи, у них есть источник, но у несотворённого пространства источника нет. Незнание о том, что наша природа – это несотворённое пространство, называется неведением, маригпа. Знание об этом, достигнутое посредством естественной ясности, называется ригпа. Без познающей и ясной природы, которая неотделима от несотворённого пространства, мы не способны постичь *реальность того, что есть*. Эта неделимость описывается как единство пространства и осознания. Символом единства этих двух качеств часто выступает Самантабхадра в союзе со своей супругой. Основное пространство – это Самантабхадра, а пробуждённое знание – его супруга Самантабхадри.

Единство – наша истинная природа. Аспект пространства есть дхармакая, качество самопознающей пробуждённости – самбхогакая, а момент распознавания этого единства называется нирманакаей. В действительности три каи – это наша собственная природа. Если вы не можете

осознать то, что реально, вами овладевает относительное восприятие. Вследствие этого наше переживание видится как объекты, воспринимаемые умом, порождающим мысли и эмоции и создающим карму и состояния кармического существования. Эти состояния бесконечно проявляются разнообразными способами. Такое положение дел описывается фразой «явления, захватившие природу явлений» – иными словами, реальность захвачена относительными феноменами. Тем не менее в момент, когда вы осознаёте свой естественный облик, относительные дхармы растворяются в дхармате.

Это можно показать на примере дня и ночи. Дхармата подобна дневному времени суток, а обусловленные дхармы подобны ночи. Днём тьма рассеивается и её становится невозможно найти. Отсутствие осознания ригпа похоже на наступление ночи. Конечно, это грубый пример, но смысл в том, что заблуждение угасает в тот миг, когда вы осознаёте ригпа, так же, как тьма исчезает с рассветом.

Все состояния сансары и нирваны происходят не где-нибудь, а в едином основном пространстве. Во время этих бесчисленных переживаний вы *можете* осознать свой естественный облик. Когда вы осознаёте основное пространство, вам не нужно отбрасывать сансару и достигать нирваны. Для обычных живых существ есть день и ночь. День прогоняет тьму, а ночью исчезает дневной свет. «День» и «ночь» – два различных слова, но в действительности есть

только одно основное пространство, которое иногда становится темнее, а иногда – светлее. Днём темнота находится в потенциальном, латентном состоянии. Точно так же заблуждение и мысли могут находиться в латентном состоянии. Ночью в латентном состоянии находится свет, подобно которому пробуждённость знания латентно и потенциально присутствует в состоянии неведения. Это не означает, что ригпей еще исчезает или безвозвратно теряется – она просто оказывается в латентном состоянии во время фазы двойственного ума. Когда вы осознали ригпа и посредством тренировки достигли определённой стабильности, мысли исчезают, подобно ночи, которая исчезает с восходом солнца. У изначального будды по имени ригпа нет двойственности сансары и нирваны. Но для того, кто вообще не обладает осознанием или видел лишь его проблеск, безусловно, есть день и ночь, сансара и нирвана. Вы либо захвачены мышлением, либо переживаете момент осознания. В любом из этих двух состояний противоположное состояние становится латентным.

В четверостишии Вайрочаны говорилось: «Если мысль возникнет, она возникает из себя и растворяется в себе». Мысли не появляются ниоткуда, кроме как из вашего собственного ума. Если вы знаете свою природу, они также растворяются в вас, подобно рисунку на поверхности воды. Когда вы рисуете на воде, рисунки растворяются в тот же миг. Они исчезают так же бесследно, как след птицы, оставленный в небе.

«Нет воззрения, медитации и наставления, превосходящих это». Момент, когда вы обретеете воззрение ригпа посредством осознания, *это* и есть практика медитации, *это* и есть поведение, *это* и есть плод. В этот миг состояние ригпа охватывает всю сансару и нирвану. Когда вы достигнете полной стабильности в осознании ригпа, сансара целиком растворится в нирване и вы не будете отвлекаться ни днём, ни ночью. Останется только одно – единство ригпа.

В буддизме настоящий смысл медитации, обозначаемой словом *ньямцак*, это равенность, равновесие, устойчивое положение. Когда мы осознаём ригпа, нам не нужно принимать или отвергать, присваивать или избегать, надеяться или бояться. Равностность не зависит от ситуации. Основа равенности есть наличная пробуждённость, без которой мы были бы трупами, просто физическими телами, материальными формами. Тем не менее сейчас мы живы благодаря этой наличной пробуждённости. Когда вы осознаете наличную пробуждённость, не присваивая и не отвергая, не утверждая и не отрицая, не надеясь и не опасаясь, этого вполне достаточно. Мы не говорим о вашем уме, который был прошлой ночью, будет завтра или в следующем месяце. Речь идёт о данном моменте, прямо сейчас. Где же он? Можете ли вы его найти? Можно ли отыскать это мгновение? Осознайте эту мгновенную пробуждённость. Позвольте уму осознать себя, и вы мгновенно узнаете, что в нём нет вещи, которую

можно было бы увидеть. Именно об этом говорится в поэтических строках третьего Кармапы Рангджунга Дордже:

*Когда смотришь на объекты, они кажутся
умом, свободным от объектов.*

*Когда смотришь в ум, в нём нет ума, по-
скольку он пуст и нематериален.*

*Когда смотришь на то и на другое, двойст-
венное цепляние спонтанно освобожд-
дается.*

*Да постигнем мы светоносную природу
ума!*

Когда мы исследуем внешние объекты, то понимаем, что они не являются реальными вещами, а просто находятся в воспринимающем уме. Осознавая природу этого ума, мы не находим там материальности. Если мы смотрим и на субъект, и на объекты, фиксация на двойственности растворяется, а существование конкретного объекта и отдельного от него субъекта теряет смысл. Двойственность воспринимающего и воспринимаемого разрушается.

«Да постигнем мы светоносную природу ума». «Светоносная» в данном случае означает, что ригпа пустотно и при этом обладает познающим качеством. Этого качества нет у физического пространства: оно не способно познавать себя или что-то другое. Вот почему ригпа называется «неограниченным пустотным восприятием, наделённым знанием». Это безошибочное, изначальное, естественное состояние. Если вы

не конструируете его, а просто позволяете ему быть таким, как есть, в тот же миг спонтанно возникает пробуждённое состояние. Ваша непосредственная и естественная наличная пробуждённость сама по себе является настоящим Самантабхадрой.

Одним словом, расслабьтесь в недеянии, отпустив дела и того, кто их делает. Когда вы тренируетесь отпускать дела и того, кто их делает, вы приближаетесь к недеянию. Дела и тот, кто их делает, относятся к субъектно-объектному образу мышления. Когда вы осознаёте сущность ума, разве вы видите место, откуда возникает мышление, где оно пребывает и куда исчезает? Прямо здесь и сейчас вы достигаете недеяния. Подумайте над этим: сможете ли вы найти место, откуда происходит пространство? Место, откуда оно начинается? Место, где оно пребывает, а потом исчезает? Именно это и называется свободным от умопостроений, за пределами возникновению, пребыванию и исчезновению. Также это называется недеянием. Если что-то не появляется, не пребывает и не исчезает, мы с полной уверенностью можем сказать, что оно пусто.

Итак, ум пуст, но если бы он был *только* пустым, мы бы не могли испытывать удовольствие и боль или попадать в чистые земли и ады. Поскольку нет сомнений, что все эти переживания возникают, значит, ум не только пуст, но и способен познавать. Вследствие этого существуют сансара и нирвана, удовольствие и боль, печаль

и радость, а также результаты благих действий, высшие миры и результаты негативных поступков, три низших мира и наполняющие их страдания. Внизу находится сансара, наверху – нирвана, а между ними лежит путь, состоящий из кармических поступков – как хороших, так и плохих. Это невозможно отрицать.

Но всё это подобно сну. Мы до сих пор не пробудились от этого сна неведения. Когда мы спим, нам, как правило, что-то снится. Когда мы просыпаемся, нам больше ничего не снится. Будды и бодхисаттвы подобны тому, кто уже пробудился ото сна. Существует бесчисленное количество разнообразных снов – приятных, неприятных, увлекательных и ужасных, но куда они исчезают, когда мы просыпаемся? Куда они уходят? Как они вообще могут откуда-то возникнуть или куда-то исчезать, являясь всего лишь привычными тенденциями, отпечатками? Точно так же всевозможные дневные переживания происходят в уме, пребывающем в двойственном состоянии. Но в миг, когда двойственный ум поглощается ригпа и мышление исчезает, возникает ригпей еше, пробуждённая осознанность, сущность без мыслей.

Вот я и рассказал вам «историю ума». Теперь вам следует тренироваться в неподдельной наличной пробуждённости, что возможно только посредством осознания. Умение распознавать сущность ума подобно нажатию на выключатель. Пока вы не нажмёте на выключатель, свет не включится. Когда вы нажмёте на выключа-

тель и загорится свет, вы мгновенно встретитесь с пустотным осознанием, наделённым знанием. Именно этого не хватает обычным существам. Они не знают, как осознать. Они не включают собственный свет. Если бы они смогли сделать это, то автоматически ощутили бы единый вкус пустотного восприятия, наделённого ведением, так как нашей природой является дхармата. Наша сущность – это ригпа. Но даже если живые существа видят проблеск естественного состояния, они не знают, что это такое, и не могут распознать это, в результате чего оно превращается в неопределённое состояние подсознания всеосновы.

Если вы столкнулись со своей природой и не воздействуете на неё при помощи шаматхи, випашьяны или обычного заблуждения, вам мгновенно открывается сущность вашего ума. Она не похожа на какую-то вещь. Поскольку она не является вещью, вам нечего описывать и не на что вешать ярлыки, нечему присваивать понятия. Она за пределами слов, мыслей и описаний. Это праджняпарамита, трансцендентное знание, превосходящее любой субъект и объект из сферы познания. Позвольте мне повторить известные слова:

*Трансцендентное знание превосходит
мысль, слово и описание.*

*Подобно сущности пространства, оно
не возникает и не исчезает.*

*Это область индивидуальной, самопознающей
пробуждённости.*

Этой матери будд трёх времён я выражаю почтение.

Поскольку она находится в области индивидуальной познающей пробуждённости, познать её может каждый. Слово «область» говорит о том, что её можно распознать. Но то, что мы распознаём, невозможно описать, показать на примере или охватить мыслью. Это познание – мать будд трёх времён по имени праджняпарамита, Великая Мать. Переживание считается мужским аспектом будды, а пустотное качество – женским. Их единство – это изначальный Будда Самантабhadра с супругой, которого также называют Неизменным Светом. Имени Неизменный Свет присущ глубокий смысл. Природа тогал – это неизменный свет. Если говорить в терминах разговорного языка, ригпа живёт в доме света, а этот дом света – проявленный аспект божеств. Дхармакая Самантабhadра живёт в доме пяти семейств будд, который представляет собой сферу света.

Ученик: Я знаю, что мне следует совмещать практику с повседневной жизнью, но большинство людей, включая меня самого, прожигают жизнь, не делая этого. Как мне организовать практику в течение дня, чтобы быстро добиться успехов?

Ринпоче: Вам необходимо тренироваться в «трёх совершенных». Во-первых, когда вы садитесь практиковать, вам необходима опора, и поэтому вы принимаете прибежище в Трёх

драгоценностях. Это сердце практики хинаяны. После этого создайте мотивацию бодхи-читты посредством такого устремления: «Пусть все живые существа освободятся от страданий, и пусть все они обретут счастье. Пусть все они достигнут полного просветления!» Это сердце махаяны. Кроме того, напоминайте себе, что ваше тело – это мандала просветлённых существ. Вполне уместно представлять себя в форме Будды Шакьямуни или Гуру Ринпоче, или вашего божества-йидама. Представляйте, что ваша речь является сущностью мантры. Это может быть мантра Ченрезига ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ, мантра Падмасамбхавы ВАДЖРА ГУРУ или мантра Будды Шакьямуни ТЭЯТА ОМ МУНИ МУНИ и так далее. Если у вас нет какого-то определённого божества, можно просто читать мантру ОМ АХ ХУМ СВАХА, выражающую сущность всех сугат. Когда вы повторяете эту мантру, всё физическое проявление обретает смысл как божество, а слышимые звуки речи обретают смысл как мантра.

Чтобы умственная активность тоже обрела смысл, осознавайте свою сущность. С полной определённой и ясностью поймите, что видеть нечего. Когда вы осознаёте сущность ума, она не скрыта и не является чем-то абстрактным. Она есть реальность, ясное присутствие, которое не нуждается в исследовании. В этом непосредственном переживании мысль прошлого уже угасла, а мысль будущего ещё не появилась. Не следуйте за мыслью настоящего и не про-

должайте её новыми мыслями. Именно этим занимаются все живые существа, непрерывно создавая новые мысли в дополнение к мысли, существующей в данный момент. Если вы не создаёте новую мысль, цепочка распадается и наступивший момент освобождается от трёх категорий времени: нет ни прошлого, ни будущего, ни цепляния за настоящее. Ваша свобода от ограничений трёх времён – это и есть чистое осознание, природа ума. Это называется «естественное опечатывание переживаний в дневное время».

На самом деле, это первая часть наставлений под названием «четыре сессии, которые приравнивают к просветлению». Первая, «опечатывание переживаний в дневное время», подразумевает, что вы должны просто осознавать сущность ригпа в течение дня. Когда движения праны-ума растворяются в изначальной пробуждённости, вдохи и выдохи полностью останавливаются. Для начала немного увеличьте длительность выдохов. Это можно показать на примере ситара, у которого порвались струны. Затем, оставьте ум без вовлечений в мысли о прошлом, настоящем и будущем, подобно водяной мельнице, на которую больше не поступает поток воды. Воспринимайте всё плохое и хорошее, что вы видите, так же, как старик воспринимает детскую игру – без надежд и опасений. Пребывайте в стабильном осознании.

Остальные три части наставлений я сначала опишу вкратце, а затем объясню более по-

дробно. Следующие две части относятся к ночи: «Когда сядет солнце, спонтанно вберите в себя чувства, ночью удерживайте пробуждённость в сосуде». Первое из этих наставлений относится к вечернему времени, а второе – к ночному, то есть, к сумеркам и к ночи. «На рассвете пробудите естественное осознание», выталкивая слог АХ и восклицая слог ХА в небеса – это, как утверждается, проясняет осознание.

Теперь более подробно. Когда садится солнце, необходимо практиковать туммо. Практика туммо опирается на комбинацию слогов А и ХАМ и визуализацию огня, обладающего жаром блаженства. Красный элемент, проявляющийся ниже пупка в форме короткого слога А, обладает природой огня и сущностью Ваджраварахи. Белый элемент в форме перевёрнутого слога ХАМ на верхнем конце центрального энергетического канала обладает природой блаженства и сущностью Чакрасамвары. Эти два аспекта, красное и белое бинду, называются основным телом. Они воплощают Ваджраварахи и Чакрасамвару, присутствуя изначально с того момента, когда сформировалось тело. После того, как вы получили наставления учителя, вы можете приступать к углублённой практике туммо. Говоря вкратце, практика пылающего огня и сочащегося нектара производит блаженный жар.

Представьте, что посредством практики туммо вся ваша негативная карма, накопленная телом, речью, умом и их комбинациями, а так-

же все ваши омрачения и привычные тенденции целиком и полностью очищаются, сгорают дотла. Вы подносите блаженную пустотность дакам и дакини, пребывающим внутри вашего тела, в каналах, пранах и бинду. Ваше тело становится безупречно чистым, подобно хрустальному шару. Практикуйте эту форму туммо вечером, после наступления темноты. Хотя в контексте «четырёх сессий, приравнивающих к просветлению» основная часть свободна от усилий, сначала вам следует приложить немного усилий, чтобы приблизить состояние отсутствия усилий.

Ночью «удерживайте пробуждённость в сосуде». Для этого представляйте сияющий слог АХ на четырёхлепестковом лотосе в своём сердце, чтобы улучшить осознание светоносности сна. Собираясь заснуть, примите позу лежащего Будды, в которой он покинул этот мир. Эта поза также называется позой спящего льва. Положите правую руку под правую щеку, а левую – на левое бедро и вытяните ноги параллельно друг другу. Вам не понадобится визуализировать своё тело в какой-то другой позе: оно находится в своём естественном состоянии. Самая важная часть тела в данном случае – это сердце, поэтому представьте в своём сердце лотос с четырьмя лепестками. Этот четырёхлепестковый лотос не похож на настоящий, он состоит из красного света, а внутри его находится слог АХ, символизирующий ум, размером с дюйм. Подобно тому, как освещает комнату электри-

ческая лампа, слог АХ освещает внутренности вашего тела. Свет выходит из тела наружу, распространяясь на расстояние полёта стрелы, выпущенной из лука. По мере успокоения вашего ума в ригпа свет будет распространяться всё дальше, освещая всю местность вокруг вас – «всю долину», как сказано в тексте. Проявленное качество – это форма стадии развития, которая называется «стадия завершения с характеристиками». Таким образом, ложась спать, визуализируйте сияющий слог АХ в сердечном центре. Мягко засыпайте в состоянии, когда ваш ум покоится в ригпа.

Сначала вы на какое-то время теряете сознание и засыпаете. Но и в этом сне всегда есть возможность осознания природы ума. Такое осознание называется «захват светоносности во время глубокого сна». Переживание разблокируется, становясь полностью открытым. Хотя вы фактически не видите того, что вас окружает, а ваше тело по-прежнему спит, изнутри этого глубокого сна исходит открытое, пробуждённое состояние. Благодаря тренировке к нему можно привыкнуть. Вначале происходит визуализация, а затем мы просто расслабляемся в состоянии без ориентира.

Четвёртое наставление: «На рассвете пробудите естественное состояние». Для этого сразу после пробуждения вы садитесь прямо и выкрикиваете «ХА!». Одновременно с этим вы представляете, что слог АХ вылетает вверх из вашего сердечного центра, проходит через макушку

и оказывается в небе над вами. Он присутствует в яркой и чёткой видимой форме. До тех пор, пока он не начал тускнеть, просто сосредоточивайте на нём своё внимание. В то же время осознавайте сущность ума, чтобы пространство неделимо слилось с осознанием. В завершение, когда слог начинает растворяться сам собой, представьте, что он увеличивается до таких размеров, что становится неотделим от пространства. Это опора для всеобъемлющей пробуждённости. Такой вид сосредоточения совершенно свободен от фиксаций. Оставайтесь в состоянии осознания без фиксаций. Существует два вида сосредоточения: сосредоточение с фиксацией и сосредоточение без фиксации. В целом практика стадии развития называется сосредоточением с фиксацией. Сосредоточение в традиции дзогчен – это сосредоточение без фиксации.

Эти четыре наставления: «опечатывание переживания в дневное время», «вбирание в себя чувств после заката», «удержание знания в сосуде ночью» и «пробуждение естественного осознания на рассвете» называются четырьмя сессиями, приравнивающими к просветлению. Это четыре сессии для дня и ночи. «Приравнивающие к просветлению» означает, что если вы будете выполнять их, то никогда не разлучитесь с буддами. Когда вы тренируетесь, пытаясь приравнять свою практику к просветлению в течение четырёх периодов дня и ночи, не напрягайтесь и не давите на себя слишком

сильно. Всё должно происходить мягко и свободно. Поскольку ум пустотен, его невозможно заставить силой. Попытки сделать это ни к чему не приведут, верно?

В завершение описания трёх превосходных хочу попросить вас никогда не забывать посвящать результат и добродетель от выполненной практики и произносить благопожелания каждый день, каждое утро и каждый вечер. Какой бы практикой божества-йидама вы ни занимались, всегда помните о посвящении заслуги.

Ученик: У меня есть ощущение, что если я не проведу много времени в ретрите, мне не видать достижений в Дхарме. Но моя ситуация такова, что я не могу непрерывно находиться в ретрите. Я сожалею об этом, ведь я получил такие глубокие наставления. Что мне делать?

Ринпоче: На самом деле хорошо, что вы чувствуете сожаление. Следующим шагом должно стать какое-то действие, исходящее из этого чувства. Если бы вы не чувствовали сожаления или ощущения потери, то никогда не начали бы практиковать в ретрите. Мы знаем, как практиковали великие мастера прошлого. Своим ученикам они также завещали быть «детьми гор» и считать своими друзьями диких оленей. Если вы хотите следовать их примеру, будьте как они.

С другой стороны, нам может казаться, что мы не способны на это. В нашей жизни встречаются проблемы и препятствия для практики. Поэтому вам нужно найти некую золотую середину: например, каждый год шесть месяцев

находиться в ретрите и шесть месяцев вне ретрита. Или же повторяйте ретрит каждые три месяца. По мере того как вы совершенствуетесь в практике, она становится для вас всё менее трудной. Вы также можете заниматься интенсивной практикой в течение двух месяцев, затем выйти на работу, заработать денег, и снова уйти в ретрит. Это может быть более практично. Трудно сразу всё бросить и отправиться жить в горную пещеру.

Ещё труднее, если у вас уже есть семья и люди, зависящие от вас финансово и эмоционально. Если вы оставите их, они огорчатся. Если вы находитесь в такой ситуации, вам нельзя их просто так бросать. Но это не значит, что вы не можете уйти в ретрит. В этом случае практикуйте интенсивно в течение двух месяцев, как я предложил.

Будды и мастера прошлого не без причины советовали практикующим искать для практики в уединении удалённые места. Проще всего это объяснить тем, что в таких местах гораздо меньше отвлечений. В обычной жизни нас очень легко захватывают разнообразные увлечения и задачи, поглощающие наше внимание до такой степени, что мы не достигаем никакого реального прогресса в самадхи. Находясь в спокойных местах, мы избавляемся от половины отвлечений. Вот почему все будды говорили: «Находитесь в горном уединении или в лесу».

Сам Будда подал пример своим последователям, оставив своё царство, дворец и наслаж-

дения. Он не испытывал к ним никакой привязанности, как будто расстался с плевок. Если мы выплюнули слюну, и она упала в грязь, мы ведь не будем поднимать свой плевок, чтобы сохранить его, не так ли? Это традиционный пример, который Будда подал практикующим. Если бы этот пример не был достоин подражания, Будда не вёл бы себя таким образом. Если бы у него были другие варианты, он бы повёл себя иначе. Он подал бы нам другой пример.

В этом есть чёткая логика. С безначальных времён у нас формировалась привычка объединять три фактора: органы чувств, объекты органов чувств и сознание. Честно говоря, я не уверен, что обычный человек хотя бы один миг в течение суток пребывает в неподдельной естественности. Это прямо противоположно привычке практиковать Дхарму. Нам нужно тренировать привычку к самадхи. Поначалу это может показаться очень трудным. До тех пор, пока мы не оставим свои обычные задачи и не дистанцируемся от них, у нас не появится возможность изменить негативные привычки, укоренившиеся в уме. Этого просто не произойдёт.

Вот почему все будды и великие мастера вдохновляли людей на поиски спокойных мест, где можно увеличивать стабильность осознания своей просветлённой природы. В традиции махамудры говорится, что практикуя «трёхчастное уединение», мы приближаемся к постижению трёх присущих ваджр и обретаем его. В традиции дзогчен рекомендуется оставить девять

видов деятельности. В обычной жизни совсем не просто следовать этим глубоким и удивительным наставлениям. По этой причине все великие учителя советовали практикующим уходить в ретрит.

Ученик: Как организовать ретрит по трекчо? Как разделить день на сессии и создать структуру практики?

Ринпоче: Вам необходимо изучить принципы *гомдра*, медитационного ретрита. Гомдра отличается от *друбдра*, ретрита по садхане. Во время медитационного ретрита люди часто сидят на улице. Само затворничество должно быть умеренным, не слишком суровым и тяжёлым. Это очень важно. Каждый раз сидите около трёх часов. Большинство людей не могут сидеть с рассвета до заката – им нужны перерывы для приёма пищи и посещения туалета. Им также необходимо расслабиться. Если устроить ретрит, в ходе которого необходимо сидеть непрерывно с утра до вечера, большинство людей переутомится и бросит такую практику. Практика не будет успешной. Будда говорил, что внешняя форма тренировки должна быть адаптирована ко времени и месту в данной стране. Иными словами, она должна подходить людям, живущим в этой местности.

Даже если практикующий хочет начать ретрит, возможно, он ещё не полностью уверен в сущности ума и не «определился в естественном состоянии». Если поблизости нет учителя, который указал бы на это, вам следует получить

наставления до ретрита, чтобы вы сами были себе учителем в случае отсутствия другого мастера. Если некому руководить вашей практикой, вспоминайте, чему вас учил ваш учитель. В дополнение к этому изучайте руководства по медитации. Исследуйте, как учения соответствуют вашему опыту до тех пор, пока не обретёте полного понимания состояния ригпа. Изучайте своё переживание до тех пор, пока оно не станет полностью свободным от каких-либо фиксаций на субъекте и объекте. Именно так вы сможете стать своим собственным внутренним учителем. В какой-то момент вы должны обрести такую уверенность, что, даже если вы встретите сто пандитов и услышите от них, что вы неправы, у вас не будет никаких сомнений. Такую уверенность невозможно получить извне. Находитесь ли вы рядом с учителем или в одиночестве, настоящим учителем всегда являетесь вы сами и ваше переживание. В конце концов, вы сами ответственны за то, чтобы, во-первых, понять всё, что было сказано, а во-вторых, проверить соответствие вашего переживания тому, что вам объясняли.

Сущностный пункт тренировки осознания заключается в том, чтобы, не медитируя на чём-то, что находится «где-то там», свободно пребывать в покое. Не удерживая ничего, что находится «здесь», будьте всеобъемлющими. Не задерживаясь где-то посередине, пребывайте в полной открытости. Эти три качества: свободно присутствовать, быть всеобъемлю-

щим и полностью открытым – есть три существенных аспекта ригпа. Любая другая медитация, как правило, либо вязнет в размышлениях над объектом, который находится «где-то там» и который следует удерживать в уме, либо в сосредоточении на чём-то, что находится внутри. Если мы ни на чём не сосредотачиваемся, то обычно думаем, что есть состояние, которое необходимо удерживать в промежутке. Такая практика превращается в обусловленную практику шаматхи.

Если отбросить эти три ориентира, появится полная прозрачность, абсолютная открытость, являющаяся существенным качеством ригпа. Потибетски она называется *зангтал*, что значит «беспрепятственность». Она подобна окну в этой комнате: сквозь него вы можете беспрепятственно видеть всю долину. Другим примером может служить сито: оно свободно пропускает через себя жидкость, не удерживая её. Когда мы тренируемся в ригпа, качество беспрепятственной открытости следует считать самым важным. Иными словами, не фиксируйтесь вовне, присутствуйте свободно. Не фокусируйте внимание внутри. Не удерживайте промежуточных ориентиров. Это и есть зангтал.

Я расскажу вам историю об одной гомдра в восточном Тибете. Однажды Второй Чокгьюр Лингпа был приглашён в монастырь Дзогчен, где также проходила друдра. Мой отец Чиме Дордже отправился вместе с Тулку Чоклингом в качестве помощника. Он и рассказал мне эту

историю. В гомдра находилось около шестидесяти мастеров медитации, и все они практиковали на открытом воздухе. Эти шестьдесят медитирующих сидели с прямыми спинами в рядах по пять–шесть человек. Спереди и сзади от их голов, чуть ниже уровня шеи были натянуты тонкие верёвки, привязанные к двум шестам. Если кто-то засыпал и его голова качалась вперёд или назад, то верёвка рвалась. В этот момент ответственный за дисциплину в гомдра подходил и говорил: «Эй, ты порвал верёвку!».

В ходе такой практики в течение всей сессии нельзя даже немного пошевелить телом. В ригпа же вам следует полностью расслабиться. Более того, в ходе той практики не позволялось двигать даже глазами. Начинающим трудно не моргать, но в конце концов человек учится не двигать веками. Чтобы обеспечить соблюдение этого правила, ответственный за дисциплину в гомдра иногда мазал медитирующим красным порошком *синдуrom* область рядом с веками. Если кто-то моргал, на его ресницах оставался красный порошок как доказательство моргания. Но даже в том гомдра люди не сидели непрерывно с утра до вечера. У них тоже были сессии. Вот такой пример тренировки в полном оставлении девяти видов деятельности.

Обед с Индрой



Не фиксируясь ни на чём, позвольте осознаванию пребывать в пространстве без опоры. Ригпа неопишима и неотожествима. Вы можете сосредоточиться на идее: «Я поддерживаю ригпа». Если есть такой ориентир, нет прозрачности, подобной открытости пространства. Когда вы целитесь из ружья, цель является ориентиром. Но разве можно целиться в небо? В нём нет мишени или ориентира. Если вы выбрали себе цель: «Это ригпа, и я нацелен на неё», она становится ограниченной и концептуальной. Повторю, что у ригпа есть три аспекта: свободное присутствие, означающее, что мы не воображаем ничего, находящегося вовне, всеохватность – мы не сосредотачиваемся внутри, и беспрепятственность, или полная открытость, – мы не помещаем себя в какое бы то ни было промежуточное состояние. В произведении Шантидевы «Бодхичарьяаватара» есть очень важное

высказывание, выражающее окончательное воззрение Срединного пути:

*Когда конкретное и неконкретное
Не присутствует в сфере рассудка,
Не остаётся другой ментальной формы,
Кроме абсолютного покоя без концепций.*

Комментируя текст «Ламрим Еше Ньингпо», известный мастер Джамьянг Дракпа объяснял, что «конкретное» и «неконкретное» относится к понятиям существования и несуществования. В контексте переживания, если мы держимся за идею, что ригпа – это вещь, которая может существовать или не существовать, это лишь концепция. Если вы не цепляетесь ни за какие идеи, в уме ничего не остаётся. Иными словами, настоящее воззрение подразумевает полную свободу от ориентиров и фиксации. Как сказал Нагарджуна:

Считать, что нечто существует на самом деле, – значит, быть тупым, как животное.

Но ещё более глупо считать, что этого вообще не существует.

Нам не следует придерживаться идеи, что ригпа – это нечто неконкретное, или что ригпа представляет собой длящееся явление, потому что и то, и другое – это концепции. До тех пор, пока понятия и ориентиры присутствуют, они помрачают наготу, изначально свободное состояние открытости, которое и есть ригпа.

Нам нужно освободиться от идей постоянства и нигилизма. Если мы верим в постоянство, значит, верим, что вещь существует вечно, а если мы нигилисты, значит, верим, что ничего нет вообще. Если вы впадаете в одну из этих крайностей, возникает фиксация на концепции. Нам нужно освободиться от этого. Вот почему Джу Джамьянг Дракпа говорил о состоянии ума, в котором не удерживается ничего: ни идея существования, ни идея несуществования. Если в уме ничего не удерживается, он свободен от мышления. Всё это объясняется в следующих трёх предложениях:

Свободное присутствие означает, что не нужно ничего вообразить вовне.

Всеохватность означает, что не нужно ничего удерживать внутри.

Беспрепятственность означает, что не нужно пребывать в промежуточном состоянии.

Именно так описывается ригпа: ничего не вообразить вовне, ничего не удерживать внутри и не застревать посередине. Во всех этих трёх указаниях говорится об отсутствии концептуального взгляда.

«Свободно присутствовать» означает не сосредотачиваться и не медитировать на внешних объектах. «Всеохватность» означает, что не нужно ничего удерживать внутри. «Беспрепятственность», или открытость, означает, что не нужно пребывать где-то посередине. Мы можем также

сказать: не проецируйте вовне, не концентрируйтесь внутри и не помещайте своё внимание в промежуточное состояние. Если вы этого не делаете, это и есть воззрение. Этого достаточно. Не проецируйтесь вовне. Не сосредотачивайтесь внутри. Не помещайте свой ум где-то посередине. Тогда ничего больше не нужно делать. Вы достигли недеяния. Разве это не так?

Если вы скажете какому-нибудь человеку: «Не ходи наружу, не находишься внутри и не оставайся посередине!», что этот человек должен будет делать? Ему абсолютно нечем заняться, не правда ли? Воззрение – это недеяние, а значит, оно не является «чем-то», что нужно делать. Нам следует осознать это воззрение недеяния и отбросить воззрение, подразумевающее, что мы должны что-то делать. «Делать» можно в ситуации, где есть дело и тот, кто его делает. Что же произойдёт, если вы отбросите и дело, и того, кто делает? Если отброшено и дело, и тот, кто делает, остаётся истинная природа дела и того, кто делает, то есть Самантабхадра и Самантабхадри, которым ничего не нужно делать. Ничего не нужно делать; это просто данность. Именно такое воззрение мы должны постичь.

В конечном счёте, пока мы продолжаем воображать, представлять и медитировать, мы по-прежнему связываем себя. Сначала мы не можем вести себя иначе. На первых порах нам нужно медитировать с определёнными усилиями, чтобы приблизиться к состоянию без усилий. Сказано, что «путь с усилиями приводит

к их отсутствию». В контексте Срединного пути, целенаправленные усилия в медитации называются осознанностью. Осознанность – это внимательность, в ней присутствуют чувства бдительности, осторожности и сознательности. В итоге осознанность освобождается от четырёх крайностей и восьми усложнений. В контексте махамудры такое усилие называется наблюдательностью. Наблюдательность подобна пастуху, который смотрит за скотом и следит, чтобы животные напились и наелись травы. Делая акцент на наблюдательности, мы, в общем-то, стремимся следить за тем, что происходит с умом. Вам нужен кто-то, чтобы следить за этим. В традиции дзогчен это называется пробуждённостью, в которой осознание и осознанность неделимы. На этой стадии осознанность и осознание-ригпа уже не кажутся двумя различными вещами.

Практика дзогчен свободна от наблюдателя и наблюдаемого объекта. Пробуждённость в дзогчен свободна от субъектно-объектных построений, которые обычно присутствуют в осознанности. В контексте дзогчен, осознанность – это ригпа, а ригпа – это осознанность. Когда свет включен, он светит сам по себе. Это общий результат всех разнообразных подходов: когда свет включен, нам ничего не нужно делать. Конечно, чтобы свет зажёгся, нужны две вещи: выключатель на стене и нажатие на выключатель. Пробуждённость подобна свету, который светит естественным образом. Это момент, в ко-

тором осознанность освобождается от усилий, после угасания целенаправленной осознанности. Одним словом, это сущность трёх великих воззрений: осознанности, наблюдательности и пробуждённости.

По правде говоря, начинающий практик не сможет осознать сущность ума без осознанности и напоминания. Это называется преднамеренной осознанностью. Вы напоминаете себе об осознании при помощи двойственного ума, но когда видите, что видеть нечего, возникает осознание, пробуждённое состояние, свободное от двойственности. Это хорошо видно на практике. Иными словами, йогин может понять разницу между этими двумя состояниями, а новичок – нет. Поэтому на первых порах необходимо быть «напоминающим». В конце концов, ригпа была в плену сем, двойственного ума, в течение бесконечного количества жизней. Сущность была скрыта за своим проявлением или проекцией.

Потеряться в проявлении, не суметь отличить сущность от проявления – то же самое, что спутать солнце с солнечным светом. Если вы спросите, что такое солнце, некоторые люди не будут полностью уверены, что это: солнечный свет или шар на небе. Тогда, возможно, кто-то скажет: «Да нет же, этот свет не является самим солнцем – посмотрите на небо». Вы смотрите, видите солнце и говорите: «Да, именно это настоящее солнце». На этом примере показана разница между сущностью и проявлением.

Обычные существа попадают в ловушку мышления, проекции. Они ошибочно принимают за солнце тот свет, которым оно наполняет мир. Если мы внимательно рассмотрим ситуацию, то придём к выводу, что свет – это ещё не само солнце. Само солнце находится на небе. Несмотря на то, что его проявления или проекции могут одновременно появляться в сотнях тысяч разных водоёмов, все эти проявления – лишь отражения, а не само солнце.

Можем ли мы отличить саму вещь от её отражения? Чтобы достичь просветления, нам необходимо увидеть разницу между сущностью и проекцией. Чувствующие существа увлечены проекциями, в то время как их сущность – неограниченное пустотное восприятие. Безусловно, ум живых существ всегда является беспрепятственным пустотным познанием, но это познание цепляется за субъект и объект. Там, где нет двойственности, живые существа видят двойственность. В силу этой двойственной фиксации сансара продолжается бесконечно. Будды и бодхисаттвы не цепляются за двойственность, потому что они осознали саму сущность. Они пребывают не в плену проекций, а в самой сущности. Одним словом, разница между умом чувствующего существа и умом просветлённого существа состоит в том, что первый одержим проекциями, а второй стабильно пребывает в сущности.

Просветлённый ум – это единство пустоты и восприятия, свободное от фиксации. Ум чувст-

вующего существа – это тоже единство пустоты и восприятия, но он склонен к фиксации. Значит, разница между ними в наличии фиксации или её отсутствии? Что такое фиксация? Фиксация – это вера в то, что отражение солнца в воде и есть само солнце. Будды и бодхисаттвы – это те существа, которые поняли, что настоящее солнце находится на небе, и поэтому не вводятся в заблуждение его проявлениями. Если вы осознаёте источник, когда разворачивается его проявление, вы касаетесь сущности. Если же вы следуете за предметом своих мыслей, то теряетесь в проекциях. Для того чтобы проекция проявилась как мудрость, необходимо осознать сущность. Это как признать, что солнце есть солнце. Если вы будете думать, что отражение солнца – это само солнце, вы никогда не увидите настоящего солнца, а будете видеть только отражения.

Обычный человек – это тот, кто принимает отражение за настоящее солнце. Солнце неотделимо от своего света. Тожественность любой мысли – это единство пустотного восприятия, но вы можете об этом и не знать. Если внимание сосредоточено на отражении, существуют субъект и объект. Так возникает двойственность. Именно это имеется в виду, когда говорится, что «проявления обманчивы». Там, где есть вода, может появиться отражение. Двойственность складывается из того, что отражается, и места отражения. Но в тот миг, когда вы осознаёте само солнце, двойственности нет. Ум чувствующий

щего существа цепляется за отражения самого ума и преследует их. Непрерывная фиксации на субъекте и объекте – это и есть сансара.

Настоящий йогин – это человек, который пресекает движения внимания на начальной стадии. Вместо того чтобы ошибочно принимать отражения в воде за солнце, он с самого начала видит солнце. Осознавание подлинной реальности, пустотного восприятия, называется осознанием сущности ума. Если вы смотрите в противоположную от солнца сторону, наблюдая за его отражениями в воде, вы можете делать это в течение миллиарда эонов, но так и не увидите настоящего солнца. Мышление бесконечно и непрерывно из-за возобновляющейся связи субъекта и объекта и похоже на наблюдение за отражениями на чистой поверхности воды. Будды и бодхисаттвы отсекали ментальное движение на начальной стадии. Их осознание возникает ещё до того, как внимание успевает устремиться к объекту. Это позволяет избежать попадания в ловушку лжи и иллюзий. Как может возникнуть сансара, если нет блуждания в ментальных движениях? Что может создать сансару, если нет двойственного деления на воспринимающего и воспринимаемое?

Пустотное качество сущности ума подобно пространству, а познающее, воспринимающее качество – солнечному свету. Единство этих двух качеств подобно залитому светом пространству или дневному небу. Такое небо похоже на то, что мы называем основным пространством.

вом, знание о котором есть ригпа. Неделимое единство основного пространства и ригпа есть Самантабhadра, изначальный будда. Постигание этого называется пробуждением в основе, в изначальном состоянии. Именно этого не могут постичь живые существа. Мы неверно понимаем основу фундаментального состояния и цепляемся за идею, что отражение солнца в воде – это само солнце. Вода в данной аналогии подобна трём мирам сансары. Субъективная составляющая – это шесть видов живых существ, которые блуждают по сансаре так же, как отражение солнца движется по воде. В общем, мы попали в западню лжи и находимся в ней вплоть до настоящего момента.

Самое важное – это умение распознать сущность ума. Осознавание – это нирвана; отсутствие осознания – это сансара. Если вам неизвестно, где искать солнце, как вы вообще найдёте его? Именно так обстоит дело с чувствующими существами: все они обладают природой будды, но не осознают того, чем уже владеют. У нас внутри уже есть настоящее солнце. Мы ошибочно увлеклись цеплянием за субъект и объект, за воспринимающего и воспринимаемое, как будто верим, что отражение – это настоящее солнце, хотя это не так. Отражение никогда и не будет настоящим солнцем. Йогин – это тот, кто не верит в истинность отражения, а знает, как смотреть на солнце. У такого человека отсутствует двойственное деление на воспринимающего и воспринимаемое. Не позво-

ляя вниманию устремиться к объекту, он видит сущность ещё до того, как его внимание придёт в движение. Чувствующие существа не пресекают этого движения на начальной стадии – они заняты содержанием своих мыслей. Но если не увидеть сущность этого движения, его невозможно остановить. Без видения сущности ментальные движения будут сменять друг друга, как пузырьки на воде или как бусинки на чётках. Так было с безначальных времён и так продолжается до сих пор: мы думаем об одном, потом о другом, о третьем, и так далее до бесконечности.

Истинное воззрение заключается в том, как смотреть. Потерявшись, как сможете вы себя отыскать, если будете искать в неверном месте? Потерявшись, куда вы побежите, чтобы найти себя? В дзогчен говорится, что это подобно «поискам слона в джунглях по его следам, в то время как слон уже у вас дома».

Если вы хотите свести всё к одному-единственному пункту, то осознавайте свой собственный ум. Иногда вы можете помочь себе, выкрикивая слог ПХЭТ, относящийся к посвящению драгоценного слова. Когда исчезают мысли о прошлом, настоящем и будущем, остаётся лишь сущность. Всё, что мы вспоминаем, планируем и о чём думаем, относится к мыслям трёх категорий времени. Выкрикивая слог ПХЭТ, многие люди отключаются, забываются и отрываются от реальности. Если они не осознают сущность, такая оторванность от реальности

превращается в нейтральное, безразличное состояние. Но сущность этого состояния, будучи распознанной, свободна от мыслей трёх времён. Если вы осознаете её, то не впадёте в беспамятство. Но если вы погружаетесь в беспамятство, то становитесь невнимательными. Это состояние относится к неосознанному аспекту сознания всеосновы, из которого происходит лишь сансара.

В момент, когда мы, будучи свободными от мыслей трёх категорий времени, восклицаем ПХЭТ, должно присутствовать качество осознания – оно позволит нам не отключиться и не потерять осознанность. Мы не должны чувствовать себя так, будто получили монтировкой по голове. Рассеянное, отсутствующее состояние – это просто тупость. В нём вы не чувствуете удовольствия и неудовольствия, то есть отсутствуют два из трёх эмоциональных ядов. Тем не менее в этом состоянии присутствует третья отравляющая субстанция – тупость. Противоположностью тупости является качество ведения, сопровождающее осознание ригпа.

Когда йогин восклицает ПХЭТ, он осознаёт ригпа. Практикуйте это, и вы станете настоящим мастером медитации. Но если человек, который не занимается медитацией, выкрикивает ПХЭТ, ему это совершенно не поможет. Некоторые йогини-шарлатаны из Кхама очень хорошо исполняли роль мастеров. Они носили длинные волосы, скрученные на макушке, и таращились в небо широко открытыми глазами. Они смо-

трели на человека отсутствующим взглядом и говорили: «Разве ты не видишь, что всё вокруг – это всего лишь ум, а всё, что является умом, пусто. Всё вокруг – магическое проявление ума! Разве ты не видишь этого?». Потом они говорили: «Сейчас я сделаю тебе прямое введение в природу ума», и громко выкрикивали ПХЭТ. Но чтобы познакомить кого-то с ригпа, необходимо самому осознать его и находиться в состоянии ригпа. Если учитель обманщик, а ученик ещё не готов, то восклицание ПХЭТ – просто вспышка двойственного ума!

До тех пор, пока вы не обретёте стабильность в осознании сущности, этот стол не покажется вам пустотным. (*Ринпоче стучит по своему деревянному столу.*) Если же вы достигли стабильности в осознании сущности, то не утоните в воде, не сгорите в огне и сможете пройти сквозь землю. Надменный йогин, говорящий, что «все явления – это ум, и всё пустотно», вряд ли находится на таком уровне реализации. Это просто выдуманная пустотность. Но если это реальность вашего опыта, если для вас очевидно, что все явления пустотны, то ваш ум не должен ни на чём фиксироваться. В доказательство этого, когда придёт время смерти, вы реализуете радужное тело. Тело – это радуга, все явления прозрачны. Вы можете легко проходить сквозь скалы и стены. В переживании йогина нет никаких препятствий, но у обычных людей всё иначе. Реализованный йогин способен делать всё, что угодно: плавать в во-

де как рыба и летать по небу как птица, потому что его тело подобно радуге. Когда Падмасамбхава и двадцать пять его учеников покинули Тибет, в местечке Йерпа в центральном Тибете у Падмасамбхавы оставалось восемьдесят учеников-сиддхов, а в других местах – тридцать пять реализованных мастеров и двадцать пять дакини, и все они реализовали радужное тело.

Многие мастера четырёх великих и восьми малых школ Кагью тоже могли летать как птицы и, распахивая свои накидки подобно крыльям, парить в небе. Среди этих мастеров были три человека из Кхама, ученики Гампопы, одного из которых звали Селтонг Шогом*. Над резиденцией короля области Нангчен есть пещера, в которой Сэлтонг Шогом стал невидимым и реализовал небесное тело. Дакини построили там ступу из песка в соответствии с пропорциями традиции кадам. Расстояние до ступы, находящейся в пещере, было равно тринадцати этажам. Позже люди построили пятнадцатитажный храм, чтобы добраться до этой ступы. У этого сиддхи было пятьсот учеников, которые могли летать вместе с ним. Даже сегодня вы можете видеть места, где они приземлялись: они оставили на скале множество – в общей сложности пятьдесят или шестьдесят – следов ног. Утром, когда они летели на запад, все отпечатки ног смотрели на запад. А когда после полудня они возвращались, все отпечатки смотрели

* Эта история подробно описана в книге «Rainbow Painting» («Нарисованное радугой»).

на восток. Когда смотришь на все эти отпечатки, то невольно восхищаешься. И это не просто сказка. В дрикунг и в друкпа-кагью также было очень много реализованных йогов и йоговни. Их сиддхи стали результатом мастерства в самадхи.

Ученик: Как поддерживать состояние осознания и не терять воззрение, впадая в шаматху?

Ринпоче: Однажды Ананда спросил Будду: «Скажи мне, пожалуйста, как поддерживать воззрение пустотности? Мне это удаётся с трудом, и не только ментально, но и физически, с точки зрения дыхания и прочих аспектов. Поддерживать воззрение пустотности совсем не легко. Когда я сосредотачиваюсь, то очень напрягаюсь, и мне становится трудно практиковать. Но если я расслабляюсь, то забываюсь и начинаю думать о других вещах. Так что же мне делать?»

Будда спросил: «Ты, кажется, раньше играл на ситаре?»

Ананда ответил: «Да, и очень хорошо».

Будда продолжил: «И как же тебе удавалось извлечь совершенное звучание из каждой струны? Посредством её чрезмерного натяжения или расслабления?»

Ананда ответил: «Нет, ни натяжением и не расслаблением, а поддерживанием совершенного баланса между тем и другим».

Будда сказал: «Тогда ты уже знаешь ответ на свой вопрос. Именно так следует поддерживать воззрение пустотности».

Ананда ответил: «Я понял».

Если мы полностью расслабимся, то станем забывчивыми, но если слишком напряжёмся, то утомим себя ментально и физически. Поэтому, вы должны практиковать так, как учил Будда! Может быть, вы знаете, как играть на гитаре? Знаете, как настраивать её? Что лучше: перетянуть струны и сделать так, чтобы они болтались?

Ученик: Лучше всего – нечто среднее.

Ринпоче: Вот именно! Этому и учил Будда. Если мы чрезмерно расслабимся и отпустим всё, практика превратится в отвлечение. Нам нужно сосредоточиться на том, что подобно пространству. Но как можно сконцентрироваться на пространстве? Попробуйте долго удерживать пространство в руке. Достигнете ли вы какого-то результата, кроме усталости своей руки? Только этого вы и достигнете. Так что напряжение излишне. Но если вы полностью расслабитесь, вас захватят отвлечения, и практика прекратится. Ведь так? Вместо этого практикуйте так, как сказал Ананда: «Без чрезмерного напряжения и расслабления, сбалансированно». Именно так вам следует тренироваться в пустотности.

Ученик: Есть ли такие хитрости, которые практикующие могут использовать, чтобы напоминать себе об осознанности между сессиями, например, за повседневными делами, работой и прочими активностями? Каждый раз, когда я вспоминаю об осознанности, я понимаю,

что уже прошло много времени с последнего раза, когда я пребывал в осознанном состоянии. Это меня немного смущает. Интересно, есть ли какие-то приёмы памятования.

Ринпоче: Хорошо, сейчас я задам вам вопрос. Когда маленькая птичка ест зерно, она постоянно поднимает голову и постоянно оглядывается вот таким образом. (*Ринпоче показывает, как птица оглядывается, когда ест.*) Она делает это всё время. Почему она это делает?

Ученик: Она боится ястребов, которые летают над ней.

Ринпоче: Да. А мы можем запросто провести всю жизнь в «чёрном растворении» концептуального мышления, которое гораздо опаснее этих ястребов. Мы потеряем гораздо больше, чем жизнь крохотной пташки. Пусть боязнь неосознанности будет вашим напоминанием, подобно страху, который заставляет птичку постоянно оглядываться. Если вы будете бояться «ястреба» неосознанного растворения и ясно удерживать это опасение в уме, то будете постоянно напоминать себе об осознании. Напомнив себе, мгновенно осознайте сущность ума. Если вы сами не напомните себе об осознании, кто это сделает за вас? Если вы сами не выберетесь на сушу, кто вытащит вас из воды? Что для вас важнее: работа, занимающая всю вашу жизнь, или достижение освобождения и просветления?

Ученик: Достижение освобождения и просветления.

Ринпоче: Какова настоящая цель работы, которой мы занимаемся в этой жизни? Во-первых, заработать денег; во-вторых, сохранить их, чтобы они не исчезли, и наконец, преумножить их. Таковы три основные заботы мирянина: накопить богатство, сохранить его и преумножить. Основные усилия в этой жизни люди направляют на то, чтобы заработать деньги и получить удовольствия, которые они могут на эти деньги купить. Люди готовы идти претерпевать трудности, чтобы заработать деньги. Затем нужно сохранить деньги, чтобы их никто не украл и они не исчезли. Мы никогда не довольствуемся тем, что имеем, – нам нужно всё больше, больше и больше. Наши инвестиции должны расти. Разве не правда, что такая деятельность способствует продолжению сансары? Как бессмысленно! Вы не купите просветление и освобождение ни за какие деньги! Это ведь чистая правда, не так ли?

Что для вас самое важное? Что важнее: стать богатыми или постичь наличную природу посредством медитации и полностью освободиться от страдания? Обычно мы боимся страданий и стремимся к удовольствиям. Но чем нам могут помочь эти сансарные удовольствия, боль, надежды и опасения? Удовольствия могут помочь в этой жизни, но не в следующих. Состояние самадхи, осознание вашей наличной природы и стабильность в нём могут устранить боль страданий во всех будущих жизнях. В будущих жизнях вы даже не услышите слова «страда-

ние» – вы просто будете переходить из одного счастливого состояния в другое. Так что же, по-вашему, имеет высшую ценность и наиболее полезно?

Ученик: Последнее.

Ринпоче: Именно! Самадхи! Вам не нужно накапливать самадхи, не нужно удерживать состояние самадхи, не обязательно увеличивать его – вы можете полностью оставить его в момент осознания. Как сказал Патрул Ринпоче: «Оставьте, оставьте всё – это пойдёт на благо существ». Разве вам сейчас не хватает еды и одежды? Ваше здоровье в порядке, не так ли? Поймите, что больше не надо ничего накапливать, не надо удерживать и увеличивать. Иначе вы станете рабами своего богатства и наслаждений. В результате вы ещё глубже увязнете в сансаре, трёх её сферах и трёх несчастных низших мирах.

Если отбросить стяжание и не пытаться увеличить состояние, вам больше нечего будет делать, не правда ли? Вы не станете более занятыми. Когда вы достигнете стабильности в не требующем усилий состоянии сущности ума, вы сразу же поднимитесь над тремя мирами сансары и даже над Индрой, королём богов. Вы станете полностью открытыми и гораздо более беззаботными. Как сказано в известной поговорке: «Куда бы вы ни отправились, над вами будет сиять солнце счастья. С кем бы вы ни были, вам будет легко». Разве это не преимущество, не хороший результат? Или же вы хотите

добиться ещё одного перерождения в сансаре, вновь умереть и опять родиться? Вам этого хочется?

Ученик: Нет.

Ринпоче: Это я вас поддразниваю.

Ученик: Это была хитрость настоящего практикующего.

Ринпоче: Вот вы и поняли – большое спасибо! Тот, кто понимает это, может называться практикующим. Такой человек поднимется над этим миром. Вы сможете сидеть рядом с Владыкой богов Индрой и обедать вместе с ним. Разве это не лучше, чем обедать вместе с Владыкой Смерти с головой быка и его приспешниками с головами козлов, которых мы встречаем после смерти? Во время такого обеда единственное, что вас будет интересовать, это: «Куда они потом меня потащат?» Гораздо лучше сидеть рядом с Индрой и наслаждаться едой.

Итак, у нас есть два пути, и только один из них ведёт наверх. Я привёл в качестве примера Индру, хотя он сам по-прежнему находится в сансаре. Есть и лучшие места: например, чистые миры нирманакаи и самбхогакаи. Вторая дорога ведёт вниз. Каково вам будет, когда приспешники Владыки Смерти с козлиными и бычьими головами накинута верёвку на вашу шею и потащат в ад невыносимых мучений? В данный момент мы находимся на развилке этих двух дорог. Какую из них вы хотите выбрать?

Ученик: Я хочу отправиться наверх!

Ринпоче: Сейчас у вас есть выбор. Сейчас вы можете отправиться наверх, если хотите, или пойти вниз. Сейчас вы стоите на развилке дорог. И это не я придумал. Этому учили будды и бодхисаттвы. Выбор за вами. Будды и бодхисаттвы говорили: «Нет ничего глупее, чем игнорировать практику Дхармы, когда вам наконец досталось драгоценное человеческое тело». Это так же глупо, как праздновать своё поражение или платить, чтобы вас отравили. Это как взобраться на вершину горы только ради того, чтобы броситься в пропасть.

Пожалуйста, занимайтесь практикой! Как я уже сказал, гораздо лучше обедать вместе с владыкой богов. Но даже Индра и другие короли богов по-прежнему пребывают в сансаре. Индра по сравнению с Буддой – что мизинец по сравнению с большим пальцем. Разница между ними огромна, как небо. Индра не является просветлённым существом. Посредством этих наставлений мы сможем стать просветлёнными и превзойти состояние Индры, короля богов. Бодхисаттвы, вроде нас, должны стремиться к просветлению. Это я подшучиваю над вами. Но и в шутке есть доля правды.

Пожалуйста, практикуйте как следует! Если вы будете тренироваться и достигнете большей стабильности, у вас будет меньше трудностей в этой жизни. Эта жизнь не должна быть слишком трудной. Будьте беззаботны. Цели, задачи и проекты этой жизни подобны снам и иллюзиям. Когда ситуация ухудшается, это

угнетает обычных людей, и они впадают в депрессию, а когда всё складывается удачно, люди сходят с ума от радости. Нам не следует быть такими. Быть обычным человеком, безусловно, непросто. Бедные люди страдают от своей бедности, богатые люди страдают от своего богатства. Никто не может быть счастливым. Никому и никогда не кажется, что его состояние достаточно велико. Бедные люди страдают от того, что им всего не хватает. Богатые люди не могут находиться рядом друг с другом и не соперничать, поэтому они тоже несчастны. Богатые люди никогда не думают: «Теперь у меня всего достаточно».

Мой дядя Терсей Тулку говорил мне: «Никогда не сравнивай себя с теми, кто выше тебя, потому что так ты никогда не почувствуешь себя счастливым. Всегда будет кто-то богаче, лучше и влиятельнее тебя. Лучше сравнивай себя с теми, кто тебя ниже. Если ты сравнишь себя с бедным человеком, то подумаешь: «Мне гораздо лучше, так что у меня всё в порядке». Иначе ты никогда не будешь доволен». Мой дядя часто говорил: «Бери пример пониже. Тогда ты почувствуешь себя счастливее. Не смотри на тех, кто выше тебя, — это не сделает тебя счастливым». Если вы хотите чувствовать себя счастливыми в этой жизни, сравнивайте себя с нищими. Они бродят с палкой и котомкой на спине, прося милостыню на пропитание. Если вы будете сравнивать себя с такими людьми, вы всегда будете довольны.

Ученик: Как пресечь мысль в момент её возникновения?

Ринпоче: Осознавая сущность ума. В этот миг наблюдатель растворяется, обнажая пробуждённое состояние. Наблюдатель – то же самое, что сем, двойственное состояние ума. Один исчезает, другой остаётся. Когда исчезает сем, угасают три или пять эмоциональных ядов, правда? Результатом этого является ригпа. Когда йогин осознаёт сущность ума, движение мысли пресекается на начальной стадии. Что ещё остаётся делать? Разве вам помогут размышления: «Я не собираюсь вовлекаться в дальнейшие мысли. Я не буду думать. Мне не нравится это мышление. Я взорву сто тысяч атомных бомб, чтобы положить конец этому мышлению». Это не поможет. Пожалуйста, поймите это как следует. Разве сто тысяч атомных бомб могут остановить мышление в умах чувствующих существ? К счастью, вам не нужно взрывать бомбы – просто осознайте сущность думающего, то есть пустотное восприятие. В результате видения этой пустотной и познающей сущности мышление растворяется. Это единственный способ. Мышление – это проявление вашего ума, оно возникает лишь в уме. Когда вы видите сущность ума, проявление растворяется. Вот почему в учении сказано, что мы являемся своим собственным противоядием. Ваши мысли имеют лишь один источник, они – проявление вашей собственной сущности. Когда вы видите сущность, проекция исчезает.

Сама основа или корень мысли – это ваша сущность. Видение сущности растворяет её проявление: мысль уходит, разрушается. Если бы мышление не было проекцией сущности, вам бы пришлось найти другой способ остановить его. Если бы оно приходило откуда-нибудь ещё, вам бы понадобилось остановить его в том самом месте. Но откуда появляются три мира сансары? Они являются проявлением вашей собственной сущности. Не зная сущности этого проявления, мы вечно блуждаем в сансаре. Другой причины нет.

Все остальные миры, все остальные переживания и все виды существ являются выражением этой сущности. Именно нестабильность этой сущности, которая выливается в своё выражение, позволяет всему этому возникать. В тот миг, когда вы осознаёте тождественность этого выражения, растворяются три мира сансары. Вместо них развёртываются миры дхармакаи, самбхогакаи и нирманакаи. Вы постигаете миры с этими чудесными названиями посредством осознания своей сущности. Отсутствие осознания сущности разворачивает миры желаний, форм и бесформенные миры. Все удовольствия, боль, радость и печаль живых существ возникают потому, что они не осознают свою сущность и цепляются за её выражение.

Вы ведь знаете, что хиппи принимают психоделические наркотики, в результате чего у них возникают разнообразные галлюцинации? Ни одно из этих видений не существует

в каком бы то ни было месте. Это всего лишь волшебные проявления ума. Когда эта магия исчезает, мы словно пробуждаемся ото сна. Когда вы просыпаетесь утром, от снов, что вы видели ночью, ничего не остаётся. Будда учил, что всё подобно магии или сновидению. Нам может быть трудно понять аналогию с магией, потому что в наши дни нет настоящих волшебников – одни лишь индийские шарлатаны. Как я вам говорил, в прошлом были настоящие волшебники.

Так или иначе, вы знаете, что вам снится, верно? Если вам приснилось, что вы нашли много денег или что вы стали королём всего мира, что происходит в момент пробуждения? Остаётся ли то, что вам приснилось, в реальности? Вам также может присниться, что вас убили, а тело бросили в реку. Но когда вы просыпаетесь, вы по-прежнему лежите в своей кровати. Как же так? Дело в том, что всё это вам просто приснилось. Нам снятся сны, потому что мы спим – в этом состоянии кажется, что все иллюзорные события происходят на самом деле. Подобно этому, состояние бодрствования присутствует во время «сна омрачённого мышления» – всё, что мы воспринимаем, подобно сну. Будды – это существа, у которых омрачённое переживание очищено. Они пробудились от этого сна. Вот почему так часто используется пример волшебной иллюзии. Удовольствия, боль, печали и радости трёх миров и шести видов существ подобны волшебной иллюзии или сну.

Если нам неизвестно, что «мы являемся своим собственным противоядием», если мы не осознаём свою природу, мы, конечно, даже не заметим, что «наша жизнь» – всего лишь сон или иллюзия. В момент осознания сущности ума вам не нужно думать, что всё является сновидением или иллюзией – всё уже очищено. Если вы действительно пробудитесь, вся иллюзия растворится. Омрачённые переживания подобны облакам. Когда облака уплывают, могут проявиться качества солнца, присутствующие изначально.

.

Терминология дзогчен



На самом деле двойственности нет. С точки зрения Будды, сансара, нирвана и путь находятся в единой сфере дхармакаи. Если есть реализация, всё воспринимается как несотворенная изначальная пробуждённость. Тем не менее, когда из-за неведения мы воспринимаем единство как двойственность, возникают переживания кажущегося места, в котором рождается кажущееся «я». С точки зрения обычного живого существа, сансарная жизнь и тот, кто возвращается в сансаре, действительно существуют.

Однако не стоит считать единство неделимой сферы дхармакаи какой-то субстанцией. Её несотворённая природа выходит за пределы понятия единства. Когда вы полностью постигнете эту несотворённую единую сферу дхармакаи, двойственным идеям просто будет не за что зацепиться. Поэтому больше не будет «кого-то», кто рождается в определённом месте. Для того

чтобы произошло рождение, необходимы понятия места и того, кто в нём рождается. В случае будды перерождение невозможно, потому что двойственность уже растворилась.

Ошибочная двойственность возникает из-за того, что мы не можем постичь своё естественное, недвойственное состояние. В переживании просветлённой природы нет истинного существования субъекта и объекта. Однако из-за фиксации на воспринимаемом объекте и воспринимающем субъекте возникает кажущаяся двойственность субъекта и объекта. Она усиливается и повторяется до тех пор, пока не начинает казаться плотной и реальной. В общепринятой буддийской терминологии эта двойственность называется «переживанием и пустотностью» или «явленностью и пустотностью». На самом деле эти два аспекта едины. Сказано, что «до тех пор, пока двойственность не станет единством, просветление невозможно». Два полюса должны объединиться. Единство свободно от построений. Помните, что в единстве не за что цепляться.

*Во всеобъемлющем пространстве дхарма-
каи*

*Самбхогакая отчётливо проявляется,
как свет солнца,*

*А нирманакая, сияющая как радуга, дейст-
вует на благо существ.*

Практика трекчо, название которой переводится как «рассечение» или «прорыв», направлена

на осознание собственной природы как изначальной чистоты, всеобъемлющей дхармакаи. Тогал, или «прямой перенос», имеет целью постижение спонтанного присутствия естественного проявления изначальной чистоты. Единство изначальной чистоты и спонтанного присутствия – это осознание того, что [видения] спонтанного присутствия появляются, не обладая собственной природой, что они лежат за пределами какой бы то ни было материальности независимой субстанции. Иными словами, это и есть недвойственность трекчо и тогал. В таком постижении нет того, кто рождается, равно как и места рождения. Нет ничего «другого», нет никакой сансары – лишь состояние просветления. Однако мы, чувствующие существа, не можем распознать свою природу. Нам неведомо естественное единство проявлений и пустотности. Обманываясь проекциями проявлений, мы увлекаемся цеплянием и фиксацией на двойственности, держимся за воспринимающего и воспринимаемое. Если бы мы не держались за двойственность, сансара освободилась бы в изначальной основе. Нам больше не пришлось бы вращаться в сансаре.

В специальной терминологии Великого совершенства – дзогчен – это называется «постижением естественного единства изначальной чистоты и спонтанного присутствия». Именно это считается «объединённым состоянием держателя ваджры». Слово «объединённое» говорит о полном постижении неделимости явле-

ний и пустотности. Чувствующим существам это неизвестно. Они делят всё на объект и субъект. Не ведая, что явления и пустотность представляют собой единство, шесть видов сансарных существ возникают вследствие восприятия одного как двух.

Именно здесь обнаруживается важность медитации. Для того чтобы сделать естественное единство восприятия и пустотности нашим действительным переживанием, Будда познакомил нас с медитацией. Тибетское слово *ньямцак* (равностность или уравнишенность) буквально означает «равномерно располагать». Двойственность должна раствориться в истинном состоянии равностности или уравнишенности *ньямцак*. Мы не удерживаем двойственность, пытаясь схватить и привнести в переживание одну вещь и избавиться от другой. Равностность заключается не в этом. Поэтому сказано: «До тех пор, пока двойственность не станет единством, просветление невозможно».

Как же нам достичь великой равностности? Мы не добьёмся этого, если будем присваивать и избегать посредством принятия и отвержения, утверждения и отрицания. Такой вид практики – лишь упражнение в ожиданиях и опасениях. В формуле «сделать реальностью естественное единство переживания и пустотности» говорится не об этом. Это возможно только тогда, когда мы практикуем настоящую медитацию. Вас знакомят с состоянием медитации посредством прямого введения.

Медитативное состояние возникнет лишь после того, как вы распознаете свой естественный облик. Пока этого не произойдёт, чтобы пребывать в равностности, вы, например, будете пытаться находиться в ригпа и избегать концептуального мышления. Такое присвоение и отторжение абсолютно точно не является состоянием равностности всех пробуждённых будд. Равностность истинного состояния медитации ещё не возникла.

Для того чтобы достичь состояния равностности в нашей собственной тренировке, нам необходимо сначала отождествить состояние недвойственного осознания, в котором нечего принимать и отвергать. В этот миг концептуальное мышление уже растворено, поэтому надежды и опасения не нужны. Воззрение – это осознание того, что есть, а не ожидание и поиск того, что должно постепенно снизойти на нас в результате долгой тренировки. Если вы осознали воззрение, тренировка заключается только в том, чтобы продолжать осознать воззрение. Это и называется медитацией. Хотя тренировка описывается формулой «располагать равномерно», это не значит, что мы располагаем там какие-то вещи. Я бы перефразировал эту формулу так: «Равностность, превосходящая расположение и нерасположение». Равностность, запредельная расположению и нерасположению, это то, в чём мы тренируемся. Кроме того, наше поведение в повседневных ситуациях – не что иное, как воззрение. Наконец,

достигаемый нами результат есть стабильность в этом воззрении.

Великий мастер Джамгон Мипхам Ринпоче написал поэтическое произведение «Устремление Манджушри к Великому совершенству», в котором сказал, что основа, путь и плод Великого совершенства, а также воззрение, медитация и поведение подобны трём линиям, начерченным на небе или нарисованным в воздухе. *(Ринпоче изображает рисунок на небе.)* Каково воззрение, таковы и медитация и поведение. Если вы взглянете на небо, увидите ли вы эти три линии? Между ними нет различия и нет границы.

Ригпей еще не является объектом мысли. Пустотная по своей сути и обладающая познающей природой самосушая пробужденность не нуждается в том, чтобы её создавали. Это то, как есть на самом деле, и это – наивысшая реальность Великого совершенства. Ни в одном из низших путей это не показано так ясно и непосредственно. Я говорю не только о словах. Подлинная демонстрация единой сферы дхармакаи – это невероятное благословление. Её привносят прямо в непосредственное переживание человека, получающего передачу, и не как концепцию чего-то, что мы сможем или не сможем постичь когда-нибудь в будущем, а как нечто невероятно ценное.

В давние времена в Индии эту передачу держали в большом секрете, в такой тайне, что, когда учитель говорил ученику фразу «единая

сфера дхармакаи», он должен был шептать её через медную трубку прямо в ухо ученику. Никому другому не позволялось это слышать. В те времена духи и негативные силы [пяти] элементов не могли слышать эту фразу с глубоким смыслом. Они просто теряли сознание. В наши дни, благодаря активностям будд и бодхисаттв, ситуация иная. Человеческое общество почти пропитано учениями дзогчен. Никто больше не вздрагивает при словах «единая сфера дхармакаи».

Вы можете определиться в воззрении *так, как есть*, в момент разрушения двойственности, когда нет ни малейшего искажения. Настоящая самосушая пробуждённость не означает, что в вас вселится внешнее божество. Она проявляется, когда распадаются, растворяются и разрушаются ваши тонкие паттерны мышления. Все состояния, кроме этого, являются воззрениями, сконструированными умом. Например, мысли: «Интересно, это что ли пробуждённое состояние? Должно быть, это оно», – это сконструированное воззрение. Не занимайтесь этим! Когда вы тренируетесь в медитации, просто признайте то, что уже есть – пустую, познающую и неделимую природу своего ума. Она не является ничем другим. Нет нужды воображать состояние пустотности и думать: «Надеюсь, это оно. Ладно, думаю, это оно. Это, *наверное*, природа ума». Не нужно размышлять – вы уже видите то, что есть на самом деле. Как сказал Джамгон Мипхам Ринпоче:

*Внутри сущности исконно чистая изначальная пробуждённость
Проявляет природу, излучение которой
присутствует спонтанно.*

Эта изначально чистая пробуждённость есть пустотное качество природы ума. В момент, когда мы осознаём свою природу, мы вообще ничего не видим. Наша природа уже абсолютно чиста и совершенна. Именно это мы называем изначальной чистотой. Она неотделима от качества познания, ведь мы воспринимаем, познаём. Это и есть спонтанное присутствие. Эти два аспекта неделимы. Таким образом, нам не нужно искать три кай где-то в будущем, отдельно от неделимого пустотного восприятия, которое мы можем осознать мгновенно и немедленно. Оно никак не скрыто. Это и есть сущность Великого совершенства, в которой нам следует тренироваться.

Но живые существа не видят этого. Поскольку они не видят свою природу, они хватаются за кажущуюся двойственность и создают причины для бесконечного сансарного существования. С другой стороны, когда вы просто распознаёте сущность ума, формирование причин для сансары останавливается в тот же миг в том же месте.

Момент видения единства трёх кай – это наш основной «рабочий капитал». У нас есть нечто невероятно ценное, и оно не требует многословных объяснений. Несмотря на то, что для понимания нам нужны слова, пожалуйста, не путайте слова с их смыслом. Когда мы слышим

слова, мы наделяем их смыслом. Звучание слов и их смысл объединяются в виде мысли. В Абхидхарме это называется «мысль, которая постигает связь звука и смысла». Но действие постижения не является самим смыслом. С другой стороны, нам приходится полагаться на слова, чтобы постичь смысл. Пожалуйста, поймите, что слова *кадаг* и *лхундруб*, «изначальная чистота» и «спонтанное присутствие», чрезвычайно важны. Постарайтесь понять, как важно осознать смысл таких коротких слов.

Однажды я посетил в Гангтоке великого мастера Дзонгсара Кхьенце Чокьи Лодро и задал ему несколько вопросов по «Дзогчен Десум, Трём разделам Великого совершенства». Это очень глубокий текст, хотя и не очень длинный. Он занимает всего лишь один том [тибетского формата] длиной с локоть. Я спросил: «Простите, Ринпоче, но было ли терма извлечено полностью? В нём ничего не пропущено?» Кхьенце Чокьи Лодро улыбнулся и сказал: «Когда я смотрю на него, мне вовсе не кажется, что в нём чего-то не хватает. Что, по-твоему, пропущено? Ты знаешь точно, чего не хватает?» Я ответил: «Нет, просто я упрямый зануда, я ничего не знаю». Дзонгсар Кхьенце продолжил: «Мне не кажется, что текст в чём-то несовершенен. То, что он краткий и лаконичный, не значит, что в нём что-то пропущено или чего-то не хватает». Некоторые руководства с наставлениями в трёх разделах Великого совершенства занимают всего пару страниц. Тем не менее они всеобъ-

емлющи и чрезвычайно глубоки. Так что нам не нужно много слов, чтобы обнаружить сущностный смысл. Всё зависит только от мгновения осознания сущности ума. В этот момент вы мгновенно встречаетесь с тремя каями.

В системе ваджраяны, для того чтобы познакомить вас с реальностью того, что есть, используются удивительные искусные средства. Метод ознакомления часто заключается в четырёх посвящениях. Четыре посвящения очень символичны. В них для демонстрации реальности подлинного состояния используются различные инструменты и ритуалы. Например, первое из них – посвящение сосуда. Мастер визуализирует сосуд в виде божественного дворца, а вода внутри сосуда освящается и становится нектаром. Учитель касается этим сосудом макушки ученика, который затем выпивает немного содержимого сосуда. Это лишь внешняя часть ритуала. Фактически в этом ритуале нам показывают, что наши пять психофизических совокупностей, наши элементы и основы органов чувств обладают божественной природой. Именно это имеется в виду, когда говорится, что «ваджрное тело является мандалой божеств». Иными словами, нас посвящают в постижение того, чем мы уже являемся с самого начала. Это истинный смысл посвящения сосуда.

Следующее – это тайное посвящение, которое передаётся посредством сакральной субстанции из чаши, сделанной из черепа. Третье

посвящение знакомит вас с фактом, что ощущение удовольствия и момент блаженства по своей природе пустотны. Чтобы указать на недвойственность блаженства и пустотности, вам передают посвящение мудрости.

Самое важное из всех посвящений – четвёртое, которое также называют посвящением драгоценного слова. Первые три посвящения могут содержать множество деталей и слов, но в четвёртом посвящении всё вмещается в одно слово. Вот почему оно называется посвящением драгоценного слова. Это слово может состоять из двух слогов: ПХЭ и ТА. ТА произносится без гласной, так что комбинация слогов звучит как ПХЭТ. Мастер произносит этот слог таким образом, чтобы, услышав его, ученик мог осознать сущность ума. Он отсекает поток концептуального мышления, знакомя с внутренним состоянием изначального ума, то есть с пустотным восприятием. В действительности это состояние никогда не было скрыто – оно лишь кажется скрытым от чувствующих существ, поскольку их внимание всегда занято другими вещами. В этом случае, даже если вы слышите о природе ума, вам по-прежнему кажется, что она скрыта от вас, она не является для вас действительностью. Когда вы осознаёте сущность ума, она становится видна мгновенно. Она больше не спрятана, не лежит где-то далеко – она привнесена в ваше действительное переживание. В этом и заключается цель четвёртого посвящения, описанная во всех тантрах Великого совершенства.

Также это состояние чётко описывается при помощи восьми удивительных восклицаний и двенадцати ваджрных хохотов. В традиции махамудры на это состояние могут указать при помощи простого четверостишия:

Изначальная пробуждённость чрезвычайно тонка.

Это подобная ваджре середина пространства.

Вы отец самому себе.

Расслабьтесь в основном пространстве, лежащем за пределами начала и конца.

«Изначальная пробуждённость» – это наше основное состояние. «Чрезвычайно тонка» означает, что она не состоит из идей. Мысли обычно возникают в уме чувствующего существа в форме грубых эмоций либо в форме тонкого мышления. Кроме того, существует очень тонкое концептуальное состояние ума, которое называется когнитивным омрачением и является последним препятствием, отбрасываемым на пути к просветлению. Но изначально пробуждённость, будучи неделимым пустотным восприятием, лежащим в самой основе любого состояния ума, ещё тоньше этого состояния. Она вообще не из чего не состоит. Такова первая строка: «Изначальная пробуждённость чрезвычайно тонка».

Во второй строке говорится: «Это подобная ваджре середина пространства». Слово «ваджра» здесь означает «нерушимая». Подобно се-

редине пространства, абсолютно открытому, неизменному и несокрушимому небу, ваша изначальная пробужденность не является результатом причин и условий. Третья строка, в которой говорится: «Вы отец самому себе», сообщает нам, что наша природа – это мы сами. Сущность или источник любой мысли – это состояние ригпа. Учитель обращается к концептуальному состоянию и говорит, что вы являетесь своим отцом. Осознайте сущность того, кто мыслит, и непосредственно встретьте ригпа.

Четвёртая строка – «Расслабьтесь в основном пространстве, лежащем за пределами начала и конца» – знакомит вас с природой ума. Если вы осознаете её, вам больше не придётся ждать, когда наступит какой-то момент в будущем. Основное состояние никогда не начиналось и никогда не закончится. Ригпа тоже не имеет начала и конца. Она абсолютно бесконечна и безначальна. Ум никогда не рождается на свет; он никогда не начинался. Он никогда не исчезнет, так что у него нет конца. Он не находится в каком-либо промежуточном состоянии, поэтому у него нет середины. Нет такого момента, который можно было бы где-то обнаружить. Ваше основное состояние обладает природной устойчивостью, присущей прямоотой и безупречностью, но не является какой-то конкретной вещью, которую можно было бы с чем-то отождествить. Конечно, мы можем сформулировать мысль: «Вот какова ригпа». Но это просто ваша идея. Состояние знания само по себе *такое*,

как есть. Природная устойчивость присутствует, если вы не забываете об этом состоянии и не отвлекаетесь. Когда вы забываете о нём, а ваши мысли начинают блуждать, кажется, что естественная стабильность пропадает.

Естественная стабильность подобна игле, а не волосу. Волос сгибается на ветру, но даже самый сильный ветер не согнёт иглу. Волос не обладает природной устойчивостью. Ригпа не загрязняется внешними объектами и сосредоточением на внутреннем познающем субъекте. Она полностью открыта. Это её естественная твёрдость. Каким бы толстым ни был волос, он всё равно согнётся на ветру. Мышление живых существ не обладает стабильностью. Естественной устойчивостью обладает только природа ума. Эта природная устойчивость становится очевидной, если вас не увлекают субъект и объект, вы не фокусируетесь на внешнем объекте и не сосредотачиваетесь внутри.

В миг, когда старая мысль ушла, а новая ещё не возникла, не цепляйтесь ни за какие идеи. Если говорить в терминах дзогчен, будьте пробуждёнными, прозрачными, кристально ясными и полностью присутствующими. Эти удивительные слова не призывают нас конструировать и создавать что бы то ни было. Они указывают на то, *что является таким по природе*, а не создаётся посредством тренировки.

Естественное состояние Будды Самантабхадры воплощается в тантрах дзогчен, содержащих такие чудесные слова:

*Удивительно! Естественное осознание
за пределами мыслей.*

*Будучи абсолютно ясным, оно не имеет
омрачений.*

*Проявляясь в наготе, оно не имеет заблуж-
дений.*

*Будучи полностью пробуждённым, оно ли-
шено субъекта и объекта.*

Свободное от мыслей изначальное состояние переживается в ясности. Нам не нужно думать о нём, чтобы его раскрыть. Природные свойства ригпа не включают концептуальность. Именно так она описана в дзогчен. Кто передал учения дзогчен? Самантабхадра. Самантабхадра – это изначальная пробуждённость за пределами понятий. Некоторые люди думают, что Самантабхадра был очень пожилым человеком, который жил очень давно. Не стоит так думать. Когда вы осознаёте сущность своего ума, каким словом вы можете описать её?

Ученик: Пробуждённая.

Ринпоче: Она скрыта или действительна?

Ученик: Она действительна.

*Ринпоче: Может ли в этот миг возникнуть
или удержаться какая-то мысль?*

Ученик: Нет.

*Ринпоче: Она полностью свободна от недо-
статков; недостаток – это мышление. Она также
полна всевозможных качеств, потому что она
сама по себе – безупречная дхармакая. Когда
это длится день и ночь напролёт, разве может
продолжаться сансара?*

Ученик: Нет.

Ринпоче: Верно. Сансара растворяется. Чтобы возникнуть вновь, сансара нуждается в ваших мыслях. Поскольку сансара уже полностью нематериальна, удерживать нечего. Растворение сансары не означает полного отсутствия сознания. Если мы знаем это, нет смысла продолжать сансару. Так зачем себя мучить? Чтобы вы могли воспроизвести сансару, у вас должны быть рождение и смерть, а для этого необходимы мысли, скрывающие природу. Вам потребуется вовлечься в мышление, в котором отсутствует осознание вашей природы, то есть повторно отвлечься от своей сущности. Именно в такие мысли вовлечены все чувствующие существа. Существует большая разница между мыслями и ригпа!

Истории реализации

Вы видите это фото на стене позади меня? На нём запечатлён Друбванг Шакья Шри, владыка сиддхов. Последние годы своей жизни он провёл в месте под названием Кьипуг Гомпа в Тибете. Мой дядя Тэрсей Тулку, младший брат моего отца, был учеником Шакья Шри и рассказал много историй о нём. Шакья Шри жил в маленькой одноэтажной хижине. Впрочем, в той местности ни у кого и не было больших домов. Это было уединённое место, и там было не принято строить большие сооружения. Хижина Шакья Шри находилась посреди луга. Вокруг неё была небольшая изгородь. Внизу у дома находился участок ровной земли. Обычно Шакья Шри справлял нужду на краю этой площадки, прикрытой сбоку каким-то навесом. Конечно, это нельзя было назвать настоящим туалетом, но всё-таки там человек находился в относительном уединении. Однажды Шакья

Шри отправился туда во второй половине дня и вошёл в состояние самадхи, свободное от мыслей. Он просидел на корточках около получаса. Его помощники заметили это и подумали, что будет лучше забрать Ринпоче. У настоящего практика медитации растворяется любое цепляние. Шакья Шри сидел на корточках с широко открытыми глазами. Помощники сказали ему: «Ринпоче, может быть, вам лучше пойти наверх – уже начинает темнеть». Шакья Шри ответил: «Да, пожалуй, на небе уже загораются звёзды». Он встал и пошёл в дом.

Шакья Шри также был ясновидящим. Однажды король Бутана послал ему несколько подарков. Специальные представители короля привезли тридцать тюков и тридцать мешков риса, проделав путь от бутанской границы через южный регион Лходрак. Правитель Бутана очень трепетно относился к процессу передачи даров. При вручении подарков присутствовали все. Мешки сгрузили прямо на лугу. В один из мешков король Бутана положил большую фарфоровую чашу. Но никто не знал, в каком именно мешке она находилась. Посмотрели в одном мешке, затем – в другом, но она лежала внутри одного из мешков с рисом, и посланники забыли, в каком именно. Они уже почти решились открыть все мешки, чтобы найти чашу, но Шакья Шри остановил их, сказав: «Нет-нет, она в этом мешке», и указал на один из мешков. Мешок открыли и нашли чашу. Ясновидение Шакья Шри было беспрепятственным. Когда

разрушаются фиксации, ясновидение становится безграничным.

Следующий рассказ посвящён Сабчу Тулку, но не тому мальчику, который сейчас живёт в Сваямбху, а его предыдущему воплощению. Первый Сабчу был учеником Ситу Пема Ньингдже, Джамгона Конгтрула и Джамьянга Кхьенце. Незадолго до смерти он серьёзно заболел: его желудок превратился в одну большую рану. Всё началось с небольшой язвы, которая постепенно росла. В конце концов, его внутренности начали вываливаться прямо в подол его одежды. Гной, жидкости и кровь заливали пол прямо до двери. Безусловно, он испытывал физические ощущения и всё время хотел почесаться, поэтому попросил связать его руки. Его руки связали белым шарфом, чтобы он не мог чесать рану. Ученики говорили ему: «Ах, Ринпоче! Вам, должно быть, очень трудно и больно», на что он отвечал: «Да нет, я вообще не болен, со мной всё в порядке». Ученики говорили: «Как ужасно, весь этот гной и кровь льются прямо на пол», а он отвечал им: «На этой кровати сидит старый монах, и, кажется, он двигается и ему очень неудобно. Он хочет почесать живот, но со мной всё в порядке. Я вовсе не болен. Однако здесь есть кто-то похожий на меня и испытывающий страдания. Что же касается меня, то я в порядке». Когда ваша практика станет стабильной, у вас тоже не останется никаких фиксаций.

В Кхаме жил ещё один лама по имени Тендже. Он был сиддхой, но заболел той же болезнью.

нию, и его внутренности вывалились наружу. Люди спрашивали его: «Как вы себя чувствуете?» На что он отвечал: «Я в порядке, ничего особенного». Они говорили: «Но Ринпоче, взгляните вниз – у вас же язвы и открытые раны». Он отвечал: «Да, кажется, там какая-то проблема, но со мной всё в порядке. Я вовсе не болен». Люди сказали ему: «Нам кажется, что вы скоро умрёте. Скажите нам, пожалуйста, где вы переродитесь, чтобы мы могли найти тулку?» Тендже ответил: «Да, я позабочусь об этом. Позовите моего помощника Тендара». Тендже сказал Тендару: «Отнеси меня на семь шагов на запад». Пока Тендар делал семь шагов, неся своего учителя, тот щёлкнул пальцами и сказал: «Пусть моя реализация зародится в твоём потоке бытия». Затем он сказал остальным, указывая пальцем на своего ученика: «Это и есть мой тулку, он здесь ещё до того, как я ушёл. Подойдёт ли он этому монастырю? Завтра утром на рассвете я изобразу сцену умирания. Я собираюсь домой в чистую землю дхармадхату Акаништха». На следующее утро на рассвете он умер. Его ученик Тендар сказал, что с того момента, когда лама щёлкнул пальцами, он перестал отвлекаться и никогда не покидал состояние ригпа. Позже этого ученика называли Тендар Тулку, и у него была точно такая же реализация, как и у его учителя. Между ними не было никакой разницы.

Ученик: Почему будды не могут сделать это со всеми нами?

Ринпоче: Может быть, потому что у будд нет таких учеников, как Тендар! У того мастера было много других учеников, но по какой-то причине он выбрал этого. Вероятно, зеркала умов других людей не были такими чистыми.

Ученик: Значит ли это, что зеркало ума такое ясное, что может отражать всё?

Ринпоче: Конечно, ведь у всех существ одна и та же основа. У того, кто достиг реализации, зеркало основного состояния практически не имеет пятен. Всё, что происходит вокруг, отражается чётко. Если у вас есть зеркало, в нём отражается всё, что находится перед ним, не правда ли? Если йогин достиг стабильности в ригпа, у него есть качество различающей мудрости, которая ясно и отчётливо отражает всё – в том числе то, о чём думают живые существа в этой долине. Это качество называют ясновидением.

Ученик: Оно присутствует постоянно?

Ринпоче: Реализованный мастер, безусловно, воспринимает всё беспрепятственно. Великие йогины, такие как Джамьянг Кхьенце Вангпо, могли видеть всё совершенно ясно, хотя редко признавались в этом. Для того чтобы заставить его признать своё ясновидение, его ученики иногда шли на различные хитрости. Один из учеников по имени Кхенчен Таши Озер иногда делал вид, что он тоже обладает ясновидением. Например, он мог сказать: «Разве люди в деревне Дзонгсар не мучаются от того, что одержимы всеми этими мыслями и эмоциями?» Джамьянг

Кхьенце отвечал: «Да, им трудно справляться со всеми этими мыслями». Так обнаруживалось его ясновидение.

Однажды Таши Озер сидел у ног Джамьянга Кхьенце. Внезапно Джамьянг Кхьенце воскликнул: «О, нет! Какой ужас!» Таши Озер спросил: «В чём дело? Что случилось?» – «Там, далеко меня зовёт один старый монах. Его вьючный як сорвался с тропы и вот-вот упадёт в пропасть. Но, падая вниз, он зацепился за дерево. Двум старым монахам не хватает сил, чтобы вытащить яка, и они зовут меня. Ну вот, появились торговцы. У них есть верёвки. Теперь они вытаскивают яка наверх».

Больше Джамьянг Кхьенце ничего не сказал. Но четыре или пять дней спустя, когда Таши Озер стоял перед гомпой, пришли два старых монаха с яком. Он разговорился с ними, и они рассказали, что несколько дней назад их як почти сорвался с тропы, но они помолились Джамьянгу Кхьенце, и як удержался и не упал вниз. «Мы были так счастливы, – сказал один из монахов, – потому что вся наша еда была привязана к спине яка, и если бы он упал, мы бы остались совсем без еды. К счастью появились какие-то торговцы с верёвками, и мы вытянули его наверх».

Вернёмся к вашему первому вопросу. Было бы неплохо, если бы будды могли взять всех живых существ и переместить их в чистую землю, не правда ли? Но когда на небе восходит солнце, разве попадает его свет в пещеры, которые смотрят на север?

Ученик: Нет.

Ринпоче: Дело в том, что чувствующие существа должны обладать открытостью, чтобы получить доступ к состраданию будд. Будды могут направить кого угодно, но вам нужно иметь преданность. Преданность подобна кольцу, за которое будды могут зацепиться крючком сострадательной активности. У живых существ много разнообразных идей. Если бы у всех была вера и преданность, можно было бы опустошить сансару и без особого труда привести всех к просветлению. Разумеется, тех, кто обладает преданностью, туда направляют. Но у людей так много планов и идей. В поговорке, распространённой в Кхаме, говорится: «У тридцати людей есть тридцать идей, так же как у тридцати яков есть шестьдесят рогов». Если бы все думали одинаково, было бы легче с этим справиться. Если у вас есть вера и преданность, будды могут вам помочь. Если у вас нет сомнений, это непременно произойдёт.

В отсутствии сомнений даже старуха сможет творить чудеса, как в истории о собачьем зубе, из которого появились реликвии. Вы помните историю о том, как старуху обманул сын? Её сын был торговцем, довольно часто бывавшим в Индии. Каждый раз, когда он туда отправлялся, она просила его привезти реликвию Будды. Но каждый раз он забывал, потому что был очень занят торговыми делами. В конце концов, она сказала: «Если ты и на этот раз не привезёшь мне реликвию Будды, я покончу с собой».

у тебя на глазах!» Но даже после этих слов он забыл о её просьбе! Когда, возвращаясь, он увидел вдалеке дом своей матери, то внезапно вспомнил о просьбе и испугался: «Ой, нет! Что же делать? Что делать?» Он осмотрелся и увидел череп давно умершей собаки, вырвал из него зуб и завернул его в парчу. Потом он распорядился, чтобы ему организовали торжественную встречу, сказав: «Я привёз зуб Будды». Люди вынесли знамёна, дули в раковины, махали флагами и окуривали его благовониями. Его мать поверила, что он привёз настоящий зуб Будды. В сопровождении торжественной процессии сын внёс зуб в дом, и старуха положила реликвию на алтарь. Каждый день она молилась ему и делала подношения. Она была полностью уверена, что её хорошая карма позволила ей владеть одним из зубов Будды. В конце концов, благодаря силе её преданности из зуба начали появляться маленькие реликвии, хотя он принадлежал собаке. Когда старуха умерла, появился белый луч света, и она отправилась прямо в чистые земли.

Да, сам по себе собачий зуб не является источником реликвий. Благословения будд проявились лишь благодаря силе преданности. Даже если вы не слишком усердно практикуете, при наличии искренней преданности, когда вы думаете: «Пусть будды заботятся обо мне», после смерти вы отправитесь прямо в чистые земли. Если ваша преданность не уменьшится в тот миг, когда дух расстанется с телом, если

вы полностью отдадитесь этому чувству, то даже если и не появится белый луч света, может появиться чёрный, который укажет вам правильное направление. (*Ринпоче смеётся.*) Тогда вы окажетесь в чистой земле так же быстро, как протягиваете руку.

Конечно, если вы уже достигли мастерства в практике божества, мантры и самадхи, и полной стабильности в изначальной пробуждённости, у вас не будет сомнений относительно достижения просветления в момент смерти. Но вы можете освободиться благодаря одной лишь преданности к буддам. Сострадательная активность будд безошибочна. В этом я готов поклясться своей головой. Это так же верно, как и то, что мне придётся оставить это тело. Можно с уверенностью сказать, что, покинув тело, человек не возвращается назад. Когда тибетцы клянутся, они говорят: «Клянусь моим черепом». Это правда. Осознать сущность ума не трудно – это легко. Но даже если вы не способны тренироваться в этом, но у вас есть преданность к буддам – настоящая преданность, клянусь, они вас не подведут.

Ученик: Как может йогин превзойти переживание плотной, материальной реальности?

Ринпоче: Ум – это то, что воспринимает. Ум пуст. Любое проявление, любое восприятие происходит внутри ума, а не где-то снаружи. Личное восприятие пусто, потому что ум пустотен. Но разве это не противоречит тому, как мы воспринимаем вещи? Эта вещь (*Ринпоче сту-*

чит по столу) кажется нам реальной и твёрдой, не так ли? Мы ощущаем её как реальную вещь, причём реальную до такой степени, что пустотность личного переживания и действительность твёрдой материи, с нашей точки зрения, полностью противоречат друг другу. Так кажется обычному человеку из-за уплотняющейся силы кармы.

Этот кармический опыт переживается всеми существами одного вида, но только если они подвержены заблуждению. Большинство из нас сейчас видит, что мы находимся в обыкновенной комнате со стенами, крышей и несколькими статуями. Всё кажется твёрдым. Однако на самом деле это не так. Чтобы быть абсолютно реальной, вещь должна обладать семью нерушимыми качествами. Семь ваджраподобных качеств таковы: нерассекаемое, нерушимое, истинное, твёрдое, плотное, полностью беспрепятственное и абсолютно непобедимое. Ни одна из воспринимаемых вещей не обладает всеми этими качествами одновременно. Рано или поздно все вещи разрушаются. Окончательное доказательство этого – конец эона, когда всё разрушается настолько, что не остаётся вообще ничего. Это доказывает, что все явления пустотны. Но, несмотря на свою пустотность, явления всё же появляются. Хотя явления появляются, они пустотны. Если бы это было не так, вещи невозможно было бы разрушить. Если бы вещи были реальными, они были бы нерушимыми. Но это не так.

То, что вещи кажутся нам плотными, ещё не значит, что это единственный способ их восприятия. Настоящие йогины и бодхисаттвы, не говоря уж о буддах, не воспринимают реальность как плотную. Хотя вещи предстают перед ними, они не цепляются за вещи. Они воспринимают всё как восемь примеров иллюзорности. Йогином называют человека, обладающего определённой степенью стабильности в осознании ригпа. Такой практикующий видит вещи по-другому. Он воспринимает реальность иначе, чем обычные люди. У Гуру Ринпоче и Миларепа не было проблем с тем, что мы считаем твёрдой материей. Кажущаяся материальность их тел и кажущаяся плотность материи были взаимно проницаемы. Гуру Ринпоче и Миларепа могли ходить по воде и не горели в огне.

Это происходит уже на первом бхуми. Когда Первый Кармапа Дусум Кхьенпа проводил церемонию в храме и рядом не оказалось человека, который мог бы ему помочь, он создал три свои эманации, чтобы завершить ритуал. Таким образом, он одновременно был ваджрным мастером, служителем алтаря и помощником. Он продемонстрировал, что, в сущности, всё является волшебной иллюзией. Реализованный йогин не цепляется за плотность вещей. Он воспринимает всё *так, как есть*: видимую пустотность, пустотность звучания и игру изначальной пробуждённости. На уровне просветления, который подразумевает достижение полного совершенства на пути, всё воспринимается

в безграничной чистоте. При полной стабильности в ригпа всё, что проявляется и существует, есть всеобъемлющая чистота, которая также называется *ранг-нанг еше кьи кхорло* – круг пробуждённости собственного переживания, непрерывность изначальной мудрости.

В качестве примера я расскажу историю о Миларепе, случившуюся в годы его старости. Последователи пригласили его на вершину горы, но он сказал: «Я слишком стар. Такой старик не в силах подняться на вершину горы. Было бы лучше, если бы вершина горы спустилась сюда!» И вершина горы опустилась вниз, прямо к его ногам. Он ступил на неё, и она вернулась на своё место. Миларепа оказался на вершине горы прежде, чем туда успели подняться все остальные! Вот какими возможностями обладает по-настоящему реализованный йогин.

В любом случае всё восприятие – это личное переживание. Личное переживание пустотно, будучи единством пустоты и познания. Когда вы действительно видите это, становится возможным следующий шаг: «мастерство в личном восприятии». Поскольку индивидуальное восприятие пусто, существует возможность контролировать переживания. Йогин, полностью постигший это – не как идею, а в действительности, – может это наглядно продемонстрировать. Такому практикующему вряд ли навредят четыре элемента. Его тело не подвержено изменчивому влиянию четырёх элементов, в отличие от тела человека, ум которого всегда наделяет

воспринимаемое плотностью и отрицает пустотность явлений. Обычного человека можно закопать в землю, утопить в воде или сжечь в огне; наконец, его может унести ветер. Но, как вы могли понять из моих рассказов, с йогиним всё иначе. Йогин контролирует ситуацию.

Ученик: Как достигается радужное тело?

Ринпоче: Достижение радужного тела – следствие того, о чём я только что говорил. Это грубое материальное тело, состоящее из пяти элементов, является омрачённым переживанием, сформированным фиксациями двойственного ума. Когда такие «нечистые» состояния ума начинают растворяться в чистых состояниях ума, в ригпа, омрачённое и нечистое переживание физической природы также начинает исчезать. Сказано, что нечистые аспекты реальности начинают растворяться в чистых сущностях. В каком-то смысле это соответствует аспекту процесса умирания, который называется стадиями растворения, когда силы пяти элементов начинают таять.

В данный момент физическое тело состоит из плоти, крови и костей. Обычная речь – это голос, состоящий из прерывающихся звуков и слов. Обычное состояние ума – это постоянное растворение мыслепформ, беспокойное состояние, меняющееся каждый миг. Эти три аспекта постепенно исчезают благодаря тренировке в осознании сущности ума. Физическое тело исчезает в радужном свете, теле света. Обычная речь становится голосом будд, царской

мелодией, непрерывной речью победоносных. Омрачённая непрерывность концептуального мышления растворяется в просветлённом уме, в реализации пробуждённого существа.

Такая реализация подразумевает постижение чистой природы тела, состоящего из совокупностей элементов и основ органов чувств. Чистая природа пяти совокупностей – это пять будд в мужской форме. Чистая природа пяти элементов – пять будд в женской форме. Чистая природа основ чувств – бодхисаттвы в мужской и женской формах. Когда вы реализуете эту чистую природу, всё возникающее и существующее воспринимается как всеобъемлющая чистота. Разрушение заблуждения равнозначно полной стабильности в осознании сущности ума, достижению трона дхармакаи немедитации. Всё воспринимается так, как есть на самом деле, как было изначально. Пять ядов трансформируются в пять мудростей. С точки зрения просветления, нечистоты нет. Следовательно, всё появляющееся и существующее – весь мир и все существа – воспринимается как всеобъемлющая чистота.

«Будда» и «бодхисаттва» – это синонимы чистого состояния ума. Чистое состояние ума не подразумевает видения нечистоты. Достижение этого состояния означает, что нечистые, омрачённые состояния ума угасли, растворились. «Чувствующее существо» – это синоним нечистого состояния ума, не видящего чистоты, *реальности того, что есть*. Когда реализовано

чистое, угасает нечистое, то есть ошибочность двойственного ума. Переживание будд, сиддхов и реализованных йогинов подобно посещению острова из чистого золота. В таком месте невозможно найти обычную землю или камни. Повсюду чистое золото. Это похоже на момент, когда растворяется нечистый двойственный ум. На том этапе невозможно найти нечистоту ни в одном аспекте переживания – есть лишь всеобъемлющая чистота.

Полная стабильность в состоянии ригпа также называется «захватом извечной цитадели бессмертия». Любое переживание рождения и смерти, прихода и ухода действительно только в омрачённом мышлении. Когда концептуальное мышление полностью растворяется в состоянии недвойственного осознания, мы достигаем стабильности в ригпа и обретаем контроль над всеми явлениями. Если нет рождения, то откуда взяться смерти? Смерть возникает только благодаря тому, что есть рождение. Поскольку ум не является вещью, которая может умереть, мы имеем возможность устранить как рождение, так и смерть. В этом заключается смысл «захвата извечной цитадели бессмертия».

Даже у такого простака, как я, в результате размышлений возникает вопрос: откуда взяться смерти, если нет рождения? Достижение будд и бодхисаттв состоит в том, что они устранили основу для рождения и смерти. После этого, хотя для них нет рождения, они действуют так, как *будто* принимают рождение. Несмо-

тря на то, что для них нет смерти, они делают вид, как *будто* умирают. Они ведут себя так, потому что обычные чувствующие существа держатся за идею постоянства. Но в состоянии, в котором пребывают будды и бодхисаттвы, невозможно оставаться пассивным, так как необходимо приносить пользу другим существам, поэтому им приходится делать вид, будто они принимают рождение. Если вы достигли определённой стабильности в ригпа, «иллюзорный город физического тела» по-прежнему разрушается, но когда это происходит, вы освобождаетесь в состоянии, которому присуща полная стабильность. Сама сущность недвойственного осознания – это не то, что появляется на свет, пребывает и исчезает; все внешние явления этой жизни иллюзорны и несубстанциональны. Когда вы достигаете стабильность в том, что по-настоящему неизменно, у вас появляется возможность пробудиться, растворить всё ошибочное переживание, которое рухнет и распадётся в основном пространстве.

Ученик: Кажется, есть силы, которые мы не можем контролировать. Как они называются?

Ринпоче: Существуют переживания, которые называются «тремя вызовами». Внешние вызовы – это волшебство богов и демонов. Внутренние вызовы – это болезни и дисбаланс в теле. Тайные вызовы – это возбуждение и отчаяние, а также, например, необъяснимая грусть. Мы можем погрузиться в глубокую депрессию без всякой причины. Иногда мы думаем,

что вот-вот должны умереть. Боль может быть невыносимой: в теле может появиться ощущение, будто оно разрывается на куски. Если у вас есть одежда, еда и место для ночлега, вам, казалось бы, не о чем переживать. Несмотря на это, мы можем сильно грустить без всякой причины. Таковы вызовы трёх типов. Вызовы – это переживания, которые мы испытываем.

Ученик: Какие вызовы бросают нам боги и демоны?

Ринпоче: Во-первых, речь не идёт о божествах мудрости. Речь идёт о мирских существах, которых мы называем богами, а не божествами. Это могут быть *мамо*, *цен* или другие боги из восьми классов. Они пытаются повлиять на практикующих или ввести их в заблуждение, представляя перед ними в разных формах. Но их тела не являются материальными формами, хотя некоторые люди верят в обратное. Они больше похожи на кино или телевидение. Их речь можно услышать в форме звуков и голосов. Аспект их ума проявляется в виде провокаций привязанности, страсти, страха или другой эмоции, возникающей в уме практикующего. Иными словами, они пытаются либо напугать, либо соблазнить вас. Если вы считаете воспринимаемое реальным, эти призраки могут легко завладеть вашим умом. Вызовы имеют лишь два исхода: либо они овладевают вами, либо вам удаётся их побороть. Чтобы побороть их, практикующему необходима определённая стабильность в ригпа. Тогда он сможет взять над ними

верх и не позволить овладеть собой. Боги и демоны могут легко соблазнить практикующего мужского пола, появившись в форме прекрасной женщины: он может подумать, что это дакини мудрости!

Когда Будда сидел под деревом бодхи в Бодхгае, все демоны и боги во главе с главным марой по имени Гараб Вангчук, увидели, что он вот-вот достигнет полного просветления. Не в силах вынести этого, они сговорились сделать всё, что в их силах, чтобы помешать ему посредством страха, соблазнов и других средств. Его окружили огромные полчища демонов, обрушивших на него шквал оружия и молний. Но Будда даже не вздрогнул; на его теле не шевельнулся ни один волос. Они ничего не могли с ним поделать. Он был абсолютно недосыгаем для них. Тогда они решили: «Если мы не можем его напугать, то давайте соблазним». Все мары явились в виде прекрасных женщин с полным набором пяти чувственных удовольствий: привлекательными формами, сладкими голосами, благоуханными запахами, прекрасными вкусами и нежными прикосновениями. Самые прекрасные богини, превосходящие красотой дочерей богов, непрерывно появлялись перед ним. Они шли к нему длинными вереницами. Но и это не вывело Будду из состояния самадхи. Будда просто направил на них свой взгляд, и они мгновенно превратились в сморщенных старух в заплатанных одеждах. Это заставило их устыдиться, и они убежали. Тем утром пря-

мо перед восходом солнца он пробудился к истинному и совершенному просветлению, хотя мары использовали все мирные и вредоносные средства, чтобы этого не произошло. Это самый известный пример внешнего вызова – магическая иллюзия богов и демонов.

Могу рассказать и другую историю про магическую иллюзию. Мой отец Чиме Дордже практиковал чод. На определённом этапе практикующие чод должны тренироваться в устрашающих местах. В восточном Тибете между двух холмов, где оставляли трупы, было кладбище. Это место было известно ужасами и страшными вещами, которые случались с оставшимися там практикующими. Однажды вечером мой отец отправился туда с двумя помощниками. Поскольку рядом с практикующим чод во время практики не должно находиться других людей, его помощникам пришлось ждать на расстоянии восьмидесяти шагов. Когда наступила ночь, Чиме Дордже приступил к практике. Внезапно что-то упало с неба прямо перед ним. Он взглянул и увидел, что это человеческая голова, которая таранилась на него горящими глазами и шевелила языком. За ней со шлёпающим звуком упала вторая, потом третья. Одна из голов даже ударила его прямо по макушке, и это было очень больно. Они падали всё быстрее, будто пошёл град из человеческих голов. Все они казались живыми. Наконец вся местность заполнилась человеческими головами, которые жаловались и издавали разные звуки. Они каш-

ляли и отхаркивали какую-то гадость. Некоторые из них стонали: «Я умер, потому что мои лёгкие сгнили».

Но Чиме Дордже не сдвинулся с места. Он просто продолжал свою практику. Головы начали уменьшаться в размере и количестве и, в конце концов, исчезли без следа. Наконец Чиме Дордже встал и пошёл посмотреть, что произошло с двумя его помощниками, которые лежали под градом человеческих голов. Но они ничего не заметили – они просто спали, и с ними ничего не произошло. Это пример того, что мы называем магическими вызовами богов и демонов.

Другой случай произошёл с Чиме Дордже, когда он практиковал чод в известном пещерном комплексе Драк Йерпа недалеко от Лхасы. На него напала большая группа обезьян с оскаленными зубами и белыми бородами. Они подходили прямо к его лицу, трогали и даже били его. Хватая его за руки, они казались твёрдыми и реальными на ощупь. Но даже тогда Чиме Дордже не потерял уверенности, что это всего лишь видимость, что они нереальны. Он продолжал практиковать, и постепенно обезьяны уменьшились настолько, что стали размером с крыс. Наконец они и вовсе исчезли.

Однажды моему отцу довелось увидеть тех, кого мы называем костяными демонами, кожаными демонами и волосяными демонами. В Тибете есть одно местечко, где танцуют скелеты. Эти скелеты – женщин и мужчин – отплясывали вокруг моего отца. Они искусно тан-

цевали народные танцы, стараясь напугать его. Позже он сказал, что танцы не слишком ему мешали, и он просто продолжал практику. Самыми ужасными были кожаные демоны, которые выглядели как большие куски человеческой кожи, принимавшие гротескные формы и постепенно приближавшиеся к нему. Когда они подошли очень близко, он ощутил острую боль в кишечнике. Но и на этот раз он просто напомнил себе о состоянии ригпа, и кожаные мешки уменьшились, а затем исчезли. Волосные демоны походили на большие снопы человеческих волос, раскачивавшиеся взад и вперед и прыгающие вверх и вниз в воздухе перед ним. Они показывали всевозможные акробатические номера, а затем тоже исчезли. Когда я был маленьким, я слышал от своего отца немало страшных историй! Это ещё один пример вызова от богов и демонов, не обладающих реальным существованием.

Есть ещё история о мастере медитации, который увидел в окно живот овцы, приближавшийся к нему. Он решил ничего не делать. Через какое-то время он подумал: «Хорошо, пожалуй, я кое-что сделаю». Он взял кусок угля и начертил на животе крест. На следующий день он обнаружил начерченный углём крест на своём собственном животе! Через пару лет после того, как он покинул место своей практики, в этот же домик пришёл другой практикующий, который увидел то же самое. Он разозлился и сказал: «Сейчас я с этим разберусь!». Он вытащил

нож и ударил им в приблизившийся живот овцы. В тот же миг он обнаружил, что ударил ножом в живот себя. Он закричал, и на крик прибежал его друг, увидевший, что он ранил себя ножом в живот. Внутренности практикующего вываливались через большую рану. Его друг спросил: «Что случилось?». Практикующий ответил: «Я увидел, что ко мне приближается овечий живот, разозлился и ударил его ножом. Но оказалось, что я ударил самого себя. Я, наверное, умру». И он действительно умер.

Один мой знакомый лама, который был очень опытным практикующим, рассказал мне другую историю. Когда он был молод, ему не нравился один защитник по имени Гьялпо Пехар. При виде этого защитника он всегда хмурился и принижал его значимость. Однажды он был в ретрите и выполнял практику Кончок Чиду из терма Джацона Ньингпо. Ему явилось видение Падмасамбхавы, сказавшего: «Ты очень близок к великому достижению. В доказательство своего достижения возьми колокольчик, швырни его в стену и поймёшь, что я имел в виду». Лама подумал: «Как чудесно! Падмасамбхава лично говорил со мной, поэтому я сделаю так, как он велел». Он взял свой очень старый и ценный колокольчик и изо всех сил швырнул его в стену. Колокольчик разбился вдребезги. «Падмасамбхава» исчез и с тех пор больше не появлялся!

На смертном одре



(Эта речь Ринпоче была записана по просьбе человека, находившегося на смертном одре.)

Переводчик: Сейчас вы услышите голос Тулку Ургьена Ринпоче. Я объяснил ему вашу ситуацию и попросил дать вам совет.

Ринпоче: Наибольшую пользу принесёт вера в Три драгоценности и сострадание к существам, которые в течение всех ваших жизней были вашими родителями, то есть ко всем чувствующим существам трёх миров.

Именно ваш ум испытывает удовольствие и боль. Этот ум отправляется в божественные миры и попадает в ад. Что же такое наш ум? В сущности, он пустотен, но по своей природе он способен воспринимать. Его способность или энергия – это единство двух качеств, пустотности и познания. Если вы это распознали, у вас есть знание. Без осознания своей природы вы пребываете в незнании, в неведении.

Это неведение – первое из двенадцати звеньев взаимозависимого происхождения. За ним следуют формирование, двойственное сознание и прочие звенья. Ваше нынешнее тело образовалось на основе этих двенадцати звеньев. Мы рождаемся, стареем, и, наконец, тело умирает, но ум не является вещью, которая может умереть. Если бы ум мог умереть, не было бы перерождений. Поскольку ум не умирает и пребывает в неведении, он вновь и вновь вовлекается в двенадцать звеньев: формирование, двойственное сознание и так далее, вплоть до старения и смерти. Это подобно непрерывно вращающемуся кругу и называется колесом сансары.

Коренная причина сансары – это незнание, неведение. Когда вы осознаёте, что ваш ум является пустотным восприятием, он наполняется знанием. Без знания этой природы, также являющейся основным состоянием всех существ, пустотное восприятие наделено неведением. Если вы встретите учителя, какие наставления он сможет вам дать? Он скажет вам: «Осознайте, что ваш ум – это единство пустоты и восприятия, наделённое знанием». Если ваше внимание направлено вовне, вы попадаете под влияние мыслей. Так позвольте своему вниманию осознать себя. Осознайте, что ум пуст. То, что осознаёт, есть восприятие, ясность ума. Можете мне поверить, в этот момент качества пустотности и познания находятся в изначальном единстве. Видение того, что ваша природа есть неделимое пустотное познание, и признание

этого факта называется самопознающей пробуждённостью.

Вам необходимо распознать сущность того, кто чувствует счастье и печаль. Пока мы не увидим свою природу, мы будем вновь и вновь соединять двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения, и колесо сансары будет крутиться бесконечно. Но если вы осознаете природу того, кто не знает, того, кто находится в неведении, сансара остановится на первом звене. Это называется «очищением неведения в его основе». В момент, когда вы осознаёте сущность ума, самопознающая пробуждённость прерывает поток омрачённого мышления, являющегося вторым звеном, формированием. Если остановлено формирование, двойственное сознание также останавливается, и все остальные звенья постепенно очищаются. За один миг разрушается сама основа продолжения сансары, так как двойственное сознание превратилось в изначальную пробуждённость.

Как нам следует тренироваться в этом? Позвольте своему уму осознать его собственную природу. Когда вы видите свою природу, вы ощущаете её пустотность и пробуждённость. На самом деле пустотное качество называется дхармакаей. Одновременно с ним у вас появляется чувство знания – пробуждённое качество, которое постигает пустоту. Оно называется самбхогакаей. Эти два качества представляют собой изначальное единство, то есть нирманакаю. Это единство подобно неделимости воды

и её влажности. Одним словом, вы сталкиваетесь лицом к лицу с тремя каями пробуждённого состояния.

Отсутствие знания о том, как осознавать сущность ума, называется неведением, незнанием. До тех пор, пока продолжается неведение и формирование, сансаре не будет конца. То, что пребывает в неведении, и то, что формирует новые мысленные конструкции, не может умереть. Поэтому сансара продолжается бесконечно. Осознавание сущности ума прямо противоположно неведению – оно прекращает неведение. Корень сансары разрушается и растворяется.

Будучи чувствующими существами, мы вовлечены в непрерывный поток мыслей. С безначальных времён и до настоящего момента существовала одна непрекращающаяся цепь омрачённого мышления. Это мышление нелегко остановить. Мы не можем просто отбросить его. Вы не можете сжечь свои мысли, смыть их или взорвать. Тем не менее мышление может стать собственным противоядием. Иными словами, осознайте природу того, кто мыслит: признайте пустотное восприятие, наделённое знанием. В миг, когда вы его видите, очищаются бесконечные эпохи кармы и омрачений. Радость и печаль уравниваются в этом великом пространстве равности.

В этом мире мы испытываем всевозможные печали и радости. По-тибетски этот мир традиционно называется сферой возможнос-

тей. В нём нет ничего невозможного. Но где разворачиваются все эти возможности? В сфере нашего ума. Почему? Где, как не в уме возникают приятные, неприятные и нейтральные переживания? В этом мире ничто, кроме ума, не способно переживать. То, что переживает, — это мыслящий ум. Когда этот мыслящий ум растворяется, остаётся свободная от мыслей пробуждённость. Обычный человек постоянно захвачен этим мышлением, но будда устойчиво пребывает в свободном от мыслей состоянии. Обычно ум занят размышлениями о всевозможных вещах: «Я хочу остаться, я хочу пойти, я хочу сделать то, я хочу сделать это». Вместо того чтобы размышлять, осознайте природу того, кто размышляет, и в тот же миг мысль исчезнет без следа. Через какое-то время появится другая мысль. Вновь осознайте сущность того, кто мыслит, и мысль снова растает.

Почему это возможно? Потому что мышление пусто. Вам не нужно пытаться *не думать*. Просто осознайте природу того, кто думает, и мысли исчезнут сами собой. Мы просто осознаём её — нам не нужно воображать, что ум пуст. Будда сказал: «Ум пустотен; тренируйтесь в этом». Так что именно в этом вам и следует тренироваться. Это настоящий покой.

На самом деле смерть — это лишь умирание тела, ум же не умирает. Когда настанет время, подготовьте себя, представляя, что вы отдаёте всё: весь мир, все отношения с другими людьми, всё имущество и даже своё тело. Отдайте буд-

дам всё хорошее, что у вас есть. Благодаря этому вы почувствуете уверенность, что ни к чему не привязаны, — даже в малейшей степени. Думайте так: «Этот мой ум, он пустотен и по своей сути неотделим от пробуждённого ума всех будд. Я просто позволю ему слиться с просветлённым умом. Когда я умру, я достигну просветления. Смерть не может причинить мне вреда. Она подобна возвращению домой». Если вы будете думать таким образом, то прибудете в «цитадель всех будд».

Просветлённый ум не находится в каком-то далёком месте. Когда вы поворачиваете зеркало к солнцу, разве отражение солнца не появляется в тот же миг? Если вы открыты вере и убеждённости, разрыв между вами и состоянием просветления всех будд исчезает. Вы можете думать с полной уверенностью: «Пусть с этого дня мои страхи и опасения всех других существ, находящихся в подобной ситуации, полностью очистятся сострадательными благословениями будд. Я могу освободиться от всех страхов». Если вы открываетесь и доверяетесь буддам в момент, когда покидаете этот мир, они, без сомнений, укажут вам путь в чистые земли просветлённых существ. Вам не нужно сомневаться в этом. Пожалуйста, помните об этом. Это всё, что я могу сказать.

Дневные звёзды

С тех пор, как учения Будды пришли в Тибет, они передавались посредством Восьми колесниц линии практики. Одна из этих колесниц — школа ньингма, или «древняя школа» ранних переводов. Семь других называют школами сарма, или «новыми школами» поздних переводов. Эти термины указывают на время, когда пришли те или иные учения. Древняя школа ранних переводов сформировалась в основном благодаря трём великим мастерам: Вималамитре, Падмасамбхаве и Вайрочане. Сказано, что у них было такое количество реализованных учеников, что они практически заполнили всю Страну Снегов. Среди последователей мастеров других семи колесниц линии практики позже появилось бесчисленное количество реализованных существ. Они практиковали так, что не могли не достичь реализации. С такой реализацией они не могли не стать просветлён-

ными. Достигнув просветления, они не смогли не принести пользу живым существам. Учения линии практики были опробованы и проверены поколениями практикующих. Благодаря им бесчисленное множество практикующих достигло свершений. На этом факте я хочу остановиться подробнее.

Чувствующих существ (а это не только люди этого мира), не практикующих духовный путь, так же много, как звёзд в ночном небе. Тех же, кто заинтересован в практике Дхармы, так же мало, как звёзд в дневном небе. Все мы, собравшиеся здесь, – дневные звёзды, очень редкие, драгоценные люди. Я счастлив за вас. И не только потому, что вы пришли сюда послушать меня. Я радуюсь не тому, что вы пришли получить учения от старика здесь, в Наги Гомпа. Я рад тому факту, что вы искренне заинтересованы в получении и практике учения просветлённого Будды. Это так чудесно!

Всех людей можно разделить на две группы: на мудрых и глупых. Вы также знаете, что люди могут быть как удачливыми, так и неудачливыми, не правда ли? Если вы посмотрите на людей в современном мире, вы найдёте таких, которые кажутся умными и успешными в накоплении богатства и славы и уничтожении врагов. Таких людей много. Но если смотреть с точки зрения Дхармы, такие люди не слишком умны, потому что неудачливы в самом главном. Некоторые люди настолько могущественны, влиятельны и знамениты, что их имена известны

каждому, а их слава гремит как раскаты грома. Но, честно говоря, раскат грома – это просто громкий и пустой звук. Известность – вещь преходящая, и длится она очень недолго. Она может быть полезной, но чем она вам поможет, когда вы будете умирать? Она не принесёт вам ни малейшей пользы.

Мы можем очень хорошо, разными способами заботиться о своём теле, уделяя ему большое внимание. Мы волнуемся о том, чтобы не замёрзнуть и не проголодаться, стараюсь в меру своих сил избегать этих ситуаций. Но, поверьте мне, это тело тоже станет трупом, который люди будут считать отвратительным. Миларепа однажды сказал: «Страшный, ужасный труп – это не что иное, как нынешнее тело в тот момент, когда вы сделали выдох, а после него не сделали вдох». Дальнейшие объяснения излишни.

Когда мы пытаемся заработать репутацию, известность и богатство, мы становимся рабами своих стремлений. Мы можем стать слугами денег и известности. Если бы деньги и известность могли помочь нам после смерти, от них была бы польза, и был бы смысл тратить время на их получение. Но в момент смерти от них нет никакой пользы. С другой стороны, мы можем потратить своё время и энергию на истинный духовный путь, который гарантирует, что мы возвысимся над тремя мирами сансары. Довольствуйтесь тем количеством денег, еды и одежды, которое у вас есть. Если в погоне за известностью, богатством, властью и влиянием действительно

был бы смысл, всё было бы в порядке. Но эти эгоцентричные устремления всегда ведут вниз, прокладывая нам дорогу в «ад невыносимых мучений».

Вы уже слышали о великом тибетском сиддхе Миларепа, который подчинил прану и ум и мог летать по небу. Некоторые люди, наблюдавшие это, говорили: «Он так долго морил себя голодом, что теперь его сдувает ветром!» Они считали его сумасшедшим, который не знал, как позаботиться о себе. Этим людям казалось, что Миларепа дурачит себя. Миларепа же мог читать их мысли и думал: «Я подчинил прану и ум, постиг иллюзорность этого тела и вижу, что природа моего ума идентична всем буддам. В мире нет никого счастливее, довольнее и свободнее меня. Взгляните на этих людей: они полностью заблуждаются!» Люди думали, что заблуждается Миларепа, а Миларепа чувствовал, что заблуждаются они. Вот такая ирония.

Чувствующие существа шести миров пребывают в состоянии заблуждения, не понимая, что может их спасти и привести к освобождению. Но мне кажется, все вы понимаете это и знаете, что обладает наивысшей ценностью. Все вы, дневные звёзды, знаете, что ни одна вещь, которую можно получить в этом мире, в конце концов, не сможет вам помочь. Я просто освежаю вашу память. Ещё раз повторюсь: если бы какое-то мирское достижение – известность, богатство, влияние или власть – имело абсолютный эффект, мы, безусловно, должны были бы

стремиться к нему, и это было бы правильно. Я чувствую, что вы понимаете, что лучше быть счастливым и довольствоваться тем, что есть. Вместо того чтобы пытаться обрести материальные блага, всем сердцем устремитесь к достижению реализации. Если вы уйдёте в ретрит, то сможете достичь уровня, который выходит за пределы этого преходящего мира.

В известном высказывании говорится: «Ради еды и одежды люди бросают то, что имеет высшую ценность». Это случается часто – ради временной выгоды мы отбрасываем истинные ценности. Мне не нужно много говорить об этом. Любой разумный человек может поразмыслить над этим самостоятельно. Чем вам помогут богатство и известность, когда вы окажетесь в посмертном состоянии бардо? Просто задайте себе этот вопрос. Вам не нужно долго размышлять над этим, терзаться сомнениями и в муках искать ответ. Абсолютно очевидно, что гнаться за такими вещами бессмысленно. В то же время я никого в этом не виню – «явления соблазняют, а ум податлив». Нас легко увлекают временные и преходящие вещи. Но задумайтесь: ведь есть что-то, что обладает вечной ценностью? Разве не правда, что можно освободиться от сансары и достичь состояния полного просветления? Освобождение – это больше, чем мимолётное мгновение счастья.

Если мы планируем заняться прибыльным бизнесом, нам не следует браться за дело, которое не принесёт никакой прибыли. И уж тем бо-

лее не стоит заниматься бизнесом, в котором мы можем потерять всё, что имеем. Такой бизнес будет плохим. Я прошу вас оценить в уме: что же всё-таки более выгодно? Что лучше: гоняться за тем, что быстро исчезает, или следовать за тем, что имеет вечную ценность? Поразмыслите над этим хорошенько, ведь каждый хочет быть счастливым. Нам хочется комфорта и удовольствий. Никто в этом мире не желает боли и страданий. С этим согласны все. А раз это настолько очевидно, не лучше ли будет достичь такого счастья, которое длится вечно?

Что же обладает наибольшей важностью и ценностью? Вообще-то, практика Дхармы, в частности осознание природы будды и тренировка в ней. Если обобщить, просветлённая природа есть тождественность трёх кай пробуждённого состояния. Три кай – это дхармакая, самбхогакая и нирманакая. Они также называются тремя ваджрами: ваджрное тело, ваджрная речь и ваджрный ум. В учении говорится, что пустотная сущность – это дхармакая, осознающая природа – самбхогакая, а единство этих двух, неограниченная способность – это нирманакая. Сущность ума изначально пустотна – именно это мы называем дхармакаей. Если вам нужен пример, то пустотность подобна пространству. Вы не можете видеть, слышать, обонять, потрогать или попробовать на вкус пространство, а также не можете мысленно обозначить его как приятное или неприятное. Но пространство – это лишь аналогия, которую

не нужно воспринимать буквально. Когда Будда сказал: «Нет формы, нет запаха, нет вкуса, нет звука, нет ощущения и нет мысленного объекта», он описывал ум. Согласно истинным словам Будды, наш ум не обладает видимой формой, не имеет звука, запаха, вкуса и текстуры и не является ментальным объектом.

Сущность ума изначально пустотна и не имеет основы. Поэтому Будда сказал: «Осознайте пустотность своего ума». Постигание пустотности означает понимание и фактическое видение того, что наш ум пустотен, не имеет корня и основы. Такова его сущность, идентичность, но какова его природа? Его природа – это способность познавать. В случае будды это знание называется мудростью всеведения. Разве сейчас у нас нет способности познавать и переживать? Только одна вещь в этом мире может познавать, понимать и переживать. Это ум чувствующего существа. Ничто другое на это не способно. Будда учил нас, что мы должны постичь смысл пустотности.

Пустотное качество свободно от восьми крайних построений – оно изначально пусто и не имеет основы. Его объясняют на примере пространства, потому что пространство не может быть никем сотворено. Пространство – это не то, что мы можем создать своими руками. Метафора познающего свойства – это солнечный свет, который тоже никем не создан. Он присутствует спонтанно и естественно. Пространство и солнце неразлучны. Солнце ни-

когда не покидает пространства. Эта аналогия отражает смысл того, что есть внутри нас: пустотной сущности и познающей природы ясности. Из единства пустоты и ясности возникает энергия или способность. Постигание этого является сердцем восьмидесяти четырёх тысяч категорий Дхармы.

Согласно традиционному методу тибетского буддизма, ученики начинают практику с четырёхсот или пятисот тысяч повторений предварительных практик, выполняя их надлежащим, правильным образом. Потом они переходят к практике йидама, в которую входит стадия развития, рецитация и стадия завершения. Затем учеников знакомят с воззрением махамудры и дзогчен. Обычно всё происходит в такой последовательности: сначала вы устраняете то, что вас помрачает, затем вы насыщаете свой поток бытия благословениями, и в завершение вас знакомят с естественным обликом осознания.

Однако в наши дни у учеников не так много времени! Да и мастера не остаются надолго в одном месте и не учат непрерывно. Я слышал, что в наши дни некоторые мастера сначала дают прямое введение в природу ума, знакомя людей с основной частью практики, а затем объясняют предварительные практики. Таким образом, воззрение и поведение адаптируются к времени и ситуации. В настоящее время в мире растёт интерес к буддизму и понимание его ценности, потому что люди становятся более образованными и разумными. Когда у мастеров и учени-

ков нет возможности долго находиться вместе, они не могут пройти всю последовательность наставлений. Обычно я тоже даю за раз весь комплекс учений. В том месте, откуда я родом, есть пословица: «Мудрый человек найдёт истину даже в словах шельмы».

Такой подход, когда сначала объясняют суть, а затем обучают нёндро, стадии развития, рецитации мантры и стадии завершения, можно сравнить с открытой дверью. Когда вы открываете дверь в алтарную комнату и внутрь проникает дневной свет, вы можете видеть убранство комнаты, даже если пока находитесь снаружи. Некоторые буддийские учителя могут сказать обо мне: «Как он может вводить в природу ума, не заставив учеников сначала выполнить нёндро, чтобы очистить омрачения и собрать накопления?» Да, некоторые могут задать мне такой вопрос, но при всём моём почтении, я считаю, что в этом нет ничего неправильного. Почему? Потому что мы живём в Век упадка, о котором в предсказании говорится: «В конце Века упадка учения тайной мантры будут полыхать, как лесной пожар». Под тайной мантрой в данном случае подразумевается махамудра и дзогчен.

Вообще-то, если кто-то получил учения по сущности ума, а потом приступает к предварительным практикам, помня об осознании природы ума, это многократно усиливает полезный эффект практики. Сказано, что от практики с правильной мотивацией эффект увеличивается в сто раз, тогда как от практики в чистом

самадхи эффект увеличивается в сто тысяч раз. Объединяйте предварительные практики с осознанием сущности ума, и ваша практика станет невероятно эффективной.

Вы можете также просто практиковать предварительные стадии с хорошим, искренним намерением, и этого будет достаточно, чтобы полностью очистить вашу негативную карму. Но одного хорошего намерения недостаточно для истинного пути к просветлению. Если вы объедините эти практики с правильным воззрением осознания сущности ума, тогда предварительные практики станут подлинным путём к просветлению. Разве изображение свечи может наполнить комнату светом? Не лучше ли зажечь настоящую свечу с настоящим пламенем? Точно так же, когда мы принимаем прибежище, настоящий смысл в том, чтобы принять прибежище в свободе от трёх концепций: субъекта, объекта и их взаимодействия. То же самое относится и к мотивации бодхисаттвы: истинное состояние пробуждённого ума, абсолютная бодхичитта, свободна от трёх концепций. То же самое относится к практике Ваджрасаттвы, подношению мандалы и гуру-йоге. Есть только один способ освободиться от трёх концепций – осознать истинное воззрение. Я не вижу ничего неподобающего в том, чтобы давать людям указующие наставления. Получив их, они по-прежнему могут практиковать предварительные стадии. Это абсолютно нормально.

Однако когда передаётся такое учение, между учеником и учителем должна существовать чистая связь. Мне кажется, что у нас есть такая чистая связь. Вряд ли у вас будет возможность разрушить её нечистым восприятием или нарушениями обетов, драгоценных самай, потому мы недолго будем находиться вместе. Поэтому у вас не будет и возможности нарушить самаи. Говорится, что мастер подобен огню: если вы приблизитесь слишком близко, то можете обжечься. Но если вы будете сохранять дистанцию, то сможете получить тепло и свет, не рискуя обжечься. Когда вы получите учения и отправитесь домой, у вас не будет шансов нарушить самую со мной. И это хорошо.

Многие из вас ещё стоят одной ногой в материальном мире, и с этим ничего не поделаешь. Вам необходимо зарабатывать деньги, чтобы существовать в своей ситуации. Я не заставляю вас сейчас же отречься от всего и тем самым нажить себе проблемы. Отречение будет постепенно расти само собой в результате тренировки в осознании сущности. Чем дольше и глубже вы будете практиковать эти учения, тем сильнее будет ваша вера в них и тем меньше будет ваше влечение к преходящему миру и его заботам. Вы изнутри откроете истинную ценность учений Будды, в результате чего станете посвящать практике всё больше времени и энергии. Я не хочу никого заставлять или принуждать – в этом нет необходимости; всё должно происходить само по себе. Разумные люди сами поймут, что ценно.

Хочу прояснить ещё один момент: я не выдумывал эти учения. Мне не кажется, что я нарушаю каноны буддизма, так свободно рассуждая о природе ума. Я просто повторяю то, что просветлённые существа обнаружили в прошлом. Не один и не два практикующих, но их бесчисленное множество реализовали это учение, и все они могут быть свидетелями его подлинности. Все они являются доказательствами его ценности. Если бы я полагался только на то, что изучил и понял, я бы не смог многому учить. Я не так много учился, да и медитацию практиковал недостаточно. Если полагаться только на мой опыт, то говорить будет особо не о чем. Но поскольку я повторяю слова просветлённых существ, я чувствую уверенность в их ценности. Я не обманываю вас: то, чему я здесь учил, есть истинная правда.

Некоторые люди приходят ко мне и говорят: «Я практиковал десять лет» или даже: «Я практиковал двадцать лет и много времени провёл в ретритах, но у меня не было никаких особенных переживаний или реализации. Ничего не произошло». Почему же так происходит? Недостаточно называть себя практикующим и впустую тратить время. Смысл практики Дхармы заключается вовсе не в этом. Мы находились в сансаре в течение бесчисленных жизней. Всё это время наш ум был поглощён тенденциями сансарного существования. Так почему мы думаем, что он полностью трансформируется в течение нескольких лет? Прос-

то так этого не случится. Привычные паттерны, три эмоциональных яда и двойственные фиксации присутствуют в нашем уме в скрытом состоянии. Они были там с самого начала и постоянно возобновлялись. Когда возникает подходящая ситуация, они вновь овладевают вами – это происходит постоянно, раз за разом. Предварительные практики так важны потому, что они очищают негативные привычки и позволяют возникнуть реализации. Когда эти тенденции очищены, изначально присущие нам три кай постигаются в действительности. Если три кай полностью очевидны, мы достигли уровня будды.

Но до этого момента наша просветлённая природа остаётся скрытой. Единственное, что может помочь природе будды полностью проявиться, это последовательная практика Дхармы, выполненная надлежащим образом. Но мы ничего не достигнем, если будем практиковать лишь время от времени в течение нескольких лет. Безусловно, нерегулярная практика создаёт хорошие отпечатки, но она не ведёт к настоящим изменениям в глубине нашего бытия. Чтобы достигнуть настоящей реализации за пару лет, вы должны практиковать не эпизодически, а постоянно. Лучше всего спать ночью один час, а остальное время пребывать без отвлечений днём и ночью. Если вы будете практиковать таким образом, я гарантирую, что вы достигнете полной реализации и полностью пробудитесь в течение пятнадцати лет. В этом

можно не сомневаться! Но для этого необходима постоянная, а не эпизодическая практика. Всё в ваших руках.

Испытывать разочарование от того, что с вами не произошло ничего сверхъестественного в начале практики, – значит, допускать ошибку. Отречение – вот настоящий знак достижения, благословения и реализации. Иными словами, должно появиться естественное разочарование в сансарных достижениях и всех сансарных состояниях. К сожалению, иногда людям нужно что-то сверхъестественное. Некоторые люди ждут, что божество снизойдёт с небес и наделит их особыми силами. Другие думают, что если заставят свой ум испытать определённое опьяняющее переживание, то будут чувствовать что-то вроде кайфа, вызванного практикой Дхармы. Такие люди закатывают глаза к небу и ходят, не замечая обычных людей и считая себя абсолютно исключительными. Некоторые люди, испытывая изменённое состояние сознания во время медитации, думают, что тонкие формы трёх эмоциональных ядов, проявляющиеся в переживаниях блаженства, ясности и отсутствия мыслей, и есть реализация. Такие идеи овладевают многими людьми. Когда у вас появляются вещие сны, вашим состоянием могут воспользоваться демоны. Они могут появиться в виде посланников будд, бодхисаттв и божеств и попытаться ввести вас в заблуждение.

Не придавайте никакого значения этим временным переживаниям. Вы должны быть уве-

рены только в одном: в истинном состоянии реализации, которое неизменно как пространство. Такое понимание чрезвычайно важно. Только увеличение преданности Дхарме и веры в неё имеет значение. Вы должны чувствовать изнутри, что важна лишь Дхарма и её практика. Такое чувство – безусловный знак достижения.

Всегда поддерживайте мысль: «Я не оставляю практику Дхарму до конца своей жизни!» Если мы не будем так думать, то можем использовать Дхарму не по назначению или – что ещё хуже – вообще бросить практику. Человек может оставить практику Дхармы, если не чувствует, что получает от неё что-то *для себя*. «Я практиковал Дхарму очень долго, но не получил никакой пользы. Может быть, мне лучше заняться бизнесом – по крайней мере, от него будет хоть какая-то прибыль». В нашем регионе, в Кхаме, это называется «положить плохой конец хорошему началу». Вы можете быть примерным практикующим первую половину своей жизни, но затем ваш энтузиазм может угаснуть. В конце концов, вы можете заняться бизнесом и под конец жизни полностью утратить духовность. Такая буддийская «карьера» рано или поздно вызовет у вас раскаяние. Гораздо лучше положить плохому началу прекрасный конец: не быть слишком выдающимся практикующим в самом начале, но позволить Дхарме постепенно влиять на вас. В Кхаме это называется «примерным ребёнком хорошего отца». Следуйте этому примеру!

Я хочу ещё раз подчеркнуть: никогда не бросайте Дхарму! Если вы идёте пешком из Катманду в Бодхгаю, вам придётся преодолеть множество подъёмов и спусков, и это не всегда легко. У вас на пути будут горы, долины и реки, которые необходимо пересечь. Если вы остановитесь на пути, то так никуда и не придёте. Идти пешком в Бодхгаю, никуда не сворачивая, всё равно, что постоянно применять воззрение, медитацию и поведение. Продолжайте свою практику Дхармы в ровном темпе. Пожалуйста, упорно старайтесь привнести духовную практику в каждый момент своей жизни. Мы часто произносим эту молитву: «Да уравняю я жизнь с практикой». Не занимайтесь эпизодической практикой, в остальное время живя обычной жизнью. Уравняйте жизнь с практикой! Наполняйте духовной практикой каждый момент своей жизни. Чем бы вы ни занимались, вновь и вновь старайтесь оказаться в несотворённой естественности. Если вы остановитесь в середине пути, то, возможно, окажетесь в пыльном Раксауле на непальской границе, но не достигнете Бодхгаи. Тренируйтесь в осознании своей пробуждённой природы, и однажды вы придёте в Бодхгаю истинного и совершенного просветления.

Ринпоче дал это учение в последний день своего последнего открытого семинара в Наги Гомпа, 30 октября 1995 года. Через три с половиной месяца он покинул этот мир.

Как обращаться с буддийскими книгами

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

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

Информацию об учениях линии Тулку Ургьена Ринпоче можно найти на сайте *www.shedrub.org*.

Сайт буддийского центра «Рангджунг Еше Россия–Украина», основанного сыном Тулку Ургьена Ринпоче, Чокьи Ньимой Ринпоче: *www.rangjungyeshe.ru*.

Серия «САМАДХИ»
Научно-популярное издание

Тулку Ургьен Ринпоче

ТАК, КАК ЕСТЬ
Том 2

Перевод с английского ламы *Сонама Дордже*

Редактор серии «Самадхи» –

Александр А. Нариньяни

Редактор – *О. Турухина*

Корректор – *Л. Гагулина*

Оригинал-макет – *Е. Огородникова*

Дизайн переплёта – *И. Гиммельфарб*

ООО «Издательство Ганга»

117574, Москва, ул. Голубинская, 17/9, 501

E-mail: ganga@ganga.ru

Адрес сайта в Интернете: www.ganga.ru

Книги серии «Самадхи» в Интернете:

www.ombooks.ru

E-mail: samadhi@ombooks.ru

Подписано к печати 20.05.11. Формат 84×100/32.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,32.

Тираж 1500 экз. Заказ № 2799.

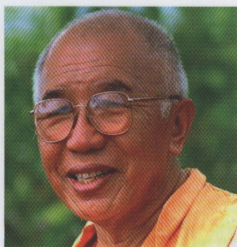
Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных материалов в ОАО «Дом печати—ВЯТКА»

610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36

<http://www.gipp.kirov.ru>

e-mail: pto@gipp.kirov.ru



Тулку Ургьен 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 Ургьен Ринпоче дал в 1994 и 1995 годах, ставших двумя последними годами его жизни. Во втором томе акцент сделан на тантрической стадии завершения и практиках, связанных с ней.

«Разница между буддами и чувствующими существами только в том, что чувствующие существа увлечены умопостроениями. Наша самосушая пробужденность искажается и становится неестественной, сконструированной. До тех пор, пока она остаётся такой, мы будем блуждать в сансаре. Нам необходимо осознать природу ума. Сейчас, посредством объяснений, я пытаюсь дать вам представление о том, какова она на самом деле. Следующим шагом должно стать ваше переживание, или опыт. Интеллектуального понимания самосушей пробужденности недостаточно — вы должны прикоснуться к ней и постичь её. Тренируйтесь до тех пор, пока это переживание не станет непрерывным!»

Тулку Ургьен Ринпоче

