

Б. АЛЕН УОЛЛЕС

# БЕЗМОЛВИЕ УМА

УЧЕНИЕ

О СОЗЕРЦАТЕЛЬНОМ ПОКОЕ,

ИЗ СОКРОВИЩА УМА

ДУДЖОМА ЛИНГПЫ

СУТЬ ВАДЖРЫ



B. ALAN WALLACE

# STILLING THE MIND

SHAMATHA TEACHINGS  
FROM DÜDJOM LINGPA'S  
*VAJRA ESSENCE*

*Edited by Brian Hodel*



BOSTON ♦ WISDOM PUBLICATIONS

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к англоязычному изданию .....	9
Предисловие переводчика на русский язык .....	23
КОРЕННОЙ ТЕКСТ .....	37
1. ВВЕДЕНИЕ .....	69
Дуджом Лингпа и «Суть ваджры» .....	73
Зримое откровение Дуджоме Лингпы .....	91
Беседа Учителя и круга учеников .....	95
2. ВОПРОСЫ ДАРА МУДРОСТИ .....	99
Проявление учителей .....	103
3. ВОПРОСЫ ВЕЛИКОЙ БЕСПРЕДЕЛЬНОЙ ПУСТОТНОСТИ .....	111
Стремительный путь Великого совершенства .....	112
Подготовленность ученика Великого совершенства ..	120
Трудности других колесниц .....	128
Время быть приверженным Ваджраяне .....	135
Самозабвенная бодхичитта .....	137

4. ПРИНЯТИЕ УМА КАК СРЕДСТВА ПУТИ .....	143
Главенство ума .....	150
Пустотность ума .....	159
Сущностная природа ума .....	177
Источник проявлений .....	189
Плоды медитации .....	198
5. ЯСНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ .....	205
Психофизические препятствия .....	210
Установление ума в его естественном состоянии .....	217
Ньям: знаки созерцательного переживания .....	224
Знаки успеха .....	238
Ньям, коренящиеся в разных психофизических телосложениях .....	250
Осуществление медитации .....	251
6. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ШАМАТХИ .....	255
7. ПОДВОДНЫЕ КАМНИ .....	265
Опасности на последних стадиях шаматхи .....	266
Роль и значимость шаматхи .....	279
Переживание сознания относительной твердыни .....	281
Глубинные возможности искусства шаматхи .....	291
Словарь понятий .....	297
<i>Приложение 1. Коротких путей</i> к великому совершенству нет .....	308
<i>Приложение 2. Прямой путь джин: коренной текст</i> драгоценной традиции Махамудры Гелуг и Кагью .....	316
Примечания .....	318
Предметный указатель .....	322
Об авторе .....	344

Переводчик выражает благодарность  
ЭРИКЕ РАЕ МЕДРАНО,  
ВИРДЖИНИИ ФУЭНТЕС МОЗКЕДА  
и СВАМИ ДХЬЯН ПАТИКУ  
за безусловную щедрость при подготовке этого текста



## ПРЕДИСЛОВИЕ К АНГЛОЯЗЫЧНОМУ ИЗДАНИЮ

**Т**ем, кто изучает тибетский буддизм на Западе, невероятно повезло: в последние десятилетия можно получать наставления у великих лам, обучавшихся в Тибете еще до китайской коммунистической оккупации. В числе таких превосходных учителей — Далай Лама, Шестнадцатый Кармапа, Дуджом Ринпоче, Сакья Тринзин Ринпоче и другие светила. Многие обучились и искусству перевода, и потому постепенно приумножаются и тексты этой традиции, доступные на западных языках. В итоге появляется все больше хорошо подготовленных учителей тибетского буддизма из людей Запада, а также выросло молодое поколение тибетских лам, обучавшихся в Индии и других местах проживания тибетской диаспоры.

Несмотря на эти исключительно благоприятные обстоятельства, все еще весьма сложно правильно увязать эти полученные нами учения с окружающей действительностью и действительно воплотить их в жизнь. Между тибетскими учителями — какими бы мудрыми, искушенными и, по своему обыкновению, преисполненными воодушевления они ни были, —

и западными буддистами, среди которых многие готовы на подлинные жертвы ради Дхармы, с культурной точки зрения все еще пролегает пропасть. Стоит вспомнить, что тибетский буддизм — ответвление индийского буддизма, восходящего к Будде Шакьямуни (примерно 500 г. до н. э.) — начал развиваться в VIII веке. Определяющие качества этих традиционных азиатских культур заметно отличаются от качеств современного мира, в котором мы живем. Индийскому буддизму, чтобы превратиться в тибетский, потребовалось около четырехсот лет. Ныне же проникновение тибетского буддизма в современное мировое устройство происходит с захватывающей дух скоростью — и это первая глобализация буддизма за всю его 2500-летнюю историю.

Доступные в наши дни буддийские тексты и их толкования первоначально были приспособлены к жизни и особенно *к психике* древних азиатских учеников. Культурная среда жителя Индии II века или даже жителя Тибета XIX века имеет крайне мало общего с нашим глобализованным миром реактивных самолетов, мобильных телефонов и интернета. Бесспорно, можно извлечь невероятную пользу, читая бессмертную классику вроде трактата «Бодхичарьяватара. Путь бодхисаттвы» Шантидевы или работы Патрула Ринпоче «Слова моего всеблагого учителя». Их великие человеческие и вселенские истины применимы ко всем человеческим культурам. Но, говоря о тонкостях, Шантидева и Патрул Ринпоче обращались прежде всего к ученикам со взглядами, ценностями и стилем жизни, которые разительно отличались от наших.

---

\* «Слова моего всеблагого учителя» (Патрул Ринпоче), СПб: Уддияна, 2004, пер. с англ. Ф. Маликова, ред. Т. Науменко, А. Кулик. — *Здесь и далее в конце страниц примечания переводчика, кроме случаев, оговоренных отдельно.*

И поскольку я — западный духовный наставник Дхармы, которому посчастливилось более сорока лет перенимать знание у многих выдающихся тибетских буддийских учителей, я пытался приспособить свои комментарии «Сути ваджры» к психике западного человека. А чтобы понять тибетский буддизм, мне предстояло проделать это в первую очередь с самим собой. Я решил разобраться с несколькими трудностями, которые часто вызывают замешательство среди западных студентов, — начиная с терминологии (с понятий, которые иногда определяются в разных традициях и учениях не одинаково) и заканчивая значимостью тех или иных подходов в основных последовательностях созерцательных искусных средств. Надеюсь, что, как человек Запада, у которого много общего с другими западными буддистами, я смогу перекинуть мост над пропастью между мирами. Я вырос в южной Калифорнии, учился в высшем учебном заведении, мечтал стать биологом дикой природы, играл на фортепиано, и после четырнадцати лет монашества вернулся в западное общество, имея интерес и к религии, и к науке. Я свободно владею тибетским языком, но при этом увлекаюсь квантовой космологией, науками о процессах мышления и чудесами современных технологий.

Предлагаемый вам текст — «Суть ваджры» Дуджоме Лингпы, учителя XIX века традиции Ньингма тибетского буддизма — в тибетском языке известен как «нелуг ранджунг» (тиб. *gnas lugs rang byung*), что означает «самовозникновение природы бытия»<sup>1</sup>. Это совершенное учение, обнажающее некие общие заблуждения о тибетском буддизме: оно преподносит весь бесценный путь искусных средств — от самых азав и вплоть до просветления за одну жизнь. Эта книга объясняет начальный раздел о *шаматхе* — искусном средстве



созерцательного покоя, что составляет примерно девять процентов всего коренного текста «Сути ваджры».

В «Сути ваджры» шаматха преподносится как искусное средство закладки основания на пути Дзокчен. Дзокчен, что часто переводится как «*Великое совершенство*», — высочайшая из девяти колесниц (санскр. *яна*) в традиции Ньингма тибетского буддизма. Говоря классическим языком, достигнув шаматхи, йогин вкладывается свежобретенными силами сосредоточения в прозрение природы пустотности (санскр. *випашьяна*), за которой следуют прорыв (тиб. *трекчо*) и прямое пересечение (тиб. *тогал*). С точки зрения Ньингмы, эти четыре искусных средства и есть весь путь к просветлению. Искусство Дзокчен дает возможность напрямую соприкоснуться с действительностью, без посредничества отдельной личности или общества.

Шаматха в своих разнообразных проявлениях помогает сделать ум гибким и пригодным к высоким уровням созерцания. Она есть не только в буддизме. Воспитание навыков отточенного внимания существует и в сильно отличающихся друг от друга религиозных средах — в индуизме, даосизме, раннем христианстве и в суфийских школах ислама. В тибетском буддизме воспитание шаматхи укладывается в девять стадий развития внимания: по мере постепенного успокоения мыслей сила сосредоточения возрастает настолько, что однонаправленное сосредоточение на выбранном предмете поддерживается безо всяких усилий по крайней мере четыре часа. Достигнув шаматхи, ярко переживаешь блаженство, лучезарность и отсутствие умозрительности.

Шаматха требует более бережного возвращивания, нежели иные виды созерцания. Можно успешно обучаться *тонглен* (тиб. *принятие страдания других на себя и отдавание им своего счастья*), глядя новости по ТВ. Добросердечие, сострадание

и остальные четыре безмерные качества можно воспитывать, идя по «главной улице». Осваивать випашьяну можно где угодно. По сути, множество иных медитаций можно выполнять в разных условиях и при разных обстоятельствах. Однако, если готов взяться за шаматху по всему пути до ее основания, это потребует подходящего спокойного окружения, уравновешенного питания, должных физических нагрузок и как можно меньше хлопот. Требуемые внутренние условия — предельно мало желаний, как можно меньше деятельности и забот, удовлетворенность, безупречная нравственность и свобода от одержимого назойливого мышления. По моим ощущениям, претворение шаматхи в жизнь потому настолько и редко в наши дни, что такие условия — редкость. Трудно найти подходящие условия, в которых можно прилежно, долго и без вмешательств осваиваться с шаматхой, а еще труднее эти условия поддерживать и к тому же располагать подобающими духовными друзьями, которые поддерживали бы и наставляли на пути. Вполне очевидно, что коли трудно найти такое совпадение причин, то и плод — шаматха — также редок. Подробное руководство по общей медитации шаматхи я предложил в своей предыдущей книге «Революция внимания: раскрытие силы сосредоточенного ума».

Дуджом Лингпа был женатым мирянином, отцом восьми знаменитых сыновей, среди которых Джигме Тенпе Ньима, Третий Додрубчен Ринпоче, широко известный во всех школах тибетского буддизма. За свою жизнь Дуджом Лингпа явил много чудес, достиг высоких уровней постижения в тантре и в Великом совершенстве. Тринадцать его учеников обрели

---

\* Готовится к изданию в 2015 г. в издательстве «Ганга», серия «Парчовые свитки». Оригинальное издание: “Wisdom”, 2006.

радужное тело, растворившись в свете в миг смерти, и одна тысяча учеников стали видьядхарами — тантрическими учителями, обретшими прозрение глубинной природы осознания. Короче говоря, он был одним из наиболее искушенных и признанных тибетских лам своего времени.

«Суть ваджры» была «извлечена» из дхармакаи — ума будды, что в сущности то же, что и окончательная твердыня действительности, и принесена в наш мир в 1862 году, когда Дуджому Лингпе исполнилось двадцать семь. Он получил это откровение как *терма ума*<sup>2</sup>. Хотя это и открылось ему в 1862 году, обнародовано терма было лишь тринадцать лет спустя. С самого начала текста ясно, что по своей природе это не ученый трактат, а произведение, предназначенное тем, кто на деле привержен духовному пути.

В начальном разделе о шаматхе «Сути ваджры» созерцатель принимает ум как средство пути, опираясь на особый подход *принятия проявлений и осознания как средство пути*; этот подход еще именуют *установлением ума в его естественном состоянии*. В целом этот способ состоит в наблюдении всех возникающих проявлений ума, но наблюдающий не цепляется за них. Мысли, чувства, образы и прочее наблюдаются пристальным памятованием, но им не потакаешь, не препятствуешь их возникновению и никоим образом не увлекаешься этими возникающими явлениями ума. Цель на этой стадии — в установлении ума в сознании подосновы, твердыне обычного ума. В тексте также рассмотрены разнообразные созерцательные переживания (тиб. *ньям*), с которыми можно столкнуться, и то, как с ними обходиться. Описывает он и ловушки, а также глубинные возможности этой стадии медитации.

Одна из основных тем вступительного раздела «Сути ваджры» — важность шаматхи в успешном освоении

медитации более высокого уровня: созерцание пустотности, тантрических стадий зарождения и завершения, а также и Дзочен. С учетом того, что сам Будда уделял особое внимание тому, насколько значимо воспитывать шаматху и объединять ее с ви-пашьяной, тем более поразительно, насколько эта медитация сегодня обособлена и воспринимается свысока всеми школами буддизма. Едва ли не каждый рвется взойти к высотам медитации, не замечая того, что ум, на который они полагаются при выполнении этих медитаций, крайне склонен к возбужденности и вялости. В традиционных буддийских текстах ум с таким неуравновешенным вниманием считается недееспособным, и неразумно полагать, что такой ум действительно способен погружаться в медитации, созданные, чтобы пресечь нарушения равновесия ума у самых корней. Хотя в начале и можно осваиваться с высокими разновидностями медитации, не достигнув шаматхи, но, дойдя до определенной точки, застрянешь в обучении, не понимая, что это происходит потому, что нет соответствующей подготовки отточенности внимания в самом начале.

Трактат Дуджома Лингпы разъясняет несколько объединенных искусных средств, что позволило мне дать некоторые подробные сопоставления средств созерцания и их целей — такое легко упускается теми, кто не имеет возможности долго оставаться в близком общении со своими учителями. Такая техническая трудность, общая для людей Запада, вынужденных поддерживать карьеру, взаимоотношения и одновременно быть приверженными Дхарме, часто приводит к недостаточному пониманию взаимосвязей внутри громадного разнообразия граней Дхармы. Языковые и культурные различия между учителями и последователями лишь обостряют эту трудность. Чтобы заполнить некоторые подобные пробелы, я попытался применить свой личный опыт.

Мои комментарии вновь и вновь возвращаются к одной особенной дилемме, представленной в начальном разделе «Сути ваджры»: что именно описано в каждой данной точке текста — созерцательное состояние сознания подосновы (санскр. *алая-виджняна*) или же дхармакая, исконное осознание (санскр. *рикпа*)? Сознание подосновы — фундамент и источник психики. Прикосновение к ней есть подобающий исход медитации шаматхи. Меж тем, дхармакая, или ум будды, залегает гораздо глубже, чем индивидуальный ум, и постигается медитацией Дзочен. Ответ на вопрос, о какой «основе», твердыне сознания идет речь в том или ином абзаце, зависит как от контекста, в котором представлены схожие понятия, так и от природы описанных переживаний. Невероятно важно понимать эти отличия — они указывают на основные заблуждения, которым может легко поддаться несведущий созерцатель. И потому вопрос, красной нитью проходящий через все толкование, заключается в том, говорит ли Дуджом Лингпа в данный момент о сознании относительной твердыни или о дхармакае?

Я уделяю внимание подобным ловушкам понимания, обозначенным в коренном тексте, а также неясным, а порой и противоречивым явлениям — к примеру, *сиддхи*, или сверхъестественным способностям, которые мы обретаем на пути, в том числе ясновидение и способность проходить сквозь стены, — такие возможности большинство западных людей с их научным и зачастую нерелигиозным воспитанием может счесть невероятными. Как это понимать? Это метафора, сказка или быль? Есть множество сложных спорных вопросов при полном переводе такого документа — таинственного и изощренного даже для самих тибетцев, — с применением лексики, понятной современной аудитории, не впитавшей эту традицию с молоком матери.

В начале изучения буддийских текстов важнее всего оценить побуждение, воодушевляющее наши усилия. Есть немало разных побуждений к тому, чтобы избрать путь Дхармы. Вот один из распространенных здесь, на Западе, на мой взгляд, примеров: применять Дхарму, чтобы сделать самсару — колесо бытия — поудобнее. Такой подход вполне понятен — у жизни много острых углов. В наши дни есть страх терроризма, мы, как водится, боеем, ссоримся с супругами, не рады, теряя работу, — все это напряжение, депрессии, беспокойства. И потому многие привержены Дхарме, чтобы лучше совладать с современной жизнью и чувствовать себя уютнее. В этом нет ничего предосудительного. Но если Дхарма целиком сводится к такой терапии, ее суть утеряна. «Суть ваджры» — учение, позволяющее достичь просветления за одну жизнь. Это удалось многим созерцателям. И ценность Дхармы выходит за рамки одного лишь смягчения острых углов самсары. Истинная ценность Дхармы в том, что она — средство достижения просветленного состояния, чтобы принести величайшую пользу этому миру.

Чтобы извлечь всю пользу из этого учения, важно чтить глубинные учения, общие для всех школ буддизма, иными словами — не потворствовать ощущению, что вы выше основных учений — четырех благородных истин, четырех применений памятования, четырех безмерных и так далее. Нет ни единого слова, произнесенного Буддой, который был бы слишком прост. Все слова Будды едины на вкус и могут быть применены в жизни как средство освобождения. Также следует чтить Махаяну, а не думать, что этот подход, требующий три эпохи на пути к просветлению, в рамках которого необходимо воспитывать шесть совершенств, изучать прозрения, представленные в учениях Йогачары и Мадхьямаки, — нечто ниже вашего достоинства. И пусть вы избрали Дзочен, высшую колесницу, вам

не следует смотреть на учения Йогачары и Мадхьямаки свысока. Наконец, идеальный для этих учений последователь по достоинству ценит тантры всех трех классов — внешние, внутренние и тайные — и будет по-настоящему привержен *трекчо* и *тогал* — двум стадиям Дзоччен. Иначе говоря, такой ученик и впрямь стремится воплотить эти учения в жизнь.

Другой ошибочный подход к Дхарме, которого зачастую придерживаются: «Ну, это мне не под силу. Мне бы чего-нибудь попроще». Не нужна большая искушенность, чтобы посчитать себя просто непригодным к просветлению и опустить планку ожиданий, оставив возвышенные состояния более зрелым. Но это ошибка. Не думайте, что Дзоччен недостижим. Чтобы поверить в доступность таких учений, требуется отвага, но, вообще-то, они были разработаны для таких, как мы. Вы это можете.

## Эволюция этой книги

«Суть ваджры» — одна из величайших жемчужин Дхармы, соединившая главную истину о всепроникающей просветленной действительности с размышлениями о блестящем разнообразии взаимопроникающих учений и постижений. И при переводе, и в комментариях моим искреннейшим намерением было сделать это учение ясным и доступным современным ученикам Дхармы. Если эта книга соответствует изначальному замыслу Дуджона Лингпы и изложена современным языком, я достиг своей цели.

«Суть ваджры» особенно значима сегодня на Западе: в одном из снов Дуджона Лингпы девапутра — небесное создание по имени Дунджи Цурпу — предрек, что польза от этих глубинных скрытых сокровищ, его терма, распространится

на Запад: «Те, кто достоин быть покоренными тобой, обитают в городах людей запада». Настоящий перевод этого скрытого сокровища «Суть ваджры» был выполнен из желания помочь исполнению этого пророчества, под руководством Почтенного Гьятрула Ринпоче, который учит на Западе с 1972 года. Гьятрул Ринпоче трижды получил устную передачу этого текста от воплощений Дуджома Лингпы: в Тибете — от Джамьянга Нацога Рандрола и от Тулку Кунзанга Ньимы и позже в Непале — от Его Святейшества Дуджома Ринпоче, Джигдрела Еше Дордже, главы школы Ньингма тибетского буддизма.

С перерывами, с 1995 по 1998 годы, я дважды вычитывал этот текст с Гьятрулом Ринпоче, уточняя и проясняя множество тонкостей. Трудясь над первой версией перевода, он прошел по тексту строка за строкой с небольшой группой своих учеников, включая меня, бережно поправляя ошибки в моем переводе и проясняя оставшиеся сомнения в моем понимании текста. Большинство замечаний и толкований перевода основаны на его устных наставлениях.

Выдержка из текста, представленная в этом издании, где он объединен с моими комментариями, по сути соответствует переводу, опубликованному «Вимала Пабликейшнз» (*Vimala Publications*) — издательским отделом организации Гьятрула Ринпоче. Доступ к «Сути ваджры» традиционно ограничен\* — он открыт только тем, у кого есть необходимое посвящение и разрешение от учителей, и текст бережно хранится в тайне линией передачи учения. Меж тем, раздел шаматхи этого

\* Ныне Гьятрул Ринпоче снял запрет на чтение всего терма, и в 2015 году в издательстве “Wisdom Publication” выйдет «Новая коллекция Дзокчен», где терма Дуджома Лингпы представлено полностью. Это собрание книг готовится к изданию на русском языке в издательстве «Ганга».



издания и раздел, посвященный випашьяне в последующем, не считаются тайными, и Гьятрул Ринпоче дал разрешение на их публикацию для широкого круга читателей.

Эволюция моего комментария началась по окончании перевода «Сути ваджры», когда Гьятрул Ринпоче дал мне разрешение на преподавание всего текста. Я чувствовал, что никогда не сталкивался с более драгоценным текстом, который прокладывает весь путь к просветлению, и потому принял его слова близко к сердцу, мечтая поделиться этим сокровищем ума как можно более осмысленно. Я обнаружил, что приверженности буддизму Ваджраяны, в том числе и Великому совершенству, без уверенного теоретического и опытным путем установленного основания в наиболее глубинных учениях буддизма, недостаточно. Если упустить сокровенные учения и созерцательные средства шаматхи и випашьяны, а также высшего ума бодхицитты, или духа пробуждения, прозрения и вытекающие из них преобразования не воплощаются. Пренебрегая этим основанием медитации, и в самой Ваджраяне не соберешь плодов подлинных постижений.

Я решил дать серию семинаров некоторым зрелым последователям Дхармы, уделяя внимание разделам шаматхи, четырех применений памятования, четырех безмерных, подход Мадхьямаки в искусном средстве випашьяны, включая йогу сна, и, наконец, введение в Великое совершенство. После того как в течение двух лет я преподавал эту серию целиком в семинарах по неделе каждый, я провел еще четыре недельных группы по избранным разделам «Сути ваджры» о шаматхе, випашьяне, *трекчо* и *тогал*. Один из моих учеников предложил записать мои устные комментарии на эти расширенные отрывки текста. Я поделился этими записями с другими, и они также сочли их весьма полезными и вдохновляющими. Позже именно эти первые

две серии записей были сведены мною в книгу и отредактированы, и потому я просил у Гьятрула Ринпоче позволения на издание этих комментариев к «Сути ваджры», касающихся исключительно шаматхи и випашьяны, для широкой читательской аудитории. Он дал согласие, и с помощью упомянутых далее людей первый из этих двух комментариев обрел жизнь.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Я глубоко признателен досточтимому Гьятрулу Ринпоче за открытие нам этого сокровища на благо всем, кто будет читать наш перевод. Кроме того, я в долгу перед доктором Еши Дхонденом, Кхенпо Цевангом Гьяцо и Тулку Пемой Вангьялом за прояснение некоторых тонкостей текста, а также перед Сангье Кхандро, которая прочла всю рукопись и сделала полезные замечания.

Я бы хотел выразить благодарность ученикам Гьятрула Ринпоче за их бесценные комментарии и поправки при подготовке перевода: Деборе Борин, Ане Кэрреон, Лесу Коллинзу, Скотту Глобасу, Стиву Гудмену, Мими Хоэнберг, Уилли Кормену, Наоми Мэттис и Линди Стил. Моя благодарность также Эллисе Манхаймер, выполнившей корректуру всего перевода. Когда она закончила работу, я дважды прочел откорректированный текст и внес дополнительные поправки и изменения, так что все вкравшиеся ошибки — исключительно на моей совести, и, надеюсь, что знатоки и созерцатели более знающие, чем я, доведут их до моего сведения.

За бесценную работу над этими комментариями особая благодарность — главному редактору издательства «Уиздом Пабликейшнз» (*Wisdom Publication*) Дэвиду Киттелстрому и редактору-корректору Ли Грот-Уилсон, а также Кэрол Леви,

которая перевела в письменный вид мои устные комментарии, Дайону Бланделл — редактору новой версии коренного текста в издании «Вимала» и Брайену Хоуделу, готовившему исходный черновик этой книги и руководившему всей подготовкой издания.

*Б. Алан Уоллес*

## ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА НА РУССКИЙ ЯЗЫК

«Безмолвие ума» — вторая книга серии «Парчовые свитки», которая готовит почву для издания на русском языке всего сокровища выдающегося тибетского учителя XIX века Дуджона Лингпы «Суть ваджры». Книга, которую вы держите в руках, — толкование первой части его произведения, о созерцательном покое (санскр. *шаматха*, тиб. *ши не*). Как и любое произведение такого уровня, «Суть ваджры» можно читать по-разному: ради ознакомления, просто как увлекательное повествование или же с неколебимым намерением претворить в жизнь предложенные в книге способы, которые позволяют достичь просветления за одну жизнь, в одном теле. Вполне очевидно, что без тщательного толкования такого повествования последнее из перечисленного неминуемо обречено на провал. И потому большая радость и удача — соприкоснуться с пониманием такого знаменитого учителя, как Ален Уоллес, который не озабочен лишь углублением своих интеллектуальных познаний, но профессионально осваивает искусство созерцания всю жизнь и преподает его остальным.

Впервые я встретила с Аленом Уоллесом в январе 2009 года в Сарнатхе на севере Индии при благоприятных обстоятельствах учения Е. С. Далай Ламы по знаменитому сочинению Шантидевы «Бодхичарьяватара. Путь бодхисаттвы». Встреча эта случилась в составе группы мексиканских учеников Алена Уоллеса, знавших его, учившихся у него к тому времени почти десять лет и попросивших краткое интервью в перерыве учения. Почти одновременно с этим событием началась запись на ретрит Алена Уоллеса по шаматхе и четырем безмерным качествам в новой, только что открывшейся в Пхукете, в Таиланде, Академии ума. Успешно пройдя отборочную сессию, в апреле 2010 года я стала участницей двухмесячного ретрита в этой Академии. Тогда-то и началось увлекательное исследование — экспедиция, как Ален Уоллес любит называть свои семинары: наблюдение за умом с методом шаматхи, или созерцательного покоя. В Академии ума я впервые услышала и о терма Дуджоме Лингпы «Суть Ваджры», выдержки из которого Ален часто цитировал на вечерних групповых занятиях. Тогда и зародилась мечта прикоснуться к этому сокровищу. Но возможность представилась не сразу: на чтение и изучение «Сути Ваджры» в то время требовалось особое разрешение при соблюдении условий, одно из которых — обязательное наличие посвящения Дзокчен, которого у меня тогда не было. И потому сколько-то эта мечта ждала воплощения. Но, к счастью, недолго: летом того же года, через полтора месяца после окончания обучения в Пхукете, я такое посвящение получила в Москве от Намкхья Дриме Рабджама Ринпоче, которое он даровал по случаю учения по тексту воззрения трекчо, второй стадии медитации Дзокчен, — «Полет гаруды» Шабкара Цокдруга Рангдрола. Еще через несколько месяцев, находясь в длительном затворе, я получила от Алена Уоллеса разрешение читать и изучать

его комментарий вместе с самим текстом, и одновременно слушать записи этих учений, в том числе и шесть семинаров, соответствующих разделам шаматхи, випашьяны, трекчо, тогал, шести бардо и йоги сна. Учение по избранным главам этого самобытного произведения тибетского автора и учителя медитации Дуджома Лингпы Ален Уоллес на протяжении нескольких лет давал в Тибетском доме в Мексике и в Соединенных Штатах, именно там они и были записаны в аудио-формате.

Как следует из предисловия Алена Уоллеса к этому изданию, разрешение на проведение учений по данному терма он получил от своего учителя Гьятрула Ринпоче вместе с позволением всем остальным изучать и читать без особого посвящения ту часть текста, которая касается шаматхи и випашьяны. Остальное по-прежнему требовало специального разрешения. Но время, в которое мы живем, отмечено удивительными знаками — печати со многих сокровищ снимаются. Это произошло и с терма «Суть ваджры». На его чтение и изучение больше нет запрета, оттого и появилась возможность предложить его вниманию русскоязычного читателя.

Эта книга — продолжение традиции живого наследования в линии учителей, раскрывающих сокровищницу глубинных устных наставлений, дающих возможность применить эти знания в повседневной жизни и медитации. Блестящее толкование Алена Уоллеса освежает своим юмором, а иногда — и легкой иронией, подкашивающей явно очевидные, хотя и неуместные ожидания скорости достижения плода медитации шаматхи — созерцательного покоя. Что такое «созерцательный покой»? Не отвлеченное ли это понятие, далекое от ежедневных забот многотрудных будней? Или мы можем применить это в своей жизни прямо сейчас? Это те самые вопросы, на которые нет универсального ответа — каждый ищет свой ответ сам, внимая

учениям, размышляя и созерцая. Как сказал Нагарджуна, автор широко известного глубинного трактата о «Срединном пути»:

Я простираюсь пред Буддой,  
 Кто не говорил, что просветление есть,  
 Если отбросить самсару;  
 Но я простираюсь пред Буддой, кто говорил,  
 Что знание, что нет никакой самсары, —  
 И есть окончательная нирвана.

### ТЕКСТ И ПЕРЕВОД

Начиная с издания книги «Бодхичарьяватара. Путь бодхисаттвы», в серии «Парчовые свитки» мы ставим перед собой задачу преподнести читателю, увлеченному медитацией или нет, Дхарму Будды добротным языком, далеким от формальности и укорененным в русской языковой традиции. Не упуская это из виду, мы предпочитали находить эквиваленты в родном языке даже таким уже прижившимся среди духовно ищущих словам и понятиям, как «медитация», «визуализация», «концепция», «эмоция» и т. п. Медитация есть не что иное, как смотрение внутрь, созерцание, что подразумевает и «отражение, словно в зеркале» («зеркале»), и потому в этой книге читателю часто будет встречаться понятие «созерцание». Тот, кто осваивает искусство медитации, лишь слегка вкрапляя ее в суету будней или же уделяя ей пристальное внимание на более глубоком, «профессиональном» уровне, — созерцатель. Пожалуй, с начала XIX века в русском языке это слово приобрело слегка пренебрежительный оттенок — «никчемный человек», «бездельник», «не приносящий пользу обществу», что весьма далеко от смысла, который вкладывали в это понятие те,

кто сделал созерцание глубинной сутью своей жизни — и не только в традиции буддизма, но и в других мировых религиях, как, скажем, в православии, где традиция отцов-пустынников широко признавалась, поддерживалась и почиталась во всех слоях общества. Меж тем, глубокая приверженность такому стилю жизни, который позволяет соприкоснуться со скрытыми возможностями сознания, — не то, чему отдается предпочтение в современной культуре. Хотя при этом автор данной книги, к примеру, всю свою жизнь посвящает именно тому, чтобы вернуть искусству созерцания должное место в обществе. Его идея строительства в разных частях света «созерцательных обсерваторий» — яркий тому пример. В настоящее время есть такие «обсерватории» в Мексике, Австралии и Шотландии, а многие ученики Алена Уоллеса посвящают месяцы и годы освоению искусства созерцания в уединенных местах по всему миру. Ален Уоллес ввел также понятие «наука созерцания», и ее не следует путать ни с науками о процессах познания, ни с современной наукой психологии, ни с нейробиологией, поскольку здесь речь идет об иной «науке», опирающейся на буддийскую традицию созерцания в целом и на традицию Великого совершенства в частности.

Ключевое понятие в предлагаемом толковании Алена Уоллеса — «основа». Как ясно из авторского предисловия, это часто используемое слово подразумевает, в зависимости от контекста, как изначальную основу, твердыню, так и основу обычного ума. Скажем, санскритское понятие *алая* (дословно «твердыня», «земля») мы переводим как «относительная твердыня», или «подоснова», учитывая, что в тибетском это — *кун жи/kun zhi* (англ. *substrate*), в отличие от изначальной основы, что в тибетском просто *жу/zhi'i*. *Алаявиджняна* в нашем переводе звучит, как «сознание относительной тверды-



ни», или «сознание подосновы» (англ. *substrate consciousness*), или «производное сознание». Во избежание неуместных ассоциаций и в точности следуя толкованию учителя, мы сознательно уходим от понятия «подсознание», введенного в оборот Фрейдом, и прилежно следуем понятийности Дзюкчен, хотя в очень редких случаях Аллен Уоллес использует понятие «подсознание» (англ. *subconsciousness*) и «бессознательное» (англ. *unconsciousness*), что не соответствует по смыслу ни сознанию подосновы, ни самой подоснове, и читателю это станет ясно из контекста. Также, говоря об «относительной твердыне», «подоснове», в этой книге Аллен Уоллес применяет еще несколько понятий — «основа обычного ума», «бессодержательная основа обычного ума», «лучезарная твердь обычного ума», «относительная основа», «нравственно неопределенная твердыня», и во всех этих случаях речь идет об алае, и эти понятия широко встречаются в нашем переводе (см. также «Относительная твердыня» в Словаре понятий в конце книги).

В этом издании мы отказались и от употребления слова «концепция», заменяя его понятиями «умозрительность», наряду с «представлениями» и «сплетениями ума». Тем, кто осваивает буддийские медитации стадий зарождения и завершения, вероятно, интересно будет отметить, что «нерусскости» понятия «визуализация», которое подразумевает не что иное, как развитие богатого воображения, мы предпочитаем понятия «мысленная живая картина», «живописное полотно, нарисованное воображением», «воображенное умом», «запечатленное» и пр. Также мы продолжаем открывать все новые грани богатого санскритского понятия *клеша*, которое уже разбирали в предисловии к русскому изданию первой книги этой серии — в «Бодхичарьяватаре. Пути бодхисаттвы». Это понятие особенно важно в контексте воспитания созерцательного

покоя, поскольку предполагается, что этим методом можно приглушить все нарушения равновесия ума, то есть клеши. В данном переводе к уже имевшимся вариантам «нарушения равновесия ума», «неуравновешенный ум» и прочим добавились «невротические склонности ума» — это определение клеш мы позаимствовали у Джецунмы Кхандро Ринпоче. Еще одна трактовка — «болезненные, болезнетворные состояния ума» — весьма соответствует и буддийскому пониманию: состояния ума, порождающие недуги тела.

Одно из ключевых понятий, проясняющих механизм работы ума, — цепляние (санскр. *graha*, тиб. *дзин na/'dzin pa*, англ. *grasping*). В этой книге автор подробно рассматривает этот механизм. Следует отметить, что у этого английского слова есть и другое значение — и исходное, и в переводе на русский: «понимание», «постижение»; а глагол “*to grasp*” вполне точно переводится как «схватывать», «уловить», и эти русские глаголы имеют и второе значение — «вцепиться, поймать». Механизм понимания чего-либо предполагает цепляние, которое может играть двоякую роль: в прикладном смысле это может быть просто способностью обозначать данности, а в более узком — льнуть к явлениям или предметам, их отталкивать, либо же оставаться к ним безразличным. Этот второй слой механизма схватывания и цепляния широко рассматривается в этой книге, и на снижение цепкой хватки, а в итоге — и на полное прекращение этого действия ума и нацелена медитация созерцательного покоя — предмета данной книги. Есть и «цепляние» на более высоких уровнях медитации, и оно остается в виде утонченного притязания на подлинность бытия самости себя и других явлений, которые предстают заблуждающемуся уму, но на самом деле не существуют. Этот более тонкий уровень «схватывания», «цепляния» мы переводим как «притяза-

ние на подлинность бытия самости», и это уровень учения випашьяны — предмета, рассматриваемого во второй стадии терма Дуджома Лингпы «Суть ваджры».

Воспитание шаматхи не будет вполне успешным, если созерцатель пренебрегает медитациями четырех безмерных качеств, одно из них — сострадание (санскр. *каруна*). Сострадание — неотъемлемая часть буддийского пути, и этому понятию хотелось бы уделить особое внимание. Хотя оно и широко встречается в нашем переводе, иногда мы сочли уместными применять русский его эквивалент, который зачастую точнее и богаче сострадания. Красивое и богатое русское слово «жаление» или «возвышенное жаление» относится не к бытовой жалости, а скорее к ситуации обделенности мудростью и глубинным пониманием природы вещей, которое вынуждает того, кто этой мудростью обладает, помогать тем, кто находится лишь на пути ее осмысления. В словаре Владимира Ивановича Даля дается такое определение этого понятия: «Жалеть кого, о ком; скорбеть, сожалеть, болеть сердцем, сокрушаться о чем, печалиться; || щадить, беречь, не давать в обиду». Хотя это слово и однокоренное с «жалость», «жалостливый», оно гораздо глубже и по смыслу ближе к санскритскому понятию «каруна».

И напоследок Ален Уоллес проясняет еще одно понятие, с которым часто возникает путаница. Это «невыбирающая осознанность» (англ. *choiceless awareness*) — понятие, введенное Джидду Кришнамурти и относящееся к традиции современной Випассаны. Как подчеркивает Ален Уоллес, такого определения випассаны не встречается ни в одной из ранних буддийских традиций, также не соответствует оно и толкованиям тибетского буддизма. Ко всему прочему, в русских переводах зачастую предлагается вариант «не выбирающее осознание», что вно-

сит неразбериху из-за смешения этого понятия с изначальным осознанием в медитации «открытого присутствия» традиции Дзюкчен. Во избежание таких недоразумений и неразберих мы переводим понятие традиции Випассана, введенное Кришнамурти, как «невыбирающая осознанность».

Этот перевод выполнен на основе текста, опубликованного издательством «Вимала Пабликэйшнз». Однако, во время подготовки этой книги к изданию, происходившей параллельно с редактированием новой версии «Сути ваджры» на английском языке (увидит свет в «Уиздом Пабликэйшнз» в июле 2015 года), мы получили просьбу от Б. Алена Уоллеса привести наш перевод в соответствие с готовящимся новым изданием. Текст этого термина Алэн Уоллес переводил с тибетского последние пятнадцать лет, и, естественно, его понимание этого сокровища развивалось и углублялось, что и отразилось в различных изданных версиях. И хотя эти различия в основном несущественны и относятся лишь к употреблению понятий на санскрите, тибетском или английском и к редким стилистическим правкам, не затемняющим сути и смыслов, сейчас можно сказать, что русский текст упорядочен согласно новому изданию. Просьба учителя нам представляется весьма своевременной и ценной для издания серии «Парчовых свитков» в целом, и особенно — в связи с подготовкой издания этого термина на русском языке, ибо отражает наше первоначальное намерение добиться понятийного и стилистического единства, устранить давно возникшие и оставшиеся в английском переводе этих текстов неточности. В этом проявилась наша удача и благословение непрерывной линии созерцателей, почитающих этот текст как сокровище, — как в Тибете, так и на Западе.

Отдавая дань санскритскому языку, мы добавили диакритики к названию тантры, отрывок из которой комментирует

автор. В остальных случаях мы диакритики сознательно не используем, чтобы оставить пространство русскому языку.

Несмотря на то, что правописание некоторых санскритских понятий в нашей книге не соответствует их английским эквивалентам, как например в слове «брахман» (англ. *brahmin*), мы отдаем дань традиции, уже сложившейся в российской санскритологии, и благодарим московского санскритолога Максима Демченко за прояснение этого вопроса

Чтобы помочь читателю ориентироваться в произношении, тибетские слова даны в фонетическом варианте, курсивом при первом упоминании и в некоторых местах по тексту далее (для облегчения понимания), транскрипция по Уайлю приведена в круглых скобках.

Украшение этой книги — два приложения. Первое — статья Алена Уоллеса о медитации шаматхи как она преподносится в традиции Дзочен. Это беглый, но ясный взгляд на особенности, отличающие эту медитацию от аналогичного подхода в иных созерцательных традициях буддизма. В этой статье читателя наверняка порадуют прекрасные цитаты из книги «Естественное освобождение» Падмасамбхавы, которая уже существует на русском языке (в данной книге все цитаты приведены в нашем переводе) и из термина Дуджома Лингпы «Суть Ваджры», которое готовится к выходу в свет в издательстве «Ганга». Второе приложение — отрывок, взятый из собрания сочинений Панчена Лозанга Чокьи Гьялцена, наставника Пятого Далай Ламы, «Прямой путь джин: коренной текст драгоценной традиции Махамудры Гелуг и Кагью», который также переведен с санскрита и тибетского Б. Аленом Уоллесом. Эти глубинные наставления (санскр. *упадеша*, тиб. *мен нгаг/тан нгаг*), объединяющие два способа медитации, относящие к шаматхе без знака, описанные Майтреей, — золотые

непререкаемые слова, путеводная звезда для всех, кто посвящает себя исследованию глубин своего сознания.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Серия «Парчовые свитки» — издательский проект, посвященный Дхарме Будды, который бескорыстно поддерживают многие. Прежде всего я хочу выразить благодарность своему учителю Б. Алену Уоллесу за его бесценное руководство и доверие. Перевод этой книги не случился бы без друзей, чьи имена я с благодарностью упоминаю ниже: Эрика Рая Медрано, Мариелена Аризпе, Вирджиния Фуэнтес Мозкеда и Свами Дхьян Патик (Алексей Вольвак) — они щедро поддерживали подготовку этого перевода, а также благодарность моим мексиканским друзьям из «Тибетского дома» в Мехико — Тони Караму, Эмилиане Родригес Моралес, Энрике Бальпу Страффону, Лауре Эрнандес Моралес и многим другим — за их чуткость, неослабное дружеское участие, флюиды тепла и заботы, распространяющиеся в десять сторон света. Моя неизбывная благодарность — редактору серии «Парчовые свитки» Шаши Ананд Мартыновой, ее профессиональное прикосновение к тексту трудно переоценить, ей от меня всегда — гайвань-исинской глины со свежезаваренным пуэром. Эта серия не приобрела бы осязаемых очертаний без издателя и созерцателя Константина Кравчука — ему отдельное спасибо.

*Ма Дживан Баулия (Тензин Сангмо)  
Десиерто де Лос Леонес — Пуэрто дель Тигре, Эль Энсинар,  
Мехика, 2015*



Дуджом Лингпа (1835–1904)  
*Рисунок Уинфилда Клейна*

# БЕЗМОЛВИЕ УМА

УЧЕНИЕ О СОЗЕРЦАТЕЛЬНОМ ПОКОЕ,  
ИЗ СОКРОВИЩА УМА ДУДЖОМА ЛИНГПЫ  
«СУТЬ ВАДЖРЫ»





**Полное название тантры на санскрите**

*Ваджра хридая дхути шудха джняна харе шри лам*

*джатьятисма / Vajrahṛdayaśuddhadhutijñānahāreśrīlamjātiyātisma*

**на тибетском**

*Dag snang ye shes drva pa las gnas lugs rang byung gi rgyud  
rdo rje'i snying po*

**на английском**

*The Vajra Essence: From the Matrix of Pure Appearances  
and Primordial Consciousness,  
a Tantra on the Self-Emergent Nature of Existence*

**на русском**

*Суть ваджры: из матрицы чистых проявлений  
и изначального сознания.*

*Тантра самовозникающей природы бытия*

## КОРЕННОЙ ТЕКСТ\*



[2] Преклоняюсь

Пред явленным ликом самого Самантабхадры,  
Вездесущего Владыки, исконной изначальной твердыни!

Линия просветленного воззрения будд зовется так оттого, что умы всех будд трех времен — единого вкуса в абсолютном пространстве явлений. Символическая линия видьядхар зовется так от того, что символические знаки окончательной действительности — сокровищницы пространства — возникают сами собой, независимо от стадий духовного обучения и прилежности. Устная линия простых смертных зовется так оттого, что наставления по медитации естественно возникают в устной передаче, заполняя протоки учеников, словно наполняя сосуд. [3]. Эти наставления возникли сами по себе —

---

\* Здесь представлен Пролог и Стадия 1 коренного текста «Сути ваджры» Дуджоме Лингпы.

не от людей, но как чудесная игра изначального сознания. Пусть я, духовный учитель мира, олицетворение этих трех линий, благословенный неистощимыми колесами-украшениями трех тайн будд и бодхисаттв, владеющий позволением Трех корней и безбрежных хранителей, связанных обетом, доведу их до совершенства.

Изначальная, нетронута чистая природа бытия — великая, превосходящая разум окончательная действительность, свободная от умозрительности, — омрачена мнимым «я» и двойственным цеплянием. Из-за этого люди скованы притязанием на истинность бытия трех обманчивых миров самсары. И все же есть и те, кто за необозримые эпохи [4] накопил огромные заслуги и обладает силой чистых устремлений. И посему на благо тем, кому выпала удача в совершенстве освоить окончательную действительность, сокровищницу пространства, пробудив кармическую силу погружения в деятельность при отсутствии делания в великом, самовозникающем изначальном сознании, — я представляю эту величайшую царицу всех тантр, невольно проявившуюся из природы бытия сугатагарбхи.

Вот как возникла эта тантра: вечером пятнадцатого дня первого месяца года водяного пса, силой глубинного прямого пересечения возникло видение прямого восприятия окончательной действительности. Поскольку я слегка [5] освоился с искусными средствами стадии зарождения, я достиг земли зрелого видьядхары. Благодаря этому все проявления и весь склад мыслей растворились в нетронута чистой окончательной действительности — абсолютном пространстве вне умозрительности. И тогда обнажился лик самой дхармакаи.

Немного погодя в виде поля будды возникли вот такие произвольные проявления:

В тот самый раз самовозникшего, исконно чистого великого блаженства мое окружение естественно предстало самой Акаништхой.

Чудесно явленное поле будды было необъятно просторным, его земля — гладкой, ровной и мягкой на ощупь. Склоны гор покрывали целебные травы, [6] ароматы струились дымкой приятных запахов. Всю землю сплошь устилал ковер сияющих, ослепительно лучезарных, чистых, ярко искрящихся, восхитительно переливающихся нежных цветов всех оттенков белого, желтого, красного, зеленого, синего и пестрых полутонов. В четырех сторонах света раскинулись четыре океана нектара восьми превосходных качеств. По берегам тех океанов — галька самоцветов, золотые пески, бирюзовые луга, а над ними — сводчатые узоры радуг.

Чащи и заросли исполняющих желания деревьев пышно ветвились по четырем сторонам света, источая облака подношений чувствам. Стаи дивных, неожиданно возникающих птиц провозглашали Дхарму нежными, чарующими голосами. Разные милые, разумные звери резвились вокруг и, похоже, упоенно внимали Дхарме. Весь свод неба был расчерчен клетчатым узором сети радужного света. Всюду в небесах пели и танцевали виры и вирыи, а сонмы богинь совершали подношения чувствам и являли свою преданность.

Посредине этой земли в огромном восхитительном саду под сенью дерева, сплошь укрытого листвой и цветами, [7] был водружен громадный величественный драгоценный престол, покоящийся на восьми львах. Ветви дерева были украшены свисающими шелковыми

тканями, сетчатой канвой с драгоценными подвесками, а множество маленьких колокольчиков нежно звенели естественными голосами священной Дхармы.

На этом львином престоле — ложе из лотоса, солнца и луны, и на нем восседал истинный Учитель — Самантабhadра — Ваджра, Рожденная в Озере, естественно представший в ослепительном блеске твердыни действительности. Его тело иссиня-черного цвета озаряли все признаки восьмилетней юности. Его правая длань была вытянута в мудре толкования Дхармы, левая покоилась в мудре созерцательного равновесия. Он был осенен знаками и символами просветления и наряжен во все одеяния самбхогакаи. В обители его океанического сияющего прозрачного тела естественно проявлялись все мирные и гневные будды и обилия полей будд и их воплощения, словно планеты и звезды, ярко отраженные в озере. Неисчислимы лучи ослепительного света струились из него, и на концах лучей блестели различные символические буквы.

В чудесно явленном кругу из 84 000 учеников, собравшихся вокруг Учителя, были многие, и среди прочих — Бодхисаттва Ваджра Исконного Осознания, [8] Бодхисаттва Дар Мудрости, Бодхисаттва Ваджра Изначального Сознания, Бодхисаттва Великой Беспредельной Пустотности, Бодхисаттва Дар Всепронизывающей Лучезарности, Бодхисаттва Чудесного Действа, Бодхисаттва Владыка Внешних Проявлений, Бодхисаттва Дар Зрения, Бодхисаттва Дар Слуха, Бодхисаттва Дар Обоняния, Бодхисаттва Дар Осязания, Бодхисаттва Дар Прикосновения и иные. Они сидели, молча взирая на Учителя, склонившись в почтении.

Учитель также безмолвствовал, устремив взор в распахнутую синеву бескрайнего неба. Вдруг из абсолютного вместилища исконного пространства естественно возник отзвук окончательной действительности:

*АХ!*

Все — самсара и нирвана —  
 Беспочвенно и не имеет корней.  
 Царица Ваджры есть великое пространство.  
 Великая пустотность пространства есть Великая Мать.  
 Все явления — лишь видимость  
 окончательной действительности  
 И едины по природе бытия.  
 Все возникает из нерожденного.  
 Возникшие проявления прекращаются.  
 Причины и условия угасают там, где они есть.  
 И посему в окончательной действительности  
 Учитель и Учение, путь и его плод — вне знаков и слов.  
 Обильные протоки искусных средств и мудрости  
 Предстают как великий случай, естественно возникший.  
 Пространство беспредметности и великой открытости  
 Прозрачно, ясно и лишено примесей.  
 Все проявления поля будды,  
 Учителя и круга учеников не существуют,  
 Но из небытия они предстают как существующие.  
 О, как восхваляем мы это в великом изумлении!

Как только этот звук возник, весь круг учеников обратился в один голос к Бхагавану: «О Учитель, Бхагаван, Вездесущий

Владыка, Неизменный Верховный, выслушай нас и рассуди нами сказанное! Просим, Учитель, объясни, зачем это поле будды находится здесь с Учителем и собранием учеников, и поведай, как это случилось».

Учитель отвечал: «О проявленные ученики, чудесно возникшие и собравшиеся здесь, слушайте. Вы спрашиваете, зачем возникли эти чудесные проявления изначального сознания — поле будды, Учитель и ученики. Они здесь затем, чтобы открыть вход в неумозрительное изначальное сознание ума всех сугат трех времен, [10] кои проявляются согласно дарованиям всех смертных, блуждающих в трех обиталищах самсары. Великой силой мудрости и изначального сознания естественно возникла сама Акаништха и полем будды раскрылась в великом видении окончательной действительности. Я же, учитель, — изначальная твердыня, естественно явившаяся себе же из присущего ей сияния сугатагарбхи. Естественное сияние пустотного осознания, свободного от умозрительности, предстало Бодхисаттвой Ваджрой Осознания. Естественное сияние мудрости отсутствия самости предстало Бодхисаттвой Дар Мудрости. Естественное сияние восьми видов сознания, вместе со свойствами ума, возникло как круг учеников».

Затем Бодхисаттва Дар Мудрости поднялся с места и спросил Бхагавана: «О Учитель, Бхагаван, Ты предстаешь естественным сиянием сугатагарбхи. Я, Дар Мудрости, предстаю естественным сиянием мудрости. Ваджра Исконного Осознания предстает естественным сиянием осознания. Собрание бодхисаттв, мужских и женских, предстает восемью видами сознания вместе с пятьюдесятью одной движущей силой ума. Но будь оно так, [11] мы подобно проявлялись бы и всем смертным трех миров. Так зачем же они живут в наваждениях радостей и печалей, друзей и врагов в трех обиталищах бытия,

где страдания возникают, а чистые проявления — нет? Учитель, просим, объясни!»

Он отвечал: «О благородный, те, кто оказался в нравственно неопределенной твердыне, не видят чистых проявлений. Нечистые, обманчивые состояния ума и проявления друзей, врагов, радостей и печалей — признаки простых смертных.

Величайшей силой мудрости и изначального сознания, немислимые чистые проявления возникли здесь перед теми, кто ранее уже находился в присутствии не принадлежащего человеческому роду, естественно проявившегося Учителя — совершенного Будды Оргьена — Ваджры, Рожденной в Озере. Они обрели высочайшие сиддхи, с приверженностью войдя во врата Дхармы Ваджраяны. Отныне и покуда не опустеют несметные миры живущих, силой чистейших устремлений они вновь и вновь проявляются учителями на благо мира, давая учения, созвучные потребностям учеников.

Когда их прежние кармические склонности приходят в движение, они непосредственно зрят истину окончательной действительности и выходят из простора мудрости. Чистые проявления возникают пред ними, не относясь ни к уму, ни к мыслительной деятельности. [12] Они по природе — игра проявленного абсолютного пространства. Эти проявления — ни восемь видов сознания, и ничто иное, а посему лишь зовутся этими именами. Они возникают несметно и разнообразно из недвойственности Учителя и круга учеников. Те, кто известен как бодхисаттвы, пусть и не стали буддами, но достойно вышли за пределы мирского бытия; вот отчего они так известны».

Вновь заговорил Бодхисаттва Дар Мудрости: «Да, о Учитель, Бхагаван. Коли чудесно явленный Учитель и все собрание недвойственны и не отличны друг от друга, как Ты говоришь,



нет смысла в учении и слушании со стороны Учителя и круга учеников. Поскольку нет разницы в качестве изначального сознания каждого, в чем же смысл устраивать действие учения и слушания? Учитель, просим, объясни!»

Он отвечал: «О Дар Мудрости, чудесно явленный Учитель, известный как Шакьямуни, излучился пред учениками бывшего, словно свет солнца. Учитель, те, кто искал его учений, и собравшиеся, выступившие в роли слушателей, [13] предстали учением, или слушанием, особых духовных путей и колесниц для воспитания последователей. И хотя Учитель и собравшиеся — недвойственны, но ради пользы учеников проявлено обилие искусных средств — словно чародей и его чары».

Затем Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность преданно склонился пред Бхагаваном и, сложив ладони у сердца, вопрошал: «О Учитель, Бхагаван, поскольку все смертные могут быть освобождены из океана страданий дольного бытия и достичь состояния освобождения, прошу, даруй глубинные ключевые наставления, чтобы действительно достичь состояния полностью совершенного Будды Самантабхадры за одну жизнь в одном теле».

Учитель отвечал: «О Великая Беспредельная Пустотность и все остальные собравшиеся здесь, слушайте! Великий беззаветный путь, приводящий всех живущих к стадиям и путям освобождения, называется *стремительным путем ясного света Великого совершенства*. Это высочайшая из всех дхарм. Это объединение всех путей, цель всех духовных колесниц и неистощима сокровищница всех тайных мантр. [14] Этот путь обнаружат лишь те, кто накопил внушительное собрание заслуг на многих путях сквозь неисчислимы эпохи. Их стремление достичь состояния совершенного просветления неуклонно росло, и они прежде уже искали путь на других колесницах,

создавая предпосылки к достижению этого пути. Никто другой не обнаружит этот путь.

Отчего же нет? Пусть те, кому не выпала такая удача, и окажутся там, где эта колесница толкуется и может быть услышана, но, находясь под гнетом отрицательных поступков и под воздействием мар омрачений ума, их умы витают в диких землях в пятистах йоджанах отсюда. Такие невезучие слуги мар с их искаженными устремлениями живут наперекор глубинной Дхарме, отвечая на нее злоупотреблениями, ложными утверждениями, отречением, завистью и подобным.

Меж тем, вступившие во врата Дхармы и воплотившие ее смысл, будут так же редки, как звезды на дневном небе. Иные, путь избрав, едва слышат, и не осмыслив ничего, тут же и бросят, и как бы между делом отойдут. Не испытав приверженности духовному пути, они встретят кончину, как обычные смертные, не вкусив освобождения.

В общем, дабы взойти на эту колесницу и применить ее в жизни, [15] вам необходимо вот что:

- вера в Дхарму и в своего гуру;
- нерушимое доверие на пути;
- искреннее памятование смерти и убежденность, что все составные явления непостоянны, и потому увлеченность сиюминутными делами невелика;
- удовлетворенность простой едой, благополучием и удовольствиями;
- ненасытность к Дхарме, предполагающая приверженность и увлеченность;
- слияние жизни и духовного пути без недовольства и жалоб.

Когда такие созерцатели с устойчивым умом, не выставляю-

щие напоказ лишь число месяцев и лет, проведенных в затворе, видят эти врата и начинают медитировать, они наверняка достигнут высшего состояния Будды Ваджрадхары в этой самой жизни. В других колесницах говорится, что после того, как за три необозримые эпохи собраны накопления и устранены омрачения, наконец приходишь к совершенному просветлению. И все же в силу кармы, неуравновешенности ума и привычных склонностей, скопленных за необозримые эпохи, в череде многих жизней, из-за влияния различных мыслей и поступков трудно найти путь накопления и очищения. Поразмыслите над этим, и вам оно станет ясно и бесспорно.

Как бы то ни было, благодаря превосходным кармическим связям былого, сейчас вы обрели высшую человеческую жизнь, [16] наделенную свободами и возможностями, и встретились с высочайшей из всех дхарм — Тайной мантрой, Ваджраяной. Прошло время надеяться, что скопишь заслуги за долгий срок, покуда не достигнешь просветления. Необходимо самому постичь твердыню своего существа, на деле переживая присущую природу сугатагарбхи, изначальную твердыню — путь к освобождению в этой жизни. И еще: учения о том, что состояние освобождения достигается благодаря накопленной обильной карме из жизни в жизнь, годятся, чтобы принести преходящее счастье в умы смертных, но просветления этим не достичь. Вникните, что такие учения имеют лишь условный смысл».

Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность отвечал: «О Учитель, Бхагаван, можно достичь освобождения, стремясь уже в этой жизни к благим мыслям, что расширяют ум, к добродетелям тела и речи и затем, в некотором будущем, исповедуя воззрение и медитацию ясного света Великого совершенства — суть ваджры Тайной мантры. Но сказано, что трудно достичь

освобождения, медитируя лишь в этой жизни. Сказано также, что недальновидные — шраваки и пратьекабудды [17] — не могут объять обширную и глубинную Дхарму Ваджраяны. Правда ли это? Коль это правда, и качества и возможности умов смертных отличаются, тогда тем, чьи дарования ограничены, следовало бы расширять умы, чтобы подняться до Махаяны, и некоторые не смогут развить ум в полной мере. Раз так, им следует получить Тайную мантру откуда-то еще, а не из потока своего же ума. Если все вот так, я недоумеваю, что это значит. Учитель, просим, объясни!»

Он отвечал: «О Великая Беспредельная Пустотность, коль в текущей жизни подходишь с этим вопросом к вратам Тайной мантры, и в тебе есть доверие, верность, нерушимое и неугасимое вдохновение, значит, пришло время медитировать. Когда удачливые смертные подходят к вратам глубинной Тайной мантры, кроме большого доверия и верности не требуется ничего особенного — ясновидения, предчувствия или благоприятных обстоятельств, — чтобы решить, что настало время воплощать в жизнь Тайную мантру. Обретя человеческую жизнь, [18] встретив гуру и Дхарму Тайной мантры, если теперь не время осуществлять Великое совершенство, никакого иного лучшего времени в другой жизни не будет — определено.

Дело не в том, что умы шравак, пратьекабудд и простых людей слишком ограничены. Скорее, из-за своей предыдущей кармы они не подошли к вратам Тайной мантры. А если и подошли, в них нет доверия и верности, из-за духовной лености и отвлечений они не медитируют.

Поймите, что речь совсем не об особой одаренности умов смертных. Не думайте, что есть какие-то различия в способностях умов. Тех, кто скован путами себялюбия, я учу, что, открывая сердце ко всем смертным пространства, а не тревожась

лишь о своем благополучии, они увидят истину недвойственности себя и другого».

Великая Беспредельная Пустотность продолжал: «О Учитель, Бхагаван, коли так, возможно ли расширение их умов созерцанием глубинного таинства Великого совершенства? Или же, пусть и медитируют они на Великое совершенство, не стоит ли им воспитывать *бодхичитту* еще как-то? Учитель, просим, объясни!» [19]

Он отвечал: «О благородный, это Великое совершенство — колесница непревзойденного плода. То, что проявляет великую действительность и пронизывает всю самсару и нирвану, называется *бодхичиттой окончательной твердыни*; стоит постичь лишь это. Созданная же усилиями разума так называемая бодхичитта производит такое состояние ума, в котором мнишь, что ты — созерцатель, а иные — предметы созерцания, а такой подход ограничен, как чайная чашка.

В просторе Великого совершенства — извечной природе великого равенства самсары и нирваны — способ бытия окончательной твердыни известен как он есть лишь благодаря великому всеведущему изначальному сознанию. Разговоры о наличии у себя духа пробуждения более великого, чем видение великого всевидящего сознания, равносильны рассуждениям о том, что необходимо поискать жидкости где-то еще, уже располагая водой.

Изначальная исконно чистая твердыня, великая действительность, пронизывающая всю самсару и нирвану, и есть бодхичитта. Без этого знания даже нежное чувство любви и жалости, какое родители испытывают к своим чадам, есть умозрительное состояние ума, сосредоточенное на предмете. С этим можно подняться лишь к более высокому, удачному перерождению, [20] но уповать, что это приведет к просветлению,

так же бессмысленно, как надеяться, что сын бесплодной женщины станет домовладельцем».

Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность вопрошал: «О Учитель, Бхагаван, просим, раскрой глубинный путь, освобождающий последователей!»

Он отвечал: «О благородный, входы в град великого освобождения проявляются обилием троп искусных средств и мудрости. Но в высоком смысле принять ум как средство пути и есть искомое на истинном пути. А когда твердыня определена, средством пути можно принять окончательную действительность. Первая из этих двух возможностей — принятие ума как средства пути.

Сперва ученики, хранящие самаи, воспитывают умы общими, или внешними, предварительными медитациями, а именно: четырьмя мыслями, что разворачивают ум, и самобытными, или семью внутренними, предварительными. Следом, чтобы развивать основную медитацию, первым делом уединитесь в отдаленных лесах, молитесь гуру и, слившись воедино с умом гуру, ненадолго расслабьтесь.

О Великая Беспредельная Пустотность, что важнее: [21] тело, речь или ум? Кто основной вершитель? Поведай мне, кто этот неизменный, независимый повелитель? Тогда учение, слушание и суть наставлений совершенно прояснятся на пользу последователям».

Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность отвечал: «О Учитель, Бхагаван, тело создается умом. Когда материя и осознание разъединяются во время смерти, ум следует за кармой, а затем вновь в заблуждении цепляется за видимость тела. Более того, тело в бодрствовании, тело во сне и все тела грядущих жизней создаются умом, цепляющимся за самость. Они — временные превращения того, что никогда не было

ничем иным, нежели проявлениями ума. И поскольку ум — всетворящий повелитель, он и наиболее важен.

Тело без ума — лишь труп, и у него нет силы. Когда тело и ум разъединяются, переживания радостей и печалей — возносишься ли к просветлению, низвергаешься ли в три обиталища самсары, — все гнездится в сознании ума, в заблуждении увлеченного предметами. И посему, бесспорно, ум и есть вершитель.

Так и речь: что бы ни проявлялось как звук — не более чем проявления [22] ума. Речь имеет лишь бытие созданных умозрительностью проявлений голосового выражения, и посему ум важнее всего прочего. Когда тело, речь и ум разъединяются, ум продолжается, тело превращается в труп, а речь полностью исчезает. И посему ум, определенно, важнее всего прочего.

Здесь изложен способ, каким тело, речь и ум устанавливаются неотделимыми: в медитации стадии зарождения мысли, слова и дела понимаются игрой ваджрных тела, речи и ума личного божества. Сим вы их очищаете и обретаете освобождение. Будь они отдельны, при разъединении с умом и неизменная ваджра тела, и беспрепятственная ваджра речи оказались бы отброшенными. Раз так, когда распадется собрание трех ваджр, исчезнет ли божество? Так что не будучи раздельным, множество устанавливается единым на вкус. Из этого следует, что эти три не что иное, как ум: они и определены как ум и только ум, и это есть лучшее и высочайшее понимание».

Вновь Учитель вопрошал: «Есть ли у тебя, всетворящего повелителя, облик или нет? Если есть, то на чей облик он похожит? Есть ли у тебя, повелителя, глаза, уши, нос, язык и [23] способности ума или нет? Если так, где они находятся ныне? Что они такое? И, кроме того, твой облик — круглый, прямоугольный, полукруглый, треугольный, многогранный или иных очертаний? Ты — белый, желтый, красный, зеленый, пестрый

или нет? Если так, дай же мне увидеть это впрямую воочию или прикоснуться к этому!

Если заключить, что ничего из того нет, можно впасть в крайность нигилизма. И посему рассмотрите самсару и нирвану, радости и печали, проявления и ум и все их материальные причины и покажите мне их истинную природу».

Великая Беспредельная Пустотность отвечал: «О Учитель, Бхагаван, у самости нет облика, и потому она пуста от облика. Также у нее нет звука, запаха, вкуса, прикосновения или умственных признаков, и потому она лишена их всех. Бесспорно, что нет глаз, ушей, носа, языка и умственных способностей отдельно от самого прозрачного ясного сознания. Нигилистски не сводя их до небытия, неопределенные проявления самсары и нирваны [24] возникают подобно уловкам чародея. И посему я заключаю, что вершитель обладает единственным качеством — неистошцимостью».

Бхагаван вопрошал: «О Ваджра Ума, скажи мне, откуда, из какого истока ты впервые возник? Появился ли ты из земли и воды, из огня, воздуха или пространства, или ты произошел из четырех основных, восьми промежуточных сторон света, сверху или снизу? Выясни, откуда ты взялся и что есть то, что появилось, и разберись! Также вникни, где ты есть сейчас, что есть ты, и разберись!

Если бы этот так называемый ум находился в голове, тогда и колючка, впившаяся, скажем, в ступню, не причиняла бы столь острой боли. Будь он в ступне, в чем неудобство, даже если голова долой и все конечности тоже? Допустим, что он — во всем теле. В этом случае, если бы невыносимое сожаление или страдание просыпались в уме, когда внешнее — одежда, чаша, дом или иные пожитки — отбирается или уничтожается другими, ум находился бы в них. Будь он внутри тела, некому



было бы отождествляться с внешними предметами. [25] Располагайся он вовне, не было бы никого внутри, кто льнул бы и цеплялся за тело. Будь он сейчас в теле, где он окажется, когда с ним разъединится? На что он станет полагаться?

Укажи непосредственно на тело, лицо и местонахождение того, кто присутствует. Расследуй местоположение и окружение вместе с размером и прочим того, кто в ответе. Смотри! Предстоит наконец прояснить действие прихода и суть того, кто приходит; и потому наблюдай направление, путь и точку отправления ума — того, кто все совершает, — и смотри, как он движется. Если видишь действие прихода и того, кто приходит, покажи мне размер, облик, очертание и цвет того, кто приходит».

Великая Беспредельная Пустотность отвечал: «О Учитель, Бхагаван, у меня нет глаз — и потому нет и ничего, что может проявиться мне образом. У меня нет и ушей — и потому ничто не может проявиться мне звуком. У меня нет носа — потому ничто не может проявиться мне запахом. У меня нет языка — потому ничто не может проявиться мне вкусом. У меня нет тела — потому ничто не может проявиться мне осязанием.

Следовательно, раз я лишен пяти чувств и их проявлений, [26] нет и никакого „я“. Раз проявляющееся „я“ нельзя установить действительным, отныне и впредь так называемый ум не устанавливается действительным также, а значит, его нет. Доселе должно было быть нечто, имеющее отличительные свойства и называемое этим созданием. Если я есть безначальная пустотность, источник моего происхождения пуст. Что же до поисков источника — земля есть мое творение. Так и все явления, в том числе вода, огонь, воздух и пространство, — не что иное, как лишь видения цепляния за самость. Из этого следует: „я“, что проявляется, нигде не существует.

Я — не пребывающая природа пустотности, потому нет и места, где бы я обитал. Что до так называемого тела: раны, опухоли, болячки, язвы и прочее могут возникнуть в теле, проявляющемся в бодрствовании, но их нет в теле сна. А раны, опухоли, болячки и язвы, появляющиеся, чтобы причинить телу и членам его боль в сновидениях, отсутствуют в бодрствовании. В бодрствующем состоянии тело может быть поранено или побито в наказание царем, но это не появляется в теле сна. Если это случается во сне, это не появляется на теле в бодрствовании. Так и местонахождение, окружение и их обладатель — понимаются ли они внешними или улавливаются как внутренние — лишь мои проявления, не более.

И посему [27] меня нет ни во внешних, ни во внутренних явлениях также, как внешних и внутренних явлений нет во мне. Они — видения цепляния за самость, как уловка чародея, но не создаются умышленно, как в случае чародея и его уловок. Самость проявляется, а из-за этого произвольно возникают и внешние проявления, но они нигде не находятся. Даже если и выяснить о вершителе и его движениях, тот, кто движется, и сама цель движения лишены внешнего предметного бытия, и посему они не включены в природу „меня“ и „моего“.

Все явления возникают, но все же они не что иное, как пределы самости. Более того, так же как тела, речи и ума никогда не было по отдельности, их проявления имеют единый вкус. Тело, речь и ум всех бодрствующих проявлений, проявлений сна и проявлений после этой жизни неотличимы от меня. И посему бесспорно: тот, кто приходит, и его движения — не действительные явления».

Бхагаван отметил: «О Ваджра Ума, выясни грани своего так называемого ума, а затем определи и распознай его сущностную природу. Отлично ли внешнее пространство ума

от внутреннего или они — одно и то же? Будь они одним и тем же, сущностная природа ума была бы пространством. А коли они различны, [28] тебе придется согласиться, что пространство сна, пространство дневного времени и пространство после жизни — не одно и то же, но различны. Если прежнее пространство угасает, а последующие возникают, одно за другим, каждое преобразалось бы, творилось и разрушалось. Раз так, определи причины и условия, из которых они возникают. Если пространство и впрямь появляется в дневное время благодаря восходу солнца на заре, служит ли солнце причиной его возникновения во снах и после смерти? Или это ясный свет твоего ума? Не бросай слов на ветер, а глубоко проникнись этим».

Великая Беспредельная Пустотность отвечал: «О Учитель, Бхагаван, сущностная природа ума, определено, — пространство. Днем — земля, вода, огонь, воздух, я сам, другие, образ, звук, запах, вкус, прикосновение и предметы ума — возникают в области пространства, схваченные умозрительностью. В проявлениях снов также твердыня ума проявляется как пространство, все физические миры, их разумные обитатели и предметы чувств — все возникает таким, как прежде. [29] И после жизни сущностная природа ума проявляется как пространство, и в нем весь мир, его разумные обитатели и предметы чувств проявляются так же: они удерживаются умом, и вновь и вновь человек в заблуждении.

И посему пространство, я сам, другие и все предметы чувств — единого вкуса, и они, конечно, не отдельны. Более того, проявления возникают благодаря самой лучезарности пространства и ничему более. Сущностная природа ума и его твердыня, и есть само пространство. Различные проявления возникают в пределах мышления — прозрачного, ясного, всегда и всюду присутствующего сознания. Игра этих проявлений —

словно отражения в зеркалах или образы планет и звезд в прозрачной зеркально чистой глади озера.

Как только прозрачное ясное сознание втягивается в срединную область пронизывающего пустого пространства, оно направлено внутрь. В это время ум и все проявления исчезают, полностью растворившись в нравственно неопределенном пронизывающем ничто. Силой цепляния за самость сущностная природа этого великого пронизывающего ничто — пространства–твердыни осознания — предстает как как ум и движущие силы. Это точно. Поскольку пространство и лучезарность есть не что иное, как ум, сам ум становится собой и другими силой содействующего обстоятельства — своей же ослепительной лучезарности. [30]

Приняв ум как средство пути, созерцатель с выдающимися способностями напрямую осуществит природу бытия таковости — окончательную действительность, и постигнет угадание самсары и нирваны, обретя освобождение в исконной области абсолютного пространства. Созерцатель со средними способностями обретет уверенность в мире отсутствия образа, а заурядный созерцатель с ограниченными способностями испытает радость в мире образа. Созерцатели с самыми бледными способностями переживают путь как счастье в мире желания. Просим, Учитель, объясни, как это происходит».

Он отвечал: «О Ваджра Ума, вначале слей воедино ум и внешнее пространство и оставайся в созерцательном равновесии семь дней. Затем сосредоточь внимание на камне, палке, материальном изображении Будды или букве и оставайся в созерцательном равновесии семь дней. Вслед за этим представь в сердце ясную, ослепительную, пятицветную бинду, собери внимание на ней и оставайся в созерцательном равновесии семь дней. Некоторым это устанавливает ум в состоянии

блаженства, лучезарности и бессодержательного ничто. Это лишенное мыслей переживание — словно океан без волн — называется *шаматхой со знаками*.

Некоторые не способны унять мысли из-за сильного возбуждения ума и [31] оттого испытывают неудобства, боли и расстройства сердца, сосуда жизненной силы и прочего. Те, чьи умы неустойчивы, — у кого телосложение ветра или грубые умы, могут потерять сознание или впасть в забытие. Этим людям следует расслабиться и позволить мыслям быть там, где они есть, неуклонно наблюдая их невозмутимым памятованием и отслеживая тщательным самонаблюдением.

Невозмутимое безмолвие, когда ни о чем не размышляешь, именуется *неподвижностью в пределах сущностной природы ума*. Движения и проявления различных мыслей зовутся *колебаниями*. Не позволять никаким мыслями проходить незамеченными, распознавая их памятованием и самонаблюдением, — вот что зовется *осознаванием*. Уясните эти три определения, так растолкованные.

„Теперь, чтобы долго оставаться в пределах сущностной природы ума, мне следует быть внимательным, наблюдая движения, поддерживая тело выпрямленным и сохраняя бдительное памятование“. От того, что сказал это и неукоснительно этому следуешь, колебания мыслей не прекратятся; однако ты не теряешься в них, как прежде, и памятующее осознание выявляет их. Неуклонным и постоянным выполнением этой медитации — и в занятиях созерцания, и между ними — все грубые и тонкие мысли наконец успокоятся в пустотном просторе сущностной природы ума. Станешь тихим и безмолвным, в непоколебимом состоянии, [32] переживая блаженство, подобное теплу огня, лучезарность, подобную утренней заре, и отсутствие умозрительности, подобное спокойной глади океана

без волн. Уповая на это состояние и веруя в него, не захочешь разлучаться с ним и будешь ему привержен.

Но если увлечетесь блаженством — окажетесь в мире желания; увлечетесь лучезарностью — попадете в мир образа; увлечетесь отсутствием умозрительности — опуститесь на высоты мирского бытия. И посему вникните: хотя эти знаки успеха и неотъемлемы на пути, ошибкой будет увлечься ими бессрочно.

Вот что зовется обычной шаматхой пути, и, если достигнешь устойчивости в ней надолго, потокума обретет решающее свойство невозмутимости. Но знайте, что в это время упадка среди поверхностных людей лишь немногие проходят далее мимолетной устойчивости. В наши дни божества являются тем, кто устанавливает на них внимание. Некоторые видят поля будд, обретают в этом устойчивость и устанавливают ум на этом. Другие же особенно ярко переживают блаженство, лучезарность или отсутствие умозрительности и устанавливаются в этом. Некоторым являются образы их гуру, радуги, свет и бинду, и созерцатели устанавливаются в этом, и так далее. [33] Поймите, что из-за действия сосудов и стихий каждого созерцателя не все переживают одно и то же».

Великая Беспредельная Пустотность вопрошал: «О Учитель, Бхагаван, просим, объясни, как именно созерцательные переживания и постижения пробуждаются такой медитацией».

Он отвечал: «О Ваджра Ума, осознание открыто растолковано во всех тантрах, устных передачах и наставлениях прошлого. Из них я опишу лишь крупицу того, как знаки возникают. И потому, что невысказанно сложны телосложения и способности каждого, равно непостижимо и обилие переживаний, и я знаю — они неоднородны. Так что я скажу лишь в самых общих чертах.

Невыразимо и необъятно непостижимое разнообразие переживаний. Но опытные и сведущие учителя, искусные в блестящем изложении стадий и путей и в сверхъестественном восприятии, в силу своей великой мудрости осведомлены и толковы. И хотя видьядхары — от зрелых и до достигших власти над жизнью [34] — могут и не иметь из первых рук знания, как именно рождаются переживания, но они знают их напрямую, сверхъестественным восприятием. Да и без него они могут освободить других от их переживаний, приспособившая и толкуя наставления.

Скажем, девы, риши, брахманы, ачарьи и иные, приверженные самадхи, воспитывают его сосредоточением на разных коренных слогах. В итоге, какую бы цель эти слоги ни предполагали, позже в созерцании она может быть достигнута, если произносить эти слоги. И, читая их на любой недуг и сосредоточиваясь на нем, они могут принести пользу людям. Так и видьядхары чутьем угадывают все недуги или же, раскрывая способы созерцания и чтения мантр на каждый случай, могут развеять едва ли не все хвори, за исключением тех, что неизлечимы из-за прошлой кармы. Если все так, видьядхары, нечего и говорить, могут направлять переживания йогоина на его пути.

Коли несведущие учителя, обделенные этими качествами, учат последователей, говоря, что все эти переживания возникнут в потоке ума одного человека, они вводят в заблуждение и себя, и других, и жизненная сила их учеников становится уязвимой для мар. Почему? Могут случиться как внешние препятствия — мнимая игра богов и бесов; внутренние, включая телесные недуги; и скрытые препятствия непредвиденных радостей и печалей. [35]

Наставляя о природе ума, безрассудные, несведущие учителя толкуют причины беспокоящих переживаний, но когда те

возникают, не признают их таковыми и по ошибке путают с недугами тела. Затем они усугубляют их, перекладывая вину на бесов. Они полагают, что тревога — предвестие смерти, и настаивают на обращении к гаданию, астрологии и лечению. А если ученики видят лики бесов и злых духов, такие учителя прибегают ко всяким обрядам и иным отворотным действиям. Но что бы они ни предпринимали, обернется пагубой и не принесет ни капли пользы, и в итоге остается лишь одно — смерть. Так учитель становится марой для последователей, словно опаивая их смертельным ядом. Глубоко вникните в это и применяйте искусные средства!

Когда созерцание преподносят особыми понятиями — например, *випашьяна* и подобными, — есть много разных объяснений шагов пути. Здесь, на нашем пути, памятование — как пастух, а мысли — коровы. Их непрестанное живое проявление, не прерываемое разными проявлениями надежды, страха, радости или печали, зовется *спутанным памятованием*.

Словом, есть некие знаки успеха у тех, кто принимает проявления и осознание как средство пути: [36]

- ощущать, что мысли разрушают тело, речь и ум, словно валуны, катящиеся с крутых склонов гор, круша все на своем пути;
- из-за мыслей — острая боль в сердце, словно оно пронзено острием оружия;
- блаженное безмятежное ощущение, что покой ума доставляет удовольствие, а движение болезненно;
- восприятие всего явленного в виде ярких цветных брызг;
- несносная боль во всем теле от кончиков волос на голове до кромок ногтей на ногах;



- ощущение, что даже еда и питье причиняют вред, ибо досаждают четыреста четыре вида определенных сложных нарушений ветра, желчи, слизи и прочего;
- необъяснимое ощущение необоснованной тревоги при встрече с людьми: у них дома в гостях или просто находясь в городе;
- навязчивое упование на лечение, гадание и астрологию;
- такое невыносимое страдание, что, кажется, сердце вот-вот лопнет;
- бессонница [37] или прерывистый сон, как у тяжелобольного;
- тоска или растерянность при пробуждении, словно у верблюдицы, потерявшей любимого детеныша;
- уверенность, что надо обрести еще некое глубинное понимание или знание, и томиться по нему, словно жаждущий — по воде;
- возникновение вереницы всевозможных мыслей, коренящихся в пяти ядах болезнетворных состояний неуравновешенного ума, и им приходится следовать, как бы тяжело это ни было;
- различные затруднения в речи и дыхательные недомогания.

Возможны всякие *созерцательные переживания*, и они имену-ются так, ибо все мысли — это выражения ума, где проявления радостей и печалей переживаются таковыми и не могут быть внятно изложены, и все же все переживания радостей и печалей одновременно забываются и улетучиваются.

- убежденность, что есть некое особое значение в каждом внешнем звуке и видимом образе: „Это, вероятно, знак или предвестие“; назойливые мысли о щебечущих птицах и обо всем видимом и слышимом;
- ощущение, [38] что внешние звуки и голоса людей, собак, птиц и прочих как будто пронзают сердце, словно шипы;
- невыносимый гнев из-за назойливых мыслей, что якобы все сплетничают о вас, и осуждают;
- отрицательный отклик на шутки и смех остальных — кажется, что они насмежаются над тобой и злословят;
- навязчивая жажда счастья, наблюдаемого у других, — из-за собственных невзгод
- страх и ужас перед оружием — и даже перед своими же друзьями, ибо ум постоянно пребывает в потоке треволений;
- все вокруг будоражит всевозможные страхи и надежды;
- перед сном просыпаются предвидения о тех, кто придет навестить вас завтра;
- неуправляемый страх, гнев, настойчивая привязанность и ненависть в ответ на возникающие образы — видения лиц, очертаний, умов и разговоров, а также бесов и прочих, не дающих заснуть;
- рыдания от преданности и преклонения перед гуру или от веры и преданности Трем Драгоценностям, от ощущения отрешенности и разочарованности в самсаре и от прочувствованного сострадания ко всему живому; [39]
- исчезновение всего страдания и насыщение ума сияющей ясностью и восторгом, схожими

с исконным пространством, хотя эта сияющая ясность и предваряется резкими переживаниями;

- ощущение, что бесы и боги и вправду уносят вашу голову, конечности и жизненно важные органы, оставляя лишь след пара, — таково может быть просто ощущение или же переживание во сне.

Затем все страдания исчезают, и вы переживаете ощущение восторга, словно небо расчистилось от облаков. Посреди этого могут возникнуть четыре вида памятования и разные приятные и резкие ощущения.

Духовные друзья, преподающие путь подобающе, обязаны знать и понимать, что эти переживания всякому свои, так что учтите это!

У человека с телосложением огня преобладает радость; у того, кто с телосложением земли, преобладает тусклость; тот, кто с телосложением воды, склонен к ясности; у того, кто с телосложением воздуха, преобладают резкие ощущения; а тот, у кого телосложение пространства, преобладает чувство бессодержательности.

После того, как все приятные и резкие ощущения растворяются в пространстве осознания — благодаря позволению мыслям быть, не имея с ними ничего общего, [40] — все проявления теряют силу помогать или мешать, и в этом состоянии можно оставаться.

Может проснуться ощущение необычайного блаженства, лучезарности и отсутствия умозрительности, видения богов и бесов и легкое сверхъестественное восприятие. У каждого человека сосуды и стихии действуют по-разному, и тем, в ком преобладают стихии земли и воздуха, не свойственно сверхъестественное восприятие или видения. Сверхъестественное

восприятие чаще всего бывает у тех, в ком сильны стихии огня и воды.

Теперь, дабы упорядочить уровни по названиям: высочайшее видение с однонаправленным памятованием, где движение и памятование слились воедино, именуется *випашьяной*. Если ощущение покоя в это время преобладает, это именуется *единством шаматхи и випашьяны*. Чем это видение лучше? Пусть прежде и наблюдал привержено, ум был покрыт пеленой подсознательных движений, а также вялостью и тусклостью, так что мысли было трудно различить. А теперь и без значительных усилий все всплывающие мысли явно очевидны и легко различимы.

Говоря о видениях, которые переживаются на этой стадии: некоторые йогины видят все, на что бы ни смотрели, как образы божеств и ослепительные *бинду*. Некоторым видятся разные коренные слоги, [41] мерцание света и различные иные образы. Некоторые воспринимают поля будд, незнакомые земли, напевы, песни и речи неведомых созданий и обилие всевозможных вир и дакини, танцем выражающих различное. Некоторым все зримое, все звуки, запахи, вкусы и телесные ощущения проявляются знаками и предвестиями. Некоторые ясновидением наблюдают многих созданий, наделенных обликом и нет.

Коли глубоко созерцаешь этим способом, любые ощущения радости или печали могут вызвать объединение памятования и умозрительности. Тогда, словно петли свернувшейся кольцами змеи, все, что проявляется, исчезает в окружающей среде. И потому все, что возникает, исчезает само по себе, непринужденно освобождаясь. Проявления и осознание становятся одновременными, и потому кажется, что события высвобождаются, как только их заметили. Так, возникновение и высвобождение случаются одновременно. Как только нечто всплывает

из пространства, оно высвобождается в свое же пространство, словно всполох, сверкнувший в небе и в нем же исчезающий. А поскольку это проявляется, когда зришь внутрь, то и называется *освобождением в простор*. Все это по сути [42] — единение памятования и проявлений, при котором внимание сосредоточивается однонаправленно.

Как только все приятные и резкие переживаемые видения растворятся в пространстве осознания, сознание покоится в своей безупречной сияющей лучезарности. Какие бы мысли и воспоминания ни всплывали, не цепляйтесь на них: не исправляйте их и не судите, но позвольте им свободно перетекать. Тогда усилия, которые мы прикладываем, чтобы живо и уверенно понимать, как и мысли, постигаемые напряженным памятованием, — исчезают сами собой. Такие усилия вынуждают неудовольствованный ум неодолимо устремляться за предметами ума. Иногда испытывая неудовольственность, словно чем-то обделены, неодолимо увлечетесь насыщенной мыслительной деятельностью, а это подразумевает напряженное сосредоточение и так далее.

На этой стадии сознание успокаивается в своем состоянии; памятование пробуждается, и поскольку меньше цепляешься за переживания, сознание устанавливается в естественном неизменном состоянии. Так приходишь к состоянию естественно установившегося памятования. Это состояние — мягкое и успокаивающее, с ясным прозрачным сознанием, какому ни пользы, ни вреда от мыслей, и вы переживаете замечательное безмолвие, без потребности что-либо исправлять, отвергать или принимать.

Если в это время не получить совета от доброго духовного друга, можно возомнить: „Вот, необычайное, несравненное воззрение и созерцательное состояние [43] возникли в потоке

моего ума, это трудно постичь и ни с кем не разделить“. Доверившись этому убеждению и ни с кем его не обсудив, можно какое-то время заблуждаться. Пусть и обсудишь это положение дел с духовным другом, но пока он не знает, как слушать разборчиво и отвечать убедительно, собьешься с пути. Если застрял здесь до конца своих дней, привяжешься и упустишь возможность превзойти мирское бытие. Так что, остерегайся!

В особенности переживание лучезарности может привести к видению богов и бесов, и может показаться, что бесы вдруг нападают. Порой и вправду так бывает, однако, если мнишь себя ясновидящим и неуклонно сосредоточиваешься на богах и бесах, рано или поздно покажется, что они тебя одолевают. Коли вызывать богов и бесов и распространять молву о своем ясновидении, все созерцание к ним и сведется, и ум станет одержим ими. Следом обеты и обещания утратят силу, ты отделишься от Дхармы, погрязнув в мирской суете этой жизни, и погрузишься в чудотворные обряды. В погоне за едой и благополучием, без тени удовлетворенности, цепляние, привязанность и влечение заманят ум в западню. [44] Умерев в этом состоянии, переродишься злым духом. А наберешь причин переживаний всего вокруг и страданий скитающихся в небесах *прет*, воззрение и медитация исказятся, и от заблуждений погрязнешь в самсаре навечно.

Когда созерцатели средних и меньших способностей избирают этот путь, знаки пути проявятся наверняка, но если они хоть за что-то ухватятся — вновь окажутся в ловушке цеплянья. Зная, что такие переживания коварны и на них нельзя полагаться, оставьте осознание в его состоянии — не цепляясь, не надеясь, не боясь, не отвергая и не одобряя. Так эти переживания сами высвободятся в свою же природу, словно исчезающий в небе туман. Знайте, так оно и есть!

О Ваджра Ума, не сказать, какие именно приятные и резкие переживания возникнут. Все искусные средства, начиная с высот *шаматхи* и вплоть до того, как пробудится сознающее осознание, просто ведут к переживаниям, и потому всякое бывает. И потому вникните, что опознавание всего этого как переживаний — соль и суть совета к медитации. Проникнитесь этим и имейте в виду».

Великая Беспредельная Пустотность вопрошал: «О Бхагаван, раз все переживания, приятные или резкие, не ведут к всеведению и бесполезны, к чему же [45] приверженность созерцанию? Учитель, просим, объясни!»

Учитель отвечал: «О Ваджра Ума, когда люди грубых, недееспособных умов, возбужденных беспорядочными мыслями, вступают на этот путь, их ум унимается, и, ослабляя назойливое мышление, они достигают неколебимой устойчивости. А коли созерцатели, даже распознав сознающее осознание, не продолжают медитировать, они поддадутся порокам духовной лени и отвлечений. Пусть и медитируют, из-за рассеянности они теряются в бескрайнем заблуждении.

Ум, подобный калекке, и жизненную энергию, подобную слепому дикому жеребцу, можно покорить, привязав бечевой созерцательного переживания и твердо поддерживаемого внимания. Как только люди бледных способностей осознают ум, они правят им, держа вожжи памятования и самонаблюдения. В итоге, из-за своих переживаний и медитации они ощущают, что тонкие и грубые мысли испарились. Наконец, они переживают состояние неупорядоченного сознания, где нечего созерцать. А когда осознание достигает состояния великой немедитации, их учитель указывает им на это, чтобы они не сбивались с пути. [46]

Чтобы это произошло, вначале ищешь путь, сталкиваясь с большими трудностями; затем принимаешь движение мысли как средство пути; а когда сознание устанавливается в себе самом, это и понимается путем. Пока не пробудится неупорядоченный путь—осознавание, или сознание, и не успокоится в себе самом — из-за неуравновешенности тревожного ума, — придется постепенно проходить через резкие переживания, что обсуждались прежде».

Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность тогда вопрошал: «О Бхагаван, следует ли устранять мысли или нет? Если да, возникает ли сознание заново после того, как ум очищен? Учитель, просим, объясни!»

Учитель отвечал: «О Ваджра Ума, бечева памятования и твердо поддерживаемого внимания истончается силой созерцательных переживаний, покуда наконец обычный ум простого смертного словно бы не исчезнет. Следом смолкает назойливое мышление, и блуждающие мысли исчезают в пространстве осознания. Далее соскальзываешь в бессодержательное ничто подосновы, в которой ты сам, остальные и все данности исчезают. Когда смотришь внутрь, держась за переживания бессодержательного ничто и лучезарности, — проявления себя, других и всех предметов исчезают. Это *сознание подосновы*. [47] Некоторые учителя говорят, что твердь, на которую опускаешься, — это свобода от умозрительности, или единый вкус, иные же говорят, что она нравственно неопределенная. Как ни назови, по сути ты добрался до сущностной природы ума.

Тот, кто обладает приверженностью и воодушевлением, поймет, что это не подлинный путь, и, если продолжит созерцать, все эти переживания, искаженные цеплянием



за бессодержательное ничто и лучезарность, исчезнут в пространстве осознания, словно при пробуждении ото сна. Поскольку внешним проявлениям ничто не препятствует, бечева внутреннего памятования и крепко поддерживаемого внимания пресекается. Тогда ты ни связан узами добротного созерцания, ни впадаешь в обычное состояние невежества. Напротив — всеобъемлющее, прозрачное, лучезарное сознание просвечивает насквозь, превосходя условности воззрения, медитации и поведения. Вне разделения себя и того, что наблюдается, то есть не говоря „это сознание“ и „это предмет сознания“, изначальный, самовозникающий ум свободен от цепляния за переживания.

Когда устанавливаешься в просторности, где нет овеществляющего мышления или точки отсчета внимания, все явленное возникает, ибо силе осознания ничто не препятствует. Мысли сливаются со своими предметами и исчезают, не разобъясаясь с ними, и растворяются. Поскольку ни у одной мысли нет внешней точки отсчета, [48] они — и не мысли разумных созданий; вместо этого мышление замещается мудростью, его творческая сила замещается изначальным сознанием, и достигается устойчивость. Понимание этого подобно чистой воде без осадка».



# 1

## ВВЕДЕНИЕ

**В** отличие от огромного большинства тибетских текстов, «Суть ваджры» не разделена на главы и разделы. Она льется единым потоком сознания, свободно текущим через четыре сотни страниц. Меж тем, чтобы помочь читателю лучше разобраться в тексте, мой перевод разделен на главы и разделы.

Начнем со вступления, которое во многих текстах Дхармы содержит две части. Вначале следует поклонение, а следом — обещание автора составить текст и полностью его завершить. Этот текст — не исключение из правил, хотя, бесспорно, в данном случае автор и не «сочинял», а лишь явил его, что очень в духе Дзокчен.



Преклоняюсь

Пред явленным ликом самого Самантабхадры,

Вездесущего Владыки, исконной изначальной твердыни!

Линия просветленного воззрения будд зовется так оттого, что умы всех будд трех времен — единого вкуса в абсолютном пространстве явлений. Символическая линия видьядхар зовется так оттого, что символические знаки окончательной действительности — сокровищницы пространства — возникают сами собой, независимо от стадий духовного обучения и прилежности. Устная линия простых смертных зовется так оттого, что наставления по медитации естественно возникают в устной передаче, заполняя протоки учеников, словно наполняя сосуд.

Преклонение перед Самантабхадрой — Изначальным Буддой, Вневременным Буддой, Буддой, из которого возникают все остальные будды, — весьма сжато. За ним следует ссылка на три линии традиции Дзочен, первую из которых я перевожу как «линия просветленного воззрения будд». Эта линия получила такое обозначение из-за того, что умы будд неотличимы один от другого и едины по природе. Потому в этой линии нет и передачи как таковой.

Этот начальный абзац вводит некоторые ключевые понятия, которые я привожу на санскрите, поскольку они переводятся на английский не единственным способом. «Абсолютное пространство явлений» — мой перевод слова *дхармадхату*. *Дхарма* в этом прочтении означает «явления». *Дхату* означает «область», «вместилище», «пространство» или «земля». «Абсолютное пространство» здесь означает пространство, из которого возникают относительные пространство, время, ум, материя и другие двойственности и все остальные явления. Это твердь бытия, изначальная твердыня. Ее взаимосвязь с изначальным сознанием (санскр. *джняна*) не двойственна.

Изначальное сознание — ваше же *рикпа*, или исконное осознание, — то, из чего возникают все относительные состояния сознания, и оно не двойственно по отношению к абсолютному пространству явлений. В этой окончательной действительности умы всех будд былого, настоящего и грядущего — единого вкуса в абсолютном пространстве явлений. Они неотличимы. И потому это окончательная высокая линия, если вообще можно давать обозначения тому, что превосходит время и не мыслится как линия.

Вторая из этих трех линий Дзюкчен — символическая линия видьядхар. *Видья* — санскритский эквивалент слова *рикпа*, или исконного осознания, *дхара* — «тот, кто держит». Таким образом, *видьядхара* дословно означает «тот, кто держит изначальное осознание». Более точное значение — «тот, кто обрел не искаженное умозрительностью недвойственное постижение рикпа, или природы будды». Это линия, передаваемая от видьядхары к видьядхаре. Не от видьядхары к простому смертному и не от видьядхары будде — скорее, это общество видьядхар, что сродни классическому пониманию *Сангхи*, состоящей исключительно из *арьев* — тех, кто постиг пустотность не умозрительно, непосредственно. В этом случае подразумевается Сангха видьядхар, внутри которой происходит горизонтальная передача Дхармы — не нам, вниз, и не вверх — буддам. Их подход — символический, а не словесный в обычном понимании.

«Символическая линия видьядхар именуется так оттого, что символические знаки окончательной действительности...» Здесь вводится еще одно важное понятие. На санскрите «окончательная действительность» — это *дхармата*. И вновь, *дхарма* означает «явления», «*та*» означает приблизительно «-вость», из чего и выходит «дхарма-вость», или «явленность»,

то есть отвлеченное существительное. Это описывает саму природу бытия дхарм, бытия явлений. Дхармата — синоним пустотности, таковости: действительность как она есть.

«Символические знаки», символические проявления — архетипические символы «окончательной действительности — сокровищницы пространства», где последние два понятия — «невольно возникающая» сокровищница и окончательная действительность (пространство, бесспорно, пустотное) — взаимозаменяемы, они лишь проявляются, словно пузырьки, поднимающиеся к поверхности воды, «независимо от стадий духовного обучения и прилежности». Иначе говоря, это чистое открытие, находка. Они возникают сами собой и не в результате прилежания, усердия или старания на пути обучения или духовного делания — таков постепенный подход. Пока мы не стали видьядхарами, не стоит слишком беспокоиться по этому поводу. По сути, нам говорят, что видьядхары имеют свой способ общения друг с другом.

Третья линия, наиболее относящаяся к нам, — «устная линия простых смертных», нам подобных. Обратите внимание, что она *не словесная, но слуховая*. По-тибетски слуховая линия — *ньенгьи*. *Ньен* означает «услышать» — как нечто, улавливаемое ухом. Как мы получаем передачу Дзокчен? По слуховой линии простых смертных. «Оттого, что наставления по медитации...» — тибетское слово означает учения, которые обобщаются в повседневном опыте и коренятся в необъятном своде буддийского знания, «естественно возникающие в устной передаче», дословно — «заполняя протоки учеников, словно наполняя сосуд».

Наставления по медитации содержат то, что следует предпринимать на деле, в отличие от получения и усвоения множества теоретических знаний, основ и т. п. Слова, передаваемые из

уст в уста, заполняют сердце и ум, словно нектар, наполняющий сосуд, открывая доступ к собственным входам и вратам пути просветления.

Итак, в зависимости от контекста передачи Дзокчен могут происходить от ума к уму, они могут быть символическими или словесными.

## ДУДЖОМ ЛИНГПА И «СУТЬ ВАДЖРЫ»



Эти наставления возникли сами по себе — не от людей, но как чудесная игра изначального сознания. Пусть я, духовный учитель мира, олицетворение этих трех линий, благословенный неистощимыми колесами-украшениями трех тайн будд и бодхисаттв, владеющий позволением Трех корней и безбрежных хранителей, связанных обетом, доведу их до совершенства.

Каков источник этих учений? Окончательный источник, основа учений — не просто какой-то человек. Оно спонтанно возникает из дхарматы, и учитель — Будда. Здесь стоит быть внимательным, поскольку преподносят и разъясняют такие учения учителя-люди. Они не безупречны. Какого бы высокого постижения ни достиг учитель, наша, учеников, задача — не просто впитывать слова учения и затем беспрекословно воплощать их в повседневной жизни, по-солдатски, как приказ. В буддизме часто приводится метафора пустого сосуда, подходящего для заполнения его учениями, и может даже закрасться убежденность, что мудрость исходит от учителя, и мы, ученики, должны просто впитывать ее, не сомневаясь.

Но, хоть учителя и не следует слепо воспринимать буквально непогрешимым, тем не менее каждое слово произносится,

чтобы оттачивать наш разум, пробуждать сердце, выявлять нашу природу будды. Как часто говорит Его Святейшество Далай Лама, в Дхарме Будды как целого есть одна важная составляющая духовного созревания, предельно далекая от фундаментализма, а именно: воспитание в нас самих распознающей мудрости, распознающего разума. Пренебрегая этим советом, мы рискуем оказаться не в силах отличить окончательный смысл от толковательного. Это может подтолкнуть нас, скажем, уделять повышенное внимание окончательной высшей действительности и совершенно пренебречь относительной. Падмасамбхава и другие светила предостерегают нас от такой существенной ошибки. Для Будды есть две истины — абсолютная и относительная. Они не подавляют друг друга. Они единого вкуса.

«Пусть я, духовный учитель мира...» Здесь автор, Дуджом Лингпа, произносит слово «я», чтобы обозначить предмет истины, не относящийся к некоему тибетцу XIX столетия. Он знает, что он — видьядхара. Он произносит это без высокомерия, без спеси — он просто доносит истину. Он говорит, что олицетворяет три вышеупомянутые линии, и что «благословлен неистощимыми колесами-украшениями трех тайн будд и бодхисаттв». «Колесо-украшение» — вполне дословный перевод. Гьятрул Ринпоче замечает: «Свойства будд и бодхисаттв — неистощимые украшения действительности, которые возникают непрерывно, словно вечно вращающиеся колеса. Поэтому и называются *неистощимыми* колесами-украшениями». Три тайны — три таинства тела, речи и ума. В каждом есть таинственность. Какова истинная природа тела будды, речи будды и ума будды? Это весьма глубинно. Три корня — духовный учитель (санскр. *гуру*, тиб. *ла ма*), личное божество (тиб. *идам*) — Тара, Падмасамбхава, Манджушри или иное

и символ просветленной женственности (санскр. *дакини*, тиб. *кхан дро*).

Дуджом Лингпа говорит, что обладает всеми полномочиями раскрыть, проявить этот текст. Он благословлен качествами будды. Он владеет разрешением Трех корней и «безбрежных хранителей, связанных обетом». Силой благословения всего этого «пусть я... доведу их до совершенства». Он не говорит, что «сочинит», а, скорее, доведет до завершения, совершенно их явит. И он исполняет это с разрешения Трех корней — ламы, идама и дакини, а также безбрежных, связанных обетом хранителей. Здесь речь идет о дхармапалах — защитниках Дхармы, давших священный обет оберегать ее и хранить. Так что Дуджом Лингпа мощно поддерживают, чтобы этот текст был явлен, и эта поддержка — часть его приверженности явить текст: пусть я доведу его до совершенства, явлю совершенно.



Изначальная, нетронута чистая природа бытия — великая, превосходящая разум окончательная действительность, свободная от умозрительности, — омрачена мнимым «я» и двойственным цеплянием. Из-за этого люди скованы притязанием на истинность бытия трех обманчивых миров самсары<sup>3</sup>. И все же есть и те, кто за необозримые эпохи накопил огромные заслуги и обладает силой чистых устремлений. И посему на благо тем, кому выпала удача в совершенстве освоить окончательную действительность, сокровищницу пространства, пробудив кармическую силу погружения в деятельность при отсутствии делания в великом, самовозникающем изначальном сознании, — я представляю эту величайшую царицу всех тантр, невольно проявившуюся из природы бытия сугатагарбхи.



«Изначальная» — прикладное понятие, близко соответствующее качеству «нетронутой чистоты» (тиб. *ка даг*). *Ка*, первый слог тибетского алфавита, подразумевает «изначальность», «исконность, нетронутость»; *даг* — «чистый». Однако Гьятрул Ринпоче поясняет: *ка* относится к началу времени, *даг* означает «чистый» в смысле «превосходящий», иначе говоря «вневременной». И хотя «нетронуто чистый» — общий перевод слова *кадаг*, это понятие имеет скрытый подтекст превосходения времени, это нечто, лежащее за пределами прошлого, настоящего и грядущего.

В стремлении обогатить каждое утверждение этот текст почти сплошь состоит из прилагательных — «великая, превосходящая разум» (за пределами умозрительного цепляния), «окончательная действительность» (*дхармата*) и «свободная от умозрительности». *Умозрительность* — вся матрица «того и сего», «выше и ниже» — всех наших умственных контекстов и обозначений.

Вот так эта исконно чистая природа бытия, эта окончательная действительность, свободная от умозрительности, омрачена представлением о «самости», убеждением «Есть я» и цеплянием за двойственность. Если «Есть я», тогда «Есть ты» — и все, что вовне, прочее тоже «есть». Допуская такое воззрение, я отношусь ко всему, что случается со мной, как к совершенно действительному.

Здесь преподнесено изящное и насыщенное высказывание. Тут можно сказать: «Ладно, все ясно. К этому все и сводится». Ученик, улавливающий всю полноту смысла этого высказывания, может просто возвращаться домой и созерцать. Но давайте копнем чуть глубже. Не говорит ли это высказывание, просто более изощренно, что природа действительности затемнена мыслями? Пусть и так, но это верно лишь отчасти. Помните,

что в тантре и Дзюкчен все мысли считаются олицетворением дхармакаи. Следовательно, в таких искусных средствах простое прекращение мыслей не было бы уместным.

Давайте обратим внимание на нечто более тонкое — на цепляние за мысли. Здесь мы обязаны изъясняться чрезвычайно осмотрительно, потому что преподнесенный нам способ не усложнен и не изофрен, а, напротив, очень прост. Следовательно, те немногие понятия, которыми мы описываем его, необходимо применять с предельной точностью. Иначе понятия собьют нас с толку, смысл утратится. Что значит «цепляться за мысли»? Какова природа цепляния? Санскритское *граха* означает «ухватиться за что-то», «цепляться». Именно так. Когда мы говорим: «Ты ухватил, что я пытаюсь тебе сказать?» — это значит: «Ты понял?» — но это также значит: «„Удерживаешь ли ты это, „поймал“ ли ты это?» И как только это произошло, возникает цепляние.

Явление цепляния можно рассматривать от грубого к тонкому. Самый грубый уровень цепляния, который напрямую затемняет природу действительности, можно описать так: «Как ты смеешь мне такое говорить? Да ты знаешь, кто я?» В этом случае я, говорящий, цепляюсь за свое огромное, плотное, матерое «я», и, поскольку вы нарушили его границы, я отвечаю враждебно. Можно цепляться и за собственность, и за самоопределение: «Это не моя чашка. Почему ты принес мне эту? Моя стоит у меня в комнате» Но цепляние не всегда настолько грубо. Когда вас спрашивают: «Что ты держишь в руке?» и, отвечая: «Чашку», — вы просто цепляетесь за «чашковость». Вы определили предмет в контексте понятийной схемы слова, знака. Итак, ум, льнувший к знаку, — в данном случае это образ, обычно описываемый как чашка, — цепляется за этот образ. Хотя вы всего лишь определили: «Это чашка», — это

тоже разновидность цепляния. Оно, может, и не тот вид притязания, что ведет к бесконечным мукам, но все же его тонкая разновидность.

Соответственно, окончательная действительность затемняется представлением о самости. Не только само по себе представление затемняет окончательную действительность. Омрачения происходят из-за овеществления, из-за цепляния за представление. Тибетское понятие *дензин* (овеществление) означает цепляние за присущее бытие, притязание на истинность бытия. Вы выносите нечто за пределы контекста и цепляетесь за это как за существующее независимо, по своей сути. Вот пример: убежденность, что личность, имеющая независимое присущее лишь ей бытие, — вы, я или кто угодно еще — в действительности существует, и ее можно превознести или принизить. Да и вообще все, что, как считается, существует само по себе, — также продукт овеществления. Это овеществление и есть корень самсары, круговорота бытия. С другой стороны, цепляние — понятие более широкое. Вот я держу чашку и спрашиваю: «Что это?» — вы отвечаете: «Это чашка», — но это не обязательно означает, что вы цепляетесь за нее как за истинно существующую. Цепляние все еще есть в том, что вы держитесь за представление о «чашковости», однако определяя этот предмет как чашку, вы необязательно овеществляете ее, цепляясь за нее как за собственно истинную. Можно пользоваться языком, не попадая в его ловушку, хотя обычно мы не способны избежать этого. Обобщая сказанное: цепляние может быть более или менее тонким, и одна из его разновидностей — овеществление, цепляние за представление о собственном бытии предмета.

При правильном понимании цепляние оказывается весьма полезным. Искусные средства прозрения Мадхьямаки могут

применять цепляние, чтобы освободить вас от него. Тонкое цепляние используется также в тантрической стадии зарождения — она насыщена цеплянием. В ней, воображая окружающее как чистую землю и представляя себя в образе божества, вы развиваете понимание, что ваше обычное чувство самоопределения — лишь обобщение, умозрительное обозначение. В таких медитациях это обобщение устраняется и замещается иным самоопределением, которое гораздо ближе к действительности, чем привычное вам. Восприятие всех своих мыслей как дхармакаи, всех звуков — как самбхогакаи, а всех проявлений — как нирманакаи — цепляние. Вы воспринимаете их как нечто, прикрывая толкованием. Однако в буддизме Ваджраяны такое цепляние считается весьма полезным.

И все же имейте в виду, что, с буддийской точки зрения, цепляние за истинное собственное бытие — овеществление — как составляющая пути умышленно и осознанно не используется. В Ваджраяне этого особенно следует избегать. Вращивая гордость божества, чистое видение и т. д., вы не рассуждаете так: «Я и впрямь будда», — или: «Это на самом деле Падмасамбхава», — при этом цепляясь за видение как за имеющее его собственное бытие. Смысл Ваджраяны в том, чтобы одновременно поддерживать осознание пустотности себя, другого окружающего пространства и т. д. вместе с гордостью божества и чистым видением. Все это поддерживается в тонком равновесии. Вы создаете божество, поддерживаете гордость божества и чистое видение — и одновременно осознаете, что это всего лишь видимость. И потому цепляние можно применять как средство на пути, а овеществление — нет. Цепляние находит применение и в Дзочкен. Чаще всего мы не можем сразу стать совершенно простыми, нам требуются учения и искусные средства, помогающие туда добраться.

Поскольку есть это овеществление понятия самости, цепляние за двойственность, «люди скованы тем, что держатся за истинное бытие», — понятие, означающее существование по собственной природе, независимо от умозрительного обозначения — «трех обманчивых миров самсары». «Обманчивый» — подходящий перевод тибетского понятия *трулпа*. Не сами по себе явления обманываются, а мы, мыслящие существа, заблуждаемся на их счет. К примеру, цвет чьих-нибудь волос не обманчив, но вызывает заблуждение у разумных созданий. Почему? Потому что он видится нам истинно существующим со своей стороны — некое явление где-то там, независимое от моего восприятия этого явления здесь. Кажется, что я лишь безучастный свидетель истинно существующего явления, и в этом смысле видимости обманывают, вводят в заблуждение. Эта обманчивость и приковывает нас к самсаре.

В точной метафоре, едва ли не самой впечатляющей из всех, какие я встречал во всем буддизме, Цонкапа сравнивает бытие в самсаре со слепым, посаженным на цепь в железной клетке, уносимой рекой — более того, стремниной, — в кромешной ночной мгле. Можете вообразить этот ужас? В беззвездную ночь в железной клетке упасть в реку. Вот это паника! Окажись вы на берегу с фонариком и обнаружь кого-нибудь в подобном положении, никак иначе бы не откликнулись — вас охватило бы невольное сострадание: «Как тебе помочь?» Здесь Цонкапа использует метафору падающей клетки, чтобы сказать: «Такие дела, ребята, — вот так оно в самсаре».

И хотя мы заточены в клетку и прикованы, «все же есть те, кто собрал великие заслуги за необозримые эпохи и обладает силой чистых устремлений. И посему на благо тем, кому выпала удача», у кого есть заслуги в совершенстве «освоить», узнать «окончательную действительность — сокровищницу

пространства, пробудив кармическую силу погружения в деятельность при отсутствии делания в великом спонтанно пробуждающемся изначальном сознании, — я представляю эту величайшую царицу всех тантр, невольно проявившуюся из природы бытия сугатагарбхи».

До этого места Дуджом Лингпа излагал поклонение и обещал явить текст. Далее он описывает тех, кому он предназначен. Тогда как большинство мыслящих совершенно погрязли в круговороте бытия и скованы им, блуждают вслепую, среди этих бесчисленных существ есть и те, у кого собраны громадные заслуги, кто возносил чистые молитвы многие жизни, и, поскольку это может принести им пользу, Дуджом Лингпа раскрывает им этот текст. Эти удачливые люди обладают тем, что можно описать как кармическую силу или кармический толчок. По-тибетски — *летро*. *Ле* означает карму, *тро* — некий избыток, остаток. Можно применить метафору чашки, наполненной до краев так, что вода, ее избыток, выплескивается через край. Понятие летро подразумевает толчок в том смысле, что приверженность духовному пути, кармический толчок из прошлых жизней захлестывает настоящее. Он не истрачен в прошлых жизнях и потому проникает в пределы этой.

Родители осознают, что их дети привносят с собой в жизнь нечто в смысле личности, закономерностей поведения и т. п. Если они приходят с кармической склонностью к Дхарме, коренящейся в прошлых жизнях, как это можно пробудить, привести в действие? В конце концов ребенок может родиться в таком окружении, где ничто не вдохновит эту склонность. Или он может родиться в семье, в которой совершенно отсутствует интерес к религиям, или в семье глубоко религиозной, но чьи верования далеки от буддийских. Вариантов много. Я знаю людей, у которых интерес к Дхарме проснулся лишь в зрелые

годы. Вот почему тибетские ламы занимаются опознанием тулку — тех, кто имеет сильный кармический толчок к Дхарме из предыдущих жизней, когда они были ламами. Лучше пробудить их как можно раньше, чем рисковать, пока их положительные кармические склонности истощатся в бурном вихре бытия. В случае Дуджона Лингпы его летро — кармический избыток — первые три года его жизни опекали дакини.

«Тем удачливым» — этот текст создан, чтобы пробудить, привести в действие эту «кармическую силу». В этом высказывании мы сталкиваемся с чудесным парадоксом: «деятельность при отсутствии делания». И это недеяние случается «в великом самовозникающем „изначальном сознании“». Этот текст предназначен пробудить кармическую склонность к Дзокчен — к недеянию — в тех, кому выпала удача быть приверженным этому пути. Что именно есть «недеяние»? Означает ли это, что состояние будды бездейственно, недвижимо? Разумеется, нет. Вот так комедия: я просветлею ради всех живущих, а затем ничего не стану сделать.

Покоясь в рикпа, вы бездейтельны. Даже добрые намерения вроде «Я сделаю что-то хорошее этому миру. Я буду помогать» часто имеют подтекст «Я буду, я сделаю», а таким деянием заправляет эго. В рикпа же эго — ваше овеществленное чувство самости — ничем не занято. Покоясь в рикпа, вы освобождаете место для другого вида деятельности, что не возникает в узких рамках рассуждающего «я»: «Я хочу этого, я не хочу того». Скорее, эта деятельность происходит из естественной лучезарности окончательной бодхичитты — без усилий, невольно, в моменте, в самовозникающем выражении дхармакаи. Чтобы возобладал такой вид деяния, следует уgomонить эго бездействием. Иначе оно присвоит все заслуги.

Преподнося эту глубинную, «высочайшую из всех тантр,

невольно проявившуюся», Дуджом Лингпа говорит, что она не создана воображением, это не сочинение, задуманное и записанное. Скорее, она возникла сама по себе из «природы бытия сугатагарбхи». Здесь мы сталкиваемся с еще одним прикладным понятием. *Сугата* — одно из имен Будды, подобно еще одному имени — *Татхагата*. *Су* означает «хорошо», «достойно», а *гата* — «ушедший», вместе получается «достойно ушедший», «тот, кто достойно ушел к истинному счастью», за этим следует *гарбха*, что на санскрите подразумевает «лоно», а по-тибетски — «суть». *Сугатагарбха* — лоно, из которого возникли все сугаты, и это не что иное, как рикпа, наша природа будды.



Вот как возникла эта тантра: вечером пятнадцатого дня первого месяца года водяного пса, силой глубинного прямого пересечения возникло видение прямого восприятия окончательной действительности. Поскольку я слегка освоился с искусными средствами стадии зарождения, я достиг земли зрелого видьядхары. Благодаря этому все проявления и весь склад мыслей растворились в нетронутую чистую окончательную действительность — абсолютном пространстве вне умозрительности. И тогда обнажился лик самой дхармакаи.

Эта тантра «Суть ваджры» проявилась Дуджому Лингпе в 1862 году, в феврале или марте нашего календаря, в день полнолуния «силой глубинного стремительного пути прямого пересечения». «Пересечение» — перевод слова *тогал* — второй главной стадии медитации Дзокчен. Она зримая — в ней явлено множество образов, и она непроизвольно проявляется из рикпа.



Следующая фраза полна смысла: «возникло видение прямого восприятия окончательной действительности». Стадия тогал медитации Дзокчен имеет четыре основных уровня постижения, и каждый сопровождается множеством соответствующих переживаний и преобразований. Тогда как на зрелых стадиях самадхи применяешь особые способы развития сиддх, или сверхъестественных способностей, в медитации тогал те же самые сиддхи проявляются сами собой. Это в точности те же способности — ходить по воде, летать по воздуху и тому подобные, только в тогал они возникают непосредственно из рикпа, как сливки из молока. Вот намек, насколько они могут быть могущественны: окончательный, вершинный уровень постижения в тогал — *угасание всех явлений в окончательной действительности*. В этом переживании Вселенная растворяется в абсолютном пространстве явлений. Первый уровень тогал — *прямое восприятие окончательной действительности*. Дуджом Лингпа обрел это постижение в двадцать семь лет.

Следующая строка — «Поскольку я слегка освоил путь искусных средств стадии зарождения» — восхитительное приумножение. Здесь говорится о стадиях зарождения и завершения — двух основных гранях высокой йоги Ваджраяны. Хотя это и может показаться походя брошенным утверждением, это далеко не так. Здесь он намекает на то, что позже становится в тексте явным: на пути Дзокчен не все должны непременно осваивать стадию зарождения до полного достижения, и так же не обязательно, имея ее в основании, полностью поступательно развивать и стадию завершения, с последующей первой стадией Дзокчен (тиб. *трекчо*), а после того, как и она доведена до совершенства, осуществлять вторую — *тогал*. Такова была бы постепенная модель — поступательная и последовательная.

Цонкапа великолепно изложил эту величественную последовательность искусных средств. *Ламрим* (по-тибетски «стадии пути»), строящийся на постепенном подходе, — глубинная постепенная модель и безупречное дополнение к «Сути ваджры», уделяющей особое внимание подходу обнаружения. Дзокчен, следуя модели обнаружения, не столь прямолинеен. Стадии есть, но совершенно ясно: если Дзокчен — ваша страсть, призвание, тогда некоторые последовательные постепенные подходы могут быть, по сути, использованы в порядке «поощрения». Они — подспорье в медитации. В Дзокчен, опирающемся на всю совокупность тантрических приемов — стадию зарождения, созерцания божества и прочего, — они могут принести пользу, но не обязательно следовать каждой из них до полного завершения.

Дуджом Лингпа ссылается именно на это, когда говорит, что он «осваивал путь искусных средств», — это *уная, в противовес праджне* — мудрости. Он достиг прямого восприятия окончательной действительности, потому что «слегка» осваивал путь искусных средств стадии зарождения; «слегка» значит «достаточно», и так достиг видения прямого восприятия окончательной действительности, «достиг земли зрелого видьядхары». Это первый из четырех уровней видьядхар; остальные три — видьядхара с властью над жизнью, видьядхара махамудры и стихийно осуществившийся видхьядхара.

Он продолжает делиться своим опытом: «Благодаря этому все проявления и весь склад мыслей растворились в исконно чистой окончательной действительности — пространстве осознания, свободном от умозрительности» — иными словами, они растворились в пустотности. Затем, приверженный Ваджраяне и искушенный в Дзокчен, он не только постиг пустотность, но в этом открытом просторе «обнажился лик

самой дхармакаи». Он утвердился в природе будды. Этот опыт — еще ближе к переживанию природы будды, нежели постижение пустотности. Постигание пустотности подготавливает путь к тому, чтобы распознать свой же лик, свою же природу, как дхармакаю.



Немного погодя в виде поля будды возникли вот такие произвольны проявления:

В тот самый раз самозникшего, исконно чистого великого блаженства мое окружение естественно предстало самой Акаништхой...

Прежде чем погрузиться в это удивительное видение и получить ясное представление о его природе, рассмотрим ум, перед которым может предстать подобное зримое откровение. Можно предложить трехмерную модель ума. Во-первых, есть психика, которую олицетворяют двойственное мышление, воображение, личная история и т. п., — это предмет психологии. Психика также называется «обычный ум», или на санскрите — *читта*. Психика возникает из того, что Согьял Ринпоче называет «основой обычного ума».

Санскритское понятие этого второго слоя, основы обычного ума — *алаявиджняна*, что переводится как «сознание относительной твердыни, подосновы» (что тесно сопряжено с понятием буддизма Тхеравады — *бхаванга*, или «земля становления»). Эта земля, основа, из которой возникает личная психика, — но не мозг. Сознание относительной твердыни переходит из жизни в жизнь, и потому его наличие не зависит от мозга, который у вас есть в этой или другой жизни. Личная психика сгинет с вашей смертью. Но она оставит отпечатки в сознании подосновы. Вот где сохраняются карма, таланты,

наклонности и прочее — подобно тому, как информация хранится в электромагнитных полях, когда по беспроводному интернету отправляется сообщение от одного компьютера к другому. Так сознание подосновы залегает глубже психики, но это все еще не природа будды, то есть не третье и наиболее глубинное измерение нашей трехслойной модели.

Время от времени мы касаемся сознания подосновы весьма естественно и без усилия, для этого не требуется быть великим йогиним. Это случается, например, во время сна без сновидений, что происходит несколько раз в сутки. В состоянии глубокого сна без сновидений мыслительная деятельность ума приостанавливается, и мы соскальзываем в сознание подосновы. Поскольку наше осознание скорее тусклое, нежели озаренное, мы не извлекаем и особой пользы, кроме крепкого ночного сна. Мы переживаем сознание подосновы и во время смерти. Здесь стоит внести ясность: это не «ясный свет смерти». Основа обычного ума — не «твердыня-осознание», что есть синоним природы будды, рикпа или дхармакаи. Основа обычного ума — личная, обусловленная и линейно ориентированная во времени: она в пределах причинно-следственной цепи.

В процессе умирания чувства отключаются одно за другим. Они вытягиваются внутрь. Щупальца осознания изымаются, вытягиваются из пяти физических чувств в умственное осознание, где все еще есть воображение, мысли, чувства и т. п. И затем, по мере этого извлечения, изымается и производная деятельность ума — чувства, различение, память, воображение, распознавание и т. д. Умиравшему видятся образы света — белого и красного, так что некие зримые образы все же возникают, но и они угасают. Вслед за этим вы буквально теряете разум — переживаете «тьму недостижения», что это сродни обмороку. Этот опыт похож на общий наркоз. В нем ум не угасает совсем,

попросту погрузившись в ничто. Скорее, грубый ум полностью впадает в дрему, растворившись в основе обычного ума, не оставив и следа от образов, личной истории или эго.

Большинство людей, когда вступают в эту стадию умирания, просто теряют сознание, ничего не различая. Далее, очнувшись от этой потери сознания, они вступают в ясный свет смерти, изначальную твердыню — землю, лежащую под основой обычного ума. Она есть у каждого. Затем, когда ясный свет смерти пройден, все кончено — «тебя» больше нет, и тело начинает разлагаться.

Сравнивая эти две основы — твердыню обычного ума (*алавиджняну*) и ясный свет смерти (*рикпа, дхармакаю*), я бы определил их так: первую — как состояние относительного бессодержательного ничто, а вторую — как состояние абсолютного ничто. Они не одно и то же — они в корне разнятся, и между ними следует провести различие. Как можно достичь первого помимо глубокого сна или умирания? Как намеренно получить доступ к основе обычного ума? Средством созерцательного покоя — шаматхой. Вот для чего шаматха и хороша.

Сознание подосновы — состояние сознания относительного бессодержательного ничто — внутренне упорядочено представлениями, но имеет и необъятные возможности. Эти созидательные возможности раскрываются под глубоким гипнозом — вот еще один метод очень близко подойти к основе обычного ума. Известно, что гипноз можно применить, чтобы сломать сильные привычки, — например, курение. Человека можно убедить, что лук по вкусу — как яблоко, или заставить поверить, что он или она — некое животное. (Мне вспоминается телепрограмма, в которой мужчину убедили, что он кенгуру, и он скакал по сцене с улыбкой удовлетворения на лице).

При таких обстоятельствах у м обычно весьма гибок, поскольку находится в состоянии огромного потенциала — обратном обычному проявленному состоянию.

Так же, если угодно развивать мирские сиддхи — сверхъестественные способности, шаматха — основа раскрытия, проявления таких возможностей. По словам великого индийского махасиддха XI столетия Атиши, обретение таких способностей может оказаться весьма полезным: «Заслуги, собранные за день тем, кто наделен сверхъестественным восприятием, и за сотню жизней не собрать тому, кто им обделен»<sup>4</sup>. В том же тексте он говорит, что, достигнув шаматхи, обретаешь сверхъестественное восприятие. Следовательно, хочешь целиком раскрыть возможности потока ума — обучайся шаматхе. Разумеется, тут можно усмотреть и опасности. Некто, наделенный ровно той нравственностью, какая необходима для достижения шаматхи, может развивать шаматху и ничего более, погружаясь в нечто очень глубокое и очень мощное. Вполне вероятно, что такой человек может превратиться в самовлюбленного нарцисса с манией величия, в «производителя сиддх», который пускает людям пыль в глаза своими сверхъестественными способностями, выставляя напоказ великанскую псевдогордость божества, основанную на убеждении «Я — лучший». Может ли такой человек скатиться к колдовству и заняться злыми делами? К счастью, здесь есть подвох.

На самом деле развить или сохранять шаматху, имея злой умысел или вредный порыв, не удастся. Чтобы достичь шаматхи, следует преодолеть пять видов омрачений, один из них — злой умысел, враждебность или злоба. Нельзя привнести этот груз в шаматху, поскольку это безнравственно и идет вразрез с медитацией. Это омрачение следует устранить,

поскольку полное достижение шаматхи, по определению, — возвышенное состояние, несущее исключительное равновесие ума. Это образец душевного здоровья.

Учитывая, что ваши нарушения равновесия ума шаматхой полностью не искореняются, что будет, если, достигнув шаматхи, вы вдруг станете добычей неуравновешенного состояния ума — скажем, ревности? Как только это случится, сила самадхи ослабнет. Это встроено в природу ума — нельзя злиться, мечтая применить сиддхи, извлеченные из шаматхи, задевая их в скверном деле.

Известен замечательный исторический пример, связанный с Девадаттой — двоюродным братом Будды. Девадатта достиг не только шаматхи, то есть доступа к первой дхьяне, но и показывал сиддхи, возникающие при достижении всех четырех дхьян<sup>5</sup>. Но у него не было глубокого прозрения випашьяны, необратимо очищающего ум от всех нарушений равновесия — влечения, недоброжелательности и заблуждения. Завидуя тому, какие высокие покровители у Будды, Девадатта решил впечатлить царя и привлечь его внимание, используя свои сиддхи. Он преуспел в этом, но у Будды было гораздо больше последователей, а Девадатта не мог с этим смириться. И тогда он затеял интригу с сыном царя — столь же завистливым. Предполагалось, что царевич убьет царя, а Девадатта покончит с Буддой, и затем Девадатта встанет во главе сангхи (сообщества буддистов), а царевич займет место царя, и они будут работать вместе. Как только Девадатта вступил на эту тропу, его сиддхи улетучились.

Я упомянул об этом, дабы показать, что у основы обычного ума (сознания подосновы) есть громадные созидательные возможности. Но еще более неистощимая возможность открывается, когда прибываешь к этой подоснове и на ее основании осваиваешь випашьяну, стадию зарождения, прорыва (*трекчо*)

и прямого пересечения (*тогал*). Творческие возможности тогда просто безграничны, что и было описано. В отличие от гипнотического состояния, сна или даже осознанного сновидения, проявляющегося из основы обычного ума, эта «твердыня зрелого видьядхары» прикасается к состоянию глубочайшей тверди. Что же тогда особенного проявилось, когда Дуджом Лингпа пребывал в рикпа видьядхары?

Чистые земли и их божества — Тара, Авалокитешвара и другие — неисчислимы. Акаништха — чистая земля Самантабхадры, Изначального Будды. В этой чистой земле все живущие в итоге достигают состояния будды. Где бы ни находилось тело — в Бодхгае или Голливуде — в этом поле будды достигается просветление после завершающей, итоговой медитации. Со своей точки зрения, вы — в Акаништхе. Здесь все так, как это могло бы выглядеть, насколько слова в состоянии описать это непросветленным людям. Представьте это себе. Примените воображение.

## ЗРИМОЕ ОТКРОВЕНИЕ ДУДЖОМА ЛИНГПЫ



Чудесно явленное поле будды было необъятно просторным, его земля — гладкой, ровной и мягкой на ощупь. Склоны гор покрывали целебные травы, ароматы струились приятной дымкой. Всю землю сплошь устилал ковер сияющих, ослепительно лучезарных, чистых, ярко искрящихся, восхитительно переливающихся нежных цветов всех оттенков белого, желтого, красного, зеленого, синего и пестрых полутонов. В четырех сторонах света раскинулись четыре океана нектара восьми превосходных качеств. По берегам тех океанов — галька самоцветов,



золотые пески, бирюзовые луга, а над ними — сводчатые узоры радуг.

У нектара есть восемь качеств — это восемь качеств превосходной воды. Насколько это можно выразить словами, эти восемь качеств незамутненной воды, или нектара, таковы: прохладная, сладкая, легкая, мягкая, чистая, утоляющая жажду, приятная и полезная. С чистым видением, в отличие от нашего обычного взгляда, чистая вода, да и просто обычная вода — нектар. Относительность качеств воды отражена в классическом объяснении того, что стакан воды воспринимается голодными духами как гной, людьми — как обычная вода, а богами — как нектар.



Чащи и заросли исполняющих желания деревьев пышно ветвились по четырем сторонам света, источая облака подношений чувствам. Стаи дивных, неожиданно возникающих птиц провозглашали Дхарму нежными, чарующими голосами. Разные милые, разумные звери резвились вокруг и, похоже, упоенно внимали Дхарме. Весь свод неба был расчерчен клетчатым узором сети радужного света. Всюду в небесах пели и танцевали виры и вирьи, а сонмы богинь совершали подношения чувствам и являли свою преданность.

Виры — мужского пола, вирьи — женского. Происхождение этих слов — «героический» или «герой», так что санскрит имеет в виду героические создания, мужские и женские. Гьятрул Ринпоче замечает, что виры и вирьи — это бодхисаттвы (и мужчины, и женщины), которые проявляются в этом мире, чтобы служить другим. Они обладают отвагой обнаруживать омрачения ума, противостоять им и их преодолевать.

Посредине этой земли в огромном восхитительном саду под сенью дерева, сплошь укрытого листвой и цветами, был водружен громадный величественный драгоценный престол, покоящийся на восьми львах. Ветви дерева были украшены свисающими шелковыми тканями, сетчатой канвой с драгоценными подвесками, а множество маленьких колокольчиков нежно звенело естественными голосами священной Дхармы.

На этом львином престоле — ложе из лотоса, солнца и луны, и на нем восседал истинный Учитель — Самантабхадра — Ваджра, Рожденная в Озере, естественно представший в ослепительном блеске твердыни действительности. Его тело иссиня-черного цвета озаряли все признаки восьмилетней юности. Его правая длань была вытянута в мудре толкования Дхармы, и левая покоилась в мудре созерцательного равновесия. Он был осенен знаками и символами просветления и наряжен во все одеяния самбхогакаи. В обители его океанического сияющего прозрачного тела естественно проявлялись все мирные и гневные будды, и обилия полей будд, и их воплощения, словно планеты и звезды, ярко отраженные в озере. Неисчислимы лучи ослепительного света струились из него, и на концах лучей блестели различные символические буквы.

Под «Ваджрой, Рожденной в Озере» подразумевается Самантабхадра, излучившийся как Падмасамбхава. «Сияние твердыни — земли действительности» — сама окончательная лучезарная природа будды. «Знаки и символы просветления» — тридцать два основных и восемьдесят второстепенных признаков тела, определяющих совершенно просветленного.

Это чистое видение, доступное лишь арья-бодхисаттвам, и оно означает, что тот, кто его переживает, — видьядхара, и непосредственно воспринимает окончательную действительность. Такие люди обладают прямым доступом к самбхогакае. Здесь вселенная, с обилием полей будд и самими буддами — непомерными, океаноподобными воплощениями, — воспринимается в пределах тела истинного Учителя. Описав место действия, Дуджом Лингпа описывает собрание:



В чудесно явленном кругу из 84 000 учеников, собравшихся вокруг Учителя, были многие, и среди прочих — Бодхисаттва Ваджра Исконного Осознания, Бодхисаттва Дар Мудрости, Бодхисаттва Ваджра Изначального Сознания, Бодхисаттва Великой Беспредельной Пустотности, Бодхисаттва Дар Всепронизывающей Лучезарности, Бодхисаттва Чудесное Действо, Бодхисаттва Владыка Внешних Проявлений, Бодхисаттва Дар Зрения, Бодхисаттва Дар Слуха, Бодхисаттва Дар Обоняния, Бодхисаттва Дар Осязания, Бодхисаттва Дар Прикосновения и иные. Они сидели, молча взирая на Учителя, склонившись в почтении. Учитель также безмолвствовал, устремив взор в распахнутую синеву бескрайнего неба. Вдруг из абсолютного вместилища исконного пространства естественно возник отзвук окончательной действительности:

*АХ!*

Все — самсара и нирвана —

Беспочвенно и не имеет корней.

Царица Ваджры есть великое пространство.

Великая пустотность пространства есть Великая Мать.

Все явления — лишь видимость

окончательной действительности

И едины по природе бытия.

Все возникает из нерожденного.

Возникшие проявления прекращаются.

Причины и условия угасают там, где они есть.

И посему в окончательной действительности

Учитель и Учение, путь и его плод — вне знаков и слов.

Обильные протоки искусных средств и мудрости

Предстают как великий случай, естественно возникший.

Пространство беспредметности и великой открытости

Прозрачно, ясно и лишено примесей.

Все проявления поля будды,

Учителя и круга учеников не существуют,

Но из небытия они предстают как существующие.

О, как восхваляем мы это в великом изумлении!

Чудесно явленный круг учеников — это все, кто собрался вокруг Самантабхадры. АХ — символ пустотности. Следовательно, «беспочвенность и отсутствие корней», самсара и нирвана, — лишь видимость, и они не укоренены ни в чем, по своей сути существующем. Это можно сравнить с радугой или чарующим наваждением — на самом деле этого нет. В действительности нет ни самсары, ни нирваны. «Все проявления поля будды, Учителя и круга учеников не существуют» в том смысле, что они — не независимые, не существующие в действительности.

## БЕСЕДА УЧИТЕЛЯ И КРУГА УЧЕНИКОВ

Как только этот звук возник, весь круг учеников обратился в один голос к Бхагавану: «О Учитель, Бхагаван, Вездесущий Владыка, Неизменный Верховный, послушай

нас и рассуди нами сказанное! Просим, Учитель, объясни, зачем это поле будды находится здесь, с Учителем и собранием учеников, и поведай, как это случилось».

*Бхагаван* на санскрите — синоним Будды. Предложенный перевод «Владыка» указывает на того, кто обладает высокими качествами свободы от омрачений, совершенством достоинств и вышел за пределы самсары.



Учитель отвечал: «О проявленные ученики, чудесно возникшие и собравшиеся здесь, слушайте. Вы спрашиваете, зачем возникли эти чудесные проявления изначального сознания — поле будды, Учитель и ученики. Они здесь затем, чтобы открыть вход в неумозрительное изначальное сознание ума всех сугат трех времен, кои проявляются согласно дарованиям всех смертных, блуждающих в трех обиталищах самсары. Великой силой мудрости и изначального сознания естественно возникла сама Акаништха и полем будды раскрылась в великом видении окончательной действительности. Я же, учитель, — изначальная твердыня, естественно явившаяся себе же из присущего ей сияния сугатагарбхи. Естественное сияние пустотного осознания, свободного от умозрительности, предстало Бодхисаттвой Ваджрой Осознания. Естественное сияние мудрости отсутствия самости предстало Бодхисаттвой Дар Мудрости. Естественное сияние восьми видов сознания, вместе со свойствами ума, возникло как круг учеников».

Этот духовно зримый опыт — проявление Акаништхи, поля будды, — средство раскрыть окончательную действительность,

лежащую за пределами всех обычных физических образов. Бодхисаттва Ваджра Осознавания, один из собравшихся, — выражение естественного сияния пустотного осознания, символически принявшего архетипический образ личности. Мы позже еще услышим его. Бодхисаттва Дар Мудрости — еще один персонаж в обширном собрании, который задаст вопросы Будде — Учителю, Самантабхадре.

Что это за «восемь видов сознания», упомянутые в последней строке? Чаше мы слышим о шести видах сознания — пять, относящихся к органам чувств, и мышление. В Дзюкчен к этому списку добавляется еще два. Седьмой вид, «неуравновешенное мышление», — естественная скрытая склонность ума ко тьме неведения и заблуждению. В прочтении Дзюкчен это состояние — цепляние за подлинность «Я есть» и, соответственно, за неприязнь, влечение и прочее — видится настолько важным, что выделяется в особую категорию. Восьмой вид, которого мы уже касались, — сознание подосновы, тверди, из которой возникают психика и все обычные проявления ума, и в ней же и растворяются.

Естественное сияние восьми видов сознания вместе с движущими силами ума проявляются как «окружение собравшихся». Это напоминает понятие современной социологии: сообщество ума<sup>6</sup>. Этот круг учеников — подлинно благородное сообщество ума. Здесь мы видим 84 000 составляющие ума (согласно классическому буддийскому представлению), проявившиеся в виде бодхисаттв, у каждого — свой голос, своя точка зрения, и все это происходит в действительности дхармакаи во главе с Самантабхадрой, так же известным как Падмасамбхава. Эти бодхисаттвы, эти возвышенные проявления обычного ума, задают вопросы своей же природе будды: «О Учитель, Бхагаван, просим, объясни это», — иногда споря, иногда уточняя, а по-

рой и не соглашаясь. Обычный ум в схватке с природой будды!  
Эта драма невольно возникает из дхармакаи.

«Естественное сияние восьми видов сознания вместе со свойствами ума возникает как окружение собравшихся». Эта строка завершает подготовительный раздел текста, в который классически входят: преклонение, обязательство составить или проявить текст и указание на тех последователей или учеников, кому он предназначен. А поскольку это терма ума, Дуджом Лингпа описал, как оно возникло. Как мы убедились, этот текст, в отличие от большинства других, на которые есть запрос и которые сочинитель пишет, никто автору не заказывал.

# 2

## ВОПРОСЫ ДАРА МУДРОСТИ

**И** так, обстоятельства, в которых разворачиваются события основного свода «Сути ваджры», нам описаны. Первый раздел рассматривает вопросы, поставленные Бодхисаттвой Дар Мудрости. Как и следует из их имен, бодхисаттвы, участвующие в диалоге с Самантабхадрой, в этом тексте олицетворяют различные стороны человеческого ума и его способности.



Затем Бодхисаттва Дар Мудрости поднялся с места и спросил Бхагавана: «О Учитель, Бхагаван, Ты предстаешь естественным сиянием сугатагарбхи. Я, Дар Мудрости, предстаю естественным сиянием мудрости. Ваджра Исконного Осознавания предстает естественным сиянием осознания. Собрание бодхисаттв, мужских и женских, предстает восемью видами сознания вместе с пятьюдесятью одной движущей силой ума. Но будь оно так, мы подобно проявлялись бы и всем смертным трех



миров. Так зачем же они живут в наваждениях радостей и печалей, друзей и врагов в трех обиталищах бытия, где страдания возникают, а чистые проявления — нет? Учитель, просим, объясни!»

*Сугатагарбха*, «лоно всех будд», — нечто срединное, изначальное и космическое. Учитель Самантабhadра возникает как естественное сияние сугатагарбхи, а Дар Мудрости узнает себя олицетворением, или воплощением, мудрости. Здесь следует провести различие между изначальным сознанием (*джняна*), часто переводимым как «изначальная мудрость», и мудростью (*праджня*). Последнее — то, что можно воспитывать, возвращать. Если старательно созерцаешь, осваиваешь випашьяну, стадию зарождения и прочее, следом возникает, образуется мудрость. Мудрость в этом смысле — то, что воспитывается: в начале было мало, а потом прибавилось.

Меж тем, ни у кого никогда не было больше или меньше изначального сознания, потому что природа каждого изначальна и более сродни наитию. По сути, наитие не развивается. Его можно сделать яснее и научиться отличать истинное наитие от умозрительных наслоений, предпочтений, надежд, страхов и ожиданий — того, что легко спутать с чутьем. Когда говорит истинное наитие, оно учит ясно, отчетливо, скорее, как звук колокольчика, а не какофонией множества голосов, и вам приходится угадывать, какой принадлежит чутью, а какие — лишь движения ума, поднимающие волну привычных влечений.

Ваджра Осознавания относится к изначальному, исконно чистому осознанию — неизменному, нетленному, прочному, постоянному — к природе ваджры. В этом контексте, где нет сопутствующих прилагательных «исконно чистое», «нетронутое», или «исходное», *осознавание* означает рикпа.

Вот поэтому Ваджра Осознания проявляется как естественное сияние рикпа.

Все собрание бодхисаттв возникает из восьми видов сознания (которые, как мы рассмотрели раньше, есть пять видов сознаний чувств, сознание ума, сознание, вызывающее страдания, и сознание подосновы), или же есть проявление этих восьми видов, «вместе с движущими силами ума». Есть пятьдесят одна движущая сила ума — это чувства, различение и намерение.

Чистым видением Бодхисаттва Дар Мудрости прозревает сквозь внешнее проявление этих различных призрачных последователей Самантабхадры и видит непосредственно то, что они символизируют. Затем он спрашивает, если это их подлинная природа и если эти бодхисаттвы — просто естественное сияние свойств осознания, не должны ли они проявляться так же и всем смертным трех миров? Почему все остальные не видят их так же? Почему смертные упорно продолжают жить «в наваждениях радостей и печалей, друзей и врагов в трех обиталищах бытия, где страдания возникают, а чистые проявления — нет?» Если эти проявления — «наваждения», почему же смертные трех миров не видят этого? Что здесь не так? «Учитель, просим, объясни!»



Он отвечал: «О благородный, те, кто оказался в нравственно неопределенной твердыне, не видят чистых проявлений. Нечистые, обманчивые состояния ума и проявления друзей, врагов, радостей и печалей — признаки простых смертных».

«Нравственно неопределенная твердыня» — измерение сознания, кое ни добродетельно, ни недобродетельно, потому оно и называется нравственно неопределенным. И поскольку оно

есть тонкий поток сознания ума, откуда возникает психика, то и именуется *твердыней* (землей). Тибетское понятие, переводимое как «нравственно неопределенное» (*лунг ма тен*), описывает то, что ни достойно восхваления, ни опасно или вредно, а скорее неотчетливо и безучастно. Нравственно безучастное поведение не создает кармических отпечатков. Оно не ведет ни к удачному перерождению, ни к дурному. Оно не ведет ни к просветлению, ни отводит от него. Это природа *алаявиджняны*. И потому «нравственно неопределенная твердыня» — еще одно определение *алаявиджняны*, основы обычного ума, сознания подосновы, как говорилось ранее. Когда в ней устанавливаешься, алаявиджняна ослепительно яркая, но сама она не есть добродетельное состояние ума.

Большинство живущих периодически соскальзывает в эту нравственно неопределенную основу, алаявиджняну, как при глубоком сне, обмороке, при смерти или по достижении шаматхи; и возвращаются из нее туда, где можно совершить много хорошего или причинить много вреда. В этом заключается вся природа нашего бытия. Это и имеем в виду под «постоянным вращением в самсаре» — от момента к моменту или из жизни в жизнь. Погружаясь в нравственно неопределенную основу, «я» впадает в забытие. И поэтому здесь не вершится ни достойное, ни безнравственное. Основа обычного ума достигнута, но все же погружение в окончательную твердыню — изначальное сознание — не произошло.

Напротив, люди с высоким уровнем постижения, как видьяхары, раскачиваются между переживанием лучезарности изначального сознания, осознающего себя, и обратно. Они не только погружаются в алаявиджняну, но и прорываются сквозь все овеществленные предсознательные наслоения — кармические осадки этой нравственно неопределенной тверди.

Они раскалывают ее и оказываются на необъятном просторе. Видьядхары временами убеждаются в этой твердыне—осознании — окончательной добродетели, из которой вытекают все относительные добродетели, — и тогда приходят в мир с чистым видением — с гордостью божества, а затем вновь растворяются в изначальном сознании. Их медитация заключается просто в колебании между изначальным сознанием и чистым видением, пока не достигнут буддовости, где обретается просветленное состояние непребывания, означающее, что они более не находятся в двойственности самсары и нирваны.

«Те, кто оказался в нравственно неопределенной твердыне», могут вообразить чистые проявления, но по сути они их не видят, а переживают «нечистые», в смысле — искаженные неуравновешенностями ума: неприязнью, влечением, заблуждениями и т. п., — что порождает еще большие заблуждения, замыкая порочный круг: «состояния заблуждающегося ума и видения друзей, врагов» (что указывает на разделение — наши собратья-живущие разделены на категории) и на проявления «радостей и печалей». Такова жизнь в самсаре: мы кочуем меж радостей и печалей, сталкиваемся с друзьями и врагами, и со всеми теми, кому не придаем особого значения.

## ПРОЯВЛЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ



Величайшей силой мудрости и изначального сознания, невысказанные чистые проявления возникли здесь перед теми, кто ранее уже находился в присутствии не принадлежащего человеческому роду, естественно проявившегося Учителя — совершенного Будды Оргьена — Ваджры, Рожденной в Озере. Они обрели высочайшие сиддхи, с приверженностью войдя во врата Дхармы Ваджраяны.

Отныне и покуда не опустеют несметные миры живущих, силой чистейших устремлений они вновь и вновь проявляются учителями на благо мира, давая учения, созвучные потребностям учеников.

Эти немислимые чистые проявления пробуждаются великой силой мудрости, то есть *праджни*, которую можно развить, и *изначального сознания*, которое обнаруживается, или раскрывается. Эти проявления возникают перед теми, кто уже был в присутствии «не принадлежащего человеческому роду, естественно проявившегося Учителя — совершенного Будды Оргьена — Ваджры, Рожденной в Озере».

В Палийском каноне в первых записях учений Будды Шакьямуни Будда в действительности сказал: «Я не принадлежу человеческому роду». Быть буддой, пусть вы и вошли в наш мир в облике человека, значит превзойти биологический вид. Будда превосходит не только биологический вид, он превосходит и три мира — мир желания, мир образа (формы) и мир отсутствия образа (бесформенности). Пробужденный более не определяется ни одним из этих способов. Словом, собравшиеся сидят перед ликом «не принадлежащего человеческому роду, естественно возникшего совершенного Будды Оргьена — Ваджры, Рожденной в Озере», — явления Падмасамбхавы. Собравшиеся воспринимают все чистым видением, то есть видят все таким, каково оно в действительности.

Избрав путь Дхармы Ваджраяны, с приверженностью ей, эти люди обрели «высочайшие сиддхи», то есть просветление. Затем, «покуда не опустеют несметные миры живущих» «силой чистых устремлений» они возвращаются учителями, «давая учения, созвучные потребностям учеников», в соответствии с их возможностями, склонностями и прочим. Это на-

поминает молитву из «Бодхичарьяватары. Пути бодхисаттвы» Шантидевы, которой Е. С. Далай Лама часто заканчивает учения: «Покуда держится пространство, и не иссякли в нем живые, пусть я останусь также в нем, страдания мира растворяя»<sup>7</sup>.



Когда их прежние кармические склонности приходят в движение, они непосредственно зрят истину окончательной действительности и выходят из простора мудрости. Чистые проявления возникают пред ними, не относясь ни к уму, ни к мыслительной деятельности. Они по природе — игра проявленного абсолютного пространства. Эти проявления — ни восемь видов сознания, и ничто иное, и посему лишь зовутся этими именами. Они возникают несметно и разнообразно из недвойственности Учителя и круга учеников. Те, кто известен как бодхисаттвы, пусть и не стали буддами, но достойно вышли за пределы мирского бытия; вот отчего они так известны.

«Предыдущие кармические склонности», что приходят в движение или проявляются, — ученики, получающие наставничество этих просветленных возвышенных, которые проявляются в соответствии с потребностями учеников. И тогда эти ученики видят «истину окончательной действительности» — они возвышаются, становятся видьядхарами и «выходят из простора мудрости». Пропитанные, поглощенные этим постижением пустотности, они возникают как мнимые создания, которые знают, что никогда не были ничем иным, а только выражением дхармакаи — умом Будды. «Чистые проявления возникают пред ними» сами собой, как только они погружаются в окончательную твердыню и непосредственно ее

воспринимают. Чистые проявления, предстающие перед тем, кто пришел к состоянию видьядхары, возникают так, словно они увлечены относительной действительностью, но они не относятся ни к обычному уму, ни к обычной его деятельности. Они и не равны, поскольку обрели доступ к тому, что залегает гораздо глубже.

Чтобы прояснить это, обратимся к трехслойной модели ума, представленной ранее. Первый, поверхностный слой — психика, в которой проявляются мысли, мечты, образы и прочее. Если сидеть тихо и наблюдать ум, наблюдаемые явления возникают в психике. Ко второму слою, сознанию подосновы, мы получаем доступ во время глубокого сна, обморока, во время смерти и в медитации шаматхи. В ходе шаматхи наблюдаемые явления возникают не только лишь из психики, заключенной в капсулу одной этой жизни. Получив доступ к сознанию подосновы, окончательной твердыне, открывается скрытая возможность вспоминать прошлые жизни и явления, перепутанные в необъятной сети переживаний. Они могут проявляться в форме снов, видений, грез, надежд и страхов, источника у которых в этой жизни нет. В случае, скажем, страха, тревожное возбуждение может быть весьма настоящим, но источник происхождения — в опыте прошлой жизни. Такой страх — выражение отпечатков, хранимых в сознании подосновы.

Затем — третий слой ума, изначальное сознание, и там все, что проступает, все возникающие явления не выражения ума и мыслительная деятельность. С этой более глубокой точки наблюдения, проявления ума и мышление, составляющие психику, — лишь поверхностные явления. По той же причине ошибочно описывать эти переживания изначального сознания как проявления сознания подосновы. Проявления, коренящиеся в изначальном сознании, — произвольный естественный

блеск исконного осознания. Не будучи ни умом, ни деятельностью ума, «эти проявления по сути — игра проявленного абсолютного пространства» — дхармадхату.

Как же эти чистые проявления — не восемь видов сознания и в то же время «ни что иное»? Было бы неточным сказать, что восемь видов сознания находятся «где-то здесь», а чистые проявления — «где-то там», потому что, с точки зрения изначального сознания, они недвойственны. Например, если на самом деле постичь природу гнева, как только он возник, даже если это всего лишь легкое раздражение, — он воспринимается исключительно как выражение исконного осознания. Разумеется, мы обыкновенно этого не делаем. Мы цепляемся за гнев, овеществляем его, а затем ведем себя в пределах психики и обычных проявлений, и тогда гнев становится неуравновешенным чувством. Следовательно, если вы постигли природу той или иной деятельности ума — восьми видов сознания, — они понимаются выражением изначального сознания и ничем иным. Однако, если их природа не выяснена, они видятся либо выражением сознания подосновы, либо выражением психики, а это значит, что вы в плену у самсары.

Пусть и так, но, чтобы о них говорить, стоит ввести некие понятия, «и посему они лишь называются этими именами» — «восемью видами сознания». Нечто схожее происходит и в психике. Эти проявления, игры проявленного абсолютного пространства, что «возникают несметно и разнообразно из недвойственности Учителя и круга учеников», есть проявления чистого видения.

Последняя строка этого абзаца объясняет разницу между бодхисаттвами и буддами. Хотя бодхисаттва и вышел «достойно за пределы мирского бытия», он все еще на пути к состоянию будды. «Вот отчего они так известны» — как бодхисаттвы,



а не как будды. Добравшись к вершине пути, обретаешь свободу выбора — можно выбрать проявиться бодхисаттвой.



Вновь заговорил Бодхисаттва Дар Мудрости: «Да, о Учитель, Бхагаван. Коли чудесно явленный Учитель и все собрание недвойственны и не отличны друг от друга, как Ты говоришь, нет смысла в учении и слушании со стороны Учителя и круга учеников. Поскольку нет разницы в качестве изначального сознания каждого, в чем же смысл устраивать действие учения и слушания? Учитель, просим, объясни!»

Он отвечал: «О Дар Мудрости, естественно явленный Учитель, известный как Шакьямуни, излучился пред учениками былого, словно свет солнца. Учитель, те, кто искал его учений, и собравшиеся, выступившие в роли слушателей, предстали учением, или слушанием, особых духовных путей и колесниц для воспитания последователей. И хотя Учитель и собравшиеся — недвойственны, но ради пользы учеников проявлено обилие искусных средств — словно чародей и его чары».

Вопрос Дара Мудрости разумен. Раз обе стороны имеют одинаковую природу, «поскольку нет разницы в качестве изначального сознания каждого», зачем разыгрывать «это действие учения и слушания»? В ответ Бхагаван приводит исторический пример. Учения Шакьямуни обычно случались меж Буддой и тем, кто приходил к нему с вопросом или с просьбой о том или ином учении или наставничестве. Иногда он обращался к одному человеку, а бывало — к небольшому кругу последователей или большим собраниям, состоящим из десятков, сотен или даже тысяч учеников. Во многих случаях роли распределялись так:

учитель, спрашивающий и те, кто слушал учение, — последователи. Учитель и ученики были недвойственны с точки зрения буддовости, просветленности. Рассматривая с точки зрения изначального сознания, все были недвойственны, и никто не был, по сути, менее просветленным, чем остальные.

Такая расстановка ролей — учитель, последователи — описывает пересечение окончательной и условной действительностей. С точки зрения дхармакаи, Будда и его последователи, его ученики, всегда были просветленными, все они — просто проявления ума будды. Это высшая окончательная истина. Но точка зрения учеников укоренена в условной истине.

Есть склонность, с которой я как учитель часто сталкиваюсь: ученики воодушевляются сверхвсякой меры, соприкасаясь с моделью обнаружения, точкой зрения природы будды, изначального сознания и учениями Дзокчен. Это чудится таким легким, непринужденным и освежающим, что они просто влюбляются во все это. А постепенная модель развития кажется механистичной, линейной и двойственной, и потому ученики отворачиваются от нее. Так они отвергают условную действительность, а заодно и обилие методов преобразования ума. Можно проследить эту склонность в словах Дара Мудрости. На самом деле он говорит: «Допустим, мы все не двойственны, но раз мы все одной и той же природы, к чему беспокоится об учениях и прилежании? Раз все и вся имеют природу дхармакаи, нет смысла что-либо делать, поскольку всяк уже и так просветлен».

Тогда Учитель предлагает более уравновешенный подход. Рассматривая с точки зрения дхармакаи — абсолютной действительности, — Будда никогда не был ни кем иным, а только буддой, и его последователи — лишь проявлениями ума будды. С другой стороны, с точки зрения смертных и условной

истины, «ради блага учеников проявлено обилие искусных средств — словно чародей и его чары». Так что окончательная действительность и условная действительность — одной природы недвойственности, они — грани одной и той же действительности, рассмотренной с разных точек зрения.

# 3

## ВОПРОСЫ ВЕЛИКОЙ БЕСПРЕДЕЛЬНОЙ ПУСТОТНОСТИ

**Т**еперь вопросы Учителю задает Бодхисаттва Беспредельная Пустотность. На санскрите Беспредельная Пустотность — *Махашуньянанта*. *Маха* значит «великая», *шунья* — «пустотность», *ананта* — «беспредельная, необъятная». Следовательно, имя этого бодхисаттвы означает «великая пустотность, необъятная и беспредельная».

✠ Затем Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность преданно склонился пред Бхагаваном и, сложив ладони у сердца, вопрошал: «О Учитель, Бхагаван, поскольку все смертные могут быть освобождены из океана страданий дольного бытия и достичь состояния освобождения, прошу, даруй глубинные ключевые наставления, чтобы действительно достичь состояния полностью совершенного Будды Самантабхадры за одну жизнь в одном теле».

Во-первых, зачем нужны какие бы то ни было учения? Они нужны затем, что не каждый знает, что он или она — будда. Словом, эти учения даются, чтобы раскрыть природу будды с помощью

искусных средств. Излишне говорить, что деятельность такого человека, как Дуджом Лингпа, пятнадцатого воплощения Шарипутры, последователя Будды, возможно, находится несколько за пределами досягаемости для нас. Понимая это, Дуджом Лингпа раскрывает те искусные средства, на которых сосредоточивает наше внимание и ясно подчеркивает их доступность.

Здесь бодхисаттва просит о наиболее действенных учениях, стремительно ведущих к постижению совершенного состояния будды. В целом, вся «Суть ваджры» — ответ на этот исходный вопрос, поставленный Бодхисаттвой Великая Беспредельная Пустотность. В конце автор, Дуджом Лингпа, говорит, что, если есть в вас стремление к состоянию будды, вам не придется искать иные тексты. «Суть ваджры» содержит всю полноту знания, какое нужно. Он не говорит, что вам нельзя смотреть в другие тексты, — конечно же, можно. Но этот текст содержит всю полноту знания, все необходимые наставления. Разумеется, если есть учитель, направляющий вас в этих медитациях, это лишь на пользу.

## СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ ПУТЬ ВЕЛИКОГО СОВЕРШЕНСТВА

✠ Учитель отвечал: «О Великая Беспредельная Пустотность и все остальные собравшиеся здесь, слушайте! Великий беззаветный путь, приводящий всех живущих к стадиям и путям освобождения, называется *стремительным путем ясного света Великого совершенства*».

Учитель здесь — тот, кто раскрывает и показывает то, что следует знать. Прикладные понятия «стадия» и «путь» так же

имеют точный, проработанный смысл. Санскритское слово, переводимое как «стадия», — *бхуми*, что дословно означает «твердь-земля». В учениях Махаяны рассматривается пять путей — путь накопления, путь подготовки, путь видения, путь медитации и путь за пределами обучения. Они последовательны и прокладывают дорогу к просветлению, но на это требуется три необозримые эпохи<sup>8</sup>. Путь накопления Махаяны начинается, когда бодхичитта непринужденно пробуждается в потоке ума, и благодаря этому становишься бодхисаттвой. Путь подготовки определяется тем, что прозрение в пустотность постепенно углубляется. Путь видения Махаяны начинается, когда бодхисаттва зарождает недвойственное, неумозрительное постижение пустотности. На пути медитации вы колеблетесь между состоянием полной погруженности в созерцание пустотности и состоянием, в котором проявляетесь мнимым телом, постигая схожую со сновидением природу всех явлений. Можно сравнить это со стиркой одежды: вы замачиваете ее и извлекаете из воды, вымывая даже самые малозаметные пятна. Взойдя на высоты пути медитации, продолжаешь на пути за пределами обучения.

Есть различные подходы к этим пяти путям. Можно идти путем шравак, как преподносится в Палийском каноне и многих санскритских сутрах. На высотах пяти путей, достигнув нирваны, становишься архатом. Другой подход — путь постигающих в одиночку, пратьекабудд. Хотя иногда они и получают учения за многие жизни на пути к освобождению, но к высотам пути добираются сами. В духовно бесплодные времена силой сострадания и заботы о мире пратьекабудды проявляются, вдохновляя других на пути освобождения. В такие времена упадка до людей не достучаться устными учениями, их уши и сердца закрыты. Такие учителя могут встряхнуть

клетку умозрительного самозаточения, показывая сиддхи. Затем пратьекабудды следуют пятью путями, которые, заметим, отличаются от пяти путей шравак, и на эту дорогу времени потребуется гораздо больше.

И, наконец, есть пять путей бодхисаттв, состоящих из десяти бхуми — стадий арья-бодхисаттв, которые начинаются на пути видения Махаяны, когда впервые пережито прямое постижение пустотности. Словом, становясь бодхисаттвой, вступаешь на путь накопления Махаяны, затем следуешь путем подготовки, который углубляет прозрение и обогащает бодхичитту. Следующий — путь видения. Уже став бодхисаттвой, вначале достигшим недвойственного постижения пустотности — окончательной действительности, становишься арья-бодхисаттвой. Постигнув это и вступив на путь видения, достигаешь первого бхуми. Последующие девять бхуми — стадии стремительно нарастающего развития, приводящего к совершенному просветлению.

Первые семь из этих бхуми называются «нечистые», потому что ум все еще засорен неуравновешенностями (санскр. *клеша*). И хотя на этом уровне омрачения довольно слабы, они не устранены полностью. Общий формат медитации на этой стадии — чередовать погружение осознания в непосредственное постижение пустотности, а выходя из созерцания — вовлекаться в щедрые достойные дела бодхисаттв. В медитации вы переживаете мудрость (санскр. *праджня*) и затем совершенствуетесь в *упае*, искусных средствах, коими накапливаете необъятный запас заслуг, которые имеют привкус постигнутой пустотности. Отныне, пережив непосредственное постижение окончательной действительности, вы уже никогда не переродитесь ни в каком из низших миров и более не накапливаете карму, приводящую в движение, — такую, что швыряет смертных

из одной жизни в другую. Вы получаете возможность добровольно выбирать перерождения. Но все же есть и потребность возвращаться в самсару, потому что есть незавершенная работа, но выбором перерождения руководят мудрость и сострадание: «Где я смогу принести больше пользы? Где я смогу найти подходящих учителей, чтобы продолжать свой путь?»

На семи первых «нечистых» бхуми ум постепенно очищается, а его неуравновешенность уменьшается, пока не добираться до восьмого бхуми. Это первое чистое бхуми, на котором клеши устранены. Корни самсары отсечены, и вы переживаете ту же свободу, что и архат, но ваши мудрость, сострадание и другие достоинства гораздо мощнее. На этом уровне невозможно гневаться или переживать любые иные тлетворные омрачения ума. Уже не важно, что там такое ужасное люди с вами творят, какие там желанные предметы попадают вам на глаза. Все склонности к заблуждению, враждебности, влечению, гордыне и зависти сошли на нет. Сохраняются лишь чрезвычайно тонкие омрачения познания — то единственное, что стоит между вами и полностью беспрепятственным осознанием будды.

Эти чрезвычайно тонкие омрачения вы начинаете преодолевать на восьмом бхуми и продолжаете это очищение на девятом и десятом. Затем вступаете на путь за пределами обучения, где достигаете самадхи, подобного ваджре, и обретаете состояние будды. От невообразимо необъятного ума бодхисаттвы десятого бхуми вы двигаетесь дальше, пока не лопнут последние пузырьки тончайших омрачений и не откроется неограниченный потенциал изначального сознания. Собственное очищение завершается на этой стадии. Итак, у бодхисаттвы есть пути накопления, подготовки, видения и далее девять бхуми пути медитации, который завершается на пути за пределами обучения, что на пути Махаяны означает «состояние будды».



Говорится, чтобы следовать путем бодхисаттвы в соответствии с Сутраяной — общим путем по сравнению с самобытным и редким путем Ваджраяны, — требуется три необозримых эпохи или даже дольше! Как только стали бодхисаттвой, ваш ум — бодхичитта, что проявляется сама собой, как постоянный поток. Что б ни делал — накапливаешь заслуги. Требуется одна необозримая эпоха, чтобы пройти от пути накопления к первой стадии бодхисаттв, соответствующей пути видения. Далее предстоит еще одна необозримая эпоха — на движение от первой стадии бодхисаттвы до восьмой. С восьмой стадии, проходя через девятую и десятую к вершине — состоянию будды, — требуется еще одна необозримая эпоха. Согласно Е. С. Далай Ламе, на это может уйти и семь эпох. Такая протяженность показывает, как трудно истребить тончайшие омрачения. А «Суть ваджры» говорит, как осуществить все это за одну жизнь. Этот прямой путь — главная тема нашего текста.

Пути шравак, пратьекабудд и бодхисаттв имеют отличительные свойства и приводят к высотам на разных стадиях постижения. Шраваки видят все, что возникает, «самостью», основой цепляния за «я» и «мое» и лишенным присущей ему природы. Пратьекабудды постигают все внешние и внутренние явления как взаимозависимые мнимые проявления. У бодхисаттв сила постижения пустотности просыпается в природе сострадания, в которой без усилия умещаются все грани искусных средств и мудрости. Все эти постижения, приобретаемые на постепенных путях шравак, пратьекабудд и бодхисаттв, содержатся в модели обнаружения Великого совершенства. Однако, поскольку достижение шаматхи служит решающей предпосылкой к полноценной действенной випашьяне, каждый, исповедует ли он Тхераваду, Махаяну или Ваджраяну, вынужден проходить сквозь девять стадий развития внимания,

прежде чем достичь шаматхи. Здесь обходного пути нет. И независимо от того, следуешь Сутраяне или Ваджраяне, предстоит пройти и пять путей. Прodelать это можно весьма стремительно, но нет иного пути к состоянию будды, кроме пяти путей и десяти стадий бодхисаттвы.

Дзокчен, конечно, отличается от других школ. Однако, рассматривая его в широком смысле Дхармы Будды в целом, я склонен считать, что он имеет качества всеохватности и содержит все другие учения, о каких я когда-либо слышал в буддизме. В Дзокчен всему есть место, и он всеохватен. По сути, есть такой вариант перевода понятия *Дзокчен* (сокращение *дзог на чен по*, обычно переводимое как «Великое совершенство») — «Великая всеохватность». *Дзог на* может означать [ничто] «включающее», «охватывающее», «полное». И потому Великое совершенство охватывает все другие традиции.



Этот (стремительный путь ясного света Великого совершенства) есть высочайшая из всех дхарм. Это объединение всех путей, цель всех духовных колесниц и неистощимая сокровищница всех тайных мантр. Этот путь обнаружат лишь те, кто накопил внушительное собрание заслуг на многих путях сквозь неисчислимыe эпохи. Их стремление достичь состояния совершенного просветления неуклонно росло, и они прежде уже искали путь на других колесницах, создавая предпосылки к достижению этого пути. Никто другой не обнаружит этот путь.

Отчего же нет? Пусть те, кому не выпала такая удача, и окажутся там, где эта колесница толкуется и может быть услышана, но, находясь под гнетом отрицательных поступков и под воздействием мар омрачений ума, их умы витают в диких землях в пятистах йоджанах отсюда.

Такие невезучие слуги мар с их искаженными устремлениями живут наперекор глубинной Дхарме, отвечая на нее злоупотреблениями, ложными утверждениями, отрицанием, завистью и подобным.

Хоть мы и надеемся, что рано или поздно все живущие пройдут по этим путям к освобождению, вышеприведенный отрывок сообщает вам, читатель, о ваших личных обстоятельствах. Примите эти слова близко к сердцу. В тех, кто обнаружил этот путь, «постоянно росло стремление достичь состояния совершенного просветления, и они прежде уже искали путь на других колесницах, создавая предпосылки», — кармический толчок — «к достижению этого пути. Никто другой не обнаружит этот путь».

Причина, по которой другие не обнаружат этот путь, — мары, метафора омрачений ума. Они творят над нами дьявольское, изводят нас. Поскольку такие люди еще находятся под гнетом этих нарушений равновесия ума, пусть их тело и присутствует на учениях, «их умы витают в диких землях пятистах йоджанах отсюда». Их плоть на учениях, но их дух подобен ребенку, только начавшему ходить и сидящему на лекции Стивена Хокинга по квантовой механике в Кембридже. Осмысленно ребенок на такой лекции присутствовать не может.

Мне вспоминается проповедь, которую я однажды слышал от одного христианского священника. Он спросил: «Как так бывает, что человек, избравший религиозный путь, вскоре уходит от него и бросает совсем?» — и привел пример стада из пятисот овец. Как одна овца может потеряться, когда остальные 499 наперебой блеют: «Без-э-э... без-э-э». Это же прямо-таки хоровой вопль «Мы здесь!». И ответом было: «Мало-помалу». Что о потерявшейся овце, что о человеке в Дхарме — вскоре

и нет больше никакой Дхармы в человеке. Как они потерялись? Ну, то прямо крутая видеоигра подвернулась... а потом прямо отличный фильм... а следом друзья позвали выйти пива хлебнуть, и человек сказал: «А почему бы и нет?» ...потом человек потерял работу — а это уже не «помалу»... а потом нашел новую работу... а потом случились и впрямь интересные отношения... а затем... и потом... и вот жизнь-то и закончилась.

Теперь естественно возникает вопрос: «Кто я все-таки: тот ребенок или та заблудшая овца — или из тех удачливых?» Ответ не слишком таинственен. Вы из собственного опыта поймете, витает ли ваш ум за пятьсот йоджан отсюда, или на самом деле повезло быть на таких учениях и принимать их.

Наблюдайте за умом, и станет ясно: когда вами владеют неуравновешенности ума вы, конечно же, служите марам. Никто никогда добровольно не решает этим заниматься — просто впасть в ярость, неутолимо алкать чего-нибудь, ни с того ни с сего ревновать. Это всегда случается непроизвольно и означает, что вы — в рабстве. Нарушения равновесия ума просто возникают, они захватывают нас, и мы — в плену. Дхарма же существует, чтобы освободить нас от таких оков. «Искаженные устремления» тех, кто служит марам, созвучно утверждению Шантидевы в «Бодхичарьяватаре. Пути бодхисаттвы»: «Все жаждут прекращения страданий, но сами тянутся к нему, его взыскуют; отрады ищут, но невежеством своим ее же убивают как врага»<sup>9</sup>.



Меж тем, вступившие во врата Дхармы и воплотившие ее смысл, будут так же редки, как звезды на дневном небе. Иные, путь избрав, едва слышат, и не осмыслив ничего, тут же и бросят, и как бы между делом отойдут. Не испытав приверженности духовному пути, они встретят кончину, как обычные смертные, не вкусив освобождения.

В отличие от тех, чьи умы витают в пятистах йоджанах отсюда, «вступившие во врата Дхармы» — «стремительный путь ясного света Великого совершенства», Дзокчен, — «и воплотят ее смысл», то есть применят ее в жизни, так же редки, как звезды на дневном небе. Кстати, это правда: звезды изредка могут быть видны на дневном небе — это так называемые сверхновые звезды. Эта часть текста напоминает и библейскую метафору Иисуса, в которой он говорит о разбрасывании семян: некоторые упадут на сухую почву, некоторые на камни, а некоторые туда, где они могут прорасти. «Иные, путь избрав, едва слышат, и не осмыслив ничего, тут же и бросят, и как бы между делом отойдут», словно семя, упавшее на скудную почву, которое прорастает, но потом засыхает.

## ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧЕНИКА ВЕЛИКОГО СОВЕРШЕНСТВА

✠ В общем, дабы взойти на эту колесницу и применить ее в жизни, вам необходимо вот что:

- вера в Дхарму и в своего гуру;
- нерушимое доверие на пути;
- искреннее памятование смерти и убежденность, что все составные явления непостоянны, и потому увлеченность сиюминутными делами невелика;
- удовлетворенность простой едой, благополучием и удовольствиями;
- ненасытность к Дхарме, предполагающая приверженность и увлеченность;
- слияние жизни и духовного пути без недовольства и жалоб.

Отделяя в вышесказанном буквальное от условного, мы обнаруживаем глубинные основы Дхармы. В тексте они возникают весьма ясно. Среди них: бодхичитта, постижение пустотности, природа будды и возможность преодолевать неуравновешенные состояния ума. Рассматривая под другим углом, мы видим широкое понятийное устройство Дхармы, основанное на нравственности, самадхи<sup>10</sup>, мудрости и шести совершенствах.

Относительно «веры в Дхарму» есть опасность, что чрезмерное утрирование только лишь веры может привести к духовной праздности. Я наблюдал это как в западных учениках, так и в тибетских. Одна из ловушек — духовная лень самоуничижения. Есть тибетцы, горячо верящие в Дхарму, но с таким настроением: «Я не тулку, куда уж мне медитировать? Созерцание — великим, а не таким простым людям, как я». Это обратная сторона удивительных жизнеописаний светил — Миларепы, Цонкапы, Джигме Лингпы и Дуджоме Лингпы. Они могут вдохновить, а могут и навеять робость.

Чтобы избежать идеи *веры*, возможно, полезнее рассмотреть подход *рабочей гипотезы*. Иными словами, можно условно принять некие воззрения, жить в соответствии с ними и при этом прилагать все усилия, чтобы проверить их на опыте и удостовериться в их подлинности. Можно применить гипотезу, что шаматха предназначена таким людям, как мы, нравственность придумали для нас, бодхичитта — то, что можно взрастить в себе, таком, какой есть. Допустим, нам это под силу. Как говорит Е. С. Далай Лама, коли быть приверженным, как великие светила прошлого, то и постижение будет им равным.

Таков утилитарный подход к вере. Мы начинаем с того, что есть, а не пускаемся в досужие мечтания, приукрашивания и рассуждения. Мы не встаем в позицию, что одна лишь наша вера обеспечит нам результат — «спасение», например, или

приятное место после смерти. Напротив — мы должны быть готовы переосмысливать верования прямо на пути, держать ум открытым. И когда кто-нибудь говорит, что Падмасамбхава находится сейчас здесь, что на самом деле это значит? Что значит — верить в свою природу будды? Что значит — верить в бытие неистощимости потока сознания из жизни в жизнь? Гипотеза должна быть исследована, проверена. К примеру, вы некоторое время верили, что кармические отпечатки переносятся из жизни в жизнь. Но, переосмысливая эту старую гипотезу, вдруг обнаруживается, что это скорее грубое обобщение по сравнению с обретенным новым, более тонким знанием. И потому вы время от времени мысленно возвращаетесь и пересматриваете гипотезы, придавая им более глубокий смысл. Основа такого подхода — открытость ума, то, о чем нас с самого начала и просят.

А что же с «верой... в своего гуру»? Здесь так же можно применить рабочую гипотезу. Учитель не обязательно должен быть бодхисаттвой, но ему или ей следует обладать бескорыстным побуждением и глубоким проникновением в суть вопроса. Можно убить уйму времени, размышляя: «Достиг ли лама Х или учитель Y уровня А?» Памятуя о том, что ламы, учителя и серьезные ученики Дхармы находятся в непрерывном развитии, попытки оценить их уровень постижения нелепы. Важнее верить в Самантабхадру, Падмасабхаву, Будду. Они не просто исторические личности — они здесь, с нами прямо сейчас. Качества, которые требуются, чтобы получить учения от Падмасамбхавы, — открытость сердца, восприимчивость во время слушания и вера в присутствие Падмасамбхавы. И раз Падмасамбхава или Будда Шакьямуни — наши истинные гуру, любой просвещенный учитель может передать их благословение и мудрость. Следовательно, проверяйте образованность

учителя и его основное побуждение. Спрашивайте себя, есть ли у учителя знание, которого нет у вас, и есть ли у него постижение, которым вы еще не обладаете. Если у вас нет уверенности в бескорыстии учителя, лучше поискать другого.

Вдобавок к двум основным качествам, которыми учитель обязан обладать, — бескорыстное намерение и глубинное знание Дхармы, — три качества требуются и от ученика. Первое — восприимчивость: внимать пристально, с ясностью внимания. «Что творится в моем уме, в моей речи и в речи других людей? Разбираюсь ли я в том, что происходит?» Невосприимчивый последователь — неподходящий ученик, он не достигнет просветления. Второе качество — стремление применить учения в повседневной жизни. Учения вы получаете, не только чтобы скопить знания, или потому что лама — обаятельный человек и ваши друзья тоже идут на учение, или по каким-нибудь еще причинам. Вы пришли, потому что по-настоящему желаете применить знание к жизни. Иначе вы тратите время учителя понапрасну, а это очень плохо. Третье качество — подход к учению без предубежденностей, особенно без предубежденности безусловной веры в собственные представления как в истинные (все иные, отличные от твоих утверждения подозрительны). Иными словами, крайне важна открытость ума, желание пересматривать свои даже самые нежно взлелеянные представления. Эти три качества, как и необходимые учителю, — ключевые.

Чтобы вступить на этот путь, в колесницу «стремительного пути ясного света Великого совершенства», эти качества не просто обязательны — их следует оттачивать и углублять. Затем сделайте еще шаг: поскольку Дуджом Лингпа говорит, что, обладая этими качествами, вы пригодны к пути, обретите уверенность в себе, уверенность в том, что вы и впрямь подходящий сосуд для этих учений. Далее переберите свои качества



и проверьте, есть ли в них слабые места или что-то улучшаемое. Отполируйте их до блеска и затем вернитесь к уверенности в себе: эти учения — для меня. Это те учения, которые я могу воплотить, которым я могу следовать в точности так же, как светила Дзюкчен в прошлом.

Что имеется ввиду под «искренним памятованием смерти» и какова ценность этого? Достоинство памятования заключается в том, чтобы медитировать и жить, не упуская смерть из виду, а иногда и лицом к лицу с ней, и чувствовать себя с этим удобно. Признание факта смерти придает всеучетность, сообщает нам «убежденность, что все составные явления непостоянны, и потому сиюминутными делами увлеченность невелика». В свете смерти обычные желания видятся тем, что они есть. Скажем, я чувствую тягу к любимому хлебу, я добываю его и съедаю. При обычных общепринятых обстоятельствах это вполне имеет смысл. Перед лицом смерти это совершенно нелепо. Сколько бы дрожжевого хлеба я ни съел за свою жизнь, при смерти меня это не будет волновать. С этой точки зрения все обыденные хлопоты так же ничего не стоят. А если тяга к богатству, роскоши, вкусной еде, похвалам, положению в обществе, обожанию, признанию другими людьми и прочего — ничто пред лицом смерти, такова же их окончательная ценность. Более того, все вредное, нездоровое, что мы совершили, увлекаясь приземленным, окажет дурное влияние. Поддерживайте в себе это видение.

Но есть и обратная сторона медали. Как можно позволить себе лишнего в смысле мирских хлопот, так же можно впасть и в другую крайность, злоупотребляя воздержанием. Если ставить в медитации завышенную планку аскезы, можно все самому себе усложнить или даже покалечиться телесно или умственно.

Вообще-то, удобства могут стать подспорьем в медитации. Хорошо жить в удобном и уютном доме, где вам легко, где у ума есть простор, где можно осесть и осваивать Дхарму. Если нужно перемещаться, что плохого в том, чтобы иметь надежный автомобиль? Излишествам тоже найдется кое-какое место. Когда вы устали и нужен отдых, почему бы не отдохнуть и не послушать немного музыки? То же и о дружбе, природе, сексе. Если вы не принимали монашеских обетов, в этом нет ничего плохого. Нелепо не ценить красоты близости, теплоты и любви, которой можно делиться с другими. «Подвисание» на сексе — это чрезмерное потакание, но если секс — часть близости в любящих взаимоотношениях, особенно если это взаимоотношения в Дхарме, в этом нет ничего плохого.

Продолжая в том же духе: не стоит слишком тревожиться и о похвале. Но если бы похвала была абсолютным злом, не стоило бы и одобрять словами друг друга или видеть достойные качества и действия в других, поскольку это было бы равносильно потчеванию ядом. Напротив, похвала может быть весьма полезной — получение признательности, искренних чувств, приятия, уважения от тех, кто нас окружает. Обычные хлопоты не помешают, пока основное побуждение — воплощать Дхарму. Но когда мы ставим все с ног на голову — скажем, осваиваем Дхарму с целью получить больше признания от окружающих или улучшить материальное положение, — мы обесцениваем медитацию и превращаем Дхарму в фарс.

Тем не менее искреннее памятование смерти расставляет всему точные оценки. Оно выстраивает предпочтения — к этому и сводится вся Дхарма. Осознание смерти помогает увидеть, что все, чему потакаем и перед чем преклоняемся, включая учителей, изображения божеств, алтари, тексты, традиции, учения, окружающую Дхарму обстановку, время, которое проводим

на подушке, оставив все обыденные хлопоты, — все это подвержено непостоянству. Это проходит. Так что «все составные явления непостоянны... и потому сиюминутными делами увлеченность невелика». Он не говорит про полное *отсутствие* увлеченности. Он говорит «увлеченность невелика». И потому, когда я добираюсь до тарелки с любимым дрожжевым хлебом, и она опрокидывается на пол, меня это не слишком огорчает.

«Удовлетворенность простой едой, благополучием и удовольствиями»: монашеский идеал — быть удовлетворенным тем, что достаточно. Итак, удовлетворенность едой: еда «достаточно хороша», в благополучии — «мне достаточно». А с удовольствиями так: опять же, неплохо иногда приятно провести время, прогуляться или по случаю послушать музыку. Вы удовлетворены обычным, но есть и «ненасытность» — противоположная удовлетворенности — к Дхарме. Даже при огромном усердии и рвении Дхармы много не бывает. Эта ненасытность остается вплоть до просветления.

И вот наконец мы подошли к «слиянию жизни и духовного пути, не жалуясь»: вы желаете полного слияния. К примеру, если чередуете неделю в ретрите и три недели обычной жизни, тогда неделя ретрита пройдет исключительно в согласованной сосредоточенности на особых формальных медитациях, а затем, в последующие недели, произойдет включение их в жизнь. Продолжая в том же духе, окунаешься немного глубже в медитацию, а затем снова тщательное включение в жизнь. Замысел, разумеется, заключается в том, чтобы медитация и жизнь сосуществовали. Словно масло, просачивающееся сквозь бумагу: вся бумага целиком пропитана маслом. И что бы жизнь вам ни преподносила, какие бы трудности ни возникали, вы встречаете их с самообладанием и без жалоб.

В приведенном списке — всего шесть пунктов. Ни один из них не обескураживает, не пугает и не представляется невыполнимым. В каждом заключена возможность роста, углубления убежденности в Дхарме, доверия к гуру, веры в путь, живого и яркого осознания смерти, большей удовлетворенности. Посути — растущей ненасытности к Дхарме. Почему? Потому что вы увлечены ею. Именно это и означает приверженность. Это не просто любовь — за этим стоит так же закалка и знание, что воплощение Дхармы — не всегда потеха. И тут пригодится настойчивость. Это похоже на вождение машины на четвертой передаче, и вдруг — ухабы на крутом склоне. Самое время быстро переключиться на вторую передачу. Вторая передача — это настойчивость. По ухабам проходишь на чистом упорстве и вере, что в Дхарме есть смысл. Рано или поздно все наладится, и вернется усердие. Не всегда случится медитировать радостно — оно иначе устроено. И все же нижняя планка находится там, куда ты вновь и вновь возвращаешься с радостным усердием как к своему основному состоянию.

Смертные маются по бесчисленным поводам. Мы страдаем от депрессии, тревожности, невзгод, горя и безысходности. На пути Дхармы эти страдания могут приобрести потрясающую значимость. Вместо того чтобы объезжать кругом каждую рытвину на жизненном пути — а некоторые даже усугубляются медитацией, — вы преображаете их в дела Дхармы. Вот так, даже в самой гуще страдания, когда печали, размолвки, внутренняя смута или неуравновешенности завладели вашим умом, заполняя все его пространство, полностью сковывая и поработывая вас, — даже и тогда ваш ум больше, чем все это вместе взятое. Мне нравится это изречение, я считаю его исполненным смысла. Пространство осознания гораздо больше пространства вашего затейливого ума. И это вовсе не означает,

что ум не поражен страданием. Просто угол зрения шире, когда внутренний голос нашептывает: «А, понятно, мой ум страдает; да, понятно — это тоска, это отчаяние», — и так далее.

Это случилось со мной много раз. Когда я сидел в затворе, иногда наваливалась депрессия на несколько часов, и мне было любопытно, как долго это продлится. Я сидел и наблюдал: «Это депрессия. А вот она утихает». Стоило ей начать спадать, как она быстро сходила на нет. Иногда она походила на громадного носорога. Она занимала у меня в уме немало места. И я тогда: «А, это депрессия», — или: «А, это восторг». Или: «А, это надежда; это страх». И вдобавок было еще одно страшилище, которого я научился опознавать: «А достаточно ли быстро я развиваюсь?» Эдакая духовная версия «Пап, мы уже приехали?» — «Насколько я преуспел? Я вообще продвигаюсь или как?» И вот на этого я смотрел и просто улыбался.

## ТРУДНОСТИ ДРУГИХ КОЛЕСНИЦ



«Когда такие созерцатели с устойчивым умом, не выставяющие напоказ лишь число месяцев и лет, проведенных в затворе, видят эти врата и начинают медитировать, они наверняка достигнут высшего состояния Будды Ваджрадхары в этой самой жизни. В других колесницах говорится, что после того, как за три необозримые эпохи собраны накопления и устранены омрачения, наконец приходишь к совершенному просветлению. И все же в силу кармы, неуравновешенности ума и привычных склонностей, скопленных за необозримые эпохи, в череде многих жизней, из-за влияния различных мыслей и поступков трудно найти путь накопления и очищения. Поразмыслите над этим, и вам оно станет ясно и бесспорно.

Следует помнить: у Дуджома Лингпы, утверждающего, что те, чьи умы устойчивы, и кто встает на путь и привержен этой медитации, «навверняка достигнут высшего состояния Будды Ваджрадхары в этой самой жизни», тринадцать учеников действительно этого достигли, и это потрясающе.

В других колесницах — Шравакаяне, Пратьекабуддаяне и прочих — есть два вида накоплений, которые могут быть собраны. Для начала это накопление заслуг, относящееся к *упае* — искусным средствам щедрости, нравственности, терпения, воодушевления и даже самадхи. Далее — накопление знания, вершина которого — постижение дхармакаи, или всеведения. Накопив заслуги, в итоге постигаешь тела образов будд — *нирманакаи* и *самбхогакаи*.

Под очищением отчетливо понимается устранение омрачений, которые возникают из-за дурных поступков, совершенных в прошлом и нарушивших равновесие ума. В мощном потоке кармы и в привычках кроются большие трудности. Глубокие борозды привычного мышления и поведения складывались в несметные тьмы эпох предыдущих жизней. И поэтому в Махаяне требуется приверженность шести совершенствам на протяжении трех необозримых эпох, пока вы наконец не достигнете совершенного просветления и не станете буддой, наделенным тридцатью двумя главными и восьмьюдесятью второстепенными знаками. Но времени это требует вон сколько — три необозримые эпохи. Это не беспредельно, но не обольщайтесь. Медитировать придется на протяжении стягиваний и расширений целой Вселенной — Больших взрывов и Больших сжатий.

Задумайтесь о разнообразнейшей карме, накопленной в прошлом. Даже в этой жизни, если уже сколько-то здесь пробыли, может, успели натворить чего-то некрасивого. Откуда нам знать, когда эта карма всколыхнется и отбросит нас туда,

где мы, вообще-то, не рвались оказаться? Можно долго очищаться, но пока ум склонен к неуравновешенности, откуда нам знать, когда возникнет следующая, не говоря уже о привычных склонностях — самой что ни на есть привычке к самсаре? Нам это попросту не известно. И из-за этих некрасивых поступков и неуравновешенных состояний ума, «собранных за необозримые эпохи, в череде многих жизней, из-за влияния различных мыслей и поступков трудно найти путь накопления и очищения». Есть ли полная уверенность в том, что в каждой последующей жизни мне удастся встретить просвещенных учителей, подходящее окружение, что достанет стремления медитировать и всегда быть приверженным? Сомнительно.

И оттого, что трудно встать на путь накопления и очищения и успешно по нему двигаться, Учитель советует нам: «Поразмыслите над этим, и вам оно станет ясно и бесспорно».



Как бы то ни было, благодаря превосходным кармическим связям бывшего, сейчас вы обрели высшую человеческую жизнь, наделенную свободами и возможностями, и встретились с высочайшей из всех дхарм — Тайной мантрой, Ваджраяной. Прошло время надеяться, что накопишь заслуги за долгий срок, покуда не достигнешь просветления.

Обретя человеческую жизнь свобод и возможностей и встретившись с живой традицией Ваджраяны, а точнее, с Дзочен — сравнительно быстрым путем, — стоит предпочесть его накоплению заслуг и мудрости за безмерно долгое время, чтобы достичь просветления. Учитель говорит, что следует отогнать мысль принятия такого медленного постепенного пути к просветлению, стоит забыть о нем. Лучше

сосредоточиться на имеющихся ныне обстоятельствах и возможностях, и не принимать их как должное. Такой настрой подобен драгоценности, исполняющей желания, — метафора из древних традиционных буддийских текстов, описывающая предмет чрезвычайной ценности, который невероятно трудно найти и затем выбросить его через плечо со словами: «Потом еще найду».



Необходимо самому постичь твердыню своего существа, на деле переживая присущую природу сугатагарбхи, изначальную твердыню, — путь к освобождению в этой жизни.

Полагаю, я с удовольствием могу быть здесь догматичным: есть лишь один путь достижения просветления за одну жизнь, и он — в постижении своей природы. Это не случится лишь благодаря невероятной щедрости, нравственности или терпению. Эти качества прекрасны, но, чтобы достичь просветления за одну жизнь, нет иного пути — лишь постичь глубины своего существа, недра своей природы — природы будды.

В Дзокчен, как и в других буддийских традициях, есть учения о твердыне, пути и плоде. Твердыня — это точка опоры, природа бытия как она есть. Путь — траектория, по которой следуешь к цели, к просветлению. Плод — осуществление, превращение в жизнь искомого просветления. Примечательно, что Ваджраяна принимает как средство пути сам плод. Прежде чем у нас проявятся качества такого просветленного, как Падмасамбхава, и возникнет возможность их испытать, следует делать все возможное, чтобы допустить такое равенство, войти в эту роль. Таково в любом случае наше врожденное право, потому мы и оказываемся в этой шкуре еще до того, как она нам впору.



Этот подход — принятие плода как средства пути — сберегает нам тьмы эпох.

Твердыню можно рассмотреть с нескольких точек зрения. Относительная твердыня — та действительность, которую мы обычно видим явленной нам, океан самсары, где мы ограничены и прикованы к железной клетке: слепые, сталкиваемые в реку перерождения. Вот в таких жалких обстоятельствах все у нас и начинается, и по этой причине мы принимаем прибежище. Мы одиноки и беззащитны, да и безнадежны. Страданий тут не счастье, и умы наши склонны к неуравновешенности. Она проявляется, даже когда мы отдыхаем. Однако есть и другое основание под этой твердыней — абсолютная твердь. В Дзочен эта более глубокая основа и принимается как средство пути. В этом случае ваша твердыня — сугатагарбха, природа будды. И она не где-то в грядущем, некий будущий плод. Ее принимаешь сейчас, берешь будущий плод и делаешь его средством пути. Принимаешь глубочайшую основу, которая уже есть, и обнаруживаешь, что твердыня, путь и плод — единого вкуса.

Раз ищешь освобождения и пробуждения в этой самой жизни, тогда вот он, путь, по которому следует идти. Покуда поддерживаешь идею обыкновенного «я», обычного себя и думаешь, что есть лишь *скрытая* возможность просветления и можно пробудить ее, если долгое время ведешь себя действительно правильно, покуда воспринимаешь своего гуру обычным человеком и скован этими плотными представлениями обычных проявлений — стоит включить счетчик и начать отсчитывать три необозримые эпохи, плюс все то время, которое потребуется, чтобы стать бодхисаттвой. Это не самый короткий путь. Напротив, если хочется слегка ускориться, стоит отбросить некоторые укоренившиеся привычки — скажем, кто, по-твоему, ты есть на самом деле.

И еще: учения о том, что состояние освобождения достигается благодаря накопленной обильной карме из жизни в жизнь, годятся, чтобы принести преходящее счастье в умы смертных, но просветления этим не достичь. Вникните, что такие учения имеют лишь условный смысл».

Как мы убедились ранее, маловероятно, что вам откроется возможность парадно выстроить все будущие жизни, как уток в ряд, где каждая жизнь предоставит все необходимые обстоятельства для дальнейшего движения по пути. Это крайне трудно, учитывая мешанину кармы, нарушений равновесия ума, влечений и склонностей, собранных в прошлом. Коли уж уклад нашей жизни до сего дня был такой мешаниной, трудно ожидать однородности и равномерности в будущих.

На этой стадии Учитель предлагает весьма провокационное заключение, наводя на мысль, что учения вроде Сутраяны — долгий путь, и они «могут иметь лишь условный смысл». Иначе говоря, вероятно их не стоит воспринимать буквально. Он не говорит в точности, что их нельзя воспринять дословно, однако предлагает поразмыслить над этим как следует.

Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность отвечал: «О Учитель, Бхагаван, можно достичь освобождения, стремясь уже в этой жизни к благим мыслям, что расширяют ум, к добродетелям тела и речи и затем, в некотором будущем, исповедуя воззрение и медитацию ясного света Великого совершенства — суть ваджры Тайной мантры. Но сказано, что трудно достичь освобождения, медитируя лишь в этой жизни. Сказано также, что недальновидные — шраваки и пратьекабудды — не могут объять обширную и глубинную Дхарму Ваджраяны.

Правда ли это? Коль это правда, и качества и возможности умов смертных отличаются, тогда тем, чьи дарования ограничены, следовало бы расширять умы, чтобы подняться до Махаяны, и некоторые не смогут развить ум в полной мере. Раз так, им следует получить Тайную мантру откуда-то еще, а не из потока своего же ума. Если все вот так, я недоумеваю, что это значит. Учитель, просим, объясни!»

Бодхисаттва начинает, описывая одну из возможных дорог: поскольку достичь просветления за одну жизнь невероятно трудно, почему бы не приобщиться к условным добродетелям — к шести совершенствам и т. п., а потом, через несколько жизней, созреть и до Дзокчен? Затем он говорит о другой дороге, по которой идут недальновидные — шраваки и пратьекабудды — те, кто «не может объять обширную и глубинную Дхарму Ваджраяны», кто старается лишь ради собственного освобождения, кто хочет билета из самсары в один конец, «всяк за себя», что, конечно, ограничено и не годится даже в осмыслении скорейшего пути.

Далее Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность предполагает: чтобы быть подходящим для Дзокчен сосудом, требуется невероятно широкий склад ума. Те, кто не обладает таким умом, по-видимому, будут развиваться как-то иначе. Начав с ограниченного кругозора, они пройдут через некое превращение, чтобы их кругозор расширился, как нужно в Махаяне, а затем будут расширять его еще, дабы ум их раскрылся для Дзокчен. «Раз так, им следует получить Тайную мантру», иными словами, Ваджраяну, «откуда-то еще, в не из потока своего же ума». Заурядным и средним умам требуется получить знание снаружи, чтобы соответствовать требованиям, которые

явно предъявляются ученику Дзокчен. Завершая мысль, он говорит: «Из того, что я услышал, все устроено вот так. Но, коль это правда, я ничего не понимаю. Учитель, просим, объясни!»

## ВРЕМЯ БЫТЬ ПРИВЕРЖЕННЫМ ВАДЖРАЯНЕ

❧ Он отвечал: «О Великая Беспредельная Пустотность, коль в текущей жизни подходишь с этим вопросом к вратам Тайной мантры и в тебе есть доверие, верность, нерушимое и неугасимое вдохновение, значит, пришло время медитировать. Когда удачливые смертные подходят к вратам глубинной Тайной мантры, кроме большого доверия и верности не требуется ничего особенного — ясновидения, предчувствия или благоприятных обстоятельств, — чтобы решить, что настало время воплощать в жизнь Тайную мантру. Обретя человеческую жизнь, встретив гуру и Дхарму Тайной мантры, если теперь не время осуществлять Великое совершенство, никакого иного лучшего времени в другой жизни не будет — определено.

По сути, Учитель отвечает: «Ты понял трудность, уловил противоречие. Допустим. Теперь, если в тебе есть доверие к Великому совершенству, если ты готов по-настоящему посвятить себя медитации, твой вопрос уже сам по себе говорит о том, что время подошло, что ты по-настоящему готов к Дзокчен». Учитель далее уточняет, что «кроме большого доверия и верности», а не слепой, догматичной веры, готовности следовать рабочей гипотезе, «нет ничего иного» — ясновидения или предчувствия, — что помогло бы решиться. Вам известно, что неопровержимого подтверждения нет, но вы готовы медитировать

на основании этой гипотезы. В этом доверии есть сила, это принятие рабочей гипотезы глубинно преобразует вашу жизнь.

Великая Беспредельная Пустотность задал чрезвычайно разумный вопрос. Столкнувшись с такими потрясающими учениями, глубина которых непостижима, можно легко усомниться: «Готов ли я к этому?» Только если вы одержимы чистейшим высокомерием и считаете, что превзошли всех вокруг, в вас найдется уверенность и наглость сказать: «Я подходящий сосуд этим учениям». Учитель отвечает: во-первых, вы столкнулись с этими учениями. Ваша карма привела вас к ним. Кармы достаточно, чтобы подвести вас к вратам. Во-вторых, доверия достаточно, чтобы пройти сквозь них. Если эти два условия выполнены, говорит он нам, больше ни о чем не тревожьтесь. Не ждите никаких особых благоприятных знаков или слов ламы о том, что вы — избранные. Раз есть доверие, вдохновение, приверженность медитации — это все, что требуется. Лучше некуда.



Дело не в том, что умы шравак, пратьекабудд и простых людей слишком ограничены. Скорее, из-за своей предыдущей кармы они не подошли к вратам Тайной мантры. А если и подошли, в них нет доверия и верности, и из-за духовной лености и отвлечений они не медитируют.

Здесь нам рисуют более ясную картину, почему одни — подходящие сосуды для Дзокчен, а другие — нет. Довод «ограниченный склад ума против широкого склада ума» лишен смысла, поскольку не в этом суть дела. «Скорее, из-за своей предыдущей кармы» большинство людей не доходят до врат Тайной мантры — они просто не обнаруживают их. Вопрос не в том, что их ум ограничен. Их карма не разворачивается до той точки,

в которой они готовы обнаружить эти врата. «А если и подошли» — скажем, благодаря благоприятной карме наткнулись на книгу или ненароком забрели на учение, и пусть даже сложилось у них благоприятное впечатление, — они рассудят: «Это и впрямь крутое мистическое учение», — но не увлекутся медитацией, и все впустую.

## САМОЗАБВЕННАЯ БОДХИЧИТТА



Поймите, что речь совсем не об особой одаренности умов смертных. Не думайте, что есть какие-то различия в способностях умов. Тех, кто скован путами себялюбия, я учу, что, открывая сердце ко всем смертным пространства, а не тревожась лишь о своем благополучии, они увидят истину недвойственности себя и другого.

Здесь мы касаемся сути вопроса — бодхичитты, грани между так называемыми ограниченными умами шравак и пратьекабудд, и их противоположности — так называемыми умами широкого склада «Великой колесницы», Махаяны, где бодхичитта — сокровенная суть. Учитель не говорит, что люди как таковые обладают разными дарованиями. Скорее, он говорит, что прошлая карма приводит к той точке духовного пути, в которой не только можно столкнуться с Дзокчен, но и захотеть в него погрузиться. В этом месте текст обращается к теме бодхичитты.



Великая Беспредельная Пустотность продолжал: «О Учитель, Бхагаван, коли так, возможно ли расширение их умов созерцанием глубинного таинства Великого совершенства? Или же, пусть и медитируют они на Великое

совершенство, не стоит ли им воспитывать *бодхичитту* еще как-то? Учитель, просим, объясни!»

Великая Беспредельная Пустотность спрашивает о склонных к себялюбию и еще не ставших бодхисаттвами. Это возвращает нас к вопросу «Насколько зрелым надо быть, чтобы плодотворно осваивать Дзокчен?» или же «Нужно ли быть бодхисаттвой, чтобы осваивать Дзокчен?». Словом, сможем ли мы, все еще скованные путами, обремененные себялюбием и ставящие свое благополучие выше чьего-либо еще, развить ум, медитируя на Великое совершенство? А если мы и медитируем, стоит ли воспитывать дух пробуждения еще как-то, помимо медитации Великого совершенства? Нужно ли сначала стать бодхисаттвой, прежде чем решиться на Дзокчен? Или же беремся за Дзокчен, но непременно воспитываем и бодхичитту? Вот в чем вопрос.



Он отвечал: «О благородный, это Великое совершенство — колесница непревзойденного плода. То, что проявляет великую действительность и пронизывает всю самсару и нирвану, называется *бодхичиттой окончательной твердыни*; стоит постичь лишь это. Созданная же усилиями разума так называемая бодхичитта производит такое состояние ума, в котором мнишь, что ты — созерцатель, а иные — предметы созерцания, а такой подход ограничен, как чайная чашка».

Претворять в жизнь Великое совершенство, «колесницу непревзойденного плода» — значит принимать плод (состояние будды) как средство пути, с помощью которого достигается состояние будды. Как говорилось ранее, это означает «принять плод как средство пути». «*Бодхичитта окончательной*

*твердыни*» переводится и как «абсолютная бодхичитта». В этом смысле самозабвенная бодхичитта — дхармакая, рикпа или изначальное сознание.

В традиции Гелуг речь также идет о двух бодхичиттах — относительной и абсолютной. Относительная бодхичитта — искреннее стремление достичь просветления ради пользы всех живых. Этот подход лежит в пределах Сутраяны. Абсолютная бодхичитта, опять же в прочтении Сутраяны, — непрерывное, недвойственное, неумозрительное постижение пустотности. В Дзочен относительная бодхичитта определяется также, как и в традиции Гелуг. Абсолютная же бодхичитта, меж тем, — это рикпа, исконное осознание, а не пустотность, как это преподнесено в Сутраяне. Итак, вновь равновесие — абсолютное и относительное, две истины, а не одна, и все же обе — одной природы. Согласно «Сути ваджры», важно лишь осознать «бодхичитту окончательной твердыни». Это и есть ответ на вопрос о себялюбии и воспитании бодхичитты. Вникнуть необходимо исключительно в свою же природу будды. Этого достаточно.

В Сутраяне относительная и абсолютная бодхичитты последовательны. Сперва прилежанием осуществляется относительная бодхичитта. Прилежно стараешься, преодолеваешь привычные склонности. Допустим, на столе лежит шоколадный батончик, и кто-то уже нацелился на него, но я оказался проворнее и присвоил его себе первым. Это проявление застарелой привычки: «Если кому и должно достаться что-то хорошее, так это мне. А если что-то плохое — не мне». Чтобы преодолеть это скрытое течение неумной привычки, требуется немало усилий. В книге «Бодхичарьяватара. Путь бодхисаттвы» Шантидева говорит, как это сделать. Воплощая в жизнь бодхичитту усердия, стремишься преодолеть самовлюбленность. Осваиваешь



тонглен, воспитываешь великодушие, сострадание, радость сопричастности и равенство. Необходимо преодолеть сильный порыв «сначала мне», что непросто. Но затем возникнет некое подобие бодхичитты, и можно честно сказать: «Я искренне хочу достичь просветления ради пользы других». Придется нелегко, преодолевая укоренившиеся склонности, себялюбие. Это бодхичитта усилия, относительная бодхичитта.

Применение подобной постепенной модели наконец меняет направление ветра, и бодхичитта проступает все естественнее, легче, без усилий. Постепенно влечения и себялюбивые привычки сходят на нет. Отныне бодхичитта пробуждается при виде страдания любого смертного, и вы становитесь бодхисаттвой. И хотя эта бодхичитта и велика, она все еще двойственна. Я, созерцатель, бодхисаттва — тут. А где-то там — некие смертные, предметы моего сострадания. Такому двойственному подходу, который Учитель называет «ограниченным, как чайная чашка», противоположен океан прямого постижения своей природы будды. Целому океану из чашки не вытечь.

Учитель утверждает, что для преодоления себялюбия необходимо лишь постичь «бодхичитту окончательной твердыни». Это все, что нужно, чтобы возникла относительная бодхичитта. Относительная бодхичитта коренится в окончательной. В этом одно из различий между Сутраяной и Дзокчен. В Сутраяне из обретенного непосредственного постижения пустотности не обязательно следует постижение бодхичитты. Бодхичитта нужна как дополнение к этому постижению. Мудрость и сострадание должны находиться в равновесии. В Дзокчен окончательная бодхичитта не только постижение пустотности, это постижение изначального сознания. Если вы непосредственно постигли природу будды, говорит он, это естественно приносит плоды постижения относительной бодхичитты.

Так что следует иметь в виду: постичь пустотность не то же самое, что постичь природу будды, изначальное сознание. Если сравнить эти два вида бодхичитты, станет ясно, что путь усилий, усердия, напряжения ограничен, «как чайная чашка». Это все равно имеет смысл делать, поскольку полная чашка воды в любом случае лучше смерти от жажды в пустыне себялюбия. Но еще лучше — океан сострадания.



В просторе Великого совершенства — извечной природе великого равенства самсары и нирваны — способ бытия окончательной твердыни известен как он есть лишь благодаря великому всеведущему изначальному сознанию. Разговоры о наличии у себя бодхичитты более великой, чем видение великого всевидящего сознания, равносильны рассуждениям о том, что необходимо поискать жидкости где-то еще, уже располагая водой.

Изначальная исконно чистая твердыня, великая действительность, пронизывающая всю самсару и нирвану, и есть бодхичитта. Без этого знания даже нежное чувство любви и жалости, какое родители испытывают к своим чадам, есть умозрительное состояние ума, сосредоточенное на предмете. С этим можно подняться лишь к более высокому, удачному перерождению, но уповать, что это приведет к просветлению, так же бессмысленно, как надеяться, что сын бесплодной женщины станет домовладельцем.

«Способ бытия самой твердыни узнается как он есть лишь благодаря великому всеведущему изначальному сознанию». То есть Великое совершенство познается лишь благодаря недвойственному постижению. В Дзюкчен относительная

бодхичитта полностью включена в окончательную. Следовательно, даже если отважиться на Дзокчен и не быть при этом бодхисаттвой, все еще имея некие склонности с себялюбием, можно привнести все подручные противоядия от омрачений ума и в медитацию. Искусно осваивая Дзокчен и затем обретая постижение, однако, всю эту сосредоточенность на «я» удастся отбросить. И тогда относительная бодхичитта отзовется, словно эхо постижения рикпа.

Утверждать, что «изначальная нетронута чистая твердыня, великая действительность, пронизывающая всю самсару и нирвану, есть бодхичитта» — то же, что сказать, что природа будды и есть бодхичитта. Далее он описывает обычное понимание любви и сострадания родителей к своим чадам как «умозрительное состояние ума, сосредоточенное на предмете». Это отношения «я — ты», и они замечательны и несравненно лучше отношений «я — это» или же взаимодействия с другими просто из себялюбия, влечения или враждебности<sup>11</sup>. Тем не менее, это все же умозрительное состояние ума, сосредоточенное на предмете. Надеяться, что такая любовь и сострадание приведут к просветлению, «бессмысленно, как надеяться, что сын бесплодной женщины станет домовладельцем», — это несбыточные мечты. Сама по себе относительная бодхичитта не даст начало окончательной бодхичитте. Она может оказаться громадным подспорьем, и как раз поэтому все ламы, преподающие Дзокчен, также обучают и относительной бодхичитте. Они дают учения по «Бодхичарьяватаре. Пути бодхисаттвы» Шантидевы, по четырем мыслям, что разворачивают ум к Дхарме, и по предварительным медитациям (тиб. *нгёндро*). Все это обогащает, поддерживает и питает медитацию Дзокчен. Абсолютное не возникает из относительного, но, если пройти насквозь к окончательному, относительное из него возникнет.

# 4

## ПРИНЯТИЕ УМА КАК СРЕДСТВА ПУТИ

**П**релюдией к следующему вопросу Бодхисаттвы Великая Беспредельная Пустотность, адресованному Самантабхадре, бегло вспомним уже полученное учение. Вот просьба, послужившая причиной всего обсуждения: «Пожалуйста, даруй глубинные ключевые наставления в том, как действительно достичь состояния полного совершенного Будды Самантабхадры за одну жизнь в одном теле». После диалога, вытекшего из этого запроса, Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность продолжал уточнять: спрашивал об отличиях Дзокчен от более общих медитаций Дхармы — занятий трудами праведными и избегании дел недостойных. После ответа Учителя вопросы стали еще точнее и пристальнее к подробностям, они обратились к тому, как воспитывать бодхичитту с точки зрения Дзокчен. То есть текст развертывался благодаря все более проницательным и тонким вопросам к Учителю. Задающий вопрос бодхисаттва начинает с первого порыва сердца, исходной просьбы, и затем продолжает с производным побуждением, чтобы получить наиболее полную и ясную картину. Его следующий вопрос возвращает к первому:

Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность вопрошал: «О Учитель, Бхагаван, просим, раскрой глубинный путь, освобождающий последователей!»

Он отвечал: «О благородный, входы в град великого освобождения проявляются обилием троп искусных средств и мудрости. Но в высоком смысле принять ум как средство пути и есть искомое на истинном пути. А когда твердыня определена, средством пути можно принять окончательную действительность. Первая из этих двух возможностей — принятие ума как средства пути».

Учитель начинает с обобщения: путь не один, их — изобилие. И все же, каким бы путем вы ни шли, если он минует ваш ум, града освобождения вам не достичь. Необходимо пройти ум насквозь. Начальная точка находится прямо здесь и прямо сейчас. Если бы я попросил вас понаблюдать свой ум в течение одной минуты и после этого доложить об увиденном, вам бы нашлось, что сказать, верно? Вы наблюдаете, используя любые доступные возможности самонаблюдения, и то, что вы воспринимаете, находится в поверхностном слое ума. Можно сказать, что это подступы к уму.

Ум содержит всю гамму: от доступного наблюдению прямо сейчас, о чем можно сообщить, и вплоть до самой тверди обычного ума. В основном, как признавали западные психологи Фрейд и Юнг, большая часть мыслительной деятельности ума бессознательна. Когда учение говорит о том, чтобы принять ум как средство пути, имеется в виду, что бессознательное мы делаем сознательным. Необходимо направить луч лазера сквозь напластования ума, пока не доберетесь до его тверди. Нельзя просто сказать: «Допустим, я знаю, что в моем уме полная неразбериха, что я невротичен и слегка придурковат, ну и ладно,

я перескочу через все это и стану буддой». Так не выйдет. Свою «придурковатость» позади не оставишь. Придется пройти ее насквозь, а не в обход. Нельзя просто взять да и настроить себе «крутых мысленных картин», изображать из себя не то, что ты есть, и думать, что ум можно в ходе медитации обойти.

Богатое воображение и мысленные картины — это хорошо. Стадия зарождения — важна. Но с умом все равно придется иметь дело, придется пройти его насквозь. Вот что такое «принять ум как средство пути». Нужно дойти до самой твердыни обычного ума. Для этого нужна шаматха. Для этого не требуется ни випашьяны, ни Дзокчен, ни бодхичитты. Но придется пройти насквозь до основы своего обычного ума и дать уму установиться — без напряжения. Когда он безмятежно спокоен, то есть не возникают бушующие мысли и чувства, он расслаблен, невозмутим, лучезарен и свободен от усилий. Это шаматха.

«Затем, когда твердыня определена», относительная твердыня, основа обычного ума, она становится основанием, на котором постигается пустотная природа ума — отсутствие присущей ему природы, а также и пустотность всего явленного, как воспринимаемого, так и воспринимающего, — вот так вы «принимаете окончательную действительность как средство пути». Повторюсь: санскритское понятие, переводимое мною как «окончательная действительность» — *дхармата*. И как только прибываешь к основе своего обычного ума, значит, готов прорваться сквозь чувство овеществленности ума с помощью випашьяны, сокрушая эти уплотненные слои осознания, а затем опускаться к твердыне, глубочайшему уровню основы осознания — изначальному сознанию, к своей природе будды. Затем, когда природа будды выяснена, она становится путем. Пока не выяснена окончательная действительность, путь — это ваш относительный ум.

Будда утверждал: «Мудрый устанавливает колеблющийся, нестойкий ум, которым трудно управлять и который трудно сдерживать, словно лучник, устанавливающий древко стрелы»<sup>12</sup>. Также он сравнивает ум с лютней, которую нужно тонко настроить: струны не должны быть ни слишком натянуты, ни слишком ослаблены. Вы настраиваете свой инструмент, пока тон его не станет совершенным, и тогда начинаете играть — осваиваете *випашьяну*, чтобы постичь пустотность присущей природы всего явленного, а затем погружаетесь в *Дзокчен*, чтобы постичь *рикпа*. Итак, основной вопрос: «Каков путь, что освободит нас за одну жизнь в одном теле?» И тут же дается ответ: «В высоком смысле принять ум как средство пути и есть искомое на истинном пути. А когда твердыня определена...», — и здесь подразумевается, что вы выявили сознание своей подосновы, достигнув *шаматхи*, можно принять окончательную действительность пустотности как средство пути. «Между этими двумя возможностями»: принять ум как средство пути, что есть *шаматха*, и принять окончательную действительность как средство пути, что есть *випашьяна*, сначала «вот способ принять ум как средство пути»:



Сперва ученики, хранящие *самаи*, воспитывают умы общими, или внешними, предварительными медитациями, а именно: четырьмя мыслями, что разворачивают ум, и самобытными, или семью внутренними, предварительными. Следом, чтобы развивать основную медитацию, первым делом уединитесь в отдаленных лесах, молитесь гуру и, слившись воедино с умом гуру, ненадолго расслабьтесь.

Предполагается, что, если вы получили тантрические *самаи*, или священные обеты, эти обязательства вы вы соблюдете.

Учитель далее ссылается на четыре мысли, разворачивающие ум: драгоценность человеческого рождения в свободах и возможностях, непостоянство и смерть, неудовлетворительная природа самсарического бытия и карма. В чем заключается их важность? Они помогают выстроить предпочтения, устремиться к Дхарме, а не к сиюминутным хлопотам, и установиться на пути Дхармы. Этим четырём мыслям важно уделять внимание на протяжении всей своей духовной жизни.

Хотя Дуджом Лингпа и не уточняет, какие именно семь внутренних предварительных медитаций он имеет в виду, один такой набор включает: (1) прибежище и дух пробуждения, (2) простираяния, (3) подношение мандалы, (4) очищающее созерцание и мантру Ваджрасаттвы, (5) гуру-йогу, (6) перенос сознания (тиб. *nxo va*) и (7) отсечение, или «отрезание» (тиб. *chod/gcod*).

Здесь стоит подчеркнуть, что нет единственно «верного способа», как именно выполнять предварительные медитации, нет и единого верного порядка. Некоторые традиции требуют исполнить пятикратно по 100 000 простирааний, молитв бодхичитты, мантры Ваджрасаттвы, подношения мандалы и молитв гуру-йоги прежде, чем осваивать Ваджраяну: в этих традициях просто нельзя получать учения Ваджраяны, пока не завершишь предварительные медитации. В других традициях ученики начинают предварительные и время от времени получают учения, и осваивают медитации Ваджраяны. Досточтимый Калу Ринпоче говорил, что вначале можно осваивать шаматху, а затем предварительные, или завершить вначале предварительные, а затем осуществить шаматху. В учениях Будды, записанных в Палийском каноне и санскритских сутрах нет, насколько мне известно, ссылок на то, что необходимо серьезно вникать в такой набор предварительных медитаций прежде, чем



отважиться на шаматху. И поскольку нет единого правильного способа, важно не впадать в догматизм и считать, что все должны медитировать по-вашему. Действительно важно вот что: найти подходящий способ, чтобы накапливать заслуги и устранять препятствия. Имейте в виду, что можно накопить заслуги, не только совершая подношения 100 000 мандал или простираясь, но также служа своими навыками, своим временем, материальными средствами и помощью тем, кто менее удачлив, — все засчитывается.

В целом, добродетель любого вида — очищающее действие. Давайте же не будем твердолобыми и негибкими. Осваивая шаматху с верным настроем, можно также устранить омрачения и накопить довольно много заслуг. То же относится и к четырем пристальным применениям памятования, четырем безмерным, йоге сна, випашьяне Мадхьямаки и, наконец, Дзокчен. Все это очищение.

В Сутраяне у двух медитаций бóльшая мощь, чем у всех остальных. Первая — бодхичитта. Шантидева в первой главе «Бодхичарьяватары. Пути бодхисаттвы» писал:

Как пламенем конца времен  
 Весь белый свет испепеляем,  
 Так и она грехов бездонность  
 В мгновенье ока поглотит<sup>13</sup>.

Вторая великая очистительная медитация — постижение пустотности. Постижением пустотности мы можем преодолеть нарушения равновесия ума. Все медитации, воспитывающие бодхичитту или постижение пустотности, — прибежище, тонглен, четыре мысли, поворачивающие ум, — чрезвычайно действенны. А постижение пустотности и бодхичитта — суть

мудрости и сострадания, двух крыльев просветления. Опять же, согласно Шантидеве:

Когда сполна, неотвратимо,  
 Впитает ум благую бодхичитту,  
 Освобожденья искренне желая  
 Несметной тьме блуждающих живых,

И в тот же миг, без промедленья,  
 Поток могучий всеблагих заслуг  
 Во сне иль даже в невниманье  
 Прильет и — равен шири неба<sup>14</sup>.

Благодаря силе настроя заслуги накапливаются даже когда, скажем, прохлаждаешься или смотришь телевизор.

Помимо соблюдения священных обязательств, накопления заслуг, поворота ума к Дхарме и т. д., основная медитация — *принятие ума как средства пути*. Из всего обилия видов шаматхи не все принимают ум как средство пути. Однако способ достижения шаматхи, который описан здесь, полностью открыт. Здесь нет ни промежуточной стадии мантр, ни умственных картин или чего бы то ни было еще. «Первым делом уединись в отдаленных лесах»: это может быть и глушь, и пустыня, — а может и ваша комната. Это должно быть такое место, где легко собраться с мыслями, не отвлекаться, полностью присутствовать и постоянно медитировать. Вот что имеется в виду под «отдаленными лесами» — место уединения, где можно сосредоточиться. «Молитесь гуру», молитесь о благословении, молитесь о том, чтобы ваша медитация цвела. Начните, представив гуру перед собой. Это личные отношения, которые превосходят полярные разграничения между собой и другим

и охватывают обоих в единое объемлющее целое. Совершайте подношение молитв призывания, и затем, когда молитвы исполнены, представляйте, как гуру опускается к вам на макушку, неделимо сливаясь с вами и вашими мыслями, словами и делами. «И, слившись воедино со своим гуру, расслабьтесь ненадолго».

## ГЛАВЕНСТВО УМА



О Великая Беспредельная Пустотность, что важнее: тело, речь или ум? Кто основной вершитель? Поведай мне, кто этот неизменный, независимый повелитель? Тогда учение, слушание и суть наставлений совершенно прояснятся на пользу последователям.

Здесь роли меняются, и Самантабхадра задает вопрос Великой Беспредельной Пустотности. Мы хотим принять ум средством пути, но что это значит? Что такое ум? Что есть предмет, обозначаемый словом «ум»? Ради полноты картины Самантабхадра спрашивает о теле, речи и уме. Из этих трех — тела, речи и ума — что важнее? Кто ответственен? Кто все устраивает? Кто этот «неизменный, независимый вершитель»?

В царстве тела, речи и ума — в царстве вашей жизни — разве не ощущаете вы, что кто-то здесь за главного? Когда вы в своем уме — не больны, не бредите — кто-то за все отвечает, всем заправляет, верно? Проснулись вы сегодня утром, и этот «неизменный, независимый вершитель» кажется тем же человеком, что очнулся ото сна и вчера утром. Не ощущаете ли вы, что в беспорядочном течении, приливах и отливах чувств, ветвящихся мыслях и настроениях, что всплывают и исчезают, в надеждах и упованиях, что приходят и уходят, в дыханиях

и ощущениях, что вздымаются и опадают, есть, судя по всему, нечто постоянное? Не ощущаете ли вы, что среди всего этого есть нечто неизменное, осознающее, кое за все в ответе и слегка отстраненно и не от ума оно, не просто отголосок мыслей, а, может, нечто, направляющее голос и движения телом? Кто этот выносливый, постоянный, независимый, слегка отстраненный «вершитель»?

Если бы бодхисаттва, уже имеющий глубинное понимание, захотел, он бы мог сказать: «Прошу прощения, Самантабхадра, но я заглядывал внутрь, и там нет ничего такого. Я совершенно не ощущаю, что там есть некий неизменный независимый вершитель». Но Учитель допускает, что мы, простые ребята, считаем, что некто в ответе. Исследованием и рассмотрением этого вопроса, с точки зрения тела, речи и ума, готовя себя к ответу, действия «учения, слушания и суть наставлений совершенно прояснятся на пользу последователям». Прежде чем погрузиться в ум с помощью шаматхи, установив его в естественном состоянии и так приняв его как средство пути, Самантабхадра просит нас приостановиться и взглянуть, сможем ли мы ясно различить саму природу того, что принимается как средство пути.



Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность отвечал: «О Учитель, Бхагаван, тело создается умом. Когда материя и осознание разъединяются во время смерти, ум следует за кармой, а затем вновь в заблуждении цепляется за видимость тела. Более того, тело в бодрствовании, тело во сне и все тела грядущих жизней создаются умом, цепляющимся за самость. Они — временные превращения того, что никогда не было ничем иным, нежели проявлениями ума. И поскольку ум — всетворящий повелитель, он и наиболее важен».

Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность принимает вызов, отвечая, что тело создается умом. Если это правда, то на современном Западе мы все ставим с ног на голову. Мы верим, что ум создан телом — мозгом, и многие, в том числе психологи и нейробиологи, ни на миг в этом не сомневаются. А вот бодхисаттва говорит, что тело создается умом.

Как вы чувствуете свое тело? Берете ли вы микроскоп, чтобы рассмотреть все на генетическом уровне или крупнее — на уровне тканей, костей и органов, — все, что вам открывается, все знания, какие у вас есть о своем теле, состоят из того, что явлено вашему уму. Нельзя наблюдать нечто иное, отличное от явленного уму, и я не думаю, что нейробиологи станут с этим спорить. Все наше знание о материи сводится к тому, что явлено уму. И в этом смысле тело создано умом. Именно этот ум, лишенный очертаний, не имеющий образа, цвета и т. д., дает начало, скажем, проявлениям мозга. Если прикоснуться к органу под кожей — просыпаются ощущения тела, но и они — ощущения, явленные уму. Они не есть некая данность, независимая от ума. Если прикоснуться к коже или любой иной части тела, возникают ощущения плотности, текучести, тепла и движений, соответствующие четырем стихиям земли, воды, огня и воздуха. Все, что вам известно о своем теле, состоит из явленного уму. Это иллюстрирует смысл сказанного Буддой: «Всем явлениям предшествует ум, они коренятся в уме и сотканы из ума»<sup>15</sup>.

Метафизические реалисты допускают, что снаружи есть действительное тело, один к одному соотносящееся с нашими мысленными представлениями о нем. Но единственное знание, в котором на самом деле можно быть уверенным, — это осознание и его проявления. Давайте увяжем это с отличием, которое Будда определил между именовани<sup>ем</sup> (санскр.

*нама*) и проявлением (санскр. *рупа*). Их можно расценить как два способа рассматривать поток сознающего опыта. Именование — опыт, рассматриваемый субъективно как мысленное действие распознания предмета, а проявление — опыт, рассматриваемый объективно как данность, которая воспринята и усвоена умственным распознанием. В этом смысле ум (санскр. *mano*) — это умозрительное мышление, которое объединяет и придает смысл разным проявлениям, что возникают перед шестью органами чувств. Этот осмысленный всеобъемлющий опыт рассматривается субъективно как распознаение данности (санскр. *нама*) и объективно — как распознанная данность (санскр. *рупа*)<sup>16</sup>.

«Когда материя и осознание разъединяются во время смерти, ум следует за кармой», и затем мы проходим сквозь *бардо*, промежуточное состояние, переживая плоды своей кармы, увлекаемые тем и сем. Далее, когда опыт в бардо завершается, ум вновь «в заблуждении вновь цепляется за видимость тела». Поток осознания соединяется с телом, ум всплывает из сознания подосновы и цепляется за проявления с ощущением «это мое», как будто есть в теле нечто, сообщающее ему врожденное свойство «моего». И мы вновь цепляемся за «я» и «мое» — применительно и к телу, и к уму.

Некоторые смотрятся в зеркало и говорят: «Это я». Конечно, то, что они видят на самом деле, — образ, созданный их умами, который они принимают за тело, цепляясь за него как за себя самих. Другие более изощрены — они говорят: «Это отражение моего тела», — будто на самом деле есть нечто в природе самого тела, что делает его моим. Также, «когда материя и осознание разъединяются во время смерти, осознание следует за кармой, и затем вновь в заблуждении цепляется за видимость тела».

«Более того, ваше тело в бодрствовании»: задумайтесь, сколько тел у вас есть в течение жизни и смерти, — скажем, «тело в сновидении». Прошлой ночью я видел несколько снов, а значит, в каком-то смысле, у меня было несколько воплощений. Не одно тело у меня было, а целый набор — всего за одну ночь. Есть тело в бодрствовании, тела во снах и тела последующих жизней, и они «все созданы умом, цепляющимся за подлинность самости себя».

С другой точки зрения, эти тела возникают как следствие кармы, которая создается умом. Карма приносит плоды, созревает, и вуаля — образуется тело. Итак, тело образуется из-за кармы, которая опять создается умом. Суть кармы, разумеется, в намерении, а оно тоже — мыслительная деятельность ума. И мы вновь возвращаемся в тому же выводу: все это — итог цепляния за подлинность самости себя.

Из тела, речи и ума именно ум — всетворящ. Последствия этого — не только в том, что ум главенствует над телом, в том числе — и над мозгом, но и играет глубинную роль в возникновении Вселенной, какой мы ее знаем. Когда бы мы ни наблюдали что угодно в природе — пятью органами чувств или используя научные приборы измерения и наблюдения, — наблюдаем мы исключительно проявления. На основе этих проявлений ум постигает предметы, данности — пространство, время, материю и энергию. У нас нет доступа ни к одной из этих данностей самих по себе, независимо от измерений, ни к любому знанию ума, независимо от его осознаваемых проявлений. Само разделение на воспринимающего и воспринимаемое, ум и материю создается умозрительным умом, и ни у одной из этих категорий нет существования, отдельного от умозрительного обозначения ума.

Метафизическое воззрение научного материализма основывается на предположении, что прежде чем во Вселенной

возникло сознание, было лишь пространство, время, материя и энергия с их характерными свойствами. Ум же естественно понимается исключительно характерным свойством биологических организмов. Но это утверждение ставит под сомнение сам великий Стивен Хокинг. Он выдвинул предположение, что, в отличие от взглядов классической физики XIX века, нет абсолютно объективной истории Вселенной, существующей независимо от всех систем измерения и умозрительных способов исследования. Все, что мы знаем о прошлом, основано на измерениях, которые произведены в настоящем. Согласно квантовой космологии, все возможные версии прошлого существуют одновременно в состоянии квантовой суперпозиции. Собираясь произвести измерение, мы выбираем из спектра возможностей, который соответствует вопросам, задаваемым нами о Вселенной. Когда же мы осуществляем измерения, перед нашим осознанием возникает определенный набор проявлений, и на основании их мы строим свое видение прошлого<sup>17</sup>. Если ученые проводят лишь физические измерения, они, естественно, получают только физическую информацию, и на этом основании решают, что физические данности непреложнее ума или осознания. Но поскольку у них нет объективных средств обнаружения осознания в чем бы то ни было, осознание остается за рамками их картины происхождения и эволюции Вселенной. Это не ограниченность природы, но, скорее, ограниченность научных методов изысканий, которые сводят видение лишь к материальным, физическим, измеримым проявлениям. Но считать, что пределы самой Вселенной определяются ограниченностью способов исследований, доступных современной науке, — своего рода ортодоксальность.

Таким образом, в триаде тела, речи и ума, так же, как и во Вселенной в целом, именно ум — всетворящий повелитель.



Все, что мы знаем о действительности, состоит из явленного уму, не имеющему очертаний и принимающему облики всего на свете. Из тела, речи и ума ум важнее остальных.



Тело без ума — лишь труп, и у него нет силы. Когда тело и ум разъединяются, переживания радостей и печалей — возносишься ли к просветлению, низвергаешься ли в три обиталища самсары, — все гнездится в сознании ума, в заблуждении увлеченного предметами. И посему, бесспорно, ум и есть вершитель.

Теперь Великая Беспредельная Пустотность уточняет, связывая тело и ум. Во время смерти, когда тело и ум разъединяются, «переживания радостей и печалей — возносишься ли к просветлению, низвергаешься ли в три обиталища самсары» (миры желания, образа или отсутствия образа), — «все гнездится в сознании ума, в заблуждении увлеченного предметами». В просветлении наваждений нет. Он говорит, что и радости, и печали гнездятся в сознании ума, в заблуждении увлеченного данностями. И посему, «бесспорно, ум и есть вершитель».



Так и речь: что бы ни проявлялось как звук — не более чем проявления ума. Речь имеет лишь бытие созданных умозрительностью проявлений голосового выражения, и посему ум важнее всего прочего. Когда тело, речь и ум разъединяются, ум продолжается, тело превращается в труп, а речь полностью исчезает. И посему ум, определенно, важнее всего прочего.

Без восприятия нет проявлений света и цвета, лишь невидимые электромагнитные поля, распространяющиеся в пространстве.

Даже информация, которая у нас есть об этих полях, — проявление ума. Ум может быть без речи, а вот без ума речи не бывает. Поскольку ум продолжается и после того, как тело, речь и ум разъединяются, он и важнее, и поэтому лучше принимать ум как средство пути, чем полагаться на разновидности духовного пути, что опираются на тело и речь.



Здесь изложен способ, каким тело, речь и ум устанавливаются неотделимыми: в медитации стадии зарождения мысли, слова и дела понимаются игрой ваджрных тела, речи и ума личного божества. Сим вы их очищаете и обретаете освобождение. Будь они отдельные, при разъединении с умом и неизменная ваджра тела, и беспрепятственная ваджра речи оказались бы отброшенными. Раз так, когда распадется собрание трех ваджр, исчезнет ли божество? Так что не будучи отдельным, множество устанавливается единым на вкус. Из этого следует, что эти три не что иное, как ум: они и определены как ум и только ум, и это есть лучшее и высочайшее понимание.

Хотя Великая Беспредельная Пустотность и начинает, рассматривая их отдельными, затем он преподносит способ восприятия тела, речи и ума неотделимыми. Это оттачивается на стадии зарождения, с углублением понимания тела, речи и ума. «Ваджрные тело, речь и ум» просто означает просветленные дела, слова и мысли божества. Медитацией стадии зарождения вы «их очищаете и достигаете освобождения». Если бы тело, речь и ум по своей глубинной природе были отдельны, божество бы исчезло, но этого не происходит. В медитации стадии зарождения Ваджраяны можно полностью присутствовать, представляя ваджрное тело, читая мантру ваджрной речи

и сохраняя гордость божества — ваджрный ум. Однако можно и прервать чтение мантры в любой момент. Всегда можно и прекратить зрительное воплощение образов божеств. Словом, ум можно изъять и из тела, и из речи. Ваши ваджрное тело, ваджрная речь и ваджрный ум едины на вкус — в точности так же, как едины на вкус нирманакая, самбхогакая и дхармакая, хотя и отличны одна от другой. И потому все три на этом глубинном уровне чистого видения неделимы.

Конечно, обычно тело со смертью отбрасывается. Исчезает и речь — вы стихаете. И здесь ум первичен. Так и на стадии зарождения ваджрных тела, речи и ума, вы всегда можете прекратить чтение мантры. Можете перестать рисовать мысленные картины в любое время. То есть ум можно изъять и из речи, и из тела. Вновь, ум — первичен. Этот вопрос был задан не только лишь с обычной точки зрения, но также с точки зрения чистого видения. С обеих точек зрения — обычного восприятия, где тело и ум отдельные, и чистого видения, где тело, речь и ум неделимы, — ум все равно первостепенен. И потому, эти три — лишь ум. Они единого вкуса. Как такое возможно?

Они едины также, как и нирманакая — проявление самбхогакаи, которая в свою очередь — проявление дхармакаи. И это означает, что среди этих трех кай дхармакая имеет первостепенное значение, ибо другие две возникают из этой абсолютной твердыни-осознавания и не имеют бытия, отличного от ума Будды. Ваджрные тело и речь, с точки зрения чистого видения стадии зарождения, — не что иное, как ум. «Они определены как ум и только ум» также, как самбхогакая и нирманакая определены как проявления дхармакаи, как ее блеск. Как замечает бодхисаттва, «это есть лучшее и высочайшее понимание».

## ПУСТОТНОСТЬ УМА

Вновь Учитель вопрошал: «Есть ли у тебя, всетворящего повелителя, облик или нет? Если есть, то на чей облик он походит? Есть ли у тебя, повелителя, глаза, уши, нос, язык и способности ума или нет? Если так, где они находятся ныне? Что они такое? И, кроме того, твой облик — круглый, прямоугольный, полукруглый, треугольный, многогранный или иных очертаний? Ты — белый, желтый, красный, зеленый, пестрый или нет? Если так, дай же мне увидеть это впрямую воочию или прикоснуться к этому!»

Текст продолжается, роли вновь меняются, и Учитель задает вопрос бодхисаттве. На самом деле в тибетской традиции и особенно в том, что касается медитации, ученики редко имеют возможность спрашивать. Скорее, учитель всегда задает им вопросы.

Учитель спрашивает, есть ли облик у всетворящего повелителя — ума. Имейте в виду окружение, вершителя, того, кто на самом деле наблюдает. Есть ли у *этого кого-то* облик или нет? Если есть, каков он? Здесь, возможно, возникнет искушение заявить: «Я знаю правильный ответ! Нет облика, нет очертания, нет цвета». Но это не риторический вопрос. Обратите внимание, как Учитель рассуждает далее:

Если заключить, что ничего из того нет, можно впасть в крайность нигилизма. И посему рассмотрите самсару и нирвану, радости и печали, проявления и ум и все их материальные причины и покажите мне их истинную природу.

Вывод, что вы, наблюдатель, лишены способностей, очертаний, облика и т. д., может быть выражением крайнего нигилизма — ложного воззрения, подрывающего уверенность в причине и следствии.

Ссылка на «материальные причины» здесь — не овеществление. Опасность в том, что можно весьма легко счесть такие причины «подлинным веществом», преобразующимся в нечто, но не в этом смысле *материальной причины*. Буддийская философия говорит о двух видах причин — материальных, или первичных, причинах и о содействующих условиях. Проще говоря, материальная причина преобразуется в вещественный итог, что не предполагает присущего бытия причины и следствия или что одна данность с присущим бытием превращается в другую.

Рассмотрим пример: цветок орхидеи — производное. Нечто превратилось в него, как скажет вам любой физик. Цветок не взялся из ниоткуда. Молекулы, питательные вещества и прочее превратились в эту орхидею, и когда-нибудь она зацветет. Далее этот цветок завянет и однажды прекратит быть цветком. Он превратится в пыль, пыль рассеется, и т. д. Буддийское понимание материальных причины и итога созвучно теории физиков о сохранении массы и энергии: все всегда возникает из чего-либо и затем превращается во что-то иное. Никакое нечто никогда не возникает из ничего и не превращается в ничто.

Когда это проявление становится «цветком» и когда прекращает им быть? Совсем недавно этот цветок был тем, что мы называем бутонем. Если бы мы из любопытства отогнули его лепестки, мы увидели бы там не цветок, а нечто, что когда-нибудь им обернется. Когда однажды цветок увянет, перестанет ли он тогда быть цветком? Если у него все еще есть ключевые составляющие, которые включены в наше понятие о цветке —

лепестки, тычинки, пестик и т. д., можно назвать его сухоцветом. То есть это все еще цветок. Позже, когда его части распадутся на мелкие крупички и, уж без сомнения, когда он рассыплется в пыль, которую сдует ветер, мы перестанем называть это цветком. Итак, этот набор проявлений перестает быть цветком, как только мы перестаем называть его так — в точности так же, как бутон преобразуется в цветок, когда мы снимаем первое наименование и даем второе.

Более того, есть много всякого, что способствует образованию чего-либо, но на самом деле в это не превращается. Если этот цветок выращивали в оранжерее, то оранжерея — это содействующее условие: температура помещения, его влажность, человек, построивший оранжерею, его родители, его замысел: «Я думаю заняться цветочным делом. Вложу деньги в оранжерею». Эта мысль — «Я займусь цветочным делом» — содействующее условие, ведущее в итоге к росту цветка, равно как и последовательность ситуаций и мыслей, дающих рождение этому замыслу, а еще родители, прадеды и прапрадеды и т. д. Бесконечный ряд или собрание таких содействующих условий сошлись вместе и дали этому цветку быть сейчас здесь. Многие из этих содействующих условий не превратились в цветок подобно воде и энергии солнца и почвы, но, тем не менее, не будь их, этого цветка здесь тоже не было бы.

Если это красивый цветок, и он все еще свеж, даже крошки лепестков не потемнели, я допускаю, что он может вызвать в зрителе чувство прекрасного. Молекулы цветка не превратились в ваши удовольствие и радость. Но они внесли свой вклад. И также, как стечение множества материальных причин, ставших цветком, и содействующих условий, способствовавших этому преобразению, цветок в каждый миг своего существования — постоянное превращение в дальнейшие цветы.

В каждый миг каждая часть цветка меняется, превращаясь в частицы цветка следующего мига. Вот прямо сейчас в нем все бурлит — каждая частица появляется и исчезает, рождая следующие частицы: соотношения массы-энергии с одной стороны, а с другой — излучение света, которое приводит в действие химические реакции у вас в мозгу. Если вы смотрите на цветок, все это способствует восприятию оттенков орхидеи. Цветок не превращается в ваше восприятие — так же, как в него не превращается ваш мозг. В противном случае мозг постепенно терял бы в весе, поскольку «превращался» бы в нематериальные восприятия цвета, удовольствия и наслаждения. Нет, фотоны, отраженные от цветка, — это содействующие условия для вашего умственного восприятия и чувственного отклика. Затем, разбуженные чувства могут вызвать такую мысль: «О! А не заняться ли мне цветочным делом?» И затем начинается следующий виток. Следовательно, утверждение о содействующих условиях и материальных причинах не означает, что явления овеществляются. Возникновение явлений не подразумевает абсолютной действительности предметов, которые мы умозрительно приписываем этим явлениям.

Возвращаясь к тексту: «И посему рассмотрите самсару и нирвану, радости и печали», — мы принимаем наши радости и печали настолько серьезно, они так много для нас значат, «проявления и ум» — ум здесь определен как нечто, воспринимающее проявления, «и все их материальные причины». В этих широко обозначенных пределах можно ли подумать хоть о чем-то, что возникает в зависимости от причин и условий, требующих лишь содействующих условий и не требующих материальной причины, — ничто, которое превращается в нечто? Буддийская гипотеза такова: все явления, возникающие

в зависимости от причин и условий, требуют нечто, что может быть преобразовано в эти явления, — нельзя получить нечто из ничего. Всегда есть материальная причина.

Рассмотрим мое восприятие куска цветной ткани. Фотоны света отражаются от ткани, попадают ко мне на сетчатку, вызывая электрохимические реакции у меня в голове. Они не превращаются в мое нематериальное восприятие ткани, но служат содействующими условиями, чтобы это восприятие возникло. Лишь предыдущий непрерывный поток осознания, который есть материальная причина, превращается в это восприятие. Словом, все, что всплывает в зависимости от причин и условий, имеет как материальные причины, так и содействующие условия. Материальное никогда не служит материальной причиной нематериальных событий вроде мыслей и восприятий, а нематериальное не бывает материальной причиной материального.

Теперь рассмотрим самсару и нирвану, радости и печали. Откуда в действительности берется ваша радость? Не из содействующих условий. Не из сладостей, не из гуакамоле, не из дрожжевого хлеба — ни из чего такого, что может вдохновить переживание радости, а может, и нет. Все ваши радости и печали всплывают из вашего же ума, в котором предыдущие вспышки осознания действуют как материальные причины последующих состояний сознания.

Когда Учитель просит бодхисаттву показать ему «истинную природу» самсары и нирваны, радостей и печалей, проявления и осознания и все их материальные причины, он подразумевает их феноменологическую природу. Именно это изучают ученые, психологи и созерцатели — неисчислимое множество явлений, возникающих в зависимости от причин и условий, каждое — из своей материальной причины. Учитель вновь



возвращается к теме ума, вершителя, которого можно просто назвать самостью, наблюдателем, тем, кто действует, кого мы в целом именуем «я».



Великая Беспредельная Пустотность отвечал: «О Учитель, Бхагаван, у самости нет облика, и потому она пуста от облика. Также у нее нет звука, запаха, вкуса, прикосновения или умственных признаков, и потому она лишена их всех. Бесспорно, что нет глаз, ушей, носа, языка и умственных способностей отдельно от самого прозрачного ясного сознания. Нигилистски не сводя их до небытия, неопределенные проявления самсары и нирваны возникают подобно уловкам чародея. И посему я заключаю, что вершитель обладает единственным качеством — неистощимостью».

«Пустой» значит «лишенный чего-то». Самость — наблюдатель, вершитель — лишена облика. «Также у нее нет звука, запаха, вкуса, прикосновения или умственных признаков» самих по себе, по своей природе, «и оттого она лишена их всех». Способностей зрения, слуха, запаха, вкуса и умственного осознания также не бывает отдельно от сознания. Чтобы произвести эти переживания, взаимодействий между внешними физическими возбудителями и мозгом недостаточно. «Неопределенные проявления» — это все способы проявлений, и многие из них непредсказуемы. Просто никогда не знаешь, что произойдет. Например, иногда, безо всякой видимой или определимой причины, просто переживаешь ощущение благополучия. Многое случается необъяснимо, «подобно уловкам чародея». Кто этот чародей? Ум. Что это за уловки? Все, что возникает перед ума.

Великая Беспредельная Пустотность заключает, что вершитель «обладает единственным качеством — неистощимостью». Просто таков пока его ответ. А не тупик ли такое заключение, не ложный ли след? Или именно то, как все *действительно* есть? Итак, мы подходим к одной из ключевых тем, к одному из важнейших неочевидных приемов всей буддийской традиции, который сводится к следующему: нет никакого внешнего абсолютного полномочного светила сутр и тантр, объясняющего, какое утверждение окончательное, а какое — условное. Никто не говорит нам: «Просто запомни это и, запомнив, узнаешь все учения в буквальном смысле — это то, как все есть на самом деле. А остальные учения — просто средства, чтобы наставлять особых учеников в определенное время их духовного развития». Нет такой вспомогательной поддержки учителю — и не должно быть. Если уповать на нечто вроде этого, просветления нам не достичь. Разве что стать послушными зубрилами.

Эта трудность проявляется особенно ярко, когда мы пытаемся разобраться с общими космологическими описаниями в буддизме — например, с таким: «Гора Меру и окружающие ее материки и другие части суши; горячие и холодные ады». На самом ли деле все таково? Верно ли это географически, или это просто милое образное сравнение? Нам необходимо с этим разобраться. Дуджом Лингпа говорил, что он жил на одной из этих частей суши. Вероятно, это не просто метафора или поэтический образ. Другой пример: в «Сутре сердца» относительно пустотности говорится, что нет образа, нет звука и т. д. В отношении пустотности нет истины страдания, нет истины происхождения страдания, нет прекращения, нет пути. Похоже, что абсолютная природа *четырёх благородных истин*, одного из краеугольных учений Будды, ставится здесь под вопрос. В буддизм встроено устройство, постоянно бросающее

вызов нашему разуму, чтобы предотвратить слепую веру, чтобы не позволить по ошибке принять плот за дальний берег, чтобы не перепутать палец, указывающий на луну, с самой луной. Если бы не этот подход, легко можно было бы сказать: «Я знаю буддизм вдоль и поперек», — и затем, выучив это все наизусть, заявить с проповедническим рвением: «Поскольку я запомнил все слова и уверовал в них, я спасен!»

Буддийская традиция костыми ложится, чтобы это предотвратить. Некоторые учения — подготовительные условные, другие — окончательные, и зависит от нас, в какое время и на каком этапе духовного созревания переосмыслить, что из них что. Итак, утверждение, будто «вершитель обладает единственным качеством — неистошностью», — окончательно или условно? Жизненно важно, чтобы каждый из нас вернулся на свою подушку для созерцания и медитировал на это. Когда уделяешь внимание вершителю, наблюдателю, улавливается ли это качество неистошности? Согласны ли вы с Великой Беспредельной Пустотностью?



Бхагаван вопрошал: «О Ваджра Ума, скажи мне, откуда, из какого истока ты впервые возник? Появился ли ты из земли и воды, из огня, воздуха или пространства, или ты произошел из четырех основных, восьми промежуточных сторон света, сверху или снизу? Выясни, откуда ты взялся, и что есть то, что появилось, и разберись! Также вникни, где ты есть сейчас, что есть ты, и разберись!»

«Ваджра Ума» здесь означает «неистошимый ум». Ваджра — нечто неизменное, нетленное, непостижимое, нерушимое. В известном смысле Учитель дает определение или прозвище Великой Беспредельной Пустотности.

«Также вникни, где ты есть сейчас, что есть ты, и разберись!» Вероятно, это не слишком удобно. Тут есть острые углы. Разбираясь, можно задеть чувства, бурю ума и его какофонию. Можно искать облегчения в шаматхе, в покое этого дремотного состояния ума. Однако шаматха лишь умиротворяет, но не освобождает.



Если бы этот так называемый ум находился в голове, тогда и колючка, впившаяся, скажем, в ступню, не причиняла бы столь острой боли. Будь он в ступне, в чем неудобство, даже если голова долой и все конечности тоже? Допустим, что он — во всем теле. В этом случае, если бы невыносимое сожаление или страдание просыпались в уме, когда внешнее — одежда, чаша, дом или иные пожитки — отбирается или уничтожается другими, ум находился бы в них. Будь он внутри тела, некому было бы отождествляться с внешними предметами. Располагайся он вовне, не было бы никого внутри, кто лънул бы и цеплялся за тело. Будь он сейчас в теле, где он окажется, когда с ним разъединится? На что он станет полагаться?

Теперь Учитель предлагает гипотезы, возможности для исследования. Так называемый ум — наблюдатель, тот, кто уделяет внимание, понимает, знает проявления. Вы, вероятно, отождествляетесь с этим так называемым умом — считаете его своим «я», ибо не вы ли — тот, кто знает, кто наблюдает проявления?

Допустим, у вас есть дорогая вашему сердцу ваза, а тут кто-то явился и разбил ее. В ответ вы содрогаетесь и плачете, а может, даже станете долго горевать. Находился ли ваш ум в разбившейся вазе? Раз нет, почему вы содрогаетесь? Отчего загоревали? Почему это вас задело? Находился ли там ваш ум?

Возможно, это семейная ценность — кусок ткани, или фарфоровая чашка, или дом прапрадедов, или старинный автомобиль. Допустим, вы не можете выплатить ипотеку, и дом у вас забирают или его просто разрушили, — на ваших глазах он сгорает дотла. Когда это происходит, чувствуете ли ты, что сами горите? В доме ли ваш ум? Вы поэтому так мучаетесь от сожаления и горя? «Будь он», ваш ум, «внутри тела, некому было бы отождествляться с внешними предметами». Если же вы на самом деле здесь, в теле, тогда ваш дом может гореть, семейные ценности — крушиться, и не будет никаких беспокойств. Что до вас, это все — где-то там, а вы — здесь.

Так где же вы находитесь? «Располагайся он», ваш ум, «вовне, не было бы никого внутри, кто льнул бы и цеплялся за тело». И все же, конечно, мы льнем и цепляемся. Если вы наступите мне на ногу, я вскрикну: «Ой», — и подумаю: «Это мое тело». Если думаете, что ваш ум — внутри тела, спросите себя: «В какой части он находится?» Может ли он быть повсюду, пронизывая все тело? В этом случае, когда ум разъединится с телом, где он окажется? На что станет полагаться? Этот вопрос касается также смерти и сна. Во снах вы ощущаете, что находитесь в иной обстановке, и часто кажется, что у вас там есть тело. Где находится ум по отношению к телу, лежащему в кровати? Находится ли он внутри этого тела или снаружи? Или его совсем нигде нет? Если так, что это может значить?

В итоге ключевой вопрос таков: «Возникли ли вы? Откуда вы взялись?» Если думаете, что не всегда были здесь, если считаете, что как-то возникает — хоть как белый шум, хоть с нуля, от мига к мигу по-разному, — так откуда же вы взялись? Где вы сейчас? Что вы такое? Такие вот вопросы!

До сего времени Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность отвечал на вопрос Самантабхадры об истинной

природе самсары и нирваны, радостей и печалей, проявлениях и уме и т. д. так: «Я заключаю, что вершитель обладает единственным качеством — неистощимостью». Далее Учитель бросает ему вызов проникнуть глубже, потому что его первоначальный ответ — лишь еще одно умозрительное напластование. Мы пытаемся выйти за пределы этого ответа, за пределы всех своих привычных представлений, выученных соображений и прочего, чтобы пройти напрямую к непосредственному восприятию и доложить оттуда.

«Будь он», ум, «и сейчас в теле», как многие и верят, «где он окажется, когда с ним разъединится»? На что станет полагаться?» Это дивные вопросы. У многих людей, включая и ученых, исследующих связь ума с мозгом, ответ на этот вопрос всегда наготове. Они скажут, что в настоящее время ум — в теле, а точнее — в мозге. Где он окажется, когда ум отделится от тела? Он не отделяется от тела. Когда мозг умирает, ум исчезает. Разумеется, этому у них нет уверенного научного доказательства. Есть ли эмпирические подтверждения обратного — что ум отделяется от тела?

На Западе есть несколько областей знания, явно допускающих, что ум может это делать. Имеются записи о внетелесных опытах, изученных, например, Брюсом Грейсоном, и подробные отчеты детей, якобы вспоминающих опыты своих прошлых жизней, пристально изученные Иэном Стивенсоном<sup>18</sup>. Есть и свидетельства йогов. В традиции тибетского буддизма есть учения, позволяющие создавать особое тело сновидения. Оно может быть создано методами стадии завершения, и с ним можно отправиться во Вселенную и путешествовать повсюду. Согласно свидетельствам тибетских йогов, можно подтверждено воспринимать то, что находится далеко, пока обычное тело крепко спит. И это не просто осознанное сновидение,

но особое тело сновидения, которое отправляется туда, куда вы велите уму. Можно посещать чистые земли, родные пенаты, любое место и видеть все, словно наяву, и слышать, словно своими ушами<sup>19</sup>.

Когда ум отделяется от тела, он может странствовать в особом теле сновидения или, когда тело умирает, вступать в посмертное бардо. «На что он станет полагаться?» Мы описывали трехслойную модель ума: психика, сознание подосновы и глубинный уровень — изначальное осознание, рикпа. Есть множество примеров йогоинов и обычных людей, для кого открылся такой доступ к рикпа, что эти люди обрели сверхъестественные силы — ясновидение и яснослышание. И поскольку рикпа находится вне времени и пространства, оно может быть основанием для таких переживаний.



Укажи непосредственно на тело, лицо и местонахождение того, кто присутствует. Расследуй местоположение и окружение вместе с размером и прочим того, кто в ответе. Смотри! Предстоит наконец прояснить действие прихода и суть того, кто приходит; и потому наблюдай направление, путь и точку отправления ума — того, кто все совершает, — и смотри, как он движется. Если видишь действие прихода и того, кто приходит, покажи мне размер, облик, очертание и цвет того, кто приходит.

Продолжая в том же духе, Будда, Бхагаван, вновь побуждает Великую Беспредельную Пустотность — предлагает указать на вершителя и его окружение. Он не имеет ввиду «поразмислить над этим» — он хочет наблюдения, опытного исследования. «Предстоит наконец прояснить действие прихода и суть того, кто приходит». Пойди куда-нибудь, но не держи в уме ничего,

кроме самой ходьбы, и пусть это будет единственным предметом внимания. Что значит, например, идти, ходить? При ходьбе выбери, увидь место назначения и затем наблюдай путь, способ туда добраться и «точку отправления ума». Отмечай «того, кто все совершает, и смотри, как он движется».

Это не бдительность к телу в медитации четырех пристальных применений памятования. Там мы наблюдаем тело — как ступни касаются земли, как тело движется, что ощущает и прочее. Здесь все гораздо тоньше. Точка опоры слова «он» — сам ум. Наблюдайте, как он движется. Нам по-настоящему интересна природа такого вершителя, наблюдателя, и это — глубинная тема Дзюкчен. Давайте сосредоточимся на уме: поймем ум, уловим его, погрузимся в его глубину. Все остальное раскроется как следствие. Будда говорил: «Всем явлениям предшествует ум. Когда постигнут ум, все явления постигнуты»<sup>20</sup>.

«Если видишь действие прихода и того, кто приходит, покажи мне размер, облик, очертание и цвет того, кто приходит». Задумайтесь: когда не осторожничаєте, когда вас не жжет этот вопрос, вы ощущаете, что, куда бы ни шли, туда также устремляется и ум, верно? Вы здесь — и ум ваш здесь. Он не где-то там. И если у вас есть ощущение, что ум движется, пристально понаблюдайте, *как именно* он движется. Какова природа ума, что находится в движении, перемещается отсюда туда? Смотрите!



Великая Беспредельная Пустотность отвечал: «О Учитель, Бхагаван, у меня нет глаз — и потому нет и ничего, что может проявиться мне образом. У меня нет и ушей — и потому ничто не может проявиться мне звуком. У меня нет носа — потому ничто не может проявиться мне запахом. У меня нет языка — потому ничто не может



проявиться мне вкусом. У меня нет тела — потому ничто не может проявиться мне осязанием.

Быстро обучающийся Бодхисаттва принимает вызов, глядя не в зеркало, а прямо в природу самого осознания. Он изъясняет свое осознание, потому что, если глаза у тебя широко открыты, ясно, образ есть. Но Будда настроил его не придавать значения внешним явлениям — телу и т. д., а исследовать природу ума. Допустим, что Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность наделен силой самадхи, или однонаправленного сосредоточения, и может изъять всю силу осознания из физических чувств, из зримых образов, звуков и т. д., полностью втянув его в пределы ума, может, даже напрямую в сознание подосновы. И с этой точки зрения он говорит: «У меня нет глаз, потому нет и ничего, что может проявиться мне образом». В этом способе осознания нет образов, как нет проявлений и других чувств. Это похоже на переживание глубокого сна, но *лучезарного* глубокого сна.



Следовательно, раз я лишен пяти чувств и их проявлений, нет и никакого «я». Раз проявляющееся «я» нельзя установить действительным, отныне и впредь так называемый ум не устанавливается действительным также, а значит его нет. Доселе должно было быть нечто, имеющее отличительные свойства и называемое этим созданием. Если я есть безначальная пустотность, источник моего происхождения пуст. Что же до поисков источника — земля есть мое творение. Так и все явления, в том числе вода, огонь, воздух и пространство, — не что иное, как лишь видения цепляния за самость. Из этого следует: «я», что проявляется, нигде не существует.

Сказанное можно истолковать так: Великая Беспредельная Пустотность целиком втянут в сознание подосновы. Пять чувств и иные свойства ума полностью бездействуют. Ощущение «себя» также спит. Раз возникающего — «я», самости, или вершителя, — «нельзя установить действительным, отныне и впредь так называемый ум не устанавливается тем, что действительно, а значит, он не существует». Пребывая в сознании подосновы, вы временно теряете ум. Психики там нет. Наличие самости также не очевидно. Она впадает в забытье, ибо проявлений нет. Да и сам ум есть лишь видимость, а значит, «не существует», то есть «истинно не существует». Сам по себе он лишен всякого истинного присущего бытия. Он лишь видимость.

Наблюдая, Бодхисаттва не смог обнаружить никакой данности «этого создания», которая имела бы отличительные свойства. Говоря «если я есть безначальная пустотность», он начинает определять себя, но продолжает рассматривать возможности толкования: «...источник моего происхождения пуст». Иначе говоря: «Я ниоткуда не происходил. Я ниоткуда ни пришел». На вопрос, произошел ли он из земли, его ответ — «Наоборот». Земля есть нечто, им созданное, умозрительно приписанное проявлениям плотности и твердости. «Так и все явления, в том числе вода, огонь, воздух и пространство, — не что иное, как видения цепляния за самость».

Имей в виду, что слово «самость» здесь может относиться не только к самости личности, но и к распознаванию всех явлений. Нечто проявляется, и мы приписываем этому возникающему явлению имена — земля, вода, огонь, воздух, пространство и т. д., и благодаря этому приписыванию оно обретает существование. «Из этого следует: „я“, что проявляется, нигде не существует». Ощущение самости проявляется, но из чего,

откуда? Насколько глубоко здесь его постижение? Он не говорит нам — он просто передает свой опыт.

Рассмотрим две возможности, первая: медитацией шаматхи он достиг уровня сознания относительной твердыни, где нет ни «я», ни физических ощущений. Мыслительные переживания ощущения собственной личности и прочего просто всплывают как проявления или видения сознания подосновы, которые пусты: «Я — безначальная пустотность». Он не обнаруживает никакого начала или основы, из которой возникает сознание подосновы. Более того, все последующие проявления бодрствующего состояния в отношениях с физической действительностью — лишь видения подосновы, пустотного лучезарного пространства ума. Точно так же, как все проявления чувств и проявления ума всплывают из этого пространства, все субъективные мыслительные движения грубого ума всплывают из сознания подосновы. Какова природа возникновения проявлений? Как только они проявляются, мы их захватываем и бросаем в умозрительную сеть, заполненную определениями и речью, и говорим: «Ага, это земля, это вода, огонь, воздух, пространство», — и все прочее. Назвать это можно цеплянием за самость — направлено ли оно на себя, на других людей или же на другие явления. Добравшись до овеществленного предмета, вы ничего не обнаруживаете. Там ничего никогда и не было, кроме кажущегося присутствия.

Есть и другая возможность применительно к глубине опыта бодхисаттвы, когда он говорит: «Я — есть безначальная пустотность». Он мог действительно переживать шуньяту, пустотность, что залегает гораздо глубже подосновы. Пробился ли он насквозь и уловил ли окончательную природу действительности, напрямую увидев, что все явления — взаимозависимые события, каждое из которых само по себе лишено любой

присущей природы, пустотно? Можем ли мы сделать такой вывод? Далее он определяет себя. Где он пребывает?



Я — не пребывающая природа пустотности, потому нет и места, где бы я обитал. Что до так называемого тела: раны, опухоли, болячки, язвы и прочее могут возникнуть в теле, проявляющемся в бодрствовании, но их нет в теле сна. А раны, опухоли, болячки и язвы, появляющиеся, чтобы причинить телу и членам его боль в сновидениях, отсутствуют в бодрствовании. В бодрствующем состоянии тело может быть поранено или побито в наказание царем, но это не появляется в теле сна. Если это случается во сне, это не появляется на теле в бодрствовании. Так и местонахождение, окружение и их обладатель — понимаются ли они внешними или улавливаются как внутренние — лишь мои проявления, не более.

И посему меня нет ни во внешних, ни во внутренних явлениях, так же как внешних и внутренних явлений нет во мне. Они — видения цепляния за самость, как уловка чародея, но не создаются умышленно, как в случае чародея и его уловок. Самость проявляется, а из-за этого произвольно возникают и внешние проявления, но они нигде не находятся. Даже если и выяснить о вершителе и его движениях, тот, кто движется, и сама цель движения — лишены внешнего предметного бытия, и посему они не включены в природу «меня» и «моего».

Допустим пока, он имеет в виду сознание подосновы и ничего более. Указывает ли что-нибудь на то, что он имеет в виду нечто, выходящее за пределы сознания подосновы? С точки зрения сознания подосновы, проявление тела бодрствования не более

и не менее подлинно, чем тело в состоянии сна или посмертного бардо, поскольку все эти проявления возникают из подосновы. Так называемое физическое тело в бодрствовании может быть уязвлено ранами и недугами, но их нет в теле сна. Может быть совершенное тело в состоянии сна, не важно, насколько уродливо тело бодрствования, и совсем другое тело, с иными свойствами, в посмертном бардо. Все эти три различных тела возникают из одного источника, но то, что происходит с одним, необязательно случится с другими. Обычно они отличаются между собой.



Все явления возникают, но все же они не что иное, как пределы самости. Более того, так же, как тела, речи и ума никогда не было по отдельности, их проявления имеют единый вкус. Тело, речь и ум всех бодрствующих проявлений, проявлений сна и проявлений после этой жизни неотличимы от меня. И посему бесспорно: тот, кто приходит, и его движения — не действительные явления.

Когда Великая Беспредельная Пустотность говорит, что все явления — не что иное, как область самости, подразумевает ли он рикпа? Прошел ли он настолько глубоко? Мне все еще не очевидно, что он прошел дальше сознания подосновы. Он уже говорил о том, что ум может оставить тело, а голос — замолчать, так что в каком-то смысле они отличны. Меж тем, вероятно, он имеет здесь в виду, что все переживания речи никогда не отделены от ума. Они не более чем игра ума, нечто, явленное уму. Также и все переживания тела — не что иное, как явленное уму. Мы никогда не сталкивались ни в себе, ни в других с отдельным от нашего ума существованием тела и речи. Все, нами переживаемое, явлено уму.

Как пережить единый вкус проявлений тела, речи и ума? Например, вот так: выполняя простую медитацию памятования дыхания, иногда позволить осознанию заполнить все тело, но с как можно меньшим наслоением умозрительности. Отставьте свои представления о том, как выглядит ваше тело. Проверьте, сможете ли отодвинуть все наслоения, основанные на воспоминаниях о внешнем виде тела и позволить осознанию быть предельно обнаженным. Просто наблюдайте, что возникнет в осязании от момента к моменту — биение, гул, покалывание, движения. Прислушиваясь к ощущениям, наблюдая ритм вдохов и выдохов, вы, возможно, начнете осознавать мысли и образы. И тогда вам, быть может, откроется, что эти мысли и образы не находятся где-то в ином месте, отличном от тела. Тело, которому вы внимаете, не имеет разграничений: здесь осязание и образы, а где-то в другом месте — мысли. Переживания тела входят в область переживаний ума. Они ни раздельны, ни смежны. Весь опыт тела — не более чем ощущения, всплывающие перед умом.

В том же духе бодхисаттва говорит, что проявления тела, речи и ума бодрствующего состояния, сна и после смерти «не отличны от меня». Можно сказать, что их нет помимо меня, отдельно от меня, вне моей природы. Что здесь имеется в виду под этими «я» и «меня»? Я придерживаюсь мнения, что он подразумевает исключительно сознание относительной твердыни.

## СУЩНОСТНАЯ ПРИРОДА УМА

❧ Бхагаван отметил: «О Ваджра Ума, выясни грани своего так называемого ума, а затем определи и распознай его сущностную природу. Отлично ли внешнее пространство ума от внутреннего или они — одно и то же? Будь они

одним и тем же, сущностная природа ума была бы пространством. А коли они различны, тебе придется согласиться, что пространство сна, пространство дневного времени и пространство после жизни — не одно и то же, но различны. Если прежнее пространство угасает, а последующие возникают, одно за другим, каждое преобразалось бы, творилось и разрушалось. Раз так, определи причины и условия, из которых они возникают. Если пространство и впрямь появляется в дневное время благодаря восходу солнца на заре, служит ли солнцу причиной его возникновения во снах и после смерти? Или это ясный свет твоего ума? Не бросай слов на ветер, а глубоко проникнись этим».

Не забывайте, что Учитель — Ваджра, Рожденная в Озере, Падмасамбхава, Самантабхадра — обращается к бодхисаттве, который говорит, что, глядя внутрь, он видит нечто, обладающее «качеством неистощимости». Также имейте в виду и общий контекст всего до сих пор сказанного: покажи нам путь к освобождению, каким мы сможем «достичь состояния полностью совершенного Будды Самантабхадры за одну жизнь в одном теле». И предлагаемое учение принимает ум как средство пути, как подготовку к выяснению окончательной действительности явлений, пустотности, которая позднее будет принята как средство пути, ведущего к постижению природы будды.

Если собираетесь принять ум как средство пути, вам необходимо ясное представление о том, что же он есть. Что есть этот так называемый ум? Имеет ли он очертания, цвет или размер? Определите грани своего так называемого ума, «затем выясните и распознайте его глубинную природу». Что именно в вашем уме делает его вашим, а не чьим-то еще? Если я скажу: «Примите свою гавайскую рубашку как средство пути», —

вам придется отличить гавайскую рубашку от всего прочего. Именно настолько все прозаично. У гавайской рубашки есть определяющие ее особенности, по которым ее можно отличить от остальных вещей. Зная ее определяющие особенности, вы переберете свой гардероб и извлечете ее.

В учениях об уме часто встречается слово «пространство». Исследуя, можно увидеть безграничное пространство, пустое пространство, ослепительное пространство или черное пространство — глубокий космос. «Внешнее и внутреннее пространство — одно, или они различны?» Будда вновь спрашивает Великую Беспредельную Пустотность. Давайте определим внешнее пространство опытным путем. Его можно увидеть, верно? Посмотрите вон туда. Вам видно пространство между вами и другим человеком? Если смотреть на гору в отдалении, можно ли увидеть пространство между собой и горой? Вы видите не только горы вдали, но также и пространство. Всякому видно. Вот что мы называем пространством — пустоту между мной и вами или вами и горой. И кроме того пространство прозрачно и ясно.

Предметам, на которые смотрим, мы обычно уделяем больше внимания, чем пространству вокруг них, потому что таковы наши привычки. Некоторые из них коренятся в прошлых жизнях, но есть и такие, которые происходят от нашего тела — от генов, доставшихся от предков и родителей, а также от поведенческих закономерностей, усвоенных у них же. Словом, здесь у нас есть две тропы — эволюционная и собственного сознания подосновы, объединившиеся в то, что зовется «человеческой жизнью».

Эволюционная тропа хорошо подготовила нас к выявлению и распознаванию движущихся предметов — и деятельности, с ними связанной. Это помогает нам выживать. Если некто



намеревается вас съесть, а вы хотите избежать этого, или если вы сами охотитесь, движение обретает первостепенную важность. Мы устроены так, чтобы быстро распознавать движение. Когда мы смотрим на обширную долину и в пятистах ярдах вдали некто полностью неподвижен, мы, вероятно, его и не заметим. Если же тот человек хоть чуточку шевельнется, мы это заметим. Выделим из окружающей среды, распознаем и увидим, что он там есть. В общем, мы устроены опознавать движения и, в более широком смысле, распознавать предметы, потому что если там что-то съедобное, или опасное, или пригодное к спариванию, это будет некий предмет, нечто в пространстве. И наши чувства настроены на распознавание, сосредоточение, а потому — и на овеществление предметов, особенно движущихся. С эволюционной и биологической точек зрения, это помогает нам выживать и размножаться.

Мы действуем и из других побуждений — духовных, психологических и биологических. Вспоминая слова Уильяма Джеймса: «Действительность есть то, чему мы уделяем внимание в данный момент»<sup>21</sup>. По уже перечисленным причинам бóльшую часть времени мы уделяем внимание предметам, они — наша действительность. Чтобы пространство стало для нас действительным, ему нужно уделить внимание. С биологической точки зрения, мы под это не заточены. Но нам это по-сильно. Можно выработать привычку и все более осваиваться с тем, чтобы уделять внимание пространству. Так пространство становится для нас более действительным.

Следом встает этот занимательный вопрос: «Внешнее пространство отлично от внутреннего ума, или они одно?» Говоря о внутреннем уме, Бхагаван не утверждает, что ум действительно внутри. Он имеет в виду нашу склонность противопоставлять «внешний мир» и мир, который переживаем, когда

закрываем глаза и смотрим «внутри». Нам кажется, будто ум — нечто, находящееся внутри, а не что-то, существующее во внешнем пространстве. Так все-таки отличны они или нет?

«Если они одно, сущностная природа ума должна быть пространством». Это одна возможность. А «если они отличны, придется согласиться, что пространство снов, пространство дня и пространство после жизни», скажем, в посмертном бардо, «не одно, но различны. Если прежнее пространство угасает» — когда вы переходите от одной промежуточной стадии к другой, от промежуточной стадии дневного опыта к опыту сновидения и к стадии бардо, — тогда в каждом случае проявляется новое пространство.

Когда вы засыпаете, физические чувства втягиваются внутрь, и, пройдя фазу медленного сна, вы возникаете в ином пространстве — в сновидении. Если предыдущее пространство, которое есть до того, как вы проваливаетесь в сон, угасает, исчезает ли оно? Если в один миг вы наблюдаете пространство вокруг и вслед за этим ваши чувства свертываются в сон, прекращает ли существовать прежнее пространство, а другое, совсем новое — пространство снов — возникает? Если так, каждое пространство «преображалось бы, творилось и разрушалось». Они бы возникали заново, сколько-то держались, а затем разрушались. Если все так, Учитель бросает нам вызов: найдите причины и условия, из которых они возникают.

В буддизме когда встречается словосочетание «причины и условия», «причины» подразумевают материальные причины, а «условия» — содействующие условия. Более того, любой плод, любое следствие возникает в зависимости по крайней мере от одной материальной причины и по крайней мере одного содействующего условия. Допустим, что пространство сновидения возникает в начале сна и разрушается, когда он

заканчивается. Пока оно присутствует или когда возникает, это пространство — обусловленное явление, возникающее в зависимости от причин и условий. По какой материальной причине возникает пространство сновидения? Что на самом деле преобразуется в пространство сна? Чем оно, пространство сна, обусловлено? То же и о пространстве дневного бодрствования и о пространстве посмертного бардо: что преобразуется в них и чем они обусловлены? Определите причины и условия, из которых эти три вида пространства возникают. Задумайтесь: в точности так же, как различные состояния ума и мыслительная деятельность возникают из сознания подосновы в состоянии бодрствования, сна и в бардо, и все переживания пространства возникают из неистощимости потока подосновы, пронизывающего все эти переживания. Ни одно из этих проявлений пространства или его содержимого не действительнее другого. Они просто возникают из этого потока пространства ума и в нем же исчезают.

Перейдем к следующему вопросу. Если Солнце, внешний источник освещения, расположен далеко в космосе, необходимо как содействующее условие освещения обычного пространства, чтобы оно проявилось, тогда следует быть внешнему источнику как содействующему условию и во сне, чтобы и это пространство освещалось; то же касается и источнику света в посмертном бардо.

А что физика говорит нам о свете, излучаемом, по общему мнению, Солнцем? Можно рассматривать свет как электромагнитные волны или как поток частиц — фотонов. Если рассматривать свет как поток частиц, ядерная активность Солнца излучает их в огромном количестве с различной частотой и во все стороны. Физика говорит: эти волновые или корпускулярные

выбросы «света» не светятся, у них нет цвета. Сами по себе они не имеют никакого вида. Они сами себя не озаряют.

Солнце как таковое не желтое, как и фотоны, им распространяемые, не желтые; Солнце не имеет присущей яркости, и фотоны ее не имеют, и электромагнитные волны, излучаемые Солнцем. Так откуда же берется весь этот видимый нами свет? У живущих есть глаза и вся зрительная система, соединяющая сетчатку со зрительной корой головного мозга. Когда эти невидимые фотоны попадают на сетчатку глаза, они задевают сложную последовательность электрохимических реакций, хотя с пониманием этого процесса у науки плоховато, — и в итоге мы воспринимаем свет.

Можно сказать, что фотоны, попадающие к нам в глаза, и последовательность электрохимических реакций от сетчатки до зрительной коры головного мозга и есть содействующие условия переживания света. В голове также ничто не светится — ни сетчатка, ни зрительный нерв, ни зрительная кора головного мозга. Раз все эти электрохимические реакции в мозге, побуждаемые фотонами особых частот (отсюда восприятие желтого, красного и так далее), — содействующие условия, они затем влияют на поток зрительного восприятия.

Так возникает зрительное восприятие — но откуда? Какова материальная причина зрительного восприятия? Она в предшествующей непрерывности потока зрительного восприятия или, если вы только что проснулись, — из сознания подосновы. Поток мыслительного осознания — материальная причина — преобразуется в зрительное восприятие, которое затем обуславливается электрохимическими реакциями в мозге, которые в свою очередь происходят из-за фотонов, поступающих из окружающей среды.

Мы на пороге очень интересного заключения: чтобы возникнуть, свету и цвету требуется сознание. Вообще говоря, науке это было известно со времен Декарта и даже намного раньше. Декарт, Галилей и многие другие первопроходцы научной революции провели грань между «вторичными свойствами» — такими как свет и звук, что возникают лишь относительно перед восприятием чувств, — и «первичными» вроде местоположения и массы, что существуют независимо от восприятия чувствами. Цвет и свет, вторичные свойства, не существуют без сознания. То есть сознание — подлинный источник освещения, позволяющий проявлениям предстать перед чувствами. Фотоны и все электрохимические реакции мозга — лишь содействующие условия, позволяющие сознанию озаряться по-разному — золотым, красным, голубым и так далее. То, что мы видим, когда смотрим на солнце, — это, образно говоря, свет сознания. Там, где нет сознания, солнце невидимо. Не было бы света, свечения и уж тем более никакого желтого. Есть нечто в особых видах содействующих условий, исходящих от солнца, что дает возможность свету сознания сиять настолько ярко. Источник свечения солнца — наблюдающий ум, то же верно и для свечей, ламп и всех иных источников освещения. Они — просто выражение сияния осознания.

Итак, возвращаясь к нашему вопросу, может ли быть так, что есть единый источник, освещающий пространство, будь то бодрствование, состояние сна или посмертное бардо, а именно — присущая лучезарность вашего же осознания — «ясный свет ума»? «Не бросай слов на ветер», — говорит Бхагаван, и не верь тому, что я предложил от себя, «а проникнись этим со всей убежденностью». Выясни это. Разберись на опыте, познай это и приди к однозначности: что освещает мир и что дает начало пространству?

Великая Беспредельная Пустотность отвечал: «О Учитель, Бхагаван, сущностная природа ума, определенно, — пространство. Днем — земля, вода, огонь, воздух, я сам, другие, образ, звук, запах, вкус, прикосновение и предметы ума — возникают в области пространства, схваченные умозрительностью. В проявлениях снов также твердыня ума проявляется как пространство, все физические миры, их разумные обитатели и предметы чувств — все возникает таким, как прежде. И после жизни сущностная природа ума проявляется как пространство, и в нем весь мир, его разумные обитатели и предметы чувств проявляются так же: они удерживаются умом, и вновь и вновь человек в заблуждении.

Здесь вновь бодхисаттва говорит не об уме окончательной природы, а о его относительных свойствах, по которым можно определить, что ум, а что нет. Предметы ума «возникают в области пространства, схваченные умозрительностью». Вспомним: цепляние, ухватывание — не всегда овеществление. Вся разновидности цепляния сводятся к двум основным: цепляние, при котором общепринятые умозрительные обозначения используются в общении, но не предполагают овеществления, и цепляние, при котором овеществление происходит. Цепляние, которое подразумевает бодхисаттва, — из первой категории. Итак, предметы ума возникают — они являют себя, — и их схватывают, то есть они опознаны как таковые. «Это образ, это запах, вкус, земля, вода». Действие опознавания выполняется умозрительным умом.

Так и во снах «весь мир», весь мир сновидений, «его разумные обитатели и предметы чувств — все возникает таким, как прежде». То есть кажется, что они возникают очень

похоже на то, как это происходит при бодрствовании. В этой среде они возникают отчетливо в пространстве ума. «После этой жизни так же», здесь он подразумевает именно посмертное бардо, «сущностная природа ума проявляется как пространство, и в нем весь мир, его разумные обитатели и предметы чувств возникают так же». Не забываем, что мир посмертного бардо пересекается с нашим. К примеру, есть витающие вокруг призраки, что глядят на свои мертвые тела или на горюющих родственников. Поэтому в тибетской традиции есть поверье, что в течение семи недель после смерти человека, если о нем думать, он может воспринимать мысли. Призраки обладают ясновидением. И потому, когда бы о них ни думал, думай благожелательно, так помогая им на их пути.

Когда бы по воле привычки ни случилось цепляние, высока вероятность, что и цепляющийся — в постоянном заблуждении. Почему? Сначала мы предметы овеществляем, затем следуют «естественные» закономерности поведения, из-за которых возникают влечения, отвержения и все остальные неуравновешенности ума, что приводит к поступкам, совершаемым по невежеству.



И посему пространство, я сам, другие и все предметы чувств — единого вкуса, и они, конечно, не отдельные. Более того, проявления возникают благодаря самой лучезарности пространства и ничему более. Сущностная природа ума и его твердыня и есть само пространство. Различные проявления возникают в пределах мышления — прозрачного, ясного, всегда и всюду присутствующего сознания. Игра этих проявлений — словно отражения в зеркалах или образы планет и звезд в прозрачной зеркально чистой глади озера.

Пусть на одном уровне ты сам, другие и прочие и различны, но, по сути, глубинно, они не разделены. «Более того, проявления возникают благодаря самой лучезарности пространства», — пространства ума — «ничему более». Повторимся: солнце, луна и все иные внешние источники света сияют, потому что сияет ум. Есть лишь один источник освещения на весь мир — сознание, недвойственное с пространством. Поскольку сознание проявляется, или озаряет, все явления, возникающие в пространстве ума, само это пространство именуется лучезарным.

Предположим, вы рассматриваете пространство над неким предметом рядом с вами. Что там есть? Пустое пространство, да? Теперь представьте в этом пространстве круглое красное яблоко. Откуда взялся этот образ? Вы же не вынули его из магазинной сумки и не поместили туда. Он возник из пустого пространства вашего ума и есть просто выражение лучезарности, уже там присутствующей. Лучезарное пустое пространство над предметом приняло очертания яблока. Именно лучезарность пространства позволила яблоку проявиться.

Каково основание вашей психики? Это сознание относительной твердыни, алаявиджняна. Поэтому, когда бодхисаттва говорит о пространстве, основе сущностной природы ума, он не подразумевает окончательную твердыню. Он проникает в пределы сознания, ставшего доступным благодаря шаматхе, а не в пространство окончательной твердыни—осознания, до которой можно добраться лишь посредством Дзокчен. Можно не сомневаться, что бодхисаттва говорит не о рикпа, поскольку ведет речь о противопоставлении внешнего пространства и внутреннего ума.

Он описывает пределы умственного познания «прозрачным, ясным, везде и во всем присутствующем сознанием».



У ума есть свои пределы, свое пространство и проявления, случающиеся в этом пространстве: в бодрствовании, во снах и в посмертном бардо. Он сравнивает эти проявления с «отражением в зеркалах или образами планет и звезд в прозрачной зеркально чистой глади озера». Эти две метафоры будут вновь и вновь появляться в этом тексте. Традиционно применяется десять общепринятых образных сравнений, описывающих мнимую природу явлений, и в отдельных случаях упоминаются все десять сразу. Здесь он использует две из них: отражения в зеркалах и образы планет и звезд в прозрачной зеркально чистой глади озера.

Если взять зеркало и посмотреть на некое событие, в нем отражающееся, то, что вы видите, появляется где-то в отдалении. Как, однако, известно, в зеркале нет никакого «вдалеке», что соответствовало бы тому, что в нем видно, и на чем вы сосредоточиваетесь. Мы обычно смотрим на сцену в зеркале, в объектив фотоаппарата или непосредственно своими глазами и верим, что предмет внимания существует сам по себе, но эта данность лишена присущего бытия. К слову об образах планет и звезд, находящихся в миллиардах миль от нас: по сути, нет никакой разницы — смотреть в ночное небо или на отражения в водоеме под ногами. И в том и в другом случае, смотрите вы на отражения или непосредственно в небо на планеты и звезды, вы, вообще-то, смотрите в вечность. Зеркало, линза фотоаппарата, глаза — ничто не разглядит разницу между этим расстоянием и бесконечностью. Поэтому, с чисто практической точки зрения, вы и сейчас смотрите в бесконечность, глядя сквозь планету Земля на звезды, и это в точности то, где образы и находятся. А сам образ полностью лишен действительных планет и звезд.

## ИСТОЧНИК ПРОЯВЛЕНИЙ

Как только прозрачное ясное сознание втягивается в срединную область пронизывающего пустого пространства, оно направлено внутрь. В это время ум и все проявления исчезают, полностью растворившись в нравственно неопределенном пронизывающем ничто. Силой цепляния за самость сущностная природа этого великого пронизывающего ничто — пространства-твердыни осознания — предстает как ум и движущие силы. Это точно. Поскольку пространство и лучезарность есть не что иное, как ум, сам ум становится собой и другими силой содействующего обстоятельства — своей же ослепительной лучезарности.

Изъятое из внешнего пространства, из чувств, чистое, прозрачное, ясное и лучезарное сознание возвращается к себе, в природу ума — «оно направлено внутрь». Вот что он понимает под направлением осознания внутрь — прочь от полей чувств, а может, и от предметов ума — прямо в срединную область пронизывающего пустого пространства. Тут же ум и все проявления, то есть психика, исчезают. Ум растворяется в сознании подосновы, а все его проявления исчезают в самой подоснове.

Сознание подосновы, вообще говоря, не пусто. Оно словно океан «потенциальной энергии», из которого возникает «кинетическая энергия» проявлений ума. Теперь прозрачное ясное сознание извлечено не только из полей органов чувств, но и из внутренней болтовни, из образов — из всего содержимого ума, и потому все, что вами переживается, пусто и лишено проявлений. К этому мигу ум и психика исчезают. Вы потеряли ум — в той мере, в какой ум есть нечто, а не в той, что обозначает

широкое разнообразие деятельности ума. Все, что осталось при дремлющем теперь уме, — твердь ума, сознание подосновы, из которого он и возникает.

«В это время ум и все проявления исчезают, полностью растворившись в нравственно неопределенном пронизывающем ничто». Это именно она, относительная основа. Понятие «нравственно неопределенная» — подсказка. (Заметьте, что здесь я перевел тибетское слово *тонгпа* как «ничто», а не «пустота», чтобы читатель не спутал его с *пустотностью*.) Когда осознание изымается из полей чувств, они исчезают, «свертываются», оставляя нравственно безучастное ничто. Поскольку это подоснова, значит, подтверждается, что выстраиваемое Великой Беспредельной Пустотностью — не Дзокчен. Скорее, это введение в медитацию шаматхи.

«Силой цепляния за самость» — вновь подразумевается цепляние не только за самость самого себя, но и за определение любого предмета, «сущностная природа этого великого пронизывающего ничто, основы явлений, возникает как ум и его мысли». Это не основа действительности в целом, но основа непрерывного потока переживаний из жизни в жизнь. Что заставляет сознание подосновы принимать облик ума, будь то человеческий ум, ум лягушки или ум девы? (Сознание подосновы как таковое не принадлежит исключительно одному классу живущих. Оно проявляется смертным всех шести классов.) Силой цепляния за самость сознание подосновы — фундамента всех переживаний — проявляет видимости, словно чародей. «Определенно».

«Поскольку пространство и лучезарность есть не что иное, как ум» — это утверждение даже более поразительно, чем представление, что свет солнца есть выражение сознания. Он говорит, что лучезарность, а теперь даже и пространство — не что иное, как ум. Более того, «сам ум становится умом и другими

силой содействующего обстоятельства — своей же ослепительной лучезарности».

Как я отмечал ранее, цепляние само по себе не предполагает однозначного овеществления. Это всего лишь действие распознавания. Ум тянется к проявленному и умозрительно обозначает: «Там стоит Джейн». Из этого не следует ни нарушений равновесия ума, ни заблуждений. С общепринятой точки зрения, Джейн — там. Цеплянием за самость, в данном случае — цеплянием за самость Джейн, я обеспечен данностями — данностями с такими свойствами, как цвет волос Джейн, ее рост, таланты, личная история и так далее. Как нечто «там» имеет столько всего? Силой умозрительного обозначения. Нечто обозначает Джейн и прочее, и как только есть обозначение на основе, в данном случае — на основе тела Джейн, я могу опознать ее таковой. Что обеспечивает наличие носителя свойств, носителя роли, одежды, ума? Все это сводится воедино умозрительным обозначением.

Цепляние за самость, или умозрительное обозначение, с одной стороны, и ослепительная ясность — с другой, суть два разных явления. Они не соревнуются — они действуют совместно. Если бы, глядя в сторону Джейн, сияющая лучезарность моего осознания не видела возникновения цветов и образов, я бы не смог предложить обозначений ни «тела», ни «тела Джейн», не говоря уже о самой «Джейн». То, что обеспечивает нас самими основными проявлениями, не есть чистая умозрительность. К тому же, сияющая лучезарность осознания не сводится исключительно к зрительному восприятию. Лучезарность осознания проявляется и как запахи, осязательные ощущения, как земля, вода, огонь и воздух, равно как и все прочие явления. Словом, проявления сами по себе возникают из лучезарности сознания.

Откуда берутся эти проявления? Из пространства сознания. Проявления возникают, и мы по привычке распознаем знакомые предметы. Я знавал многих, кто был очень похож на Джейн, у них была голова, две руки, две ноги и т. д. — я способен опознать Джейн как «человека женского пола». Лишь увидев, я сразу определил ей категорию, поскольку уже видел таких, как она. Можно сказать, что материальная причина для гобелена опыта — пространство ума, «пряжа» проявлений, а ум, обозначающий данности, — содействующее условие, «ткач», ткущий эти данности. Это и есть цепляние, и оно может быть безобидным — как простое обозначение «Это Джейн».

Из этого следует, что данности возникают (1) в зависимости от прежних причин и условий. Они возникают (2) в зависимости от своих качеств и свойств. Там, где качеств нет, данность не возникает. И последнее, они возникают (3) силой умозрительного обозначения. Если убрать причины данностей, не будет и их самих. Если убрать их свойства, не будет и данностей. Если убрать умозрительное обозначение, не будет и самой данности, имеющей свойства, которые мы ей приписываем.

Чтобы расширить понимание, давайте поглубже изучим основы обозначения. Допустим, мы смотрим на гору Эверест, образ и зримые свойства которой нам хорошо знакомы. Глядя на Эверест, мы отчетливо понимаем, что, бесспорно, там вдали на самом деле есть нечто, и что гора действительно существует сама по себе. Ладно. Далее, в порядке мысленного упражнения, устраним все свойства, по которым мы определяем Эверест — его узнаваемую вершину, могучие стены снега и льда пониже, его высоту, местоположение, очертания и прочее. Что случится с Эверестом? Очевидно, что эта отдельно взятая гора, имеющая эти свойства, — нечто, обозначенное умом, ибо теперь ее нигде нет. То, что у нее есть «то» и нет «этого», — отличительные

признаки Эвереста, выделяющие его среди расположенных рядом долин и гор, — произвольно. Сам опознаваемый предмет никак не сообщает нам: «Я начинаюсь здесь и заканчиваюсь там». Значит, именно сила умозрительного обозначения отличает Эверест от всего, что его окружает, что не есть Эверест, и позволяет ему *иметь* различные определяющие черты. Без умозрительного обозначения Эвереста нет. Он возникает, как только получает обозначение. Он прекращает быть, как только перестает обозначаться таковым.

Сделаем еще один шаг: *кем мы были* прежде, чем приняли ум как средство пути? Что такое ум — средство движения, сосуд, с которым мы перемещаемся отсюда к подоснове ума, чтобы достичь шаматхи и взять достигнутое за основу дальнейших исследований? Вернемся к нашему примеру с Джейн. Я смотрю на нее и вижу ее тело, но это не Джейн — это лишь груда плоти. Это тело — основа обозначения, но оно — не Джейн. Затем я, допустим, слышу голос Джейн по телефону и говорю: «О, это Джейн», — принимая ее голос за основу обозначения, но это также не Джейн. Теперь предположим, что Джейн находится одна в камере сенсорной депривации. Джейн лишена воспринимающих способностей своих пяти физических чувств. Там царит непроглядная тьма, полная тишина, ничто не движется, и у Джейн нет отчетливого чувствования своего тела. Пока она в этой камере, в уме Джейн всплывают мысли, образы, воспоминания и т. д. Она говорит себе: «Я здесь. Я наверняка здесь». Образ ее лица приходит ей на ум. И все же ни одно из этих возникающих явлений — не Джейн.

Тело, речь и ум часто служат основой обозначения человека. Джейн может зайти в ванную, посмотреть в зеркало и подумать: «Вот она я», — и определять себя на основании своего же тела, речи и/или ума. Все так и делают. Но ни одно из этих

трех или их сочетаний — не Джейн. Тем не менее полагаться на тело, речь и/или ум — правомерное общепринятое основание для вывода: «Вот Джейн».

Другой пример: ум обозначается на основе всего, что в нем возникает. Пусть оно и так, ни одна всплывающая мысль, ни одно событие, появляющееся в пространстве ума Джейн — чувство, образ, мысль, — ничто из этого также не ум Джейн в той же мере, что и та или иная клетка вашей руки не есть ваша рука. Тем не менее на основе собрания клеток руки она может быть обозначена. Я просто выставлю мизинец в дверной проем, и вы сможете сказать: «О, это рука Алена». Нет необходимости видеть всю руку целиком. Иначе вам бы не удалось вообще определить руку, потому что вы ее *никогда* не видели целиком. Вы видите только лицевую сторону, а я — только тыльную. Сходно, основываясь на предметах, которые не есть ум, — на мысли, образе, сознании, событиях ума, — вы обозначаете ум. Ничто из перечисленного не ваш ум. Так же и с Джейн, основываясь на образе ее тела, речи или ума — ни что из этого не есть Джейн, — можно правомерно ее обозначить, и та Джейн, которую мы обозначили как Джейн, может исполнять и переживать что угодно.

Теперь давайте поместим Джейн в такие условия, где у нее абсолютно нет ощущений тела. Это может быть посмертное бардо, где нет материального тела, или же глубокий сон или состояние сновидения. В состоянии сновидения никакой связи с телом у вас нет в том смысле, что у вас нет никакого осознанного его переживания. Так что отложим в сторону тело Джейн и ее речь. Мы даже отложим ее ум, помня, что мы определили «ум» тем, что относится к матрице событий ума, которая возникает в зависимости от сознания подосновы, на которое влияет множество движущих сил, коренящихся в теле, окружающей

среде и прочем. Мы спустились к почве, к сознанию подосновы, где Джейн лишилась ума. Ум спит. Есть лишь сознание подосновы, переносимое из жизни в жизнь, не имеющее ни начала, ни конца и проявляющееся как наваждения — подобно всевозможным образам и умам.

Можно ли считать сознание подосновы личностью? Нет. Это непрерывный потока сознания. Но давайте допустим, что Джейн — здесь, она читает эти строки или получает эти учения. Повернуться к ней и сказать, что она здесь сейчас из-за кармы, собранной в прошлых жизнях, было бы условно правомерным утверждением. Затем я спрошу ее, какова основа того «ты», которое идет первым в моем вопросе? Джейн, той, что живет сейчас, не было в прошлых жизнях. Положим, ей сейчас пятьдесят лет. Ее не было сто лет назад. В моем утверждении «Ты здесь из-за кармы, собранной *тобою* в прошлых жизнях» основой обозначения этого «ты» служит сознание ее подосновы. В этом и состоит связь между ее существованием сейчас и ее прошлыми жизнями.

А если в других жизнях она была «Билли Боб», это был другой человек. В таком случае я не мог бы сказать «ты», потому как он не «ты». У Билли Боба свои тело, речь и ум, и все они по отдельности могли бы служить основой для его обозначения, но у них с Джейн общий непрерывный поток сознания подосновы. Сознание подосновы не есть личность, но на основании этого непрерывного потока сознания ума совершенно правомерно сказать: «Ты здесь из-за своей кармы, накопленной *тобой* в прошлых жизнях».

Можно сказать и так: «Если будешь медитировать, в этой жизни или в каких-нибудь следующих станешь буддой». Основание для обозначения не всегда находится в нынешнем теле, особенно если сказать «в каких-нибудь следующих жизнях».



К тому времени это ваше тело будет утрачено. Оно станет костями, землей, прахом. И у него не будет ничего общего с вами в этих самых каких-нибудь следующих жизнях. Оно ограничено контекстом одной человеческой жизни, включенным в более широкий контекст самсары.

Теперь, давайте взглянем гораздо шире — до широты взглядов Дзюкчен. С этой точки зрения можно сказать: «Джейн, ты сейчас правомерно можешь сказать о себе: „Я — будда“». На основе чего мы даем такое обозначение? Если вы не будда, было бы нелепо называть себя буддой на основании ваших обычных тела, речи и ума. Это не правомерно ни в каком смысле слова. Так и на основании вашего сознания подосновы, которая длится сквозь бесчисленные прошлые жизни, так же неверно сказать, что вы — будда. На этом основании можно сказать, что вы — разумное создание. Но на основании дхармакаи, всегда и во всем присутствующей, на основании рикпа, что есть всегда, на такой основе обозначения, что в конечном счете тоже не личность, можно определить «я» вот так: «Я — будда». Это правомерно. У каждого случая — своя основа обозначения. Ни одна из этих основ обозначения не есть личность. Но приписать личность любой из этих трех — абсолютно правомерно. Но их, однако, не стоит смешивать.

Единственные ли врата знания — умозрительное обозначение? У нас, обычных живущих, именно способность к умозрительному обозначению позволяет нам все обозначать. На текущий момент «прямое постижение пустотности» лежит, вероятно, за пределами нашего воображения. И все же есть способы получения знания, не требующие умозрительного обозначения. Значит ли это, что, находясь в состоянии созерцательного равновесия — то есть став *арьем*, не умозрительно постигшим пустотность, поскольку умозрительность полностью

бездействует, — вы ничего не знаете? Нет, знаете, но не умозрачительно — невообразимым, ни на что не похожим способом, когда знание возникает из недвойственного осознания того, что вам известно. С такой точки зрения, нет чувства наблюдателя или предмета, им наблюдаемого, потому то вы превзошли противопоставление первого и второго.

Допустим, вы — арья и поведали мне, что вскоре обретете неумозрительное постижение пустотности. Далее я рассказываю кому-то еще, что вы сейчас постигаете пустотность. С моей стороны это правомерное суждение. Но с вашей стороны неумозрительного постижения пустотности это совсем ничего не означает, поскольку вы совершенно вне петли умозрательного обозначения и языка. В точности так же, если пустотность неумозрительно постигнута, умозрательного обозначения или распознавания не происходит, то же верно и для рикпа. Мы слушаем учения Дзокчен, и все они нацелены на недвойственное постижение того, что невыразимо и немислимо. Наш текст, «Суть ваджры», — одна из тех книг, устроенных так, чтобы помочь нам обрести это постижение. Мы слышим о рикпа и умозрачительно понимаем, что это. Сами по себе учения — мост, прежде обеспечивающий нас некими указателями, чему и как уделить внимание. Затем, как и при постижении пустотности, когда завесы умозрательности истончатся, а потом и вовсе исчезнут, тоже происходит и с рикпа. Язык есть, учения есть, указующие наставления, дающие проблеск понимания, есть. И мы следуем за этим вкусом и медленно сбрасываем свои умозрательные завесы и состояния умозрательного различения.

Вспомним фразу из коренного текста, рассмотренную в начале этой главы: «Когда тело и ум разъединятся, переживание радостей и печалей — возносишься ли к просветлению,

низвергаешься ли в три обиталища самсары — все это происходит из-за сознания ума, в заблуждении увлеченного предметами». Переводя это, я думал: «Что? Возносишься к просветлению?» Такое достижение — просветление — и все из-за сознания ума, *в заблуждении увлеченного* предметами? Бессмыслица какая-то вроде бы. Гьятрул Ринпоче предложил толкование: «Хотя состояние будды и не достигается умом, в заблуждении увлеченным предметами, поскольку осознание изначально чисто, ваше осознание изначально чисто — прямо сейчас. Понятие о том, что оно достигает состояния просветления, — лишь умозрительность». Так что все представление о движении по пути и достижении просветления в конце его имеет смысл лишь в контексте ума, увлеченного умозрительностью. Под определенным углом зрения в этом может увидеться ирония, но, вообще-то, все совершенно осмысленно: нечистый, обычный ум, находясь в заблуждении, играет важную положительную роль в сопровождении вас на пути к просветлению. В конце концов, не он ли напоминает вам о необходимости медитировать?

## ПЛОДЫ МЕДИТАЦИИ



Приняв ум как средство пути, созерцатель с выдающимися способностями напрямую осуществит природу бытия таковости — окончательную действительность, и постигнет угасание самсары и нирваны, обретя освобождение в исконной области абсолютного пространства. Созерцатель со средними способностями обретет уверенность в мире отсутствия образа, а заурядный созерцатель с ограниченными способностями испытает радость в мире образа. Созерцатели с самыми бледными

способностями переживают путь как счастье в мире желания. Просим, Учитель, объясни, как это происходит.

Теперь мы возвращаемся к начальной теме этой главы — принятию ума как средства пути. Поразительно! Мы словно бы и не «буддизму» привержены. Мы не выбираем нечто таинственное из некой традиции вне нас самих — на «таинственном Оrienте», из «древней мудрости Востока» или из буддистской традиции в пику традициям индуистов или суфиев. Разумеется, в некотором смысле все так, но по сути мы просто берем действительность как средство пути; и действительность, которая больше всего подходит, чтобы прозревать природу осознания, — это наш ум. У нас же нет непосредственного доступа к пустотности или рикпа. Ближайший имеющийся у нас доступ к глубочайшей истине — это ум. Так что мы берем ближайшее из имеющегося к исконному осознанию и применяем его как средство движения. Вот что такое «принять действительность как средство пути». Это дает нам уверенность. Можно усомниться в буддизме и его понятиях вроде горы Меру, голодных духов, холодных и горячих адах. Можно сколько угодно недоумевать, что принять буквально, а что — метафорически, что абсолютно, а что условно. А пока просто примем ум как средство пути. Это вполне надежная опора.

Кто этот «созерцатель с выдающимися способностями»? Напомним, что у всех нас одна и та же природа будды. Наши различия в кармических склонностях — в медитациях прошлых и этой жизни. К нынешнему моменту только это и обеспечивает некоторым людям то, что мы условно именуем выдающимися способностями, средними, ограниченными и т. д. Тем не менее тот, кто обладает средними способностями в двадцать два года, может воспитать выдающиеся способности к пя-

тидесяти двум. Есть вероятность, что рано или поздно, если идешь по пути, именно это и случится. Так что давайте не будем овеществлять эти разделения на людей разной даровитости.

«Приняв ум как средство пути, созерцатель с выдающимися способностями непосредственно постигнет природу бытия таковости — окончательную действительность...» Это проявится, это станет абсолютно действительным. Это станет вашей действительностью. Здесь таковость — на самом деле синоним пустотности. Вообще говоря, *окончательная* действительность — тоже синоним пустотности. Для человека выдающихся способностей, читающего этот текст, изучающего его и привержено осваивающего на деле, чтобы постичь пустотность, достаточно и этого раздела. Его хватило бы даже без чтения раздела о випашьяне из «Сути ваджры» или того материала, который будем разбирать далее, охватывая несколько следующих страниц коренного текста.

Тот материал подробно разбирает шаматху, но весьма самобытную. Здесь не уделяется внимание образу Будды или дыханию. Принятие ума как средства пути — нечто совершенно особенное. И потому вполне вероятно, что человек, принявший этот подход — человек выдающихся способностей, очень зрелый или, как говорит Будда, «лишь со слегка запыленными взором», смог бы постичь пустотность. Такому блестяще одаренному созерцателю изучение первых девяти процентов текста и медитации на них достаточно, чтобы обрести освобождение.

Эта возможность перекликается с толкованием Падмасамбхавы в «Естественном освобождении»<sup>22</sup>, где он учит шаматхе без знаков. Ей уделено всего несколько абзацев, но они совершенно просты и направляют вас в том, как погружаться в природу осознания, расслабляться и погружаться вновь. Он также говорит, что этого достаточно, чтобы постичь рикпа.

Этот подход определенно создан для шаматхи, но созерцателям с выдающимися способностями довольно лишь этого незамысловатого средства шаматхи, чтобы прикоснуться к рикпа. Как только прикасаешься к рикпа, прикасаешься и к твердыне-осознаванию, дхармакае, а это означает, что с этой точки можно принять *ее как* средство пути, а это — прямая дорога к просветлению. Так что именно это имеется в виду под выражением «шаматха и затем просветление», от шаматхи — к Дзочен и к просветлению. Созерцатель с выдающимися способностями может пропустить випашьяну как отдельную последовательность искусных средств. Эти способности рано или поздно возникнут у всех. «Угасание самсары и нирваны» — постижение «единого вкуса» всей действительности, а это не что иное, как недвойственность абсолютного пространства явлений и изначального сознания. Благодаря этому постижению есть возможность вкусить освобождения в абсолютном вместилище истинного осознания.

В то же время «созерцатель со средними способностями обретет уверенность», осуществление «в мире отсутствия образа». Это явно о самадхи. Мир отсутствия образа находится в самсаре, но это очень тонкая грань бытия, которая помогает обрести прозрение в природу ума. Созерцатель со средними способностями постигнет грань действительности, где отсутствует образ, тогда как созерцатель выдающихся способностей пройдет сквозь три мира бытия к пустотности и проникнет прямо в окончательную природу ума, выйдя за пределы самсары. Созерцатель со средними или ограниченными способностями, в понятиях самсары, уловит глубочайшую грань двойственного ума, а созерцатель с «бледных способностей испытает радость в мире образа». Заметим, он не говорит о радости в мире отсутствия образа. В мире отсутствия образа нет радости. Там

можно достичь уверенности, но это — за пределами радостей и печалей. Так что в мире отсутствия образа нет ни радости, ни блаженства и, уж конечно, нет и боли. Он слишком спокоен, чтобы нашлись в нем радость или блаженство. Но созерцатель бледных способностей переживает путь как «счастье в мире желаний». Возможно, на данное время ты еще не достиг шаматхи и все еще находишься в мире желаний. Но, следуя этому пути, можно обрести замечательное чувство благополучия — гораздо сильнее счастья, что переживаем, пока мы — простые смертные, поскольку наше счастье обычно возникает благодаря внешним возбудителям. Обычно мы чувствуем удовольствие из-за того или иного события: радостной мысли, красивой мысленной картинки или приятного слова, приятной еды, приятного секса, приятного воспоминания или приятного глубокого сна. Нечто случается с умом — мысленно или с помощью чувств, внутренне или внешне. Возникает некий предмет, побуждает нас, и мы чувствуем приятность. И затем, когда предмет исчезает, побуждение исчезает, и счастья как не бывало. Вот так устроено удовольствие у обычных живых, коротающих время в самсаре.

Однако мы избавляемся от этого синдрома, поскольку уравниваем ум, воспитываем равновесие внимания, чувств, познания. Укрепляя трезвость восприятия, мы все чаще и чаще довольны, независимо от внешних возбудителей — удовольствие возникает теперь непосредственно из природы ума. Сталкиваясь с неопределенными возбудителями мы обнаруживаем, что чувствуем себя все равно довольно неплохо. И не потому, что эти неопределенные возбудители как-то улучшились, а оттого, что ум, их постигающий, стал здоровее. Это именно так просто — ум менее подвержен неуравновешенностям. На приземленном, бытовом плане вы достигаете более устойчивого психического равновесия — это и есть здравость восприятия.

Достигнув шаматхи, вы управляете умом, а не он вами. Ваш ум впервые дееспособен. Теперь его можно применить. Можно делать с ним что угодно, и это очень, очень приятно. Даже между занятиями медитацией, если не утрачена шаматха, ощущение благополучия никуда не девается. Затем, когда возвращаетесь к созерцанию, вновь переживаете блаженство. Просто наслаждаетесь им, когда захотите. И в этих обстоятельствах неуравновешенность ума возникает редко и слабо.



# 5

## ЯСНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ

**П**рося Учителя «объяснить, как так происходит», Великая Беспредельная Пустотность хочет, чтобы он перешел к сути и объяснил, как можно достичь глубинного понимания шаматхи: «Просим, объясни, как принять ум как средство пути». Как мы увидим на следующих нескольких страницах текста, этот простой способ дает обильные плоды, в зависимости от качеств ума, иными словами, они зависят от уровня духовной зрелости, привнесенной в медитацию. Все плоды весьма хороши — счастье в мире желания. Я не против!



Он отвечал: «О Ваджра Ума, вначале слей воедино ум и внешнее пространство и оставайся в созерцательном равновесии семь дней. Затем сосредоточь внимание на камне, палке, материальном изображении Будды или букве и оставайся в созерцательном равновесии семь дней. Вслед за этим представь в сердце ясную, ослепительную, пятицветную бинду, собери внимание на ней и оставайся в созерцательном равновесии семь дней. Некоторым

это устанавливает ум в состоянии блаженства, лучезарности и бессодержательного ничто. Это лишенное мыслей переживание — словно океан без волн, — называется *шаматхой* со знаками».

Бхагаван отвечал: «О Ваджра Ума, вначале слей воедино ум и внешнее пространство и оставайся в созерцательном равновесии семь дней». Начиная с этой фразы, мы получаем подробные наставления по шаматхе. Как принять ум как средство пути? Отключитесь на неделю от работы и медитируйте, сливая ум с пространством. Найдите подходящую окружающую обстановку, сядьте в необъятности пространства, уделяя ему внимание, и, не закрывая глаз, что очень важно, просто будьте в пространстве. Вот и все. Больше ничего не нужно делать. Просто будьте в пространстве — в пространстве между проявлениями зримых предметов и ощущением своего субъективного присутствия семь дней, со всей возможной непрерывностью. Разумеется, за эти семь дней ваши занятия, возможно, будут перемежаться периодами после медитации, когда и не медитируешь в явном виде. Кстати, именно это делают йогины, так и выполняется медитация. Однако, если отвлечений не слишком много, и вы не слишком озабочены делами, можно находиться в этом просторе непрестанно. Даже когда едите. Даже когда отправляетесь в туалет. Таково наставление: семь дней напролет просто уделяйте внимание пространству.

Какова лучшая обстановка для этой медитации? Ясно, что быть на природе в естественном просторе — скажем, в горах, в пустыне или на берегу океана, — очень поддерживаает, но это не обязательно. Где бы вы ни были, в горах или в маленькой комнате, важно держать глаза открытыми и не привязываться к явлениям, возникающим в зрительном восприятии. Смотрите

в пространство перед собой и замечайте, что ничего в этом нет особенного, пусть это будет совершенно обыкновенным. Не думайте, что делаете нечто особенное, потому что это не так. Есть пространство перед вами. Просто присутствуйте в этом, будьте, уделяйте ему внимание, замечайте его. Не увлекайтесь подробностями—определениями: «Это подушка. Она лежит на красном коврике. Подушка мягкая, коврик жесткий». Если соскользнули в такое цепляние — сузили самому себе простор медитации. Ваше пространство при этом сужается. Вот прямо сейчас вам совершенно не нужно увлекаться внешними предметами. Они не относятся к медитации, а это означает, что ими можно попросту пренебречь.

В любой обстановке прежде всего направьте все свое осознание в пространство между этими предметами и собой. Затем отбросьте цепляние. Отставьте любые умозрительные обозначения. Довольствуйтесь проявлениями, что всплывают в поле зрительного восприятия — очертаниями, цветовыми пятнами. Теперь расслабьте свой взгляд еще глубже, глядя прямо сквозь предметы и дайте глазам всматриваться в бесконечность. Итак, какие бы предметы там ни находились, они за пределами внимания, и вам нет до них дела. Глаза расслаблены, словно вы смотрите в небо. Вы более не уделяете внимания пространству между предметами вовне и собой, где бы они ни были — в шести шагах от вас или в шестидесяти милях. Вы сливаете ум с пространством. Пространство беспрепятственно, потому что цвета заслоняют его не более чем радуга. Цвета не затемняют неба. И поэтому у вас большое пространство, даже если вы медитируете в малюсенькой комнате.

Если возникают внешние отвлечения, применяйте золотое правило: ум возбуждается — слегка опустите взгляд. Если ум теряет энергию или ясность, то есть становится тусклым,

вялым, — приподнимите взгляд. Этот совет также применим и при мысленном создании божества. Когда чувствуете вялость, приподнимите воображаемый образ, а когда возбужденность нарушает покой — слегка опустите его.

«Затем сосредоточь внимание на камне, палке, материальном изображении Будды или букве...» То, что тибетцы имеют в виду под буквой, на самом деле слог, скажем, *А*, поскольку все их буквы — это слоги. Соответственно, можно собирать внимание на зримом образе слога и «оставаться в созерцательном равновесии семь дней». Выберите любую из этих данностей или переключайтесь с одной на другую — используйте несколько. Можно взять цветы, палочки или камешки, образы Будды или написать санскритские слоги — *ОМ*, *А* или *ХУМ* — и медитировать на них, или, если угодно, сосредоточить внимание на священном образе — Таре или Падмасамбхаве.

Это зрительная медитация. Хотя достичь шаматхи, глядя на зримый предмет, нельзя, но это верный способ уравновесить внимание на начальных стадиях шаматхи. Другие способы пригодятся позже. Так что на ранних стадиях шаматхи, вероятно, стоит попробовать этот способ. Выберите что-нибудь, на что вам приятно смотреть, и поместите на это внимание на двадцать четыре минуты подряд. На первых порах медитации рекомендуется именно период из двадцати четырех минут — он называется *гхатика*. Просто смотрите на приятный вам предмет — естественно устанавливая на нем внимание с теми же качествами, что я уже подчеркивал — расслаблением, устойчивостью и бдительностью, — не позволяя угасать ни одному из них. Когда всплывают беспорядочные мысли, отпустите их и верните не только взгляд, но и внимание, осознание ума на предмет. Медитируйте так в течение недели.

«Вслед за этим представьте ясную, ослепительную пятицветную бинду в сердце» — *бинду* означает маленькую круглую каплю — «сосредоточьте на ней внимание и оставайтесь в созерцательном равновесии семь дней». Если можете представить совсем крохотную — замечательно, но размером с горошину тоже годится, нечто довольно маленькое и округлое. Она блестит пятью цветами — белым, желтым, красным, зеленым и синим, словно призма, светящаяся изнутри. Пять цветов символически соотносятся с разными жизненными энергиями. Не забывайте: глаза открыты.

«Некоторым это устанавливает ум в состоянии блаженства, лучезарности и бессодержательного ничто». И это означает, что некоторых — с выдающимися способностями — семидневные периоды этих трех способов медитации приведут к постижению шаматхи, или созерцательного покоя, то есть к состоянию блаженства, лучезарности и отсутствию умозрительности. «Этот лишенный мыслей опыт, словно океан без волн, называется созерцательным покоем со знаками». Созерцательный покой — это шаматха. Знак — это предмет ума, который может быть опознан в пределах умозрительности. Внешнее пространство — знак, потому что вы смотрите на него, то есть имеется «то», противопоставленное «этому». То есть это один из множества предметов. И пусть внешнее пространство и не есть предмет в грубом смысле слова, но оно — предмет ума, который можно опознать в пределах системы умозрительности. Итак, пространство — разновидность знака. С остальными проще: камень, палка и материальное изображение Будды — очевидно, знаки. Знак может быть также и внутренним, тем, что находится только в пределах ума, как, скажем, воображаемая капля света. Все, на что можно мысленно указать и определить,

есть знак, и не важно, находится ли он в уме или во внешнем пространстве.

По уже предложенному рассуждению, созерцатель выдающихся способностей может достичь шаматхи в первые семь дней, или во вторые семь, или в третьи. Если такое случилось, можно переходить прямо к следующей стадии — к випашьяне. Вот почему необходимо выполнять предварительные медитации — с ними можно настроиться так, чтобы не набить на шаматхе особых шишек. Таким образом, можно достичь покоя со знаками одним из этих трех способов или их сочетанием.

А если не удалось достичь шаматхи за двадцать один день? Что тогда?

## ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

✠ Некоторые не способны унять мысли из-за сильного возбуждения ума и оттого испытывают неудобства, боли и расстройства сердца, сосуда жизненной силы и прочего. Те, чьи умы неустойчивы, — у кого телосложение ветра, или грубые умы, могут потерять сознание или впасть в забытье. Этим людям следует расслабиться и позволить мыслям быть там, где они есть, неуклонно наблюдая их невозмутимым памятованием и отслеживая тщательным самонаблюдением.

Сосуд жизненной силы — это срединный сосуд, проходящий прямо через сердечную чакру. Основываясь на опыте многих людей, медитация, способная доставить больше всего неприятностей, — представление бинду в сердце. *Прана*, или жизненная энергия, приливает туда, куда устремляется внимание. Если привнести в медитацию грубый, неуравновешенный ум и затем,

напряженно сосредоточившись, поместить его прямо в сердечную чакру, выполняя это семь дней по многу часов подряд, можно нарушить равновесие течения энергий в сердце и заработать себе так называемый *соглунг*. *Соглунг* — поддерживающая жизнь энергия (*лунг*), или прана, находящаяся в сердечной чакре. Она есть у каждого. Но когда тибетцы говорят: «У вас соглунг», — они имеют в виду, что у вас неуравновешенный соглунг. Вы вывели из равновесия энергию, поддерживающую жизнь в сердечной чакре.

Каковы последствия такой потери равновесия? Начать с того, что мы не очень-то дееспособны. Именно поэтому наш ум недееспособен, а система праны не уравновешена — потому и важно осваивать шаматху. Когда ум неисправен, то есть совсем не в равновесии, мы переживаем ощущения тяжести, затемнения, печали и страха — и все это скапливается вокруг сердца. Вы почувствуете общую стянутость, похожую на ощущение от маски на лице. Вы ощутите уязвимость чувств, словно того и гляди расплачетесь. Может появиться и общая тревожность, чувство, будто вам не по себе. Из-за «тяжести» может напасть бессонница или случиться несварение. Это словно ходить, таская на себе мертвый груз. Мы, люди Запада, определяем эти симптомы как «нервная перегрузка» или «клиническая депрессия». Тибетцы называют их сбоем или нарушением равновесия в поддерживающей жизнь энергии сердца. Этого стоит избегать.

Один из распространенных способов заработать эту неуравновешенность, или *соглунг*, — слишком рьяно приналечь на медитацию шаматхи — выкинуть расслабление вообще. «Просветление или крах!» — и взять это чистым наскоком. Эдак можно и впрямь вывести всю свою систему из строя. Так что замечайте ранние симптомы. Если они устойчивы,

а не просто случайные приступы, что нормально в «плохие» дни, и вам кажется, что это связано с медитацией, прервитесь и проверьте положение дел со своим учителем. Или займитесь серфингом, или посмотрите забавное кино. Отнеситесь проще, наслаждайтесь жизнью, своими друзьями, музыкой, вкусной едой, съездите на природу полюбоваться красивыми видами. Не созерцайте напряженно — этим лишь нанесете себе вред, последствия которого потом могут надолго с вами остаться. Так что, выполняя медитацию мысленного представления бинду в сердце, делайте ее в уравновешенном, расслабленном, счастливом состоянии ума. Если хотите следовать этому способу, но не вполне уверены, медитируйте короткими периодами. Это важный совет.

Когда он говорит о тех, «чьи умы неустойчивы, — у кого телосложение ветра», автор, возможно, подразумевает нас, жителей современных городов, ибо наши умы, с точки зрения культуры жизни, весьма неустойчивы. Мы водим автомобили по трассам на скорости семьдесят миль в час, едим на бегу и делаем еще много такого, чего люди в Тибете и представить себе не могли. Когда тибетский врач Лобсанг Рапгей приехал на Запад и проверял у людей пульс (проверка пульса — главный способ диагностики в тибетской медицине), он обнаружил, что мы все страдаем нарушениями ветра. С точки зрения тибетской медицины, вся наша цивилизация поражена этим расстройством. Вероятно, вас утешит такое его замечание: «Учитывая, насколько вы нездоровы, вы чрезвычайно успешно справляетесь с этим».

В триаде тибетской медицины — ветер, желчь, слизь — телосложение ветра сопряжено со стихией воздуха. Люди с преобладанием стихии ветра склонны к быстрому разговору и обычно имеют легкое строение тела и очень угловатые черты.



Их поступь легка, они любят смеяться, очень общительны, и все у них быстро. Их умы взбалмошны и суетливы.

Так что, мы — как раз «те, чьи умы не уравновешены, — у кого телосложение ветра, или грубые умы». Вы посмотрите на наши любимые развлечения и на весь образ нашей жизни. Нас атакуют грубые возбудители. Может, их содержание само по себе не пошлое и не примитивное, но нас осаждают грубые ощущения — автомобильный шум, вопящие телевизоры, самолеты над головой. Сравните это с юными годами моего учителя Геше Рабтена. Каждое лето он отправлялся в высокогорья над своим домом в Восточном Тибете и целыми днями присматривая за яками и другим домашним скотом. Такая у него в юности была летняя работа. Развлечения ради он носил с собой флейту. Теперь представьте, чем заняты в свои шестнадцать обычные подростки современных городов.

Традиционный тибетский стиль жизни сравнительно утончен; принятый стиль современной жизни — груб. В случае Тибета, где столько раздолья и почти ничего не происходит, волей-неволей внимаешь тому, что вокруг. Поскольку происходящее сравнительно утонченно, ум, обращенный к утонченному происходящему, тоже утончается. А поход в кинотеатр с цифровым звуком на повышенной громкости и прочее, что у нас есть здесь, на Западе, — это все сравнительно грубо. Для нас это норма жизни. Так что, на мой взгляд, у многих из нас, вообще говоря, грубые умы. Этой фразой автор в отношении современных людей попал в точку. Если, имея такой грубый ум, мы погрузимся в недельное сосредоточение на бинду в сердце, то, вероятнее всего, «потеряем сознание или впадем в забытье».

А тех, чьи умы устойчивы, внутреннее устройство уравновешено, ум тонок, сосредоточение на бинду может довести вплоть

до шаматхи. Это будет весьма глубокая шаматха, поскольку вся энергия стягивается к сердечной чакре в маленькую пятицветную каплю. Это сослужит таким созерцателям хорошую службу. Но многим нашим современникам этот способ не подойдет.

Тем, чьи умы грубы, «следует расслабиться и позволить мыслям быть там, где они есть, постоянно наблюдая их невозмутимым памятованием и тщательным самонаблюдением». Заметьте: ударение на «следует расслабиться». Он говорит об этом в первую очередь. Первый шаг — расслабление, потому что многие из нас сильно взвинчены. Наши умы настолько скованы напряжением, захламлены и неустойчивы, что следует просто расслабиться. Дайте сознанию простора и тишины. Если стремитесь достичь шаматхи, но ум по привычке неустойчив и забит мыслями, медитация будет невероятно досаждающей. Хотеть несбыточного — это и есть сама природа досады. Досада сбивает с толку. Она делает вас напряженным, зажатым, несчастным, неуравновешенным в чувствах — не слишком-то благодатная почва для шаматхи.

Означает ли это, что у нас, обычных западных людей с энергичными умами, нет никакой возможности просветлеть? Оставить ли нам приверженность Дхарме и просто наслаждаться жизнью, уповая на перерождение в чистой земле? Нет! Есть один способ, открывающий эту дверь. И если нам удастся перешагнуть этот порог, можно приступать к Дзокчен. Вот этот способ, повторимся: расслабьтесь. «Расслабьтесь и позвольте мыслям быть там, где они есть», — это не означает, что вы предпочитаете состояние *без мыслей*. Запомните это. Не нужно подавлять мысли (эти попытки приведут, конечно же, к раздражению). *Позвольте мыслям быть там, где они есть*. Это означает не вторгаться в них. Не заставлять их замолчать. Даже не пытаться создать пространство вокруг них или проредить их.

С мыслями вообще ничего не надо пытаться делать. «Расслабьтесь и позвольте мыслям быть там, где они есть».

В чем разница между этим подходом и просто «витанием мыслей», когда сидишь себе, а мысли где-то блуждают? Ответ есть в нашем тексте: разница в том, чтобы «постоянно их наблюдать». Позволяйте возникать всему, что ни на есть — отвратительным мыслям, счастливым, длинным, коротким, грубым и тонким, грезам и чувствам. Будьте полностью раскованы и позволяйте мыслям возникать в потоке сознания. Даже самые гадкие мысли за всю вашу жизнь, появившись они, не лучше и не хуже мыслей о принятии прибежища в Трех Драгоценностях. «Позвольте мыслям быть там, где они есть». Но вы не витааете, не даете мыслям кружиться без конца — вы постоянно наблюдаете за ними. Дуджом Лингпа прекрасно понимает, что вы не сможете выполнять это безупречно, так что медитируйте, как можете, «постоянно наблюдая их с невозмутимым памятованием и тщательным самонаблюдением», что означает постоянно проверять качество памятования самонаблюдением.

Привычку вязнуть в отвлекающих мыслях, или переживание мыслей, я называю синдромом навязчивых мнимых состояний. Мысли всплывают непреодолимо, даже когда мы хотим их успокоить. Они похищают нас, наше внимание приковано к обозначаемым ими предметам, а ум бесцельно блуждает в трех временах и десяти сторонах света. В заблуждении мы обращаемся со своими мыслями так, будто они — ясные и точные описания действительности. Мы склонны полагать, что они представляют всю правду о том, о чем мы думаем, но это всегда не так. В лучшем случае мысли выхватывают лишь долю истины, а в худшем — состоят из чистых вымыслов, которые мы принимаем за действительность.

Всякий раз, захваченные подобными размышлениями, мы как бы заново рождаемся в микрокосмосе самсары. Мы не осознавали, когда впервые впутались в эту цепь мыслей, и, погружаясь в такое думание, не осознаем, как нас тащат за собой прошлые привычки влечения и отвержения. По ночам, когда проваливаемся в неосознанное сновидение — в сон, в котором мы не осознаем, что видим сон, — проявляется похожая закономерность. Мы не осознавали, когда сон начался, и, погружившись в этот микрокосмос самсары — одержимый, назойливый и вводящий в заблуждение, — мы движемся от одной истории сна к другой, а влекут нас силы желания и отвержения.

Принять ум как средство пути — это способ осознать поток мыслей в бодрствовании. Мы опознаем их тем, что они есть, — подобно осознанию во сне, что мы спим, — и так разрываем цепь одержимостей, навязчивого поведения и заблуждения. Это прямой путь к свободе, ведущей к еще большей свободе как в бодрствовании, так и во сне, и эта свобода может привести к несравнимо большей свободе от самсары в целом.



Невозмутимое безмолвие, когда ни о чем не размышляешь, именуется *неподвижностью в пределах сущностной природы ума*. Движения и проявления различных мыслей зовутся *колебаниями*. Не позволять никаким мыслями проходить незамеченными, распознавая их памятованием и самонаблюдением, — вот что зовется *осознаванием*. Уясните эти три определения, так растолкованные.

Здесь «сущностная природа» подразумевает условную природу — об окончательной речи не идет. О движениях и проявлениях разных мыслей, названных «колебаниями»: есть

интересная параллель с общей физикой. Согласно одной современной теории, космический вакуум содержит колебания — масса-энергия понимается состоящей из колебаний самого пустого пространства. Так же мысли и чувства — все содержимое ума — не существуют отдельно от сознания подосновы. Они не отдельные явления, ненароком забредшие в пространство ума. Проявления ума есть не что иное, как колебания этого пространства. Они и есть пространство — «вакуум», принявший некие очертания.

Распознавать мысли «памятованием и самонаблюдением значит осознавать», но это не рикпа. Это просто и дословно — «осознавать». «Уясните эти три определения, так растолкованные». Далее следуют наставления по медитации.

## УСТАНОВЛЕНИЕ УМА В ЕГО ЕСТЕСТВЕННОМ СОСТОЯНИИ

✠ «Теперь, чтобы долго оставаться в пределах сущностной природы ума, мне следует быть внимательным, наблюдая движения, поддерживая тело выпрямленным и сохраняя бдительное памятование». От того, что сказал это и неукоснительно этому следуешь, колебания мыслей не прекратятся; однако ты не теряешься в них, как прежде, и памятующее осознание выявляет их. Неуклонным и постоянным выполнением этой медитации — и в занятиях созерцания, и между ними — все грубые и тонкие мысли наконец успокоятся в пустотном просторе сущностной природы ума. Станешь тихим и безмолвным, в непоколебимом состоянии, переживая блаженство, подобное теплу огня, лучезарность, подобную утренней заре, и отсутствие умозрительности, подобное спокойной

глади океана без волн. Уповая на это состояние и веруя в него, не захочешь разлучаться с ним и будешь ему привержен.

Чтобы «долго оставаться в пределах сущностной природы ума», следует быть «внимательным, наблюдая движения, поддерживая тело выпрямленным и сохраняя бдительное памятование». Заметьте: здесь говорится поддерживать тело выпрямленным. Про напряженное вытягивание речи нет. Если так медитировать, «все грубые и тонкие мысли наконец успокоятся в пустотном просторе сущностной природы ума». Это случается оттого, что вы наблюдаете мысли бдительным памятованием, не увлекаясь ими, не привязываясь к ним. Словом, вы не цепляетесь. Мысли не могут увлечь, если за них не цепляться, вам не удастся с ними отождествиться. Это лучше любых слов говорит о природе ума и его смятении, или колебаниях. Поэтому, когда наблюдаете, не отвлекаясь и не цепляясь, просто позволяя мыслительным движениям возникать и исчезать, грубые и тонкие мысли со временем растворятся, рассеются в пространстве ума, и вы опуститесь на твердыню ума — в сознание подосновы. Нет тут никакого хитроумия. Напротив — если не увлекаться мыслями, они обычно постепенно редеют. Они теряют свою власть над вами и блекнут. Если не цепляться, ум исцеляется сам по себе и тает в своей же основе.

Что происходит, когда все эти грубые и тонкие мысли успокаиваются в пустотном просторе сущностной природы ума? «Станешь тихим и безмолвным, в непоколебимом состоянии, переживая блаженство, подобное теплу огня, лучезарность, подобную утренней заре, и отсутствие умозрительности, подобное спокойной глади океана без волн». Это описание

в одной фразе лучезарного пребывания в сознании подосновы, когда шаматха достигнута. Следующая фраза — «Уповаю на это состояние и веруя в него, не захочешь разлучаться с ним и будешь ему привержен» — описывает буквальное опьянение шаматхой. Не зная ничего лучшего, можно принять это за исполнение своей мечты, твердо держась этого, рассуждая: «Наконец-то я дома, свободный до скончания своих дней — я теперь могу легко „включать“ эти качества. Чтобы со мной ни случилось, у меня теперь есть своя аварийно-спасательная капсула». Поверить в такое весьма заманчиво.

Однако сама по себе шаматха никуда не ведет. Она не дает освобождения. В ней нет необратимого преобразования. Это все равно что поставить самсару на паузу — объявить ей перерыв — и застрять в этой нравственно неопределенной твердыне. В итоге сила самадхи улетучивается, и вы вновь среди кочевников самсары. Дуджом Лингпа говорит, как только достигнешь этого восторженного состояния, будет очень трудно не пытаться его удержать — так сильно захочется в нем остаться.



Но если увлечетесь блаженством — окажетесь в мире желаний; увлечетесь лучезарностью — попадете в мир образа; увлечетесь отсутствием умозрительности — опуститесь на высоты мирского бытия. И посему вникните: хотя эти знаки успеха и неотъемлемы на пути, ошибкой будет увлечься ими бессрочно.

В вас проявятся три качества, которые легко будет различить: блаженство, лучезарность и отсутствие умозрительности. Имейте в виду, что зацепиться можно не только за данности ума, но также и за его состояния. Теперь посмотрим на всю картину в целом. Что происходит, если, достигнув шаматхи

и выявив блаженство сознания подосновы, вы к этому привязываетесь? Что, с точки зрения кармы, вытекает из этого? Вас отбрасывает обратно в мир желаний. Более того, «увлечетесь лучезарностью» — свечением, ясностью этого состояния, — если зацепитесь за него, «попадете в мир образа». Если увлекся отсутствием умозрительности, полнейшим безмолвием, тишиной, безмятежностью, открытым простором, если льнете к этому, — «это опустит на вершину мирского бытия», то есть в мир отсутствия образа. Во всех этих случаях вы по-прежнему остаетесь в самсаре.

Эти три качества, бесспорно, обязательные и «неотъемлемые знаки успеха», без них нет дальнейшего движения. С одной стороны, без шаматхи не выбраться из круговорота самсары. Опыт переживания этих трех качеств сознания подосновы необходим. И все же если, пережив их, привяжетесь к любому из них — вы попались. Важно испытать каждое из этих трех качеств и научиться не цепляться за них. Не стоит придерживаться и такого подхода: «Допустим, я их и испытаю, но, если непременно увлекусь ими, лучше их совсем избегать». Думать так — значит, застрять на дошкольном уровне.

Итак, поскольку это три «неотъемлемых знака успеха на пути», вы входите в шаматху и, обретя их, можете сколько-то упиваться этим. Позависайте там несколько часов, дней или недель. Насладитесь ею. Говорят, когда Будда Шакьямуни достиг просветления, он задержался на сорок девять дней, сидя под деревом бодхи. Он не поспешил немедленно в Сарнатх, чтобы начать учить. Какое-то время он просто упивался своим просветлением. Помните: шаматха — это бледная тень просветления. Так что, достигнув ее, некоторое время наслаждайтесь ею. «Блаженство, подобное теплу огня, лучезарность, подобная утренней заре, и отсутствие умозрительности, подобное спокойной



глади океана без волн» — упивайтесь этим, но не влюбляйтесь в это настолько, чтобы впасть в крайность покоя.



Вот что зовется обычной шаматхой пути, и, если достигнешь устойчивости в нем надолго, поток ума обретет решающее свойство невозмутимости. Но знайте, что в это время упадка среди поверхностных людей лишь немногие проходят далее мимолетной устойчивости. В наши дни божества являются тем, кто устанавливает на них внимание. Некоторые видят поля будд, обретают в этом устойчивость и устанавливают ум на этом. Другие же особенно ярко переживают блаженство, лучезарность или отсутствие умозрительности и устанавливаются в этом. Некоторым являются образы их гуру, радуги, свет и бинду, и созерцатели устанавливаются в этом, и так далее. Поймите, что из-за действия сосудов и стихий каждого созерцателя не все переживают одно и то же.

Достижение устойчивости описано как «решающее свойство» — опять же, нечто насущно необходимое. Без этого «решающего свойства устойчивости в потоке ума» по пути далеко не продвинуться. Но он отмечает, что «лишь немногие проходят далее мимолетной устойчивости». Это утверждение — эхо сказанного Цонкапой в XV веке, а современником Дуджоме Лингпы Мипамом Ринпоче — в XIX-м. Это бесспорная истина — и в XX, и в XXI веке. Посудите сами: в Европе и Соединенных Штатах сотни тысяч созерцателей, а также без счету и медитирующих в Тибете и за его пределами. Многие из них привержены Ваджраяне тибетской традиции. Они медитируют на бодхичитту, випашьяну, Ваджраяну, Махамудру и Дзокчен, некоторые из них закрываются в трехлетние затворы

и посвящают себя вышеперечисленному. Многие углубляются в ретриты Випассаны на целые недели или месяцы, есть и посвящающие себя продолжительным занятиям Дзэн. Многие ли из этих созерцателей достигли шаматхи? Трудно сказать, но поскольку сравнительно немногие привержены шаматхе, как она описана здесь, вполне вероятно, что сравнительно немногие достигнут и итога, здесь описанного.

«Лишь немногие проходят дальше мимолетной устойчивости». Народ слегка осваивается с шаматхой и довольствуется этим, думая: «Теперь возьмемся-ка за випашьяну. Займемся важным — бодхичиттой, випашьяной, стадией зарождения, стадией завершения и Дзюкчен». Это весьма напоминает музыканта, поспешно и некачественно настраивающего свой инструмент, который рассуждает: «Это скучно. Можно сыграть столько всякого поинтереснее, чем настраивание инструмента. Я хочу исполнять Чайковского, Брамса, Бетховена, Скотта Джоплина. Настройка — это так нудно, давайте же музицировать!» На самом деле я не думаю, что шаматха так уж невероятно сложна. Я думаю, что большинство людей просто нетерпеливы, страстно желают заняться чем-то еще, нежели посвящать себя длительной, устойчивой, однонаправленной медитации, в которой достигается исключительный уровень умственного равновесия и собранного внимания.

С учетом всего сказанного можно ли достичь шаматхи, осваиваясь со стадией зарождения? Да, но многие ли на самом деле ее достигают? Роль шаматхи в стадии зарождения сводится к тому, чтобы сидеть в тишине и укореняться в устойчивости чистого видения и гордости божества. В трехлетнем затворе традиции Гелуг почти все время посвящается чтению мантр — сотен тысяч мантр. Можно ли достичь шаматхи, читая мантры? Вряд ли. Это не для того задумано. Нечто схожее происходит

и в трехлетних затворах традиций Кагью и Ньингма. В этих традициях созерцатели подолгу погружаются в различные медитации, начиная с предварительных, месяц за месяцем. За три года, бесспорно, дойдет очередь и до медитации стадии зарождения и различных медитаций стадии завершения, как, скажем, туммо. Но много ли времени будет посвящено настройке ума шаматхой? Немного. А Дуджом Лингпа уже дважды предупредил, что шаматха «насущно необходима», «неотъемлема». Так что, если народ довольствуется лишь мимолетной устойчивостью, это значит, что он не принимает такой совет всерьез.

Вернемся к нашему особому способу медитации. Что именно происходит в шаматхе, особенно в этом виде шаматхи, где мы явственно уделяем внимание вольным мысленным ассоциациям, чтобы укрепить осознание прямо посреди движений ума? Перед умом предстает все что угодно, потому что таков подход к этой медитации — свободный, непринужденный. Какие есть возможности? «В наши дни некоторым созерцателям являются божества, и они устанавливают внимание на них». Они там прохлаждаются в одиночку, устанавливая ум в естественном состоянии, и вдруг — надо же! — вот Манчжушри или Тара. Они думают: «Вот это да. Я так долго ждал тебя». Тут-то и возникают предпочтения. И вот уж они зацепились. «У меня было видение Тары. Надо кому-нибудь рассказать. Я видел Тару! А ты кого видел? Ты не видел Тару? А я вот видел!» Цепляние.

Ну не заманчиво ли увидеть божество — Будду Шакьямуни или Тару, или Манджушри, или Падмасамбхаву? Но собираетесь ли вы зацепиться, когда это вдруг случится? Некоторым является Будда, и они могли бы уравновесить и успокоить ум на этом образе. Иными словами, они застревают в нем. Достигают ли они шаматхи? Возможно да, а может, и нет. Но если цепляешься — не медитируешь. Разумеется, зацепиться за такие

проявления было бы невероятно соблазнительно. «Некоторые видят поля будд, обретают в этом устойчивость и устанавливают ум на них». Видения полей будд — ух ты! «Другие особенно ярко переживают блаженство, лучезарность или отсутствие умозрительности и устанавливаются на этом». Они привязываются к этому. И это вполне может случиться прежде, чем достигнешь шаматхи.

Я знаю одного человека, у которого блаженство возникает сразу, как только он садится медитировать. И что, как вы думаете, он делает? Ему прямо нравится блаженство, а поскольку оно дается ему так просто, он на нем зависает, как колибри у кормушки. Он цепляется за радость. Но, увы, когда это случается, нет медитации. На некоторых легко нисходит лучезарность. На кого-то — отсутствие умозрительности. Если цепляетесь за что угодно из этого, вы не медитируете. Медитация заключается в отсутствии цепляния. Меж тем, это еще не все!

«Некоторым являются образы их гуру, радуги, свет и бинду, так что они устанавливаются на этом, и так далее». Ну не чудесно ли пережить видение Дуджома Ринпоче? Дилго Кхъенце Ринпоче? Цонкапы? Да кого угодно! Образов гуру не счесть. А как насчет появления радужного света или других световых видений — скажем, бинду? Звучит, как психоделический опыт, но без наркотиков. Цепляешься за них или нет, переживания могут быть разными: «Поймите, что из-за действия сосудов и стихий каждого созерцателя не все переживают одно и то же».

## НЬЯМ — ЗНАКИ СОЗЕРЦАТЕЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ

❧ Великая Беспредельная Пустотность вопрошал: «О Учитель, Бхагаван, просим, объясни, как именно созерцатель-

ные переживания и постижения пробуждаются такой медитацией».

Он отвечал: «О Ваджра Ума, осознание открыто растолковано во всех тантрах, устных передачах и наставлениях прошлого. Из них я опишу лишь крупицу того, как знаки возникают. И потому, что немислимо сложны телосложения и способности каждого, равно непостижимо и обилие переживаний, и я знаю — они неоднородны. Так что я скажу лишь в самых общих чертах».

Тибетское слово *ням* переводится как «переживание» или «медитативное переживание», созерцательное переживание. Значительно позднее в этом тексте он описывает, как важно различать *ням* и постижение (тиб. *тонг па*). Между ними огромная разница. Все, нами только что описанное, — радость, ясность, видения полей будд, гуру, радужный свет, бинду — *ням*. Как и чувство подавленности, общее состояние тревожности и страха. Как и блаженство, страхи и бессонница. *Ням* складывается из разнообразных необычных мимолетных переживаний, пробужденных подлинной медитацией созерцания. Переживания могут быть приятными, неприятными, пугающими, блаженными или восторженными. Переживания могут быть интересными или скучными. Они могут быть таинственными, завораживающими или устрашающими, психическими или соматическими. Они возникают благодаря созерцанию, в особенности если применять искусное средство лучезарности потока сознания — установление ума в его естественном состоянии. Эти *ням*, или созерцательные переживания, в том числе и самые великолепные, можно ошибочно принять за постижение.

Учитель опишет лишь малую толику различных знаков возможных переживаний, потому что «телосложения и способ-

ности каждого немислимо сложны». «Телосложение» подразумевает телесное, относящееся к жидким средам организма образование ветра, желчи и слизи. «Способности» — это степень разумности, восприимчивости, устойчивости внимания и т. д., то есть умственные способности. Имейте в виду, что, сядя медитировать, вы несете в себе отпечатки бесчисленных прошлых жизней вдобавок ко всем возможным сложностям этой.

Учитель говорит, что он скажет лишь в самых общих чертах. Великая Беспредельная Пустотность спрашивает: «Что может случиться от такого созерцания?», — и Учитель отвечает ему: «Переживания обильны, и я знаю — они неоднородны. Так что я скажу лишь в самых общих чертах».



Невыразимо и необъятно непостижимое разнообразие переживаний. Но опытные и сведущие учителя, искусные в блестящем изложении стадий и путей и в сверхъестественном восприятии, в силу своей великой мудрости осведомлены и толковы. И хотя видьядхары — от зрелых и до видьядхар с властью над жизнью — могут и не иметь из первых рук знания, как именно рождаются переживания, но они знают их напрямую, сверхъестественным восприятием. Да и без него они могут освободить других от их переживаний, приспособливая и толкуя наставления.

«Невыразимо», то есть непредсказуемо, «необъятно», т. е. немислимо широко, «непостижимое разнообразие переживаний». Но учителя «великого опыта, искусные и в блестящем изложении стадий и путей, и в сверхъестественном восприятии», а это подразумевает, что они уже достигли шаматхи и випашьяны, и «в силу своей великой мудрости» — это, без-

условно, мудрость, пробуждаемая шаматхой, — «осведомлены и толковы».

Следовательно, если сам достиг шаматхи, можешь предложить и другим основанное на опыте наставничество вплоть до самых высот этой медитации. Если вам удалось основательно освоить этот способ и углубиться в сознание подосновы, у вас могут открыться сверхъестественные способности, — как у врача, диагностирующего внутреннее состояние тела другого человека непосредственным ощущением. Так же сверхъестественным восприятием можно получить и прямой доступ к внутреннему состоянию ума другого человека.

Далее в тексте говорится о «видьядхарах» — тех, кто обрел непосредственное постижение рикпа, «от зрелых и до видьядхар с властью над жизнью...» Есть четыре стадии состояния видьядхары, и здесь речь о первых двух. «Зрелый видьядхара» — это первая стадия, вторая — «видьядхара с властью над жизнью»; их так зовут потому, что в них есть сила решать, как долго им предстоит жить. Так вот, видьядхары могут и не иметь «из первых рук» знания всех переживаний, а это означает, что, если и переживаешь некий особый ньям, вполне возможно, что видьядхара, с которым советуешься, не переживал или не переживала того же самого, ибо разнообразие ньям обязательно. Да и без того они знают их «непосредственно сверхъестественным восприятием». Они могут просто смотреть в твой ум и знать, что там творится. Как зверь, попавшийся в западню и не имеющий возможности пошевелиться, так и нас могут пленить ньям, что просыпаются благодаря медитации. В таких случаях видьядхара «может освободить от такого переживания, приспособившая и толкуя наставления». Они могут найти искусные средства освободить нас, чтобы мы, ученики, могли продолжать двигаться по пути к исключительной здравости сознания.



Скажем, девы, риши, брахманы, ачарьи и иные, приверженные самадхи, воспитывают его сосредоточением на разных коренных слогах. В итоге, какую бы цель эти слоги ни предполагали, позже в созерцании она может быть достигнута, если произносить эти слоги. И, читая их на любой недуг и сосредоточиваясь на нем, они могут принести пользу людям. Так и видьядхары чутьем угадывают все недуги или же, раскрывая способы созерцания и чтения мантр на каждый случай, могут развеять едва ли не все хвори, за исключением тех, что неизлечимы из-за прошлой кармы. Если все так, видьядхары, нечего и говорить, могут направлять переживания йогина на его пути.

Здесь учитель подразумевает разных смертных — не только людей, но и богов, риши (искушенных в созерцании), брахманов (священников) и ачарий (учителей). Эти понятия широко распространены в Индии не только в буддизме, но и в различных других традициях. Боги здесь — нечеловеческие создания, искушенные в самадхи. Самадхи почитают во многих религиях — буддисты, индуисты, джайны и пр. Те, кто привержен самадхи, «воспитывают его сосредоточением», например, «на разных коренных слогах» — *ОМ, А, ХУМ, ХРИ* и многих других. Эти коренные слоги — часть традиционного мистического знания классической Индии.

Схожие представления есть и в христианстве. Евангелие от Иоанна утверждает, что «в начале было Слово... и Слово стало плотью». Представление о действительности, возникшей из слова, действительности, возникшей из коренного слога, весьма широко в культурном смысле, что предполагает созвучность

\* Иоанн, 1:1, 1:14. — *Примеч. ред.*



этой идеи неким глубиной. Иудаизм отличается от буддизма, а буддизм — от христианства, индуизма и прочего. И все же эта идея превосходит религиозные ограничения. Вероятно, этот тот случай, когда наш мир — мир желаний — возникает из *нимитта* (санскр.), архетипических образов мира образа — глубинных символов земли, воды, ветра, огня и прочего. Если так, освоив искусство коренных слогов, можно достичь совершенства и в тех явлениях, что из них происходят. Это может стать источником мантр. Но без опоры на самадхи это все сказки, не более. А при поддержке самадхи такие явления вполне возможны.

В одном сочинении по традиционной тибетской медицине есть длинный раздел особых мантр для исцеления тех или иных недугов. Пилюли, используемые в тибетской медицине, состоят из особых сложных смесей, относящихся к земле, огню, воде и воздуху, и их равновесие досконально просчитано. Так и мантра — эликсир слогов. Если овладеть искусством этих коренных слогов, можно применить их в «сложных смесях» ради исцеления. Самадхи — ключевая составляющая. Без нее ничего не выйдет, пусть вера и имеет некую силу. «В итоге, какую бы цель эти слоги ни предполагали», причина, по которой выбираешь тот или иной слог, «позже созерцанием может быть достигнута, если их произносишь». Это похоже на нимитту. Как только осваивается нимитта стихии земли, позже можно использовать ее после медитации, чтобы принести «пользу людям».

Так и видьядхары — те, кто вышел за пределы шаматхи, искусства самадхи и определенных коренных слогов, «чутьем угадывают все недуги». Подключенная к рикпа, сила их предчувствия выходит за пределы привычного. Они чутьем угадывают признаки тех или иных хворей непосредственно из рикпа. Или «раскрывая искусные средства созерцания и читая мантры на каждый случай, они могут развеять едва ли не все

недуги, за исключением тех, что не подлежат исцелению из-за прошлой кармы». И поэтому, само собой, они могут направлять переживания другого человека на его пути. Их чутье настолько велико, что они могут непосредственно воспринимать обычные хвори, а также способны обнаруживать особые недуги, препятствующие на пути шаматхи.



Коли несведущие учителя, обделенные этими качествами, учат последователей, говоря, что все эти переживания возникнут в потоке ума одного человека, они вводят в заблуждение и себя, и других, и жизненная сила их учеников становится уязвимой для мар. Почему? Могут случиться как внешние препятствия — мнимая игра богов и бесов; внутренние, включая телесные недуги; и скрытые препятствия непредвиденных радостей и печалей.

Теперь, напротив, если несведущие учителя, в ком эти ключевые качества отсутствуют, учат последователей, говоря, что эти переживания случаются с одним человеком, «они вводят в заблуждение как себя, так и других, и жизненная сила их учеников оказывается уязвимой для мар». Здесь говорится о том, что они подвергнутся влиянию неуравновешенных состояний ума. У этих безрассудных учителей есть список того, что случится в ходе шаматхи, и они полагают, что это относится к каждому. Так они лишь сеют замешательство.

Почему эти ученики окажутся уязвимыми для мар? Есть три вида препятствий, которые могут возникнуть и, скорее всего, возникнут, если заниматься шаматхой вплоть до ее высот. Первыми он упоминает «внешние препятствия — мнимая игра богов и бесов». Тибетский йогин Ген Ламримпа в начале годового ретрита по шаматхе для западных приверженных,

который я организовал в 1988 году, предупреждал: «Поскольку вы остаетесь здесь на весь год и будете заниматься шахматной по многу часов в день, вполне вероятны и некие видения, образы или проявления бесов или богов». Из того, что по крайней мере мне известно, ни один из двенадцати созерцателей не упоминал ни о чем подобном. Просто это не часть нашей обусловленности на Западе. Мы не ожидаем этого. Мы верим в электромагнитные поля, которые не имеют материального бытия, в фотоны, состоящие из сгустков энергии, пусть никто и не знает наверняка, что такое энергия. Но мы не верим в феи или в духов земли, духов деревьев, змей-нагов или богов. Научная революция огромной метлой смела из нашей вселенной бесов и им подобных, оставив нам кварки (у некоторых есть даже «очарование»), электроны (лишенные пространственного измерения), электромагнитные поля (они физические, но не содержат материи), нейтрино (которые едва можно засечь) и суперструны (практического подтверждения их существованию пока нет), не говоря уже о темной материи и темной энергии, кои пока — сплошная тайна.

Большинство людей Запады скорее наткнется на суперструны, нежели увидит беса. Но если ты родом из такого традиционного общества, как Тибет, тогда внешние препятствия, с какими придется иметь дело, могут оказаться чудесами, видения богов и бесов. Наши внешние препятствия, вероятнее всего, проявятся как донимающие нас соседи, рыжие муравьи, скорпионы и иная незваная живность из окружающей среды. Так или иначе внешние препятствия возможны, но на этом все не заканчивается.

---

\* Речь о так называемых с-кварках (англ. *charm quarks*), или очарованных кварках — частицах с зарядом  $+(2/3)e$ . — *Примеч. ред.*

Затем следуют «внутренние препятствия, включая и различные телесные недуги». Такое может возникнуть и снаружи, и изнутри. Не все хвори коренятся во внешних возбудителях. Они могут появиться из-за того, что тело, сотканное из четырех стихий, расстраивается и теряет равновесие. Если вычерпывать глубины своей собственной самсары, применяя поток сознания, можно всколыхнуть уйму занимательного, что может проявиться диковинными, а иногда и крайне неприятными симптомами в теле. Но и они — не более, чем ньям.

Есть также и «скрытые препятствия непредсказуемых переживаний радостей и печалей». Все это может случиться — без предупреждения. Вы смотрите на свое тело — все в порядке. Открываете глаза — все отлично. Вдруг ни с того ни с сего вы на самом дне тоски и депрессии. И ни за что не понять, откуда она. Или внезапно воодушевлен, переполнен радостью — без всяких видимых причин. Вот что здесь имеется ввиду под «скрытостью»: это ни внешнее, ни внутреннее, но загадочное — едва уловимое.



Наставляя о природе ума, безрассудные, несведущие учителя толкуют причины беспокоящих переживаний, но когда те возникают, не признают их таковыми и по ошибке путают с недугами тела. Затем они усугубляют их, перекладывая вину на бесов. Они полагают, что тревога — предвестие смерти, и настаивают на обращении к гаданию, астрологии и лечению. А если ученики видят лики бесов и злых духов, такие учителя прибегают ко всяким обрядам и иным отворотным действиям. Но что бы они ни предпринимали, обернется пагубой и не принесет ни капли пользы, и в итоге остается лишь одно — смерть. Такучитель становится марой для последователей, словно

опаивая их смертельным ядом. Глубоко вникните в это и применяйте искусные средства!

Здесь Учитель пытается уберечь нас от того, чтобы несведущие учителя, чье понимание ограничено теорией, не увели нас в сторону. Они дают общее объяснение ньям, «но когда те возникают, они не опознают их таковыми и по ошибке путают с недугами тела». Иначе говоря, они применяют светский подход, а не рассматривают возможность утраты равновесия из-за того, что вы правильно выполняете медитацию. Они сводят все к обыденности: «О, это болезнь».

«Затем они усугубляют их, перекладывая вину за переживания на бесов». Это утверждение относится, разумеется, к Тибету XIX века. В контексте того времени и места, если ученик заболел, недалекий учитель сказал бы: «Это, должно быть, бес, это дух земли, это нага!» Они верили в этих созданий в той же мере, в какой мы верим в вирусы и бактерии. И хотя обычные люди никогда не видели вирусы и бактерий, биологи наблюдали их в микроскопы. Так и тибетцы никогда не видели бесов и нага, но искушенные созерцатели заявляли, что лицезрели их силой самадхи. Несведущие учителя приписывают эти диковинные переживания нечеловеческим созданиям, а не признают в этом препятствии просто ньям и не пытаются разобраться соответственно.

«Они полагают, что тревога — предвестие смерти». Вы медитируете, и вдруг вас охватывает этот безымянный ужас. И несведущий учитель скажет: «Я думаю, это предвестие скорой смерти. Надо нам срочно устроить особый обряд на долгую жизнь». «А если ученики видят лики бесов и злых духов, такие учителя прибегают ко всяким обрядам и иным отворотным действиям». Все это лишь проявления вашего же ума, но, не видя

этого, вы перекладываете ответственность на внешнюю действительность. По крайней мере в традиционной тибетской среде были бы устроены религиозные обряды, были бы заплачены деньги каким-нибудь монахам, чтобы они читали мантры и предпринимали иные отворотные действия. Можно носить особые обереги, особые шапки, выполнять мудры. Ясное дело: когда не в силах признать все это просто проявлениями своего же ума, становишься слегка чокнутым.

Естественно, это не только не приносит пользы, но даже и вредит. «Так учитель становится марой для последователей». Надежный гуру — тот, кто ведет к просветлению. Мара — тот, кто уводит в обратную сторону. Учитель становится марой для последователей, потому что он вводит их в заблуждение, отбрасывает их назад в самсару, «словно опаивая их смертельным ядом. Глубоко вникните в это и применяйте искусные средства!»

В длительном затворе или любой серьезной медитации случается и захворать. Говорит ли вышеприведенный совет о том, что не следует принимать лекарства, а лишь иметь веру в Будду? Нет. Стоит быть осмотрительным и здравомыслящим. В уединении важно поддерживать правильную гигиену. Если еда тяжеловата для пищеварения, поскольку тело и ум становятся довольно чувствительными из-за обилия медитаций, смените диету — выбирайте то, что легко усваивается, и пейте больше горячих жидкостей. А если в ходе медитации поднимается страх, тревожность, бессонница или необоснованное беспокойство — будьте здравомыслящим. Возможно, вы медитируете не уравновешенно, а может, и ворошите что-то, от чего вас выбивает из седла. Неплохо бы проверить это с другом, которому доверяешь, или с клиническим психологом, или толковым психиатром — с тем, кто либо сам медитирует,

либо имеет представление о созерцании. Посоветуйтесь с профессионалом — как и в случае частых желудочных болей вы бы обратились к диетологу по поводу еды, или проверьтесь у терапевта, если есть изжога, головные боли или что-нибудь еще.

Приняв все меры предосторожности, ваш диетолог может сказать: «На мой взгляд, рацион в норме». Психиатр: «Я не вижу ничего страшного, просто что-то поднимается к поверхности». Терапевт заключит: «Я не вижу никакой выраженной болезни». Тогда просто отпустите все и скажите себе: «Это ньям». И продолжайте медитировать. Мне такой подход кажется уравновешенным. Учитель предупреждает нас, что, когда возникают такие ньям, мы застреваем исключительно на внешних причинах — внешних бесах, внешних недугах, на судьбе. Так недолго и вовсе утратить нить медитации, глубинного настроения, решить, что все это — лишь проявления ума. Если удастся это отпустить, ума проявит свои невероятные способности к самоисцелению. Именно это и должно случиться, если продолжать, не цепляясь, и дать уму успокоиться.



Когда созерцание преподносят особыми понятиями — например, *випашьяна* и подобными, — есть много разных объяснений шагов пути. Здесь, на нашем пути, памятование — как пастух, а мысли — коровы. Их непрерывное живое проявление, не прерываемое разными проявлениями надежды, страха, радости или печали, зовется *спутанным памятованием*.

Випашьяна, или «прозрение», как упомянуто выше, — буддийское прикладное понятие. «Спутанное памятование» означает, что проявления ума вас по-прежнему занимают. Как фейерверки, они проявляются ярко, ясно, живо. Но в просветах

между ними вы не цепляетесь за надежду, страх, радость и печаль. Эти всплески чувств легко возникают как отклик на ньям. Вот случилось у вас превосходное занятие медитацией, и вам думается: «Мне это удастся. Похоже, шаматхи я достигну». А следующее занятие вдруг оказывается неудачным, и вы думаете: «Сомневаюсь, что кто-нибудь вообще достигал шаматхи. Нам просто голову морочат. Это все сказки». Когда такие чувства просыпаются, соблазняя вас подобно сиренам, просто станьте, как пространство. На самом деле медитация восхитительно проста: «Установите свой ум, не отвлекаясь и не цепляясь». Так что спутанное памятование означает, что в уме все еще всплывают явления. Но это не значит, что вы за них цепляетесь или увязли в них.

Важно провести различие между этой медитацией шаматхи и медитацией *«невыбирающей осознанности»*, которая не так давно была представлена миру распространителями Випассаны. Медитация шаматхи требует однонаправленности — сосредоточенности на мыслях и других событиях ума, при этом проявлениям пяти физических органов чувств внимание по возможности не уделяется. Когда никаких мыслей не засечь, мы сосредоточиваемся на пространстве ума, по-прежнему продолжая уводить внимание от физических ощущений. На понятие «невыбирающая осознанность» нет ссылок ни в одном из учений Будды, записанных на языке пали, и ни в одном влиятельном комментарии к ним, поэтому неверно преподносить его как медитацию випассаны. В действительности понятие «невыбирающая осознанность» было введено и распространено Джидду Кришнамурти (1895–1986), который определил его как наблюдение всего, что возникает в настоящий момент, не откликаясь на это, не сопротивляясь, не оправдывая и не порицая<sup>23</sup>. Польза его метода, изучаемого в рамках программы



«Снижение стресса, основанное на памятовании», доказана, но «невыбирающая осознанность» — ни шаматха, ни випашьяна, ни в одной из буддийских традиций.

Такая невыбирающая осознанность также сильно напоминает «открытое присутствие», которому учат многочисленные распространители Дзокчен в наши дни. Этот способ заключается лишь в том, чтобы позволить осознанию быть открытым ко всем проявлениям, осязаемым или мысленным, позволять им приходиться и уходить невозбранно. «Открытое присутствие» — весьма вольный перевод тибетского понятия *рикпа чог жаг/rikpa chog zhag*, что дословно означает «покоиться в исконном осознании». Это относится к стадии «прорыва» в Дзокчен, и чтобы по-настоящему погрузиться в эту медитацию, вначале следует на своем опыте постичь рикпа, а потом просто покоиться — не отвлекаясь и не цепляясь — в этом состоянии сознания окончательной твердыни. Эта медитация заключается в том, чтобы просто поддерживать воззрение Дзокчен: воспринимать все явления из состояния рикпа. Но, не постигнув рикпа, просто остаешься в обычном двойственном уме, словно сурок на солнце, и это ни шаматха, ни випашьяна и ни Дзокчен. Дуджом Лингпа посмеивается над такой медитацией, приводя тибетскую поговорку: «Кажется, что сурок медитирует, а он — в спячке»<sup>24</sup>.

В Палийском каноне Будда касается вневременного, «непроявленного» измерения сознания, которое архат обычно переживает только после смерти, когда прекращается течение неистощимого потока обусловленного сознания: «Там, где сознание беззнаково, неограниченно, вселучезарно, где земля, вода, огонь и воздух не находят опоры... „Имена и образы“ полностью разрушены»<sup>25</sup>. Такое непроявленное сознание (незримое для обычного двойственного ума), судя по всему, имеет

те же свойства, что и рикпа как оно преподнесено в традиции Дзокчен. Согласно буддийским сутрам, чтобы обрести такое постижение нерожденного сознания, следует глубоко освоить шаматху и випашьяну, что также созвучно классическим текстам Дзокчен. Падмасамбхава замечает: «Пусть изначальное чистое осознание и указано, пока истинная шаматха не возникла в потоке ума, оно останется не более чем предметом умозрительного понимания — неискренним пустословием о воззрении, и велика опасность впасть в догматизм. И раз в этом кроется корень всех созерцательных состояний, не спешите получать наставления, указующие на природу изначального осознания, а медитируйте, пока не случится утонченное переживание устойчивости»<sup>26</sup>.

## ЗНАКИ УСПЕХА



Словом, есть некие знаки успеха у тех, кто принимает проявления и осознание как средство пути.

В этом месте текста дается длинный список ньям, которые случаются по ходу. Через некоторое время занятий медитацией вполне естественно поинтересоваться: «А как у меня идут дела? Как далеко я продвинулся? Каковы знаки развития, или я толку воду в ступе? Или я что-то делаю не так?» Здесь стоит помнить: наставления настолько просты, что легко будет выяснить самостоятельно, все ли идет, как надо. Их можно свести к уже ставшей привычной фразе: «Установи ум, не отвлекаясь и не цепляясь». Делаете именно это, однонаправленно сосредоточиваясь на пространстве ума и его содержанием, — вот, в общем-то, и все. Если же витааете, то есть отвлекаетесь, старайтесь сохранять неколебимое памятование.

Но может быть и так: вы не витаете, не отвлекаетесь, но все равно цепляетесь. Иногда может возникнуть что-нибудь поразительное — какие-нибудь интересные, живые образы. И вам любопытно: «А что дальше?» Как только возникает увлеченность, стоит вам привязаться — тем более к предмету, вызвавшему образ, а не просто к образу как таковому, — тут-то и возникает хватка намертво. К примеру, когда всплывает мысленный образ вкусной еды и вас уносит в мысли об удовольствии от такого лакомства, вы застряли в отвлечении и цеплянии. Если сосредоточиться на мысленном образе еды и держаться за него, потому что вас к нему тянет, это также цепляние. Если же просто осознаете этот образ, не увлекаясь им и не отвергая его, значит, медитируете верно. Когда же почувствуете влечение к мысли, образу или даже чувству, можно сказать себе: «Я не отвлекаюсь, я прямо здесь, прямо сейчас. Мне это очень нравится». Это тоже цепляние. Поэтому просто будьте, позволяя осознанию оставаться неподвижным и вместительным, как само пространство. Очень важно в каждый миг ясно отдавать себе отчет — верно медитируешь или нет.

В медитациях, основанных на постепенной модели, мы идем шаг за шагом к определенной цели, и поэтому у нас есть способы определять, как идет развитие. Но в этой медитации все настолько без затей, что вы запросто можете задуматься, а есть ли вообще какое бы то ни было движение. Итак, первый знак успеха:

- ощущать, что мысли разрушают тело, речь и ум, словно валуны, катящиеся с крутых склонов гор, круша и ломая все на своем пути.

Если это про вас, вы и впрямь на верном пути. Но имейте в виду: приводимый список ньям весьма обобщен и краток. И это вовсе не значит, что, не имея такого переживания, следует думать: «Ох ты ж! Я сбился с пути». Этот знак — лишь один из неисчислимых возможных знаков успеха на пути. Как быть, если все же возникло ощущение, что мысли крушат и ломают все на своем пути в вашем теле, речи и уме? Просто продолжайте медитировать. Наблюдайте катящиеся валуны. Если не цепляться за них, станет понятно, что они — лишь образы, лишь проявления.

Вот остальные знаки успеха в этом списке:

- из-за мыслей — острая боль в сердце, словно оно пронзено острием оружия;
- блаженное безмятежное ощущение, что покой ума доставляет удовольствие, а движение болезненно.

Это может соблазнить зацепиться за покой и отгонять любое движение ума. Не предпочитайте покой движению. Что бы ни возникло, пусть будет, ни за что не цепляйтесь.

- Восприятие всего явленного в виде ярких цветных брызг;
- несносная боль во всем теле от кончиков волос на голове до кромок ногтей на ногах.

Если такая боль — ньям, а не симптом болезни, ваш врач скажет: «Это психосоматическое расстройство, и, по-моему, с вами все в порядке».

- Ощущение, что даже еда и питье причиняют вред, ибо досаждают четыреста четыре вида определимых сложных нарушений ветра, желчи, слизи и прочего.

Здесь подразумевается общее для тибетской медицины упорядочивание недугов. Может показаться, что не хочется ни есть, ни пить, поскольку нелегко принимать что бы то ни было внутрь. Вы опасаетесь, что это может вызвать тошноту или рвоту.

- Необъяснимое ощущение необоснованной тревоги при встрече с людьми, у них дома в гостях или просто находясь в городе.

Это один из тех самых беспочвенных страхов. Вы созерцаете, и ум становится недвижим, а затем накрывает мощный прилив страха. У него нет никакого подлинного основания. На самом деле даже толком не скажешь, чего именно боишься. Ген Ламримпа, проводя годичный ретрит шаматхи в 1998 году, замечал: «Когда такое случается, не цепляйтесь за это. Отстранитесь и просто наблюдайте. Так лишите это силы. Но если увязнете в нем, сами себе сделаете худо и все только усугубите».

- Навязчивое упование на лечение, гадание и астрологию.

Тело идет вразнос, запуская необоснованную тревожность, и всплывают мысли: «Вот бы мне врача получше. Я слышал об одном, из Аргентины. Может, стоит туда съездить». Или просыпается желание погадать: «Я слышал об одном ламе, говорят, что его гадания — то, что надо. Уж он-то мне точно скажет, как из этой заварухи выбраться». Или: «Мне нужен

новейший, более точный астрологический прогноз, и тогда все прояснится».

- Такое невыносимое страдание, что, кажется, сердце вот-вот лопнет.

Иногда волны неизбывной тоски омывают с ног до головы. Бывает понятно, что именно послужило тому причиной, а бывает — нет. Просто наблюдайте, как они накатывают и отступают. Попробуйте наблюдать страдание нестрадающим осознанием. Это и вправду полезно, особенно когда нет уверенности, что эту печаль вызвали внешние события. Пусть оно само развеется и исчезнет в пространстве ума.

- Бессонница или прерывистый сон, как у тяжелобольного.

Ночью, понятное дело, всякое диковинное может случиться.

- Тоска или растерянность при пробуждении, словно у верблюдицы, потерявшей любимого детеныша.

Может случиться мимолетная растерянность, но иногда она бывает довольно сильной. Тоска верблюдицы, потерявшей верблюжонка, — знаменитый пример.

- Уверенность, что надо обрести еще некое глубинное понимание или знание, и томиться по нему, словно жаждущий — по воде.

Получаемое от медитации «Сути ваджры», может показаться каким-то недостаточным. И вы в отчаянии задумываетесь:

«Должен где-то быть такой лама, который даст мне особые устные наставления, устраняющие все трудности».

- Возникновение вереницы всевозможных мыслей, коренящихся в пяти ядах болезнетворных состояний неуравновешенного ума, и им приходится следовать, как бы тяжело это ни было.

Пять ядов — заблуждение, влечение, враждебность, зависть и гордыня. То, что здесь описано, можно уподобить переживаниям посмертного бардо. Вы садитесь себе тихо, в покое ума, и вдруг из ниоткуда закипают беспокойства. Они, словно водоворот, хватают и всасывают вас. Если вы в состоянии медитировать посреди этого, и вас не утаскивает, это очень добротная подготовка к бардо.

- Различные затруднения в речи и дыхательные недомогания.

Возможны всякие *созерцательные переживания*, и они именуются так, ибо все мысли — это выражения ума, где проявления радостей и печалей переживаются таковыми и не могут быть внятно изложены, и все же все переживания радостей и печалей одновременно забываются и улетучиваются.

Гамма их широка — да просто беспредельна. Все это происходит из-за того, что груз вашего осознания проходит сквозь осадочные слои вашей психики и по ходу своего движения ворошит все это. Не цепляйтесь ни за что: ни за тоску, ни за страдание, ни за бессонницу, ни за что другое.

Не цепляйтесь — просто расслабьтесь и будьте со всем этим, не цепляясь и не отпихивая это от себя. Каждое из них, как радости, так и печали, положительное и отрицательное, может заморочить вас до смерти. «Как же я хочу вот это. Надеюсь, все будет вот так. Надеюсь, этого не случится. Хоть бы оно уже кончилось! А это пусть никогда не кончается!» Когда бы такие мысли ни возникали, ум искривляется (санскр. *клишта*). Санскритское слово *клеша* означает «нарушения умственного равновесия», и «клишта» по происхождению родственное слово. *Клишта* означает «кривой». Когда ум потревожен неуравновешенностью, он искривляется. Все это волны, зыбкость, неуравновешенность чувств коверкают пространство ума. Они туго скручивают в чаяниях и надеждах, огорчениях и страхах. Но как бы то ни было, если сможете просто выдохнуть, расслабиться и распрямляться, все растворится само.

Итак, эта медитация углубления расслабленности такова, что из глубины расслабления возникает устойчивость. Когда устойчивость углубляется — благодаря тому, что углубляется расслабление, из нее возникают ясность и живость. При глубоко расслаблении все внутри смягчается, и, словно сливки, выступающие на молоке, естественно возникает устойчивость ума. В свою очередь, с углублением расслабленности прибывает и ясности. Сравним развитие шаматхи с ростом дерева: когда корни расслабления уходят в землю, укрепляется ствол устойчивости, а чем прочнее устойчивость, тем выше тянутся ветви и листва живости. Все три качества — расслабленность, устойчивость и живость — зависят друг от друга подобно корням, стволу и ветвям, что растут вместе, питая друг друга.

Начинают всплывать трехмерные и лучезарно ясные образы, а вы для этого ничего и не делали — это возникает само по себе.



По ходу созерцания случаются два вида живости. Первый можно назвать временной живостью, с помощью которой можно выявлять по большей части краткие события ума — мысли, образы, порывы, — что прежде проскальзывали так быстро, что вы их и не замечали. Второй вид — качественная живость. Она позволяет улавливать все более тонкую работу ума, длящуюся секунды, но настолько тихо и неназойливо, что до этой поры это легко ускользало из поля внимания. Когда настолько развивается и та, и другая живость, состояния ума и мыслительная деятельность, ранее неосознанные, озаряются ясным светом сознания. Это и впрямь путь, на котором узнаешь себя, опускаясь в глубины ума.

В этом подходе, как и в любом ином виде шаматхи, важно поддерживать равновесие, не впадая ни в вялость, ни в возбужденность. Между вялостью и возбужденностью необходимо поддерживать равновесие — вплоть до их тончайших уровней. Все дело в равновесии. И вот еще какие случаются ньям:

- убежденность, что есть некое особое значение в каждом внешнем звуке и видимом образе: «Это, вероятно, знак или предвестие»; назойливые мысли о щебечущих птицах и обо всем видимом и слышимом.

Такое может запросто возникнуть — еще одна сирена-обольстительница.

- Ощущение, что внешние звуки и голоса людей, собак, птиц и прочих как будто пронзают сердце, словно шипы.

В ходе медитации ум может стать и непременно станет невероятно чувствительным. Когда тихо сидишь и слышишь звуки, даже тонкие звуки могут быть пронзительными.

- Невыносимый гнев из-за назойливых мыслей, что якобы все сплетничают о вас, и осуждают.

Может проснуться и такой нелепый гнев. Если в вас есть некая склонность к такому сорту паранойи, при погружении на глубину она может всколыхнуться и почудиться очень правдоподобной. Это позволит рассмотреть ее вблизи и затем отпустить. Это по-настоящему глубокая терапия.

- Отрицательный отклик на шутки и смех остальных — кажется, что они насмеваются над тобой и злословят;
- навязчивая жажда счастья, наблюдаемого у других, — из-за собственных невзгод.

Вероятно, вспомнятся старые добрые времена, когда вы еще и не слышали о Дхарме, и все было замечательно. Вы думаете о тех счастливицах, кто просто наслаждается жизнью: видео, музыкой, домашним кинотеатром, вкусной едой и сексом без всякой виноватости. Как же им весело просто убивать время! Захочется вернуть все это, и вы пожалеете, что вообще связались с Дхармой.

- Страх и ужас перед оружием — и даже перед своими же друзьями, ибо ум постоянно пребывает в потоке треволений;
- все вокруг будоражит всевозможные страхи и надежды.

Вы окружены сиренами, которые обольщают на все лады. Все будоражит страхи и надежды. Наблюдайте, как они возникают, — и отпускайте.

- Перед сном просыпаются предвидения о тех, кто придет навестить вас завтра;
- неуправляемый страх, гнев, настойчивая привязанность и ненависть в ответ на возникающие образы — видения лиц, очертаний, умов и разговоров, а также бесов и прочих, не дающих заснуть.

По мере того как ум проясняется и становится прозрачнее, всплывут сияющие образы, порождая всевозможные отклики чувств. Это особенно часто случается при засыпании, когда проходишь сквозь мысленные образы-грезы (последовательности образов, появляющиеся при осознанном засыпании). Они и впрямь могут быть буйными и мощными. Просто отпустите их.

- Рыдания от преданности и преклонения перед гуру или от веры и преданности Трем Драгоценностям, от ощущения отрешенности и разочарованности в самсаре и от прочувствованного сострадания ко всему живому.

Это может всколыхнуться на ровном месте и обдать волной так, что зарыдаешь навзрыд. Некоторые могут счесть это препятствием на пути медитации. Кто-то скажет, что вы явно погрузились очень глубоко. Повторюсь: не цепляйтесь и за это. Пусть проходит. Будьте как турист, что странствует от поверхности ума до самых его глубин. Нигде не обживайтесь, пока не достигнете цели — сознания подосновы.

- Исчезновение всего страдания и насыщение ума сияющей лучезарностью и восторгом, схожими с исконным пространством, хотя эта сияющая лучезарность и предваряется резкими переживаниями.

Здесь нет никаких правил, хотя такие переживания, бесспорно, будут предваряться «резкими». И у каждого это бывает по-своему.

- Ощущение, что бесы и боги и вправду уносят вашу голову, конечности и жизненно важные органы, оставляя лишь след пара, — таково может быть просто ощущение или же переживание во сне.

Это «непроизвольное отсечение» (тиб. *чод/gcod*) — искусное средство подношения своего тела пищей бесам — возникает само по себе. Это может случиться во сне. Но и во сне оно может показаться очень настоящим. Может возникнуть ощущение, что это лишь подобные грезам явления, но может показаться, что вас и впрямь расчленили. Это хороший знак — признак успеха: вы и впрямь значительно преуспели.



Затем все страдания исчезают, и вы переживаете ощущение восторга, словно небо расчистилось от облаков. Посреди этого могут возникнуть четыре вида памятования и разные приятные и резкие ощущения.

Четыре вида памятования — однонаправленное памятование, проявленное памятование, отсутствие памятования относительной твердыни, самоозаренное памятование сознания

относительной твердыни<sup>7</sup>. Этот способ, и это явно шаматха, создан, чтобы привести к сознанию относительной твердыни, — основанию в постижении пустотности и рикпа, что, возможно, неожиданно даст и некие глубокие прозрения непостоянства, страдания и отсутствия самости.



Духовные друзья, преподающие путь подобающе, обязаны знать и понимать, что эти переживания всякому свои, так что учтите это!

Пока мы получили сжатый список проявлений, которые могут возникнуть по мере углубления медитации шаматхи. Вам самим доведется пережить, возможно, лишь некоторые. Ниже Учитель уточняет, добавляя разные переживания, свойственные людям различных психофизических устройств. И хотя некоторые из этих проявлений довольно отвратительны, вдохновляет, что ни одно из них не взялось из внешнего источника. Эти переживания не были внедрены в наши умы ни буддами, ни учителями, ни кем бы то ни было еще. Начнем с того, что эта неуравновешенность уже есть там, в наших умах. Она — итог нашего безначального блуждания в самсаре. И теперь нам повезло разобраться с ними в лабораторных условиях. При подходящих обстоятельствах эта медитация позволяет разбудить то, что залегает между обычной осмысленной осознанностью и сознанием подосновы. Большинство же людей пробираются через все это вслепую, в ходе обычной жизни, — за жизнью жизнь. Так они непрерывно совершают «естественное»: цепляются за все подряд и тем самым увековечивают самсару.

\* О четырех видах памятования см.: Пема Таши «Тантра остроконечной ваджры сознающего осознания». (Готовится к выходу в свет в ИД «Ганга» в 2015 г. в «Холщовой» минисерии. — *Примеч. рус. пер.*)

## НЬЯМ, КОРЕНЯЩИЕСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯХ



У человека с телосложением огня преобладает радость; у того, кто с телосложением земли, преобладает тусклость; тот, кто с телосложением воды, склонен к ясности; у того, кто с телосложением воздуха, преобладают резкие ощущения; а в том, у кого телосложение пространства, преобладает чувство бессодержательности.

Конечно же, в каждом из нас есть все пять стихий (четыре, упомянутые выше, и пространство) как часть психофизического устройства, но какая именно разновидность ньям возникнет для каждой стихии, преобладающей в данном человеке? Если вы из тех, в ком стихия огня выражена сильнее, в ходе шаматхи будет преобладать чувство радости. В стихии земли ярче выражена подавленность. И это означает, что придется повозиться с вялостью, уравновесить ее. В тех, у кого «телосложение воды», «преобладает чувство ясности», что подразумевает возможную сверхчувствительность. У тех, кто с телосложением воздуха, преобладают «резкие ощущения» — не только телесные боли, но и суровость ума, а также гнев и ненависть. «У кого телосложение пространства, преобладает чувство бессодержательности», то есть «витание». Какие бы психофизические карты вам ни выпали, разберите с тем, что есть. Это просто ваша карма. И резкие ощущения не всегда хуже, чем переживание радости или блаженства, ибо последние могут быть гораздо соблазнительнее первых. Так что не спешите завидовать тем, у кого иное устройство.

А теперь нам преподносят глубинное воззрение:

## ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ МЕДИТАЦИИ



После того, как все приятные и резкие ощущения растворяются в пространстве осознания — благодаря позволению мыслям быть, не имея с ними ничего общего, — все проявления теряют силу помогать или мешать, и в этом состоянии можно оставаться.

Пространство осознания — не что иное, как твердь. Санскритское слово для этого — *дхату*, «пространство». Пространство осознания, в понятиях обычного ума, есть лишь пространство — основа обычного ума. Не цепляясь за все эти приятные и резкие ощущения и не оживляя их тем самым, не придавая им сочности и большей силы, вы просто даете им возникать, распутываться и растворяются своим чередом, и они просто исчезают в пространстве ума. Так что, какие бы ни случались проявления, они сводятся просто к «проявлениям». Они теряют силу, и вы обретаете над ними власть. Вы возвращаете себе врожденное право, так сказать, — словно заблудший царевич, вернувшийся и восстановивший утраченные когда-то владения, изъяты всем этим цеплянием.

В целом, в буддизме цепляние за самость перекликается с нашим отношением со *скандхами*, пятью психофизическими совокупностями, в которые входят тело, чувства, распознавание, составные движущие силы и шесть видов сознания (сознание ума и пять сознаний чувств). Считается, что пока цепляние за самость властвует над вашей жизнью, эти пять психофизических совокупностей «тщательно удерживаются». Почему? Потому что, видя свое тело и тела других, мы думаем: «Мое тело. Не мое тело. Мое тело...» Чувства порождают «мои чувства»

и далее по списку. Они — не что иное, как явления, всплывающие в пространстве ума. Но поскольку они «тщательно удерживаются» — «мои чувства, мое сознание, мои мысли», — возникает обилие движущих сил ума и мыслительной деятельности. Затем возникает и само сознание — «мое сознание». И поскольку эти совокупности «тщательно удерживаются», они способны издеваться над нами — что и делают.

Здесь текст подводит нас к сокровенной, сердцевинной совокупности — уму. Мы учимся, как живо *осознавать*, а не «тщательно удерживать». Отторжения нет, мы отвечаем, не подавляя и не отрицая. Скорее, мы прекрасно осознаем все, что предстает, — и не цепляемся. И потому эти движения не способны вредить нам. Достигнув шаматхи, можно оставаться в этом состоянии. Мы достигаем равновесия. Это и есть здоровье ума: мы уравновешены в чувствах, в уме, в познании. Теперь есть ум, пригодный к применению, готовый выполнять все, что нам угодно. А поскольку нарушения равновесия разрежены, они более не плодородная почва нескончаемым беспокойствами. Одна из маленьких наград — блаженство. Мы переживаем блаженство, радость, покой и безмятежность шаматхи.

Достижение шаматхи сообщает необратимую перенастройку, слаженность всех жизненных энергий. Если угодно, считайте это полным «преображением» тела и ума. В это время случается кратковременная, преходящая стадия восторга, в которой остается, в общем, просто отдаться течению. Когда это переживание стихнет, останется тихое, просачивающееся насквозь, сияющее чувство безмятежности, податливой радости — подобно фоновому излучению «большого взрыва» шаматхи. Она податлива в том смысле, что вас не захлестывает блаженством настолько, чтобы не ощущать сострадания и добросердечия. Вот что становится вашим опорным состоянием,



новым становищем перед покорением высоты подлинной випашьяны и медитации Дзокчен.



Может проснуться ощущение необычайного блаженства, лучезарности и отсутствия умозрительности, видения богов и бесов и легкое сверхъестественное восприятие. У каждого человека сосуды и стихии действуют по-разному, и тем, в ком преобладают стихии земли и воздуха, не свойственно сверхъестественное восприятие или видения. Сверхъестественное восприятие чаще всего бывает у тех, в ком сильны стихии огня и воды.

Эти восприятия — прямой прибиток от шаматхи. Они необычайны — не обычны, — потому что у них нет внешних возбудителей. Они — плод достигнутого вами равновесия ума. То, что сверхъестественное восприятие и видения чаще всего воспринимают те, у кого устройство огня или воды, не означает, что такое восприятие нельзя развить, если преобладают стихии земли, воздуха или пространства. У людей с преобладанием других психофизических устройств такое восприятие возникает непосредственно из потока медитации, но людям земли, воздуха и пространства, чтобы развить такие способности (после того, как шаматха достигнута), все же придется еще немного потрудиться<sup>27</sup>.

Когда я медитировал в полугодовом затворе шаматхи, сосредоточившись на этом способе из «Сути ваджры», когда возникали вопросы, я иногда ездил к телефону-автомату за десять миль, чтобы позвонить своему учителю Гьятрулу Ринпоче. Он сделал несколько замечаний, которые и вам могут оказаться полезными. Первый: «Ален, ты, когда медитируешь, слишком много вкладываешь желаний. Медитируя, не желай вообще

ничего. Просто медитируй — без страха и надежды». На что я возражал: «Хорошо, Ринпоче, весь смысл отречения и бодхичитты — воспитывать страстное желание, неутолимую жажду достичь просветления, и шаматха — важная составляющая. Я привержен Дхарме более двадцати пяти лет, развивал эту жажду, это устремление, и теперь ты предлагаешь мне забыть про это? И потом, все молитвы и призывания — „Благослови, чтобы я смог постичь...“ — тоже выражение чаяния. Так что, если медитировать, ни к чему не стремясь, в чем смысл всех этих устремлений, в том числе и самой бодхичитты?»

Ринпоче ответил: «Между занятиями вспоминай какие угодно устремления и молитвы. А созерцая, созерцай». Было и такое замечание: «Ален, непременно медитируй и леж». Это был замечательный совет: когда сидишь ежедневно по многу часов, тело начинает ныть.

И третье его замечание, зерно сути: «Ален, когда верно выполняешь медитацию, не цепляясь, пусть и тысячи мар нападут на тебя, какими бы ни были, они не навредят — если не цепляться за них. Пусть и тысячи будд явятся тебе, они без толку тебе. Да и не нужно. Тебе ничего не надо от этих тысяч образов будд. Просто продолжай медитировать». И так, чтобы ни всколыхнулось, просто продолжайте медитировать.

# 6

## ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ШАМАТХИ



Теперь, дабы упорядочить уровни по названиям: высочайшее видение с однонаправленным памятованием, где движение и памятование слились воедино, именуется *випашьяна*. Если ощущение покоя в это время преобладает, это именуется *единством шаматхи и випашьяны*. Чем это видение лучше? Пусть прежде и наблюдал привержено, ум был покрыт пеленой подсознательных движений, а также вялостью и тусклостью, так что мысли было трудно различить. А теперь и без значительных усилий, все всплывающие мысли явно очевидны и легко различимы.

Здесь он дает названия стадиям, которые предстоит пройти. Первая — *випашьяна*. Это слияние движения и покоя. В нем пространство осознания покоится. Почему? Потому что вы не цепляетесь. Вы способны почувствовать, как ваше внимание, когда вы цепляетесь, постоянно движется, тащит вас силой желания или отвержения туда и сюда. В данном

случае, когда хватка цепляния ослабла, осознание остается спокойным — даже в движениях ума или одновременно с ними. Это именуется слиянием покоя и движения, когда осознание непоколебимо, пусть даже мысли и в движении.

Если в таком прозрении «ощущение покоя преобладает, это именуется единством покоя и прозрения (санскр. *шаматха* и *випашьяна*)». Нет возбуждения. «Чем это видение лучше?» Прежде чем подойти к этой стадии медитации, «пусть и наблюдал привержено, ум был покрыт пеленой подсознательного движения, а также вялостью и тусклостью, так что мысли было трудно различить». Сейчас ум покрыт пеленой неуловимого «бормотания» и, конечно, вялостью и тусклостью. Это едва различимое смятение не позволяет ясно видеть происходящее, и потому некоторые мысли, как неясное бормотание, трудно различить. Как только они замечены, можно сказать: «А, это поднялось из бессознательного». Да, но они находились в «бессознательном» именно потому, что вы их не осознавали. Развивайте ясность, и бессознательное проявится. Продолжайте оттачивать внимание, пока не пройдете насквозь все бессознательное, к сознанию подосновы, откуда бессознательные события ума и всплывают.

Итак, вы добрались до единения движения и памятования. «А теперь и без значительных усилий все всплывающие мысли явно очевидны и легко различимы». Это напоминает утверждение Будды: «Для того, кто цепляется, движение есть, но для того, кто не цепляется, — движения нет. Где нет движения, есть покой. Где есть покой — нет влечения. Где нет влечения — ничто не приходит и не уходит. Где ничто не приходит и не уходит — ничто не возникает и не прекращается. Где ничто не возникает и не прекращается — нет ни этого мира, ни мира за пределами, ни состояния между. Это подлинный

конец страданию»<sup>28</sup>. Эта медитация шаматхи — прямой путь к освобождению, постепенно открывающийся постижением единства шаматхи и випашьяны.



Говоря о видениях, которые переживаются на этой стадии: некоторые йогины видят все, на что бы ни смотрели, как образы божеств и ослепительные бинду. Некоторым видятся разные коренные слоги, мерцание света и различные иные образы. Некоторые воспринимают поля будд, незнакомые земли, напевы, песни и речи неведомых созданий и обилие всевозможных вир и дакини, танцем выражающих различное. Некоторым все зримое, все звуки, запахи, вкусы и телесные ощущения проявляются знаками и предвестиями. Некоторые ясновидением наблюдают многих созданий, наделенных обликом и нет.

Эти переживаемые видения показывают, что медитация просто просачивается сквозь осадочные слои психики и оживляет их. К этой стадии вы более-менее разобрались с переживаниями, приведенными ранее в том довольно жутком списке. Но все же могут проснуться видения, которые не следует ошибочно принимать за постижения, и «некоторые йогины видят все, на что бы ни смотрели, как образы божеств и ослепительные бинду». Это может случиться невольно. Вы не воссоздаете это в уме, как, скажем, в созерцании божества. Скорее, эти бинду просто непроизвольно возникают в поле зрения.

Более того, «некоторые видят разные коренные слоги, мерцание света и различные иные образы. Некоторые воспринимают поля будд, незнакомые земли, напевы, песни и речи неведомых созданий и обилие всевозможных вир и дакини» — виры, напомним, это героические существа и просветленные бодхисаттвы.

Дакини, по сути, — бодхисаттвы в женском обличе. Вот что наиболее вероятно возникнет в пространстве вашего ума.

«Некоторым» — речь идет о времени после занятий созерцанием, когда смотришь на мир вокруг, — «все звуки, образы, запахи, вкусы и телесные ощущения проявляются знаками и предвестиями». Мир, кажется, преисполняется смысла. «Некоторые ясновидением наблюдают многих созданий, наделенных обликом и нет». Это может быть лишь видимостью или, как он утверждал ранее, люди с телосложением огня и воды вполне могут на этой стадии медитации обрести некоторые способности к ясновидению.

Как относиться к появлению таких мирских сиддх? Исходят ли эти видения вир, дакини и полей будд лишь из пространства твердыни вашего личного ума — подосновы? Пористо ли пространство ума? Разумеется, карма, скажем, может попасть в него из личных переживаний в этой жизни и в предыдущих, но могут ли влияния и переживания изначальной основы просочиться в него снизу — из рикпа? Может ли что-либо перетечь из ума твоего гуру, благословившего поток ума, благословившего вас из глубинного пласта, а не просто приведя в действие нечто в сознании вашей подосновы? Когда видятся виры, дакини или поля будд, вполне вероятно, что они всплывают из пластов, залегающих глубже. Тогда может открыться благословение — родник воображения того, что на самом деле приходит из более глубинного, чем сознание подосновы, слоя. Так оно, вообще-то, и есть. Сознание подосновы теперь прозрачно, пористо, и потому все просачивается снизу, из рикпа, легче.

К примеру, ясно, что, достигнув шаматхи, добираешься до такой прозрачности основы обычного ума, что с небольшими усилиями и с помощью искусственных средств можно развить ясновидение. Достигнув прозрачности этой основы, можно

обрести зрение на расстоянии или яснослышание, или знание, что сейчас творится в уме другого человека. Это не похоже на память, на нечто из прошлого. Скорее, есть сонастроенность с тем, что пространственно удалено от того места, где находишься, и что происходит прямо сейчас в потоке ума кого-то еще. Ясно, что такие способности — плоды переживаний, которые не ограничиваются вашим сознанием подосновы. Оказывается, когда установлено основание шаматхи, пусть еще и не освоено искусство твердыни-осознавания, или рикпа, природа будды, уже вполне можно получить доступ к таким «предварительным просмотрам». Можно слегка зачерпнуть своей чашкой из океана рикпа. Вот что имеется ввиду под мирскими сиддхами. Это может помочь и в понимании некоторых сверхъестественных переживаний.



Коли глубоко созерцаешь этим способом, любые ощущения радости или печали могут вызвать объединение памятования и умозрительности. Тогда, словно петли свернувшейся кольцами змеи, все, что проявляется, исчезает в окружающей среде. И потому все, что возникает, исчезает само по себе, непринужденно освобождаясь. Проявления и осознание становятся одновременными, и потому кажется, что события высвобождаются, как только их заметили. Так, возникновение и высвобождение случаются одновременно. Как только нечто всплывает из пространства, оно высвобождается в свое же пространство, словно всполох, сверкнувший в небе и в нем же исчезнувший. А поскольку это проявляется, когда зришь внутрь, то и называется *освобождением в простор*. Все это по сути — единение памятования и проявлений, при котором внимание сосредоточивается однонаправленно.

Радость и печаль — вот обычные источники цепляния. Но в данном случае, не пробуждая цепляния, они могут повлечь единение памятования и умозрительности. Вы находитесь прямо там, в этом единстве, пребывая в спокойном невозмутимом просторе осознания, наблюдая, как возникают движения радостей и печалей. «Тогда, словно петли свернувшейся кольцами змеи, все, что проявляется, исчезает в окружающей среде». Поскольку уже почти не цепляешься и между занятиями созерцанием, когда просто наблюдаешь возникающие проявления, полностью присутствуя в них, они растворяются в пространстве ума. Не следуя за грубыми данностями ума, сталкивающимися между собой, вы видите, как проявления, что всплывают из внутреннего пространства, затем растворяются во внешнем пространстве, пока «все, что проявляется, не исчезнет само по себе...» Углубляясь в природу осознания, в самадхи, ум втягивается внутрь, словно вы погружаетесь в сон, но по-прежнему лучезарно осознает. Так, все возникающее исчезает само по себе, как и весь мир пропадает для вас, когда вы засыпаете.

Здесь осознание втягивается внутрь, и за этим следует «естественное высвобождение». Поскольку нет цепляния, проявления и осознание высвобождаются, как только замечены. Они не уплотняются до «предметов», поскольку нет цепляния, «и потому кажется, что события высвобождаются, как только их заметили». Они просто возникают и исчезают. «Так, возникновение и высвобождение», проявление и растворение, случаются «одновременно». Там, где вы обычно цеплялись бы и овеществляли, есть лишь течение. Это не признак постижения пустотности, но овеществление уже почти бездействует. «Как только нечто всплывает из пространства», не важно, внешнего или внутреннего, «оно высвобождается в свое же



пространство, словно всполох, сверкнувший в небе и в нем же исчезнувший». Оно мгновенно пропадает.

«И поскольку это появляется, когда зришь внутрь, то и называется *освобождением в простор*. Этот простор, ясное дело, — ваше осознание. И потому в этом искусном средстве крайне важно однонаправленно сосредоточиваться на пространстве ума и его содержанием, а не открываться одинаково ко всем другим проявлениям органов чувств. Если продолжать интересоваться впечатлениями органов чувств, ум не втянется в основу. Более того, поскольку в таком открытом присутствии сознания увлекаешься проявлениями мира желания, осознание не втянется в мир образа, а это определяющий признак достижения шаматхи, или доступа к первой дхьяне.

«Все это, по сути, — единение памятования и проявлений, при котором внимание сосредоточивается однонаправленно...» Автор приводит несколько понятий: принятие ума как средства пути, принятие проявлений и осознания как средства пути, принятие памятования проявлений как средства пути. Это одно и то же — способ установления ума в его естественном состоянии. Тут все объединяется — поднимаясь и опадая, всплывая и исчезая, от момента к моменту, без цепляния за наблюдателя, за наблюдаемое.



Как только все приятные и резкие переживаемые видения растворятся в пространстве осознания, сознание покоится в своей безупречной сияющей лучезарности. Какие бы мысли и воспоминания ни всплывали, не цепляйтесь на них: не исправляйте их и не судите, но позвольте им свободно перетекать. Тогда усилия, которые мы прикладываем, чтобы живо и уверенно понимать, как и мысли,

постигаемые напряженным памятованием, исчезают сами собой. Такие усилия вынуждают неудовлетворенный ум неодолимо устремляться за предметами ума. Иногда испытывая неудовлетворенность, словно чем-то обделены, неодолимо увлечетесь насыщенной мыслительной деятельностью, а это подразумевает напряженное сосредоточение и так далее.

Когда Учитель говорит о сознании, покоящемся в «безупречной сияющей лучезарности», это не отсылка к рикпа. В таком контексте эти явления происходят в пределах ума. Здесь «пространство осознания» подразумевает относительную твердыню. Стоит быть осмотрительными и со словом «безупречный». В Дзокчен дхармака — безупречна; пустотность — безупречна; природа будды — безупречна. Как только постигнута эта высшая твердь, вы — будда, дело сделано! Но в данном прочтении подразумевается подоснова, что безупречна в более ограниченном смысле: ни одно грубое нарушение равновесия ума теперь не проявляется, они, скорее, дремлют. Но хоть так — все равно это вполне чудесно. Пережив множество приятных и неприятных явлений ума, что упоминались ранее, вы, по сути, охватили всю гамму ума — от поверхностного уровня легко замечаемых умственных движений вплоть до сознания подосновы. Теперь все явления растворяются в пространстве ума, и сознание покоится в своей же безупречной лучезарности — природе самого сознания.

«Какие бы мысли и воспоминания ни всплывали, не цепляйтесь за них: не исправляйте их и не судите, но позвольте им свободно перетекать». Хотя шаматха еще не достигнута, вы порядком продвинулись на пути. Иногда случаются и весьма внушительные просветы, в которых совсем ничего

не проявляется, — ни приятные, ни неприятные видения или чувства, и это позволяет вам установиться в безмятежности, что уже совсем близко к сознанию подосновы. Все стихает где-то после шестой из девяти стадий, предваряющих шаматху.

«Тогда», то есть медитируя верно, «усилия, которые мы прикладываем, чтобы живо и уверенно понимать, так и мысли, удерживаемые напряженным памятованием, исчезают сами собой». Поскольку вы уже далеко прошли по пути, пристально наблюдая, то есть прикладывая многократно усиленное внимание, испаряется само это усилие живого, устойчивого наблюдения.

В этой медитации значительные усилия нужно в самом начале. На итоговых стадиях все дается безо всяких усилий. Услышав такое, пожалуйста, не подумайте, что в начале следует вложить сверхусилия. Это перебор. «Как следует постараться» не означает «вылезти из кожи вон». Необходимо равновесие расслабления, устойчивости и живости, а лезть из кожи вон — это перестараться. И потому в медитации шаматхи, какому бы способу ни следовал, уровень требуемого усилия, чтобы медитировать верно, снижается, чем ближе вы к осуществлению, а затем и вовсе сходит на нет. Появится гораздо больше устойчивости и живости, чем в самом начале, но усилие, чтобы поддерживать и устанавливать это живое, устойчивое наблюдение, также исчезнет самой собой. «Такое усилие» — когда лезешь из кожи вон — «вынуждает неудовлетворенный ум неодолимо увлекаться мыслительной деятельностью». Вы добрались до той точки медитации, где, если продолжаете применять самонаблюдение, чтобы что-то закрепить, загромождаете медитацию.

Во многих отношениях этот путь шаматхи сродни микрокосму пути Дзокчен, самому просветлению. Вполне понятно, почему по ошибке легко принять шаматху за просветление или

высокую стадию Дзокчен. В итоговых стадиях Махамудры или Дзокчен ничего, кроме расслабления, вообще не требуется. Тут вы уже попали на эскалатор к просветлению — точно так же, как в зрелых стадиях шаматхи вы спускаетесь к сознанию подосновы. Чтобы достичь этого малого, но все же весьма значимого осуществления, усилия больше не нужны.

# 7

## ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

**В** ходе этой медитации вы временами, может, станете недоумевать: «Что же это такое? Я вроде ничего толком не делаю. Вроде все правильно выполняю, но я же просто сижу. Может, стоит бросить и найти работу, или воспитывать добросердечие, или написать книгу — что-нибудь эдакое, нужное миру». Такие мысли легко могут проснуться, поскольку вы и впрямь *делаете* всего ничего. Как однажды заметил Гьятрул Ринпоче: «Трудность с вами, западными учениками, не в том, что вы обделены верой в буддизм. У вас недостаточно веры в себя». Одно то, что вы так лучезарно и ясно ничего не делаете облегчает бессознательные движения ума — уравнивание, оздоровление, озарение, раскрытие, очищение. Мы просто не доверяем невероятному целительному дару собственного осознания.

Вот для чего крайне важно понимание природы будды как действительности, нежели как просто возможности. С точки зрения непросветленного смертного, природа будды имеется у каждого, в том смысле, что у каждого есть возможность

достичь состояния будды, и, чтобы обрести просветление, его нужно воспитывать, развивать. Но с точки зрения зрелого созерцателя Дзокчен, или видьядхары, вы и *есть* природа будды, и стоит просто перестать отождествляться со своими обычными мыслями, словами и делами (и всеми их неуравновешенностями и омрачениями) и, чтобы просветлеть, признать себя тем, кто вы уже есть. В видении Дзокчен главное отличие между непросветленными смертными и буддами в том, что первые не ведают, кто они есть, а последние — знают наверняка. Древняя истина «Познай самого себя» обретает бесконечную значимость.

## ОПАСНОСТИ НА ПОСЛЕДНИХ СТАДИЯХ ШАМАТХИ

✠ На этой стадии сознание успокаивается в своем состоянии; памятование пробуждается, и поскольку меньше цепляешься за переживания, сознание устанавливается в естественном неизменном состоянии. Так приходишь к состоянию естественно установившегося памятования. Это состояние — мягкое и успокаивающее, с ясным прозрачным сознанием, какому ни пользы, ни вреда от мыслей, и вы переживаете замечательное безмолвие, без потребности что-либо исправлять, отвергать или принимать.

Здесь Дуджом Лингпа описывает завершающую стадию шаматхи. «Так приходишь к состоянию естественно установившегося памятования». Вспомните, как он описывал ранние стадии, когда мысленные явления возникали в изобилии. Он предупреждал, что, начав медитировать, не следует ожидать исчезновения мыслей. Надеяться же можно на свое присутствие

в них, не отвлекаясь и не цепляясь. То, что названо *спутанным памятованием*, получило название не потому, что все запутано или перемешано, а потому что вы вовлечены в возникающие в уме явления.

За этим следуют промежуточные стадии, о которых уже говорилось, где явления возникают и растворяются одновременно. Благодаря бдительности памятование и проявления объединяются. Иногда это случается на средней стадии этой медитации. И все же позднее медитация становится более просторной, и случаются вспышки абсолютно безупречной, сияющей лучезарности. Когда вы уже на финишной прямой, остается лишь естественно установившееся памятование. Без какой бы то ни было изобретательности с вашей стороны оно устанавливается само собой, невольно. Вы сами для себя обрели здоровье ума и сознания. Именно это и означает быть целостным, соностроенным — вы добрались до *естественно установившегося памятования*. Якорь достиг дна.

«Это состояние — мягкое и успокаивающее, с ясным прозрачным сознанием, какому ни пользы, ни вреда от мыслей, и вы переживаете замечательное безмолвие, без потребности что-либо исправлять, отвергать или принимать». Даже если еще не достигли шаматхи, вы уже совсем близко.



Если в это время не получить совета от доброго духовного друга, можно возомнить: «Вот необычайное, несравненное воззрение и созерцательное состояние возникли в потоке моего ума, это трудно постичь и ни с кем не разделить». Доверившись этому убеждению и ни с кем его не обсудив, можно какое-то время заблуждаться. Пусть и обсудишь это положение дел с духовным другом, но пока он не знает, как слушать разборчиво и отвечать

убедительно, собьешься с пути. Если застрял здесь до конца своих дней, привяжешься и упустишь возможность превзойти мирское бытие. Так что, остерегайся!

Вот нам предостережение: добравшись до этой точки созерцания, можно подумать: «Я открыл золотую жилу удачи — это дхармакая! До чего же оно запредельно и свято, я даже сомневаюсь, что кто-либо еще, когда бы то ни было переживал это прежде. Если я расскажу об этом кому-нибудь, меня никто не поймет. Так что лучше придержу это при себе».

«Доверившись этому убеждению, не обсудив его ни с кем, можно недолго заблуждаться. Пусть и обсудишь это положение дел с духовным другом, но пока он не знает, как слушать разборчиво...» Такой дар означает, что духовный друг по-настоящему владеет контекстом и видит, как вы оказались там, где вы есть. Нужна полная картина, ибо это описание может относиться и к Дзокчен, к состоянию видьядхары. Мудрый духовный друг различит, заметит тонкости в том, что происходит, и даст верный совет. Но «пока этот человек не знает, как слушать разборчиво и отвечать убедительно, ты собьешься с пути».

Достигнув этого уровня, вы добрались до замечательного места, но, если цепляться за это и верить, что это и есть абсолютное, отклонитесь далеко от пути. «Если застрял здесь до конца своих дней, привяжешься и упустишь возможность превзойти мирское бытие. Так что, остерегайся!» Это предостережение находит отклик в учениях Цонкапы, Кармы Чагме Ринпоче и многих других лам. Похоже, это случалось так часто, что они не устают повторять, чтобы уже все услышали: «Легко принять это за просветление». Это то, где традиция, линия истинно мудрых, могущих дать совет и гораздо более искушенных, на самом деле важна. А посему остерегайся.





В особенности переживание лучезарности может привести к видению богов и бесов, и может показаться, что бесы вдруг нападают. Порой и вправду так бывает, однако, если мнишь себя ясновидящим и неуклонно сосредоточиваешься на богах и бесах, рано или поздно покажется, что они тебя одолевают. Коли вызывать богов и бесов и распространять молву о своем ясновидении, все созерцание к ним и сведется, и ум станет одержим ими. Следом обеты и обещания утратят силу, ты отделишься от Дхармы, погрузившись в мирской суете этой жизни, и погрузишься в чудотворные обряды. В погоне за едой и благополучием, без тени удовлетворенности, цепляние, привязанность и влечение заманят ум в западню. Умерев в этом состоянии, переродишься злым духом. А наберешь причин переживаний всего вокруг и страданий скитающихся в небесах *прет*, воззрение и медитация исказятся, и от заблуждений погрязнешь в самсаре навечно.

Как «переживание лучезарности» «приведет к видению богов и бесов»? Наши глаза устроены так, что могут распознавать очень ограниченный отрезок из всего диапазона электромагнитного излучения. Внутри этого отрезка мы видим краски зрительного спектра, но не воспринимаем инфракрасный и ультрафиолетовый. В широком смысле шаматха устроена так, чтобы расширить пределы мысленного восприятия. Когда шаматха достигнута, вы уж во всяком случае получите доступ к тому измерению бытия, которое ранее было скрыто, — на личном опыте. Проникая в прозрачное сознание подосновы, можно подобраться к миру образа и, возможно, наблюдать некоторых его обитателей. Такой доступ может позволить увидеть разных созданий, богов и прочих. И поскольку ум больше не ограничен

лишь человеческим миром и явлениями мира желания, могут возникнуть и видения.

Пока ваша операционная база — пять физических органов чувств и обычный ум, вы привязаны к человеческой психике, сводящей восприятие к привычному. Будь вы тибетцем, иногда видели бы призраков. Как только проникаете в шаматху — подбываетесь к нечеловеческому. Сознание подосновы — не человеческое состояние сознания, не принадлежит оно и ни к какому отдельно взятому классу разумных созданий в самсаре. Оно охватывает всех. Все состояния ума разных классов сознающих созданий коренятся в сознании подосновы. Это по сути означает, что, если вы подобрались к этой общей основе, к этому «стволовому сознанию», вполне сможете увидеть разумных созданий всех шести классов бытия. Можно проникнуть даже в свою память иных воплощений. И поскольку двери восприятия открыты, можно увидеть то, что обычные люди с их ограниченным диапазоном умственного зрения видеть не способны.

Следовательно, «переживание лучезарности может привести к видению богов и бесов, и может показаться, что они внезапно нападают. Порой это может быть даже и правдой». Точно так же, как есть вирусы, бактерии и излучение, пусть большинство людей и не видит их, существуют и прочие создания, обычно невидимые тем, кто не достиг высоких уровней самадхи, а некоторые из этих чудищ могут быть и злобными. Так что это самое время научиться надевать доспехи. Поэтому в стадии зарождения и медитациях Ваджраяны в целом есть «круги защиты», защитные приспособления, мантры и прочее. Вообще-то, целые разделы этого текста построены так, чтобы помочь расширить свое поле защиты от злых сил.

Одолевающие вас бесы могут быть инородными созданиями, а могут быть и человеческими. Когда во время уединенного

затвора Ген Ламримпа жил в Гималаях, дровосек ни с того ни с сего возненавидел его и пришел браниться, хотя Ген Ламримпа тихо сидел в своей хижине и созерцал. Примечательно, что перед смертью дровосек раскаялся перед Ген Ламримпой и, испросив прощения, умер. Вот так странно карма свела их вместе. Словом, будь то традиционное азиатское представление о настоящем бесе или просто трудный человек оскорбляет вас или клеветает ни с того ни с сего, вам, конечно, станет интересно: «С чего это все?» Так вот, это лишь части пути, такое бывает. Чтобы там ни было — боль в спине или нелады с желудком, или кто-то приходит из леса приставать к вам — это карма.

«Если мнишь себя ясновидящим и неуклонно сосредоточиваешься на богах и бесах, может показаться, что они тебя одолевают». Даже на подходах к высотам шаматхи такое все еще может случаться. Вспомним изречение Уильяма Джеймза: «Действительность есть то, чему мы уделяем внимание в данный момент». Когда начинаются видения, исходят ли они из внешних источников или исключительно из вашей подосновы, если цепляться за них или впадать в одержимость ими, этим они будут кормиться, и тогда все ими будет кишеть. Так что нам дают очень знакомый совет: «Не будь одержимым. Не увязай. Не цепляйся».

Когда добираешься до подступов к относительной твердыне, воображение становится чрезвычайно мощным. Если есть желание что-либо представить, можно сделать это почти также ярко, словно видишь наяву. Сны станут очень живыми. И потому возникающие мысленные образы богов, бесов и прочих могут быть полномасштабными, трехмерными, «полноцветными и с объемным звуком», состряпанными твоей же подосновой. Значит ли, что «воображаемое» не может тебе повредить? В конце концов, это лишь наваждения. Поверьте,

если цепляться за них, они могут навредить. Посмотрите на ужасные страдания, которые переживают шизофреники. Достигнув уровня самадхи, в котором воображение становится действительно мощным, следует относиться к нему крайне осмотрительно. Иначе, если, воспроизводя богов и бесов, позволить им слишком многое, «может показаться, что они тебя одолевают... в итоге, коли вызывать богов и бесов и распространять молву и о своем ясновидении, все созерцание сведется лишь к ним, а ум будет ими одержим».

«Следом обеты и обещания утратят силу, ты отдалишься от Дхармы, погрязнув в мирской суете этой жизни, и обольстишься чудотворными обрядами». Как нам уже стало ясно из описанной ранее схожей истории, стоит бесам завладеть вами, вас может потянуть на поиски какого-нибудь великого колдуна или волшебника, чтобы спросить его: «Как мне из этого выбраться?» Вам пропишут мантры, снадобья и обряды. Так скатываются в мир оккультизма. Люди надолго в этом застревают — иногда на целые жизни. С просветлением это имеет очень мало общего, если вообще имеет, но поскольку это сверхъестественно, многие находят это соблазнительным. Окунаясь в это с головой, они обольщаются чудотворными обрядами. Давайте обойдемся без этого — у нас есть дела поважнее.

«В погоне за едой и благополучием» — из-за того, что теперь считаешь себя колдуном или шаманом, «без тени удовлетворенности, цепляние, привязанность и влечение заманят ум в западню. Если умрешь в этом состоянии, переродишься злым духом». В конце концов, это все, на чем в таком положении застреваешь. «А наберешь причин переживаний всего вокруг и страданий скитающихся в небесах *прет*, воззрение и медитация искажутся, и от заблуждений застрянешь в самсаре навечно». Это серьезное предупреждение: «Осторожно!

Череп и скрещенные кости». Отказавшись от шаматхи и просветления, вы присоединяетесь к пиратам — колдовству и оккультизму. Такое запросто может случиться, особенно когда только начинаешь осваивать самадхи. Это может всколыхнуть целый мир сверхъестественных переживаний, психического, оккультного и прочего. И это может стать чудовищной западней, из которой не выбраться. Так что ну его совсем, будем медитировать, как и прежде: храня сокровенную суть прибежища — бодхичитту.



Когда созерцатели средних и меньших способностей избирают этот путь, знаки пути проявятся наверняка, но если они хоть за что-то ухватятся — вновь окажутся в ловушке цеплянья. Зная, что такие переживания коварны и на них нельзя полагаться, оставьте осознание в его состоянии — не цепляясь, не надеясь, не боясь, не отвергая и не одобряя. Так эти переживания сами высвободятся в свою же природу, словно исчезающий в небе туман. Знайте, так оно и есть!

Читая тексты множества медитаций, в которые меня посвящали, я иногда пугаюсь — мне не по силам. Я не из тех бывалых созерцателей, «настоящих медитирующих». И потому эти слова меня освежают. «Когда люди средних и меньших способностей избирают этот путь, знаки пути проявятся наверняка...» Эта медитация не только для необычайно способных. Дуджом Лингпа не спускает нас с крючка. Нам не увернуться самоуничтожительно: «Ох ты ж, это мне не по плечу».

Тем не менее, хотя знаки пути и проявляются тем, чьи дарования средние или меньшие, «если они хоть за что-то ухватятся — вновь окажутся в ловушке». Конечно, мы вряд ли

зацепимся за всякие неприятные явления — за бессонницу, подавленность, беспричинный страх и тому подобное. Скорее, мы зацепимся за блаженство, лучезарность и отсутствие умозрительности, за видения. Воодушевившись, мы обычно склонны об этом рассказывать. Это похоже на тыкву, на дне которой немного воды: встряхнул — и она грохочет. А вот тыква до краев наполненная — те, чье постижение глубинно, — ее сколько ни тряс, бесшумна. Истинно постигшие склонны держать внутренние переживания при себе. Изредка, к счастью, попадают великие, действительно просветленные, которые открыто разглашают свой опыт. Это Дуджом Лингпа и сделал ради нашего же блага. Он поведал о том, что был полностью зрелым видьядхарой. Миларепа и некоторые другие говорили с такой же прямоотой, и это вдохновляет.

«Зная, что такие переживания коварны и на них нельзя полагаться» — здесь он имеет в виду ньям, — «оставь осознание в его естественном состоянии». Автор обнажает все эти подводные камни и затем предлагает простое противоядие: какими бы ни были ньям опьяняющими, «прямо крутыми» штуками — от бинду до полей будд и их ужасающих противоположностей — «оставь осознание в его естественном состоянии, не цепляясь, не надеясь, не боясь, не отвергая и не одобряя». Когда бесы пожалуют, не будьте их мишенью. Позвольте осознанию стать, словно пространство. «Так эти переживания сами высвободятся в свою же природу, словно исчезающий в небе туман. Знайте, так оно и есть!»



О Ваджра Ума, не сказать, какие именно приятные и резкие переживания возникнут. Все искусные средства, начиная с высот шаматхи и вплоть до того, как пробудится сознающее осознание, — просто ведут к переживаниям,

и потому всякое бывает. И потому вникните, что опознавание всего этого как переживаний — соль и суть совета к медитации. Проникнитесь этим и имейте в виду.

Учитель, обращаясь к Бодхисаттве Великая Беспредельная Пустотность, вернулся к начальному толкованию этого вопроса, завершая обсуждение. Разнообразие психик, сознаний подосновы и кармы разных людей чрезвычайно затейливо. Нельзя в точности сказать, что случится между началом шаматхи и ее достижением. «Все искусные средства, начиная с высот созерцательного покоя (санскр. *шаматха*) и вплоть до того, как пробудится сознающее осознание (санскр. *рикпа*), просто приводят к переживаниям (тиб. *ням*), и потому всякое бывает. И потому вникните, что опознавание всего этого как просто переживаний» — просто ням — «соль и суть совета к медитации».

Подчеркните это! Опознавайте все эти переживания как «просто ням». Они меняются, словно счет очков в баскетбольной матче, приходя и уходя, как солнце и дождь, как бронхиты, нелады со спиной и все остальное. «Это просто ням» — всякое, что проявляется на пути. Все эти соблазнительные сиддхи и устрашающие переживания — да пусть бы с ними. В утро просветления Будды ему явились все мары — вероятно, в смысле неприятных внешних проявлений, ням. Согласно ранним записям Палийского канона о жизни Будды, даже после его просветления мары все еще к нему наведывались. И хотя некоторые современные распространители буддизма любят толковать их лишь метафорически — как его же неврозы — традиционный буддийский взгляд таков: это настоящие разумные создания. Подобное наводит меня на мысль, что они не приходят лишь из подосновы. Мары являлись Будде,

проверяя его: «Эй, Гаутама! Никакой ты не просветленный, а просто сам себе голову морочишь!» Они пытались сбить его с толку. У него был на это лишь один ответ: «Мара, я тебя вижу». Затем, согласно некоторым источниками, мара расстраивался и исчезал.

Эта медитация предоставляет и необычайные возможности, и ловушки, и, по счастью, Дуджом Лингпа отчетливо их нам показал. Когда эти ловушки проявляются, они действительно кажутся непреодолимыми. По крайней мере запомните, что делать, когда это случится. Знайте: это просто ньям. «Проникнитесь этим и имейте в виду!» Иначе говоря, помните об этом, когда *медитируете*. Вот тут-то воспитывать памятование означает гораздо больше, чем просто присутствовать со всеми проявлениями, которые возникают здесь и сейчас. В буддизме памятование также означает помнить полученные учения, чтобы применять их на деле в надлежащий момент. Просто слыша о депрессии или пустом, безымянном страхе, или всплывающих видениях, ночных кошмарах или бессонницах, или крушащих валунах, ужасной боли во всем теле, мы, может, станем улыбаться и приговаривать: «Ну и ну, прям кошмар какой-то». Но когда это происходит с нами, мы легко цепляемся за это, овеществляя, — и не потому что хотим, а потому что оно нас накрывает с головой. То же относится и к более приятным ньям. И все же медитация очень проста.

Ньям могут и усложнить нам оценку успешности медитации. Допустим, вы неуклонно медитируете по три часа в день при сравнительно спокойном стиле жизни, и кажется, что медитация продвигается весьма неплохо. Затем вдруг чувствуете, что скатились туда, где были полгода назад. Может возникнуть вопрос: «Допустил ли я какую-либо ошибку?» Это возможно, так что стоит свериться с текстом, со своими записями



и убедиться, не ошиблись ли вы, помнили ли, как созерцать согласно подлинным наставлениям. Можно поговорить со своим учителем или друзьями по Дхарме. Поинтересуйтесь, не цепляетесь ли вы, не сползли ли в вялость или возбужденность, не осознав этого? Такое выяснение — признак хорошего ученика Дхармы.

Если проверив, все же заключаете, что не сделали никаких заметных ошибок, возможно, вы просто столкнулись с еще одним осадочным пластом психики. Груз вашего сосредоточенного внимания привел вас к более глубоким слоям ума и сопряженными с ними ньям. Есть очень прозрачные слои, и груз вашего сосредоточенного внимания проходит их насквозь, и может показаться, что он достиг дна, однако это, вероятно, лишь начало следующего слоя. Это не тот же самый слой, хоть и кажется, что предыдущий. Теперь придется разбираться с новым пластом. И придется проходить через ньям — созерцательные переживания этого нового слоя. Даже ясные, безмятежные слои — тоже ньям. Не путайте их с постижением.

С начала медитации и «вплоть до того, как пробудится сознающее осознание...» — хотя и могут быть разные прочтения этого понятия, здесь «сознающее осознание» относится к рикпа. Итак, он говорит: «С этого момента и до постижения тобою рикпа всё — ньям». С обычной, или относительной, точки зрения, нужно медитировать, чтобы очистить ум от личных кармических влияний, которые часто выражаются как ньям. Это одна из допустимых точек зрения, но можно посмотреть на это и с точки зрения *чистого видения*. Вспомним дровосека, потревожившего Ген Ламримпу. Допустим, вся та ситуация создана кармой, но, перефразируя Шантидеву, если нет никого, кто изводил бы тебя, как воплотить совершенство терпения? И если нет никого, кому бы ты

мог давать, кому необходимо тобою предлагаемое, как развить совершенство щедрости? Нужно развить шесть совершенств. И потому можно допустить, что именно в той стадии медитации Ген Ламримпа отчаянно нуждался в ком-то, кто мог бы на него сердиться. Он никого не злил, но дровосек возник, как и требовалось. С этой точки зрения, дровосек стал чистым благословением Будды, чтобы Ген Ламримпа смог разобраться со злостью и обидой и затем развить более глубокое терпение, снисходительность, беспристрастность и сострадание. Словом, вместе со всем тем, что излучается из потока ума и с чем можно разбираться, разные ситуации могут возникнуть и извне, обогащая медитацию.

С точки зрения чистого видения, необходимость разбираться со всеми этими тернистыми внешними и внутренними трудностями придает уверенности, коренящейся в зрелости, мудрости и добродетели. В вас убавится склонности цепляться, вы сможете управляться со своими новыми способностями, сиддхи, что упоминались выше, не очаровываясь ими. Чтобы этого добиться, необходимо учиться пошагово, проходя ум слой за слоем и разбираясь с неизбежно возникающими внешними ситуациями, которые, все до одной, можно считать благословением Будды.

Словом, всякий вызов, трудности, пусть и бессонница, — здорово! Позвольте осознанию стать больше, чем пространство, занятое бессонницей. Если это необоснованная тревога, позвольте осознанию стать больше ее. Если это боль в теле, пусть осознание станет больше боли. И всякий раз вы обнаружите, что не просто преодолеваете препятствие, но происходит и преобразование, необходимое, чтобы углубляться в медитацию. Потому у меня так много уверенности в шаматхе. Если, осваивая эту медитацию, овладеть сверхъестественными

способностями, всем будет лучше от того, что вы уравновешены и зрелы. Разумеется, — и мы в этом прямую убедимся, — такое преобразование есть дверь в глубину медитации.

## РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ШАМАТХИ



Великая Беспредельная Пустотность вопрошал: «О Бхагаван, раз все переживания, приятные или резкие, не ведут к всеведению и бесполезны, к чему же приверженность созерцанию? Учитель, просим, объясни!»

Если эти созерцательные переживания, коренящиеся в шаматхе, не рикпа и не нужны для просветления, к чему вообще осваивать шаматху? Нельзя ли ее пропустить и приступить прямо к Дзокчен, идя напрямик к окончательному?



Учитель отвечал: «О Ваджра Ума, когда люди грубых, недееспособных умов, возбужденных беспорядочными мыслями, вступают на этот путь, их ум унимается, и, ослабляя назойливое мышление, они достигают неколебимой устойчивости. А коли созерцатели, даже распознав сознающее осознание, не продолжают медитировать, они поддадутся порокам духовной лености и отвлечений. Пусть и медитируют, из-за рассеянности они теряются в бескрайнем заблуждении».

Мы начинаем медитацию шаматхи с недееспособным умом и выходим с дееспособным, вступаем неуровновешенными, а выходим с равновесием. В этом и значимость данного способа. Достичь высокого уровня здоровья ума на пути к всеведению — вот очень неплохая идея.

«А коли созерцатели, распознав сознающее осознание» — рикпа, — пусть и навещают какого-нибудь возвышенного ламу, получают указующие наставления и переживут подлинный проблеск рикпа или некое прозрение, некий вкус рикпа, пришедший к ним из ниоткуда, «но не медитируют, они поддадутся порокам духовной лености и отвлечений». Так что, пусть и получишь некий вкус рикпа, но, если не способен принять твердыню как средство пути и держаться его, она легко ускользает из-под ног. Очень скоро вы «поддадитесь порокам духовной лености и отвлечений». Кстати, наша цивилизация, по-моему, одаривает нас отвлечениями гораздо щедрее любой другой в истории человечества.

Понятие *духовная леность* легко истолковать неверно. В средневековой созерцательной традиции христианства есть схожее представление — на латыни оно обозначается словом *acedia*, которое часто переводят как «духовная праздность». Мне кажется, такое понимание — ближайшее по смыслу к буддийскому. Но с тибетского этот понятие часто переводится, как «леность». Действительно, духовная леность может проявиться как стиль жизни «диванного овоща». Можно назвать леностью то состояние, когда на самом деле впадаешь в безделье и вялость — это давящее ощущение стихии земли. Но не всякая духовная праздность выражается леностью. Духовная праздность у людей со стихиями огня и воздуха проявляется, когда они увлечены одним проектом за другим: у них все время что-нибудь происходит, они увязают в обыденных делах. Всякий раз оказавшись в плену такой занятости, они держат наготове находчивый ответ: «Ой, это все правда очень важно, потому что это ради блага всего живого, это добродетельно».

Так что духовная праздность может проявляться как в лености и безделье, так и в сверхдеятельности — подрываясь,

верша добро, расточая энергию. Заслуги и достойная карма накапливаются, но в конце концов вас по-прежнему носит в самсаре. Иными словами, можно получить некое очень глубокое переживание в Дзэн, Дзокчен, Махамудре или Веданте, но в итоге от этого останутся одни лишь воспоминания. Тогда весь остаток жизни проводишь, воплощая одно начинание за другим, всегда в круговерти бытовых мелочей ежедневной суеты, добросовестно соблюдая сроки обязательств, пока не придет время соблюсти срок смерти.

«Пусть и медитируют, но из-за рассеянности они теряются в бескрайнем заблуждении». Окунаясь к Дзокчен, не имея прочной основы медитации шаматхи, вкус рикпа получить можно. Но неуклонному, подлинному росту нужен сосуд, который не так-то просто опрокинуть отвлечениями и нарушениями равновесия чувств. Если ум недееспособен, а капля рикпа пережита, по прошествии лет она станет не более чем воспоминанием: «Ах, это мне что-то напоминает — тебе бы там очутиться 27 лет назад. У меня было такое удивительное переживание!» Вы потеряны в бескрайнем заблуждении.

## ПЕРЕЖИВАНИЕ СОЗНАНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ТВЕРДЫНИ

❧ Ум, подобный калекке, и жизненную энергию, подобную слепому дикому жеребцу, можно покорить, привязав бечевой созерцательного переживания и твердо поддерживаемого внимания. Как только люди бледных способностей осознают ум, они правят им, держа вожжи памятования и самонаблюдения. В итоге, из-за своих переживаний и медитации они ощущают, что тонкие и грубые мысли испарились. Наконец, они переживают состояние

неупорядоченного сознания, где нечего созерцать. А когда осознание достигает состояния великой немедитации, их учитель указывает им на это, чтобы они не сбивались с пути.

Недееспособный ум и жизненная энергия, словно «слепой дикий жеребец», можно покорить, не стреноживая, бечевой созерцательных переживаний блаженства, лучезарности и отсутствия умозрительности, и неуклонным сосредоточением внимания. Неуклонность не означает надрыва, или рвения, или напряженной краткой медитации, а затем поблажек. Неуклонность означает «твердо поддерживаемое внимание».

«Как только люди блеклых способностей осознают ум, они правят им, держа вожжи памятования и самонаблюдения». Это и есть принятие ума как средства пути. «В итоге, из-за своих переживаний», ньям, «и медитации, они ощущают, что тонкие и грубые мысли испарились». Постепенно, со своей скоростью, плотность назойливых мыслей убывает. По мере того как их оставляют в покое, дают раствориться, они утончаются, а созерцатель не втягивается в них, не витает с ними. И возникает равновесие, в котором и грубые, и даже тонкие мысли сходят на нет. «Наконец они переживают состояние неупорядоченного сознания», где ничто не искажается и не исправляется.

Но и здесь речь не идет о рикпа. Мы говорим о сознании подосновы — невымышленном, неупорядоченном, дочеловеческом, более простом, нежели сам человек, более глубинном, чем любая форма жизни, — из него-то и рождаются всевозможные обычные состояния и деятельность ума. В этом смысле сознание подосновы можно считать «стволовым сознанием», по аналогии со стволовыми клетками, которые способны

в зависимости от биологических условий превращаться в самые разные специализированные клетки. Так же и при зачатии человека его сознание подосновы проявляется как человеческий ум и восприятие органами чувств по мере постепенного образования человеческого мозга и нервной системы. Ум и все виды сознания чувств и ума возникают не из мозга (как это общепринято, но никак не доказано современной наукой), а именно из сознания подосновы. Во время смерти эти функции человеческого ума не просто исчезают, как верят материалисты (опять же без убедительных доказательств), а скорее растворяются в сознании подосновы, которое продолжает существование в бардо и в дальнейших жизнях.

Мы обычно выстраиваем сознание инструментами речи и языком, опытом, самоопределением, личной историей, надеждами и страхами, радостями и печалью и т. д., но теперь мы «переживаем состояние неупорядоченного сознания, где нечего созерцать». На этом этапе пути нет ясно обрисованного предмета созерцания. Повторимся: именно поэтому легко спутать этот опыт с постижением пустотности или с рикпа. В текстах Дзокчен эпитет «неизменный» обычно относится к рикпа. Но пока это не рикпа. Это все еще уровень большей плотности.

«А когда осознание достигает состояния великой немедитации, их учитель указывает им на это, чтобы они не сбивались с пути». Здесь он подразумевает глубинное постижение Махамудры и Дзокчен. Понятие «великая немедитация» — очень отчетливо, и оно означает, что вы достигли твердыни—осознания. Здесь вы точно проникаете в рикпа и отсюда и далее, как он уже говорил, просто принимаете эту твердыню—осознание, рикпа, как средство пути.



Чтобы это произошло, вначале ищешь путь, сталкиваясь с большими трудностями; затем принимаешь движение мыслей как средство пути; а когда сознание устанавливается в себе самом, это и понимается путем. Пока не пробудится неупорядоченный путь—осознавание, или сознание, и не успокоится в себе самом — из-за неуравновешенности тревожного ума, — придется постепенно проходить через резкие переживания, что обсуждались прежде.

Еще раз Бхагаван очерчивает путь: «Чтобы это произошло, вначале, ищешь путь, сталкиваясь с большими трудностями». У этой фразы может быть множество прочтений. Возможно, она означает, что одно лишь получение вами этого учения, — хороший показатель, что накоплена значительная положительная карма, и вы уже следовали иными духовными путями в прошлых жизнях. Вероятно, в прошлом вы приложили много усилий, чтобы найти подходящий путь. Несомненно, вы изо всех сил старались, чтобы только просто прийти к тому, чтобы задуматься о достижении шаматхи или предположить, что эта затея на самом деле стоящая, не говоря уже о порыве медитировать. Кроме того, медитировать означает жертвовать чем-то еще, что тоже, несомненно, усилие. И сверх того — все эти проявляющиеся общие расстройства вроде болей в спине, хворей и прочего.

Во-первых, «ищешь путь, сталкиваясь с большими трудностями; затем принимаешь движение мыслей как средство пути», то есть медитацию шаматхи, «а когда сознание установится в себе самом, это и понимается путем». С этого момента ты принимаешь ум как средство пути к просветлению. «Пока не пробудится неупорядоченный путь—осознавание, или сознание, и не успокоится в себе самом» — здесь он все еще, похоже,



говорит о шаматхе. Он использует понятие «неупорядоченное» по отношению и к уму, и его основе, твердыне. «Успокоиться в себе самом» здесь означает «пока оно не установится в сознании подосновы». До этих пор, «из-за неуравновешенности тревожного ума, — придется постепенно проходить через резкие переживания, что обсуждались прежде». Почему? Потому что, повторимся, эти трудности уже в вас есть. Ум на пути к просветлению не объедешь — придется идти сквозь него. И карму свою тоже не объедешь. Придется начинать там, где вы есть, и нет иного пути к Великому совершенству, кроме пути своего же ума.



Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность тогда вопрошал: «О Бхагаван, следует ли устранять мысли или нет? Если да, возникает ли сознание заново после того, как ум очищен? Учитель, просим, объясни!»

Учитель отвечал: «О Ваджра Ума, бечева памятования и твердо поддерживаемого внимания истончается силой созерцательных переживаний, куда наконец обычный ум простого смертного словно бы не исчезнет. Следом смолкает назойливое мышление, и блуждающие мысли исчезают в пространстве осознания. Далее соскальзываешь в бессодержательное ничто подосновы, в которой ты сам, остальные и все данности исчезают. Когда смотришь внутрь, держась за переживания бессодержательного ничто и лучезарности, — проявления себя, других и всех предметов исчезают. Это *сознание подосновы*. Некоторые учителя говорят, что твердь, на которую опускаешься, — это свобода от умозрительности, или единый вкус, иные же говорят, что она нравственно неопределенная. Как ни назови, по сути ты добрался до сущностной природы ума».

Обычный ум загроможден назойливыми мыслями. Бодхисаттва Великая Беспредельная Пустотность хочет знать: если их вычистить, возникнет ли новый уровень сознания?

Учитель отвечает, что памятование и крепко поддерживаемое внимание «истончаются силой созерцательных переживаний, покуда в итоге обычный ум простого смертного словно бы не исчезнет». *Памятование*, напомним, — это способность неуклонно поддерживать внимание на привычном предмете. Здесь под «бечевой памятования» подразумевается, что воспринимаящийся находится здесь, а данность — там, в той точке, и они скреплены памятованием. Но когда достигаешь шаматхи, обычный ум обычного смертного словно бы исчезает в сознании подосновы. Асанга, великий буддийский просвещенный созерцатель V века, также говорил, что по достижении шаматхи памятование отпущено<sup>29</sup>. Вы достигаете точки, где памятование, которое воспитывалось и поддерживалось прежде, становится безуильным, и его можно отпустить, и вы просто присутствуете в сознании подосновы. И потому более нет необходимости уделять внимание памятованию — держаться за предмет, не забывая его. Это случается благодаря созерцательным переживаниям, и приятным, и нет. Они распутывают и разбирают выдуманые нагромождения ума и выравнивают их с твердыней.

Обычно мы проводим много времени в болезненных состояниях неуравновешенного ума, в которых господствуют влечения и враждебность. Наш дом, привычное место отдыха, утопает в болоте беспокойств. Осуществление шаматхи все в корне меняет. Страдания ума все еще иногда будут выбивать вас из равновесия, но вы сможете держаться над ними, сохраняя бодрое, гибкое состояние сознания, чрезвычайно стойкое к таким нарушениям равновесия. В редких случаях скатываясь вниз,

вы сможете быстро из этого выбраться. С шаматхой так легко подняться и так трудно упасть! Скажем, когда сердце открылось к доброжелательности, вначале можно вспомнить самого дорогого человека, а затем того, с кем было труднее всего, и между ними не будет никакой разницы. Больше не придется прикладывать уйму усилий, чтобы окружить доброжелательностью «заядлого врага» — такой же, с какой вы общаетесь с лучшим другом. Вот когда определения «любимый», «друг», «посторонний», «неприятные люди» или «те, кому я неприятен» — эти искусственные разделения всех живущих — полностью сходят на нет. Переживание доброжелательности становится безграничным, раскрывается безмерно. Вот что именуется «достижением шаматхи в доброжелательности».

Как только это состояние достигнуто, почему бы не приобрести такого же равновесия и в сострадании, а затем и в оставшихся безмерных качествах — радости сопричастности и беспристрастности? С шаматхой в основании вполне возможно полностью сломать все эти преграды. Многие просвещенные созерцатели тибетского буддизма говорят, что, не достигнув шаматхи, не достичь и бодхичитты, то есть не стать бодхисаттвой, чтобы бодхичитта стала легкодоступной и возникала непринужденно. На самом деле, чтобы расцвести как бодхисаттва, шаматха необходима, потому что, не имея ее, ум все еще недееспособен. Из-за старых привычек этот недееспособный ум болтается между возбуждением и вялостью, а это хлипкое основание, чтобы воспитывать бодхичитту — то, что будет с вами отныне и впредь до просветления. Словом, возвышенная здравость шаматхи — основание випашьяны, бодхичитты, стадий зарождения и завершения, а также и Дзокчен.

Созерцательные переживания, таким образом, позволяют обычному уму обычного человека исчезнуть — распутаться

и раствориться в сознании подосновы. «Следом смолкает назойливое мышление, и блуждающие мысли исчезают в пространстве осознания». Здесь «пространство осознания» подразумевает пространство ума, подоснову. Заметьте, он не говорит, что следует устранить их волевым усилием. Он говорит, что это случается естественно, без усилий.

«Далее соскальзываешь в бессодержательное ничто относительной твердыни, в которой ты сам, другие и данности исчезают». Я выбрал сочетание «бессодержательное ничто», нежели «пустотность», потому что не следует по ошибке путать его с постижением того, что все явления лишены присущей природы. Оно просто пусто, бессодержательно. В нем ничего нет. Подоснова — это *алая*; сознание подосновы — *алаявиджняна*. Когда соскальзываешь в сознание относительной тверди, то, чему уделяется внимание, что переживается и что проявляется уму, сознанию подосновы, — это подоснова, алая. Алая — бессодержательное ничто, в котором сам, другие и все предметы исчезают. Нет никаких проявлений, за исключением случайного «бульканья». Твердь, алая — лучезарна, но пуста.

«Пространство осознания», как мы уже говорили, — это перевод санскритского слова *дхату*. В этом контексте пространство осознания, или дхату, есть не что иное, как подоснова. Это и есть чистое бессодержательное ничто, которому вы внимаете, это пространство ума, которое пусто. Но дхату — непростое слово, имеющее разные значения в разных контекстах. К примеру, дхату зачастую — сокращенное от *дхармадхату*, которое я перевожу как «абсолютное пространство явлений». В Дзоччен дхармадхату подразумевает окончательную твердыню — основу всей самсары и нирваны, не двойственную с изначальным сознанием. Если и есть множественные возможные вселенные, плюс нирвана, условная действительность, окончательная

действительность и все прочее, то рикпа — это основа всего, не двойственная с абсолютным пространством явлений, дхармадхату. Это не просто основа, *из которой* возникает целое. Это твердыня, единый вкус всего, вкус самсары и нирваны.

И это, уж ясно, неверно для подосновы. Подоснова не твердыня нирваны. Она — твердь самсары, лично вашей самсары. Можно попасть в это пространство, изъяв себя из чувств и умозрительности, упрощаясь и соскальзывая в уютную заводь относительного ума. И хотя это и не рикпа, Дуджом Лингпа говорит, что эти переживания блаженства, лучезарности и бессодержательного ничто — неотъемлемая часть пути. Можно откладывать шаматху, сколько заблагорассудится, меж тем, увлекаясь более затейливыми медитациями. Но если хотим взойти на высоты бодхичитты, випашьяны, стадий зарождения, завершения и Дзокчен, рано или поздно придется однонаправленно сосредоточиться на медитации шаматхи, пока ум не растворится в сознании подосновы, как описывает Дуджом Лингпа. На это могут уйти месяцы или даже годы, всецело посвященные шаматхе, а этого не случится без подлинной приверженности. Однако если мы откажемся принять этот вызов, все остальные, более сложные медитации, какими мы занимаемся, обречены натолкнуться на непреодолимое — из-за неравновесия между возбуждением и вялостью, которые нам только предстоит превозмочь.

Как это все относится к «Сути ваджры», к той точке, до которой мы добрались именно в этом тексте? В данном прочтении, когда достигается шаматха, блуждающие мысли уже растворились. Ум будто растворяется — ваш обычный ум обычного человека. Все растворяется в сознании подосновы — в том измерении сознания, которое и есть лучезарная твердыня бессодержательного ничто обычного ума.

«Держась за эти переживания бессодержательного ничто и лучезарности...» Бессодержательное ничто все же можно считать знаком или данностью. Если удерживаешь ее — это знак: это все еще относительный ум. Не забывайте, что эти переживания — ньям, они с нами на протяжении всего пути вплоть до постижения рикпа. «Когда смотришь внутрь, держась за переживания бессодержательного ничто и лучезарности, проявления себя, других и всех предметов исчезают». Вся суть смотрения внутрь, изъятия себя из мира чувств, изъятие из умозрительности, где чувства смолкают, — все это свойства шаматхи, а не подлинной медитации Дзокчен. И потому вы соскальзываете в бессодержательное ничто сознания подосновы, в котором проявления «себя, других и всех предметов исчезают». Именно об этом говорит и Асанга, а это дополнительное подтверждение<sup>30</sup>. Вы переживается сознание подосновы, также известное как неистощимый поток тонкого сознания ума. Вот к чему свелся грубый ум. Основание обычного ума — это сознание подосновы. Далее, куда устремлено внимание сознания подосновы? Что ему проявляется? Та самая твердь, подоснова — бессодержательное ничто, пустота. Отчего она лучезарна? Из-за вашего же сознания — пустого и все же лучезарного, но не лучезарного самого по себе, независимо от рикпа. В конечном счете, как мы уже выяснили, оно озарено изначальным сознанием.

«Некоторые учителя говорят, что твердь, на которую опускаешься» — заметьте слово «опускаешься», устанавливаешься на этом, — «это свобода от умозрительности, или единый вкус». *Свобода от умозрительности* — одна из стадий четырех йог Махамудры<sup>31</sup>, бездонное глубинное постижение изначального сознания. Так вот, некоторые добиваются до относительной тверди и дают этому возвышенное название, применимое

к высоким стадиям Махамудры. Единый вкус — другой, еще более глубокий уровень йоги Махамудры.

Здесь нам совершенно отчетливо говорят, что некоторые учителя ошибочно принимают относительную твердь за состояние постижения Махамудры, известное как *свобода от умозрительности* и *единый вкус*, в то время как другие говорят, что она — нравственно неопределенна, бездейственна. Верно последнее определение. Это состояние и впрямь нравственно неопределенно. Пребывание в нем глубинно не преобразует — во всяком случае, никаким необратимым способом, — и пребывание в нем не добавляет заслуг. Вы толчете воду в ступе, на нейтральной полосе. «Как бы они ее ни называли, по сути ты прибыл к сущностной природе ума». Вы добрались до высот этой медитации и постигли природу ума — *условную* природу ума, *относительную* природу ума. Когда он говорит о «сущностной природе», он не подразумевает пустотность присущей природы ума или рикпа. Он имеет ввиду обнаженное сознание, каким оно было до того, как обзавелось устройством под влиянием биологии и окружающей среды. Это сознание, оголенное до его сущностной природы лучезарности и познания. И теперь вы знаете, что такое ум в весьма глубоком смысле, ибо это не одна лишь ваша психика. Это основа, из которого психика возникает.

## ГЛУБИННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСКУССТВА ШАМАТХИ



Тот, кто обладает приверженностью и воодушевлением, поймет, что это не подлинный путь, и, если продолжит созерцать, все эти переживания, искаженные цеплянием за бессодержательное ничто и лучезарность, исчезнут в про-

странстве осознания, словно при пробуждении ото сна. Поскольку внешним проявлениям ничто не препятствует, бечева внутреннего памятования и крепко поддерживаемого внимания пресекается. Тогда ты ни связан узами добротного созерцания, ни впадаешь в обычное состояние невежества. Напротив — всеобъемлющее, прозрачное, лучезарное сознание просвечивает насквозь, превосходя условности воззрения, медитации и поведения. Вне разделения себя и того, что наблюдается, то есть не говоря «это сознание» и «это предмет сознания», изначальный, самовозникающий ум свободен от цепляния за переживания.

Ученик, который «обладает приверженностью и воодушевлением, поймет, что это не подлинный путь», — может, и догадается об этом на ранних стадиях. Это не прямое средство постижения рикпа. «Если продолжит созерцать, все эти переживания, искаженные цеплянием за бессодержательное ничто и лучезарность, исчезнут в пространстве осознания, словно при пробуждении ото сна». Он показывает, что в этой медитации скрыты большие возможности. Если погружаешься в нее разумно и привержено, поймешь, каковы условия соскальзывания в сознание относительной основы, и различишь препятствия, возникающие из-за цепляния за любой из этих знаков — блаженства, лучезарности и отсутствия умозрительности, в тех переживаниях, которые «исчезают в пространстве осознания». Даже и эти три отличительные качества относительной основы исчезают, «словно при пробуждении».

Учтите, что сознание подосновы — то измерение осознания, в которое мы погружаемся при глубоком сне без сновидений. И вот вы просыпаетесь от этого яркого глубокого сна,



пробуждаетесь от сознания подосновы. «Поскольку внешним проявлениям ничто не препятствует», как если бы они находились в сознании подосновы, «бечева внутреннего памятования и крепко поддерживаемого внимания пресекается». Итак, нет никакой бечевы, связывающей вас как с сознанием подосновы, так и с любимым из знаков — нет и крепко поддерживаемого внимания, и усердного старательного усилия. Эта бечева пресечена.

«Тогда ты ни связан узами добротного созерцания, ни впадаешь в обычное состояние невежества. Напротив — всеобъемлющее, прозрачное лучезарное сознание просвечивает насквозь, превосходя условности воззрения, медитации и поведения. Вне разделения себя и того, что наблюдается, то есть, не говоря „это сознание“ и „это данность сознания“, изначальный самовозникающий ум свободен от цепляния за переживания». Именно здесь мы превосходим шаматху и сознание подосновы, и происходит прорыв к исконному осознанию. Заметьте, как гладко и просто это может произойти.



Когда устанавливаешься в просторности, где нет овеществляющего мышления или точки отсчета внимания, все явленное возникает, ибо силе осознания ничто не препятствует. Мысли сливаются со своими предметами и исчезают, не разобщаясь с ними, и растворяются. Поскольку ни у одной мысли нет внешней точки отсчета, они — и не мысли разумных созданий; вместо этого мышление замещается мудростью, его творческая сила замещается изначальным сознанием, и достигается устойчивость. Понимание этого подобно чистой воде без осадка.

«Когда устанавливаешься в просторности, где нет овеществляющего мышления или точки отсчета внимания», то есть нет

знаков — вы больше не замкнуты в сознании подосновы, «все явленное возникает, ибо силе осознания ничто не препятствует». Сравнительно просто изъять себя из всех проявлений и просто быть в бессодержательном ничто. Это даже можно представить. Как цепляться за знаки и овеществлять их — это мы уж точно умеем. Рикпа, однако, непостижима и невыразима. Дуджом Лингпа говорит здесь об отсутствии обозначаемого предмета внимания, и все же все явления продолжают проявляться. «Силе осознания ничто не препятствует». Осознание не втягивается в себя. Оно свободно. «Мысли сливаются со своими предметами» — здесь, полагаю, он выжимает из устной речи предел возможного — «не разобщаясь с ними, и растворяются. Поскольку ни у одной из них» — из этих мыслей — «нет внешней точки отсчета, они и не мысли разумных созданий; вместо этого мышление замещается мудростью, его творческая сила замещается изначальным сознанием, и достигается устойчивость. Понимание этого подобно чистой воде без осадка.

\*\*\*

В этом вступительном разделе «Сути ваджры» Дуджом Лингпа раскрывает природу ума и показывает, как принимать ум, со всей его неуравновешенностью и замутненностью, как средство пути к постижению относительной основы состояния осознания — сознания подосновы. И как только ум растворяется в этом блаженном лучезарном бессодержательном ничто, Дуджом Лингпа показывает, как прорваться сквозь личный поток ума и постичь свою природу — исконное осознание, что никогда не было испорчено никакими омрачениями. Он сделал этот путь ясным, доступным и заманчивым. Если

не достигнуть шаматхи, ни одна из медитаций не принесет необратимого преобразования и освобождения. Но как только ум устанавливается в его естественном состоянии, весь путь к Великому совершенству открывается нам, маня постичь истинную природу себя в этой самой жизни. Нет большего приключения, предела исследования величественнее и большей свободы, которую надо постичь, чем это Великое совершенство — единый вкус самсары и нирваны.

## СЛОВАРЬ ПОНЯТИЙ

- Алая** (санскр.). *См.* Относительная твердыня, подоснова, основа обычного ума.
- Алаявиджняна** (санскр.). *См.* Сознание относительной твердыни.
- Архат** (санскр.). Тот, кто достиг нирваны — полного прекращения причин страдания и их последствий.
- Арья** (санскр.). Тот, кто обрел неумозрительное непосредственное постижение пустотности на пути видения.
- Бардо** (санскр. *антарабхава/antarabhāva*, тиб. *bar do*). Промежуточное состояние между одной жизнью и следующей.
- Бессодержательное ничто** (тиб. *mong na/stong pa*). Пустота, не следует путать с пустотностью, как окончательной действительностью всех явлений.
- Бинду** (санскр.). В данной книге — воображаемая крошечная сияющая капля размером с горошину или меньше.
- Бодхичитта** (санскр.). *Относительная бодхичитта* — искреннее желание достичь просветления ради пользы всех живущих. *Абсолютная самозабвенная бодхичитта* в общем

буддизме Махаяны — постижение пустотности, в то время как в Дзочен это рикпа.

**Ваджра** (санскр.). Подобная алмазу, несокрушимая. Часто используется как условное обозначение Ваджраяны, или тантры.

**Ваджрадхара.** Образ Будды, в котором он передавал тантры.

**Великое совершенство.** См. Дзочен.

**Видьядхара** (санскр.). Тот, кто обрел неумозрительное, непосредованное, недвойственное постижение рикпа, природы будды.

**Випашьяна** (санскр.). Созерцательное прозрение в глубинные стороны действительности, в том числе и в пустотность присутствующей природы всех явлений.

**Возбуждение** (санскр. *аудхаттья*). Повышенная подвижность ума, препятствующая сосредоточению. Одно из двух качеств неуравновешенности, к которым привычно склонен ум, и которое преодолевается медитацией шаматхи.

**Вялость** (санскр. *лая*). Одно из двух нарушений равновесия, к которым привычно склонен ум; противодействие — развитие живости с помощью медитации шаматхи.

**Гелуг.** Одна из основных школ Тибетского буддизма, где преобладает строгое монашеское обучение.

**Гибкость** (санскр. *прасабхи*). Пластичность и бодрость ума, которые развиваются освоением шаматхи.

**Гордость божества.** Искусное средство Ваджраяны: вначале распознать условную природу своего обычного «я» и затем заместить его чувством себя, равным будде.

**Дакини** (санскр.). Просветленное создание женского пола, оказывающее поддержку тантрическим йогинам.

**Джигме Лингпа** (1729–1798). Известный открыватель термина и влиятельный учитель традиции Ньингма.

**Джняна** (санскр.). Дословно означает «знание», но часто подразумевает изначальное сознание.

**Дзокчен.** Высшая йога тибетского буддизма, в особенности школы Ньингма, где осваивается пребывание в изначальном сознании.

**Дхармадхату** (санскр.). Абсолютное пространство явлений.

**Дхармакая** (санскр.). Тело истины, действительность будды, то есть абсолютная действительность. Синоним ума будды и природы будды.

**Дхармата** (санскр.). См. Окончательная действительность.

**Дхьяна** (санскр., *пали джхана*). Глубокие состояния созерцательного сосредоточения, обычно преподносятся в четырех все более углубляющихся уровнях.

**Единый вкус.** Третья из четырех йог традиции Махамудры, в которой все переживаемое понимается как ум.

**Жизненная энергия.** См. Прана.

**Заблуждение, неведение** (санскр. *авидья*). Состояние неуравновешенного ума, приписывающее явлениям независимое присущее бытие; корень неуравновешенных состояний, производящий все остальные, и так же коренная причина самсары.

**Завершающая стадия.** См. Стадия завершения.

**Заслуга** (санскр. *пунья*). Кармический потенциал, создаваемый выполнением положительных действий с добродетельным побуждением.

**Изначальная твердыня** (тиб. *gdod ma'i gzhi*). Абсолютное пространство явлений, недвойственное с изначальным сознанием.

**Изначальное сознание.** (санскр. *джняна*). См. Рикпа.

**Исконное осознание** (санскр. *видья*). Синоним изначального сознания. См. Рикпа.

**Искусные средства** (санскр. *упая*). Дар будды подбирать наставления в согласии с особым складом ума каждого человека. Может также означать способ, с помощью которого созерцатель двигается по пути.

**Истинное бытие** (санскр. *сатъясат*). См. Присущее бытие.

**Йога сна.** Приверженность Дхарме во время сна с помощью искусного средства осознанного сна.

**Йогачара.** Одна из главенствующих философских школ буддизма Махаяны, берущая начало в Индии наряду со школой Мадхьямаки. Также называется школой «Только Ума» (*Читтаматра*), поскольку учит, что внешние явления не имеют подлинности помимо ума, их постигающего.

**Кагью.** Одна из основных школ Тибетского буддизма, уделяющая особое внимание медитации Махамудры и шести дхармам Наропы.

**Карма Чагме Ринпоче** (1613–1678). Учитель, объединивший созерцательные учения традиций Кагью и Ньингма.

**Кармические отпечатки** (санскр. *васана*). Семя, посаженное в сознание подосновы прошлыми действиями и намерениями, которое созреет как переживание, когда сойдутся подходящие условия. См. также Предрасположенности, склонности.

**Клеша.** См. нарушения равновесия ума.

**Лучезарность** (санскр. *прабхасвара/prabhāsvara*, тиб. *'od gsal*). Естественная ясность осознания, позволяющая возникать проявлениям.

**Мадхьямака.** Философская школа, возникшая в Индии во II веке, восходит к Нагарджуне; стала ключевым течением в философии тибетского буддизма. Подчеркивает пустотность всех явлений и свободу от крайностей нигилизма и этернализма, потому и называется «Срединным путем».

- Мара** (санскр.). Неуровновешенность ума, которую часто олицетворяет внешнее создание.
- Махамудра** (санскр.). Созерцание окончательной природы ума, особенно в школе Кагью.
- Миларепа** (1040–1123). Знаменитый йогин XI века, известный подвигами воздержания и песнями постижения.
- Мипам Ринпоче** (1846–1912). Выдающийся учитель школы Ньингма XIX века, тесно связанный с объединяющим движением Риме; его ученые сочинения стали основной частью образовательного плана монастырей школы Ньингма.
- Мир желаний** (санскр. *камадхату*). Уровень бытия, включающий созданий адов, *прет* (голодных духов), животных, людей, полубогов и малых богов.
- Мир образа** (санскр. *рупадхату*). Самсарический уровень бытия, включающий долгоживущих богов Акаништхи, отмечен блаженством.
- Мир отсутствия образа** (санскр. *арупадхату*). Вершина самсарического бытия, где живущие не имеют материального облика и пребывают в однонаправленном созерцании.
- Мудрость** (санскр. *праджня*). Шестое из шести совершенств, определяющих образ жизни бодхисаттвы, вершинная стадия трех высоких искусств — нравственности, самадхи и мудрости.
- Нарушения равновесия ума** (санскр. *клеша*). Отторжение, желание, заблуждение и т. п.; беспокойства ума, подталкивающие нас к отрицательным действиям, из-за которых мы увязаем в самсаре.
- Нимитта** (санскр.). Архетипический знак или образ, проявляющийся созерцателю, обозначающий, что созерцатель проходит ту или иную стадию пути.
- Нирманакая** (санскр.). Тело будды, видимое простым смерт-



ным, которое проявляется, чтобы вести по пути тех, у кого достаточно заслуг.

**Ньингма.** Старейшая из четырех основных школ Тибетского буддизма.

**Овеществление** (тиб. *bden 'dzin*). Цепляние за присущее бытие; отображение истинного бытия на пустотные явления.

**Окончательная действительность** (санскр. *дхармата*). Окончательный способ бытия всех дхарм, то есть пустотность.

**Осознавание** (санскр. *видья*). Обычно в этой книге — рикпа, но иногда и более общее понятие сознания.

**Относительная твердыня, подоснова** (санскр. *алая*). Пространство ума, проявляющееся сознанию подосновы: лучезарное ничто, в котором сам, другие и данности исчезают. (В тексте эквиваленты этого перевода — основа обычного ума, относительная основа, нравственно неопределенная твердыня. — *Примеч. рус. перев.*)

**Отсечение** (тиб. *чод/gcod*). Йога отсечения цепляния за самость и название тибетской линии учения, основанного на этой йоге.

**Падмасамбхава.** Тантрический учитель VIII века из Бенгалии, помог внедрить буддизм в Тибете; многие тибетские буддисты почитают его вторым Буддой.

**Памятование** (санскр. *смрити*; пали *сати*). Способность ума неуклонно поддерживать внимание на привычном предмете.

**Перенос сознания** (санскр. *самкранти*; тиб. *пхо ва*). Йога выброса сознания в чистую землю, выполняется во время смерти.

**Поле будды.** Чистая земля, созданная положительным устремлением будды, пока он еще бодхисаттва; синоним «чистой земли».

**После медитации.** Период между занятиями созерцанием.

- Постижение** (тиб. *rtogs pa*). Прямое прозрение в глубинные свойства действительности, освобождающее ум от нарушений равновесия и омрачений.
- Прана** (санскр.). Жизненные энергии, текущие в теле, тесно соотносятся с центральной нервной системой.
- Пратьекабудда** (санскр.). Постигающий в одиночку: приверженный Хинаяны, стремящийся постичь нирвану и стать архатом, не полагаясь на учителя в этой жизни.
- Природа будды** (санскр. *татхагатагарбха*). В прочтении Дзюкчен — синоним дхармакаи, или изначального сознания; абсолютная природа ума.
- Присущее бытие** (санскр. *свабхавасиддхи*). Качество, приписываемое явлениям заблуждающимся умом. Присущее бытие — самодостаточная суть, которой у явлений нет, но кажется, что они ей обладают; из-за нее проявления предстают существующими независимо от ума, их постигающего.
- Прозрение**. Наиболее часто подразумевает випашьяну, но может также относиться и к постижению иных явлений помимо пустотности.
- Пространство осознания** (санскр. *дхату*). См. Твердыня.
- Пустотность** (санскр. *шуньята*). Отсутствие независимого присущего бытия всех явлений.
- Пути**. Буддисты говорят о пяти нарастающих уровнях постижения на пути к буддовости: путь накопления, путь подготовки, путь видения, путь медитации и путь за пределами обучения.
- Пхова** (тиб. *пхова*). См. Перенос сознания.
- Равновесие**. См. Созерцательное равновесие.
- Рикпа** (тиб.; санскр. *видья*). Исконное осознание, состояние сознания абсолютной твердыни, более глубинно, чем сознание относительной тверди, подосновы, поскольку пронизы-

вает всю действительность, а не только лишь ум отдельно взятого человека.

**Самадхи** (санскр.). В ограниченном смысле слово означает одностороннее сосредоточение (достигаемое освоением шаматхи), в широком смысле это одно из трех «высоких искусств» наряду с нравственностью и мудростью. В данном контексте подразумевает состояние чрезвычайного равновесия ума и благополучие.

**Самбхогакая** (санскр.). «Тело наслаждения» будды, утонченный неуплотнённый образ, воспринимаемый только теми, кто обладает постижением высокого уровня; образ, которому присущи все знаки и признаки свершения, украшенный изысканными драгоценностями и изящными одеяниями.

**Самовозникновение** (тиб. *ранг джунг/rang 'byung*). Невольное (непроизвольное) возникновение из абсолютного пространства явлений.

**Самонаблюдение** (санскр. *сампраджанья*). Способность отслеживания качеств тела, речи и ума. В медитации шаматхи это особенно относится к отслеживанию потока внимания и к появлению возбужденности и вялости.

**Самсара** (санскр.). Круг бытия; вращение среди шести классов живущих, оживляемое силой кармы и неуравновешенного ума.

**Сиддхи** (санскр.). Способности, обретаемые на высоких уровнях созерцания, в том числе сверхъестественные — ясновидение, хождение по воде, полеты в воздухе и некоторые другие.

**Склонности** (санскр. *васана*). Кармически обусловленные предрасположенности или привычки; семена прошлых действий, хранящиеся в сознании подосновы, что созреют как будущие переживания.

**Созерцательное равновесие** (санскр. *самахита*). Медитативное состояние, которому свойственны глубокий покой и ясность.

**Созерцательный покой.** См. Шаматха.

**Сознание относительной твердыни, сознание подосновы** (санскр. *алавиджняна*). Основание обычного ума, неистощимый поток, текущий из жизни в жизнь, в котором коренится вся мыслительная деятельность ума.

**Сокровищница пространства** (тиб. *nam mkha'i mdzod*). См. Окончательная действительность.

**Стадия завершения.** Вторая из двух основных стадий тантры, где происходит взаимодействие с энергиями тонкого тела, которые пробуждают самадхи окончательной действительности.

**Стадия зарождения.** Первая из двух основных стадий тантры, в которой мысленно создается божество и мандала, совершаются подношения и осваивается чистое видение.

**Тайная мантра.** Тантра.

**Твердыня-осознавание** (тиб. *жи риг на/гзхи 'риг па*). Синоним изначального сознания. См. Рикпа.

**Терма** (тиб.). «Сокровище», клад, скрытый текст или предмет, который может быть сокрыт в земле, воде, пространстве или даже в потоке ума посвященного и ждет, когда его обнаружит «открыватель сокровищ» (*тертон*) при наступлении благоприятного времени.

**Тогал** (тиб. *тогал*). «Прямое пересечение», вторая из двух стадий Дзочен, в которой всецело проявляется динамическая возможность изначального сознания, что и приводит к достижению буддовости.

**Тонглен** (тиб.). Созерцательный способ «отдавания — принятия», в котором созерцатель представляет, что отдает все

свое счастье и все добродетельное остальным, а все невзгоды мира и его страдания берет на себя.

**Трекчо** (тиб. *трегчо*). «Прорыв», первая из двух стадий Дзокчен, задуманная так, чтобы прорваться сквозь сознание относительной тверди к прямому постижению исконного осознания, то есть собственной природы будды.

**Три мира, обиталища.** Мир желаний, мир образа и мир отсутствия образа; самсарическое долнее бытие.

**Тулку** (тиб.). Тибетский эквивалент *нирманакан*, часто подразумевает тех, кто формально опознается воплощением просветленных; обычно это ламы.

**Туммо** (тиб.; санскр. *чандали*). Йога пробуждения состояния блаженства и прозрения с помощью возбуждения жара в пупочной чакре, благодаря чему тонкие вещества коронной чакры тают и нисходят по чакрам вниз.

**Указующие наставления.** Передача учителем ученику природы ума или рикпа.

**Умозрительность** (санскр. *прапанча*). Склонность ума к созданию понятий, обобщений и другому мыслетворчеству.

**Условная действительность** (санскр. *самвиритисатья*). Явленный мир как противоположность абсолютной действительности (пустотности), где проявления отсутствуют.

**Установление ума в его естественном состоянии** (тиб. *sem rnal du babs pa*). Позволение грубому уму раствориться в основании неистоющего потока тонкого сознания, известного в Дзокчен как сознание относительной твердыни.

**Цонкапа** (1357–1419). Основатель школы Гелуг, учитель Первого Далай Ламы и один из величайших просвещенных и созерцателей Тибета.

**Четыре безмерных качества.** Доброжелательность, сострадание, радость сопричастности, беспристрастие.

**Четыре вида памятования.** Однонаправленное памятование, проявленное памятование, отсутствие памятования относительно твердыни, самоозаренное памятование сознания относительно твердыни (В этой книге четвертый вид памятования упоминается как «естественно установившееся памятование». — *Примеч. рус. перев.*).

**Четыре мысли, разворачивающие ум** (тиб. *blo ldog rnam bzhi*). Созерцание драгоценности и редкости полностью обеспеченной свободами и дарованиями человеческой жизни, непостоянства и смерти, подлинности страдания и природы кармы.

**Четыре применения памятования.** Общепринятый набор предметов созерцания: памятование тела, чувств, состояний ума и предметов (данностей) ума.

**Чистое видение.** Тантрический способ восприятия всех явлений и живущих как проявлений Будды.

**Шаматха** (санскр.; тиб. *shi ne/zhi gnas*). Созерцательные средства, созданные, чтобы утончить и очистить внимание и установить равновесие ума при подготовке к випашьяне.

**Шесть классов бытия.** Обиталища адов, голодных духов, животных, людей, полубогов и богов.

**Шесть совершенств.** Добросовестные усилия и действия бодхисаттвы: совершенства щедрости, нравственности, терпения, усердия, созерцания и мудрости.

**Шравака** (санскр.). Приверженный буддист, ставящий задачу собственного освобождения, основываясь на слушании учений Будды и следовании им.

**Ясность.** См. Лучезарность.

**Ясный свет.** См. Лучезарность.

ПРИЛОЖЕНИЕ I

КОРОТКИХ ПУТЕЙ  
К ВЕЛИКОМУ СОВЕРШЕНСТВУ НЕТ

*Б. Алэн Уоллес, PhD*

*Статья публикуется с разрешения автора и предваряет первое издание на русском языке сокровища ума Дуджома Лингпы «Суть ваджры» в серии «Парчовые свитки».*

**В**полне понятно, что в сегодняшнем спешащем мире, где столько всего необходимо успевать, а свободного времени нет, мы ищем коротких путей достижения желанных целей — в том числе и духовного освобождения. Раз наше время и возможности ограничивают нас краткой ежедневной медитацией, время от времени перемежающейся уединениями и семинарами, здравый смысл подсказывает сосредоточиться на наиболее глубинном из доступных методов. Поэтому буддисты Тхеравады склонны придавать особое значение медитации прозрения (санскр. *vipaśьяна*, пали *vipassана*), а тибетские буддисты пускаются в Ваджраяну, в том числе и в Дзочен, или Великое совершенство. Но в восхождении к вершинам буддийской медитации мы склонны пренебрегать важностью установки базового лагеря в начале пути.

Базовый лагерь, которым мы склонны пренебрегать, — переживание особого измерения ума: сознания относительной основы (санскр. *алаявиджняна*). Созерцательное переживание этого измерения сознания играет решающую роль в медитациях Великого совершенства. Это подчеркивается в сочинениях самого раннего учителя Махасандхи (тиб. *Дзокчен*) нашей исторической эпохи Прахеваджры (тиб. *Гараб Дордже*), который обобщил учения Будды в трех положениях: первое — прорвись сквозь относительную основу (санскр. *алая*) у самых ее корней; второе — выясни источники повторяемости бытия; третье — естественно покойся (тиб. *тогал*, прямое пересечение) в изначальном чистом осознании (тиб. *рикпа*).

Чтобы выяснить значение алаи, обратимся к классическому произведению под названием «Суть ваджры» (тиб. *Neyluk Rangjung*), сочинению выдающегося учителя Дзокчен XIX века Дуджом Лингпы (1835–1904), которого считают воплощением Дрогпена Кьючунг Лоцавы — одного из двадцати пяти учеников Падмасамбхавы (тиб. *Гуру Ринпоче*), в числе последующих воплощений которого — Е. С. Дуджом Ринпоче — поздний глава школы Ньингма тибетского буддизма. Он писал, что «истинная окончательная основа — нематериальное, подобное пространству ничто, лишённое мысли, в котором проявления чувств и ума сошли на нет». Нетрудно спутать это переживание с постижением пустотности или изначального чистого осознания. Это состояние достигается самопроизвольно — погружением в глубокий сон без сновидений, при обмороке или с наступлением смерти, но в этих случаях человек обычно теряет сознание. Меж тем, можно ясно и живо пережить относительную основу, алаю, достигнув состояния медитативного сосредоточения, известного как «созерцательный покой» (санскр. *шаматха*, тиб. *шине*). Вот одно из средств



шаматхи, которому отводится важнейшая роль в традиции Дзокчен: «*установить ум в его естественном состоянии*» — однонаправленным сосредоточенным наблюдением мыслей; где всплывающие мысли не исчезают, однако памятующее осознание выявляет их, ими при этом не увлекаясь. В итоге все грубые и тонкие мысли естественно успокаиваются в пустом пространстве глубинной природы ума, и созерцатель достигает шаматхи. На это обычно требуется несколько тысяч часов обучения с полным погружением, и тогда, по достижении шаматхи, можно без усилий оставаться в состоянии безупречного самадхи по многу часов подряд. Когда созерцатель выходит из состояния самадхи, все проявления ума и чувств всплывают из относительной основы, алаи, а когда возвращается к нему, они вновь исчезают в ослепительно лучезарном бессодержательном ничто.

Из относительной основы возникает ослепительное чистое состояние осознания, именуемое сознанием относительной основы, озаряющее все проявления ума и чувств. Дуджом Лингпа писал «[Когда *установлением ума в его естественном состоянии* доступ к сознанию относительной основы открыт], становишься тихим и безмолвным, в невозмутимом состоянии, переживая радость, подобную теплу огня, лучезарность, подобную утренней заре и отсутствие умозрительности, подобное спокойной глади океана, не обеспокоенного волнами. Стремясь к этому состоянию и веруя в него, не сможешь вынести разделенности с ним и будешь ему привержен... Именно это и именуется *обычной шаматхой пути*, и, если достигнешь устойчивости в ней на длительное время, поток твоего ума обретет решающее свойство невозмутимости. Однако, имей в виду, что в эту эпоху упадка среди грубых людей очень немного таких, кто достигает большего, чем мимолетная устойчивость».

Пребыванием в состоянии шаматхи, объясняет он, обычный ум исчезает, блуждающие мысли тают в алас, где пропадаешь ты сам, все одушевленное и неодушевленное. «Переживая бессодержательное ничто и лучезарность и устремляя внимание внутрь, можно подойти к состоянию, в котором мысли остановились и в котором имеется убежденность, что нет ни проявлений, ни мыслей. Это переживание великолепия, с которым ты отваживаешься не разлучаться, и есть сознание относительной основы». Он предупреждал, что это созерцательное состояние может быть ошибочно принято за изначальное чистое осознание, но это не так. Застряв в нем, нисколько не приблизишься к освобождению, поскольку это состояние нравственной неопределенности, в котором беспокойства ума и омрачения не искоренены полностью, а просто приглушены.

Вернемся к сочинению Прахеваджры. Успокоившись в этом «естественном состоянии» ума, первый шаг — выяснить, откуда ум появляется, где он пребывает в настоящем и куда в итоге девается. С помощью такой випашьяны, или медитации созерцательного прозрения, можно понять, что ум на самом деле, ниоткуда не возникает, проявившись, нигде не находится и нигде не направляется, когда пропадает. Лишенная очертаний, облика или цвета, эта ослепительная пустотность превосходит все умозрительности. В этом случае, посредством випашьяны созерцатель прорывается сквозь относительную основу. Однако трудно представить, что можно прорваться сквозь нее, не пережив ее прежде на собственном опыте, а это происходит благодаря медитации шаматхи.

С такой опорой — и вновь применив медитацию випашьяны — можно выяснить корни повторяемости бытия (санскр. *самсара*), на опыте выясняя местонахождение своего «я», «самости», среди состояний ума и его деятельности, в своем

теле, проявлениях чувств и в окружающей среде. Так можно обнаружить, что самости, по сути, нигде нет — ни в теле, ни в уме, ни где бы то ни было еще. Следуя этой второй стадии медитации, естественно приходишь к состоянию изначального чистого осознания, безуильно расслабив ум в состоянии не-обнаружения, без цепляния за самость или любые иные данности. Говорится, что такое созерцательное прозрение обладает скрытой силой полностью искоренять глубокие застарелые привычные склонности цепляния за самость, — но лишь в том случае, если оно поддерживается невозмутимостью ума шаматхи.

Такое определение сознания относительной основы, предложенное Дзокчен, совместимо со всеми буддийскими традициями, в том числе и со школой Мадхьямаки или Срединного пути. Оно так же созвучно и определению Тхеравадой земли становления (пали *бхаванга*), проявляющейся, когда осознание извлечено из физических чувств, и когда вся деятельность ума — беспорядочные бессвязные мысли и образы — стихает. Это случается естественно при погружении в сон без сновидений или в последний миг жизни — и ясно постигается медитацией шаматхи. Более того, ранние сторонники школы Великого совершенства (санскр. *махасангхи*, тиб. *дзогпа ченпо*) рассматривали бхавангу как сознание стержневого корня\*, из которого произрастают все разновидности сознаний чувств и вся деятельность ума — как ветви, листья и плоды вырастают из корня дерева.

Современные учителя випассаны часто не придают особого значения шаматхе и бхаванге, да и некоторые наставники Дзокчен смотрят свысока на ее важность и возникающий в итоге

---

\* Встречается вариант перевода «стволовое сознание». — *Примеч. рус. те рев.*

этой медитации доступ к сознанию относительной основы. В противовес учению Дуджом Лингпы, некоторые советуют созерцателю не позволять физическим чувствам быть изъятыми медитацией шаматхи, а просто давать проявлениям чувств пробуждаться — без имен и определений. Они говорят, что переживание шаматхи случается в промежутке, когда распознана природа ума, и вплоть до момента, когда распознавание утрачено, так что стирается грань между шаматхой и медитацией Дзокчен. Они утверждают, что это лучший способ для тех, кто одарен блестящими способностями, тогда как традиционное, соответствующее сутрам, преподнесение шаматхи более подходит для менее одаренных созерцателей. А поскольку нам всем нравится считать свои способности выдающимися, Дуджом Лингпа и другие великие учителя Дзокчен постоянно подчеркивают важность шаматхи как необходимого основания для випашьяны и добросовестной медитации Дзокчен.

Созерцатели, бесспорно, смогут добиться некоторого уровня прозрения в природу ума, даже если пропустят или сократят освоение шаматхи и випашьяны, но весьма сомнительно, что, срезая путь таким образом, они смогут извлечь всю полноту пользы от медитаций Дзокчен. «Сокровище земли» (тиб. *терма*), приписываемое Падмасамбхаве, переведенное как «Естественное освобождение», излагает это так:



Безупречная шаматха — словно масляный светильник, не задуваемый ветром. Куда бы ни было помещено осознание, оно невозмутимо присутствует; оно живо, ярко и не тронуто ни вялостью, ни сонливостью, ни тусклостью; куда бы ни было устремлено осознание, оно устойчиво, остро отточено и неподвластно нечаянным мыслям — оно надежно. Так, созерцательное состояние

просыпается в потоке ума созерцателя, и пока этого не случилось, важно устанавливать ум в его естественном состоянии. Даже если изначально чистое осознание и указано, пока истинная шаматха не возникла в потоке ума, оно останется не более, чем предметом понимания разума — неискренним пустословием о воззрении, и велика опасность поддаться догматизму. И раз в этом кроется корень всех созерцательных состояний, то и не спешите получать наставления, указующие на природу изначального осознания, а медитируйте, пока не случится утонченное переживание устойчивости.

Можно получить мимолетные проблески изначального чистого осознания, не достигнув переживания живого и устойчивого самадхи медитацией шаматхи, но при этом не будет возможности их удерживать или вновь и вновь без труда получать к ним доступ. Такие «прорывные» переживания быстро исчезают, оставляя нам лишь блекнувшие воспоминания и чувство томительной ностальгии.

Согласно упоминавшимся выше светилам Дзокчен, истинный путь Великого совершенства требует вначале растворить, медитацией шаматхи, обычный ум и физические чувства в сознании относительной основы, чтобы все проявления исчезли в самой относительной основе, в алае. Это базовый лагерь на пути восхождения к вершинам випашьяны, итог которой — прямое переживание пустотной природы себя и всего явленного. В итоге поднимаешься к высшим ступеням изначального чистого осознания, постигая окончательную твердыню

---

\* Введение в природу ума. — *Примеч. рус. перев.*

бытия и высшую природу собственного ума. Коротких путей к Великому Совершенству, может, и нет, но есть прямой путь духовного пробуждения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ПРЯМОЙ ПУТЬ ДЖИН: КОРЕННОЙ ТЕКСТ ДРАГОЦЕННОЙ ТРАДИЦИИ МАХАМУДРЫ ГЕЛУГ И КАГЬЮ

*Панчен Лозанг Чокьи Гьялцен<sup>32</sup>,  
наставник Пятого Далай Ламы*

**И**з двух подходов — медитация на основе воззрения и поиск воззрения на основе медитации — следующее относится ко второму: для воспитания устойчивости созерцания займи, устроившись на удобной подушке, позу семи свойств Вайрочаны, и девятью дыханиями очисти застоявшиеся жизненные энергии. Тщательно различи ослепительную чистоту осознания и то, что его омрачает, и с невинным добродетельным умом начни медитацию, приняв прибежище и зародив бодхичитту. Медитируй на глубинный путь гуру-йоги и, сотни раз призвав его от всего сердца, позволь гуру раствориться в тебе.

Не искажай природу сиюминутных проявлений мыслями, содержащими надежду или страх, но некоторое время покойся в невозмутимом созерцательном равновесии. Это не состояние беспомыслия, словно во сне или в забытьи: устремись к непоколебимому памятованию и самонаблюдению на движения осознания. Пристально сосредоточься на сознающей и лучезарной природе, непосредственно ее наблюдая. Какие бы мысли ни возни-

кали, распознавай каждую. Или же, словно в поединке, полностью отсеки любые всплывающие мысли, а когда они устранены, расслабься раскованно в этом созерцательном покое, не теряя нити памятования. Как говорят, «сосредоточься пристально и расслабься раскованно — вот на чем устанавливается ум». Расслабься, не блуждая, как сказано далее: «Когда ум, запутавшийся в суете, расслабляется, он, бесспорно, освобождается сам по себе». Когда бы мысли ни возникли, если их природа наблюдаема, они естественно исчезают, и пробуждается ясное бессодержательное ничто. Подобно этому, если ум исследуешь, когда он спокоен, воспримешь яркое, незамутненное ослепительное ничто, известное как слияние «неподвижности и движения». Какие бы мысли ни всплывали, не препятствуй им, но, распознав их движение, сосредоточивайся на их природе, словно птица в клетке на корабле. Поддерживай осознание согласно сказанному: «Как ворон, взлетевший с корабля, покругившись, возвращается на борт». Природа созерцательного равновесия прозрачна и чиста, ничем не скрыта. Не устанавливаемая как что бы то ни было материальное, она — ясное ничто, подобное пространству. Позволяя всему возникать, она ярко пробуждена. Такова природа ума. Она великолепно воспринимается напрямую, но все же не может быть понята как «нечто», и не изъясняется словами. «Что бы ни возникло, покойся раскованно, не цепляясь»: в наши дни тибетские созерцатели почти единогласно преподносят это как практический совет, чтобы достичь просветления. Однако, я, Чокьи Гьялцен, замечу, что это лишь искусное средство для новичков в достижении устойчивости ума и распознавании его относительной природы.



## ПРИМЕЧАНИЯ

- <sup>1</sup> Полное название: «Суть ваджры: из матрицы чистых проявлений и изначального сознания. Тантра самовозникающей природы бытия» (*Dag snang ye shes drva pa las gnas lugs rang byung gi rgyud rdo rje'i snying po*, название на санскрите: *Ваджра хридая дхути шудха джняна харе шри лам джатьятисма / Vajrabhūdayaśuddhadhuti jñānahāreśrīlamjātiyātisma*).
- <sup>2</sup> Терма, или «сокровище» — скрытый текст или предмет, который может быть спрятан в земле, воде, пространстве или даже в уме зрелого созерцателя, он ожидает, когда его обнаружит «открыватель сокровищ» (*тертон*) в наиболее подходящее для этого время.
- <sup>3</sup> Мир образа, мир отсутствия образа и мир желания. Люди и другие пять разновидностей живых существ — мир желания. Высочайшие райские миры составляют мир образа. Бестелесные боги в состоянии созерцательной поглощенности составляют мир отсутствия образа.
- <sup>4</sup> «Светильник на пути к просветлению», 35.
- <sup>5</sup> Дхьяны — высокие состояния созерцательного сосредоточения.
- <sup>6</sup> См. Marvin Minsky, *The Society of Mind* (New York: Simon & Schuster, 1986).
- <sup>7</sup> Шантидева, «Бодхичарьяватара. Путь бодхисаттвы», 10.55. Изд.: Ганга, Москва, 2015. (Этот стих несколько отредактирован переводчиком.

В оригинальном тексте приводятся цитаты и з перевода «Путеводителя по жизни бодхисаттвы» Шантидевы, сделанного А. и В. Уоллесами с санскрита и тибетского. В данном издании мы цитируем вариант с тибетского переводческой группы Падмакара. — *Примеч. рус. перев.*)

- <sup>8</sup> Довольно отметить, что «необозримая эпоха» — несказанно долга, но все же имеет предел, она ограничена во времени.
- <sup>9</sup> «Бодхичарьяватара. Путь бодхисаттвы», 1.28.
- <sup>10</sup> Самадхи в ограниченном смысле этого слова означает «однонаправленное сосредоточение», но в более широком смысле, предполагаемом применительно к этой триаде, обозначает исключительные состояния умственного равновесия и благополучия.
- <sup>11</sup> Согласно философу Мартину Буберу, взаимоотношения «я — это» не гуманны по отношению к тому, кого обозначили этим». Взаимоотношения «я — вы» признают субъективный мир другого человека как «вас», и взаимоотношения «я — ты» превосходят полярность разделения себя и другого, охватывая обоих в общее, включающее единство.
- <sup>12</sup> «Дхаммапада», 3.33–34. (Все цитаты Палийского канона приведены в нашем переводе с англ. — *Примеч. рус. перев.*)
- <sup>13</sup> «Бодхичарьяватара. Путь бодхисаттвы», 1.14.
- <sup>14</sup> «Бодхичарьяватара. Путь бодхисаттвы», 1.18–19.
- <sup>15</sup> «Дхаммапада», 1.1.
- <sup>16</sup> Ven. Weragoda Sarada Maha Thero, *Treasury of Truth: Illustrated Dhammapada* (Taipei, Taiwan: The Corporate Body of the Buddha Education Foundation, 1993), стр. 61.
- <sup>17</sup> Stephen W. Hawking and Thomas Hertog, “Populating the Landscape: A Top-Down Approach,” *Physical Review D* 73.123527 (2006); Martin Bojowald, “Unique or Not Unique?” *Nature* 442 (Aug. 31, 2006): 988–990.
- <sup>18</sup> Bruce Greyson, “Implications of Near-Death Experiences for a Postmaterialist Psychology”, *Psychology of Religion and Spirituality* 2.1 (2010): 37–45; Ian Stevenson, *Where Reincarnation and Biology Intersect* (New York: Praeger, 1997).

- <sup>19</sup> Francisco J. Varela, ed., *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama*, пер. Thupten Jinpa and B. Alan Wallace (Boston: Wisdom Publications, 1997), стр. 204–213.
- <sup>20</sup> *Ratnameghas sutra*, cited in Shantideva, *Shikhsamuccaya*, пер. Cecil Bendall and W. H. D. Rouse (Delhi: Motilal Banarsidass, 1981), стр. 121.
- <sup>21</sup> William James, *The Principles of Psychology*, 2 vols. (New York: Dover Publications, 1950), т. 2, стр. 322.
- <sup>22</sup> Padmasambhava, *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*, commentary by Gyatrul Rinpoche, trans. B. Alan Wallace (Boston: Wisdom Publications, 2008), стр. 105–116. (Падмасамбхави. «Естественное освобождение». Комментарий Гьятрула Ринпоче, пер. Алена Уоллеса.)
- <sup>23</sup> Jiddu Krishnamurti and David Bohm, *The Ending of Time* (Madras: Krishnamurti Foundation India, 1992), стр. 85.
- <sup>24</sup> Dūdjom Lingpa and Dūdjom Rinpoche, *The Vajra Quintessence: A Compilation of Three Texts on the Great Perfection*, with annotations by the Venerable Gyatrul Rinpoche, пер. B. Alan Wallace and Chandra Easton (Ashland, OR: Vimala Publishing, 2011), стр. 46.
- <sup>25</sup> *KevaddhaSutta*, DN I 223; cf. Maurice Walshe, *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya* (Boston: Wisdom Publications, 1995), стр. 179–180.
- <sup>26</sup> Padmasambhava, *Natural Liberation*, стр. 114 (with minor modifications).
- <sup>27</sup> For more description of the five elements as they pertain to individuals, см. Tenzin Wangyal Rinpoche's *Healing with Form, Energy, and Light* (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002).
- <sup>28</sup> Udana, 8.3.
- <sup>29</sup> Cf. B. Alan Wallace, *Balancing the Mind: A Tibetan Buddhist Approach to Refining Attention* (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2005), стр. 205.
- <sup>30</sup> Cf. B. Alan Wallace, *Balancing the Mind*, стр. 206.
- <sup>31</sup> Четыре стадии, или йоги Махамудры, завершающиеся состоянием

будды, таковы: (1) однонаправленное самадхи, где сначала обретается доступ — единство шаматхи и випашьяны; (2) свобода от умозрительности; (3) единый вкус и (4) не медитация.

<sup>32</sup> Собрание сочинений Панчена Лозанга Чокьи Гьялцена. Изд.: Монгольский лама Гурудева, Нью-Дели, 1973, т. IV, стр. 84–86. Перев. с тиб. Б. Алена Уоллеса.

## ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

### А

Авалокитешвара, 91

ады, 165

Акаништха, 39, 42, 86, 91, 96, 97

алая, 27, 288, *См.* Сознание подосновы

алаявиджняна, 16, 86, 88, 102, 187, 288. *См. также* Сознание подосновы.

архат, 113, 115, 237

арья, 93, 114, 196, 197

Асанга, 286, 290

Атиша, 89

### Б

бардо, 170, 176, 182, 184, 186, 188, 194

бескорыстие, 32, 122, 123, 346

бессознательное, 28, 144, 256, 265

бесы, 62, 65, 248, 269, 270, 274

Библия, 120. *См. также* Христианство.

бинду, в сердце, 55, 57, 63, 205, 209, 210, 225, 257

- биологический, 104, 180, 283
- Бодхгая, 91
- бодхи дерево, 220
- бодхичитта, 82, 113, 116, 121
- глубинные темы Дхармы и, 137, 139, 140, 143
  - описание, х
  - путь Махаяны, 113, 121, 148, 149
  - отсутствие усилий и, 141
  - молитвы для воспитания, 140
  - относительная / окончательная, 139
  - шаматха и, 287, X, X, X
  - Шантидева о, 149
- болезнь, недуг 176, 228–230, 232, 235, 240, 241, 243, 286.  
*См. также* Подавленность.
- брахман, 58, 227, 228
- боги, 39, 62, 228, 248
- «Бодхичарьяватара. Путь бодхисаттвы» (Шантидева), 10, 24, 26, 28, 105, 119, 139, 142, 148
- бодхисаттва(ы)
- арья-, 93, 114
  - будды и, разница между, 105, 107
  - составляющие ума, проявляющиеся как, 94, 96, 97
  - женщины, 42, 92, 99, 258
  - пять путей, 113, 114, 117
  - три тайны, 38, 73, 74
- Бубер Мартин, 319. *См. также* «Я — ты», отношения.
- Будда
- достижение просветления, 109
  - о сознании, 109
  - Девадатта и, 90
  - беседы с, 104, 171, 200

вера в, 122  
 индийский буддизм и, 237  
 мара и, 276  
 об уме, 146  
 о пространстве, 179

буддизм Ваджраяны, 20, 43, 46, 47, 79, 84, 103. *См. также* Мантра, тайная; Тантры  
 просветление и, 103, 104  
 цепляние и, 79  
 шаматха и, 221

буддизм Махаяны, 113–115, 129, 134, 136

буддизм Тхеравады, 116, 308, 312

Бхагаван, 41–44, 49, 51, 54, 67, 96, 144. *См. также* Бхуми Будды, 113–115

## В

Ваджра, Рожденная в Озере, 40, 93, 178

ваджрноетело, 157

описание, 158

ум, 50, 157

природа, 158

самадхи и, 271

Ваджрадхара, 46, 129

Ваджрасаттва

мантра, 147

воздержание, 124

возбуждение, 15, 66, 106, 208, 245, 256, 277, 287, 289

вера, 45, 121, 122, 229

видхьядхара, 14, 37, 58, 70–72, 83

описание, 91

четыре уровня, 85

великая немедитация, 66, 283  
 Великое совершенство. См. Дзюкчен  
 випашьяна, 116, 145, 146, 148, 200, 210, 222, 235  
     природа будды и, 12, 201,  
     описание, 255  
     Девадатта и, 90  
     шаматха и, 116, 238, 255, 257, 287, 313  
 Випассана традиция, 30-31, 222, 236, 312  
 вода «превосходная», восемь качеств, нектар, 39, 91  
     применение метафоры, 73, 92  
 вечность, 188  
 взаимоотношения родители/дети, 48, 81, 141-142  
 вялость, 63, 208, 245, 250, 255-256, 257, 288

## Г

Галилей, 184  
 Гелуг традиция, 139, 222  
 Генетика, 152  
 герои, 92, 257  
 гипноз, 88  
 гипотеза, 121-122, 135-136, 162, 167  
 голодные духи, 65, 92, 269, 272. См. также Духи.  
 гордость божества, 79, 103, 222  
 Грейсон, Брюс 169  
 гуру, 221, 224-225, 234, 247, 258, 309  
 Гьятрул Ринпоче, 19-21, 31, 74, 198, 253, 265

## Д

даосизм, 12  
 двойственность, 38, 43, 44, 48, 70, 75, 80, 86, 105, 109, 140  
 джайны, 228



- Джамьянг Нацог Рангдрол, 19
- Джеймз, Уильям, 180, 271
- Джигме Тенпе Ньима, 13
- Джняна, 70. *См. также* Изначальное сознание
- Дзэн буддизм, 222, 281
- добросердечие, доброжелательность 12, 265
- дух пробуждения. 48, 138. *См.* Бодхичитта.
- духи 59, 65. *См. также* Голодные духи.
- дыхание, 177, 316
- Дуджом Лингпа, 11, 13–15, 19, 23–24, 30, 75
- космологическое описание и, 73, 91, 94
- внутренние предварительные и, 147
- о созерцательной устойчивости, 219, 223, 237, 266, 289
- о пути, 85, 112, 123
- о силе осознания, 294
- Дунджи Цурпу, 18
- Дзокчен, 12, 15, 18, 31, 69, 71–73, 131
- Обретение, достижение устойчивости и, 221, 222, 224, 244, 294, 310
- просветление и, 187, 263
- цепляние и, 77, 79, 97
- вступление в, 134–135
- немедитация и, 283
- открытое присутствие и, 237
- самсара и, 266
- шаматха и, 190, 201, 279, 281
- дзогпа, применение понятия, 117
- Декарт, Рене, 184
- Девадатта, 90
- дакини, 63, 75, 82, 257, 258
- Далай Лама, 9, 24, 32, 74, 105, 121, 344

- дхармадхату, 70, 107, 288–289. *См. также* Пространство дхармакаи, 16, 79, 87, 109, 201  
 осуществление шаматхи и, 129  
 описание, 16, 262  
 цепляние и, 312  
 обычный ум и, 87  
 дхармата, 71, 72, 76, 145. *См. также* Пустотность; Окончательная действительность  
 дхьяны, 90, 261

## Е

- еда, 120, 240  
 «Естественное освобождение», 32, 200  
 Евангелие от Иоанна, 228

## З

- Заблуждение 58, 80, 216, 234, 243  
 завершающая стадия. *См.* Стадия завершения.  
 загромождение, 263, 286. *См. также* Мара  
 заслуга, 38, 44, 46, 75, 80, 81, 89, 114, 130  
     нравственное безразличие и, 102  
     сверхъестественное восприятие и, 89  
 Шантидева о, 149  
 засеивание семян, 120  
 зеркала, отражения в, 186  
 злость, ненависть, 61, 247, 251, 278  
 знание. *См.* Джняна.

## И

- идам, 74–75  
 Иисус, 120. *См. также* Христианство.

- индийский буддизм, традиционный, 10  
 мара и, 275, 275
- индуизм, 12, 228
- ислам, 12
- исполняющая желания драгоценность, метафора, 131
- иудаизм, 228
- искусные средства, 44, 59, 229, 233, 275  
 природа будды и, 121  
 описание, 12, 78, 79, 85  
 чудеса и, 44, 108  
 как противопоставление мудрости, 41, 49, 114
- исконное осознание, 139. *См. также* Изначальное сознание;  
 Рикпа.  
 искусные средства и, 66
- изначальное сознание, 71, 96, 102, 106, 139. *См. также* Искон-  
 ное осознание; Рикпа.  
 Природа будды и, 170  
 Кармический толчок и, 81  
 Недвойственность и, 70, 71  
 постижение, 114  
 метафора заточения в клетку и, 80

## Й

- йога, 25, 84, 147, 291  
 сна, 20, 148
- Йогачара, 17, 18

## К

- космология, 155
- Кагью традиция, 32, 223
- Калу Ринпоче, 147

карма, 147, 154, 250, 258, 271, 281, 284  
 тела, что создаются, 151, 154  
 четыре мысли, разворачивающие ум и, 147  
 добро; заслуга, как, 46, 281  
 кармический толчок, 38, 81  
 ньям и, 235  
 обычный ум и, 49, 129  
 чистое видение и, 277  
 изначальное сознание и, 104, X  
 сознание подосновы и, 86, 102, 275  
 метафора заточения в клетку и, 80

Карма Чагме Ринпоче, 268

Кармапа, 9

коренные слоги, 58, 63, 228, 229, 257

квантовая механика, 118

квантовая космология, 155

клеши, 244. *См. также* Нарушения равновесия

Кришнамурти, Джидду, 31, 236

китайское, 9

## Л

ламрим, 85

Ламримпа, Ген, 230, 271, 277, 278

лоно; метафора, 83, 100

луна; палец, указывающий на, 166

лучезарность, 184, 186, 189, 190, 191, 206, 209, 217, 221, 224.

*См. также* Ясность

любовь, 48, 125, 142

## М

Мадхьямака, 17, 18, 148, 312

мантра, 149, 157, 228

Гелуг традиция и, 222

тайная, 44, 46, 47, 117, 130, 133, 135. *См. также* Тантры шаматха и, 149

стадия зарождения и, 157, 158

Ваджрасаттвы, 147

мара, 118, 119, 230, 232, 234, 276

материалисты, 283

материальные причины, 51, 159, 160, 161

Махамудра, 221, 264, 281, 290, 291

обретение устойчивости и, 66, 244, 279

описание, 290, 291

мандалы, 147, 148

Манджушри, 223

Меру, гора, 165

метафизический, 152, 154

Миларепа, 121, 274

Мипам Ринпоче, 221

мир желания, 156, 261, 270

мозг, 86, 152, 154, 162, 164. *См.* Нейробиология

мудрость, 226, 278, 293, 294. *См. также* Праджня

мудры, 234

музыка, 125, 126, 212, 246

молитвы, 81, 105, 147, 150, 254

## Н

Наитие, чутье, 58, 100, 228, 229, 230

нарушения ветра, 60, 212

нарушения равновесия, ума, 15, 90, 118, 148, 244, 252, 262, 286.

*См.* Неуравновешенность

нейробиология, 27, 152

- наука, 155, 182, 183, 184, 283. *См. также* Физика
- невыбирающая осознанность, 30, 31, 236, 237
- Недуг, хворь, 29, 58, 176, 228, 229, 230, 232, 234, 241. *См. также*  
Тело, Целительство
- Нелуг Ранджунг. 11. *См. также* «Суть ваджры» (Дуджом  
Лингпа)
- Непал, 19
- Нерожденное сознание, 41, 95, 238
- нигилизм, 51, 160, 164
- нирманакая, 79, 129, 158
- нравственно неопределенная основа, твердыня, 28, 55, 67, 89,  
101, 102, 131, 190. *См. также* Нравственность
- нравственность, 13, 89, 121, 129, 131. *См. также* Нравственно  
неопределенная твердыня
- нирвана, 138, 141, 142, 162, 164, 198, 201, 288, 289  
достижение нирваны, 26  
самсара и, двойственность, 41, 48, 51  
дух пробуждения и, 48, 138
- ням (созерцательное переживание), 224, 227, 232, 235, 238, 240,  
250, 274, 276, 277, 282, 290
- Ньингма традиция, 11, 12, 19, 223
- неуравновешенность, 29, 244. *См. также* Пять ядов  
бхуми и, 114, 115  
природа будды и, 121  
невежество и, 132, 186  
свобода, 202, 203, 252  
карма и, 128, 133  
мары, как метафора для, 118, 119  
ум, больший чем, 127  
неопределенные движущие силы и, 194  
постижение пустотности и, 148  
шаматха и, 90, 262, 286

## О

- осознанные сновидения, 91, 169
- отвага, 18, 142, 148, 311
  - цепляние, 29, 52, 53
  - неуклонность и, 251
  - смерть и, 269
- описание, 154, 185, 191
- очищение и, 260
- сознание подосновы и, 189, 190, 292, 292
- видения богов и бесов и, 173–175, 271
- образ, 14, 52, 57, 61, 63, 79, 83, 87, 312
  - мир образа, 55, 57, 104
  - мир отсутствия образа, 55, 57, 104
- обычный ум, 67, 86, 198, 270, 285, 286, 314
  - природа будды и, 98
  - основа, твердыня, 289
  - одержимость и, 136, 271
- окончательная действительность, 37, 38, 41, 49, 55, 70–72, 145.
  - См. также* Дхармата; Пустотность
  - описание, 106
  - эго, 82
    - метафора заточения в клетку и, 80
- овеществление, 78-80, 180, 185, 191, 260
- одержимость назойливыми бессвязными мыслями, 216
- очищение, 46, 115, 128–130, 148, 265

## П

- Падмасамбхава, 74, 79, 97, 104, 122, 238, 313
  - описание, 93, 97
  - о шаматхе, 238, 313
- Палийский канон, 147, 237, 275

- память, 87, 122, 125, 259, 270
- памятование, 56, 64, 120, 286
- снижение стресса, основанное на, 237
  - «спутанное», 59, 235
  - смерти, 45, 124, 125
  - описание, 59, 235, 281, 285, 286
  - четыре применения, 17, 20, 148, 171
  - четыре вида памятования, 62, 248, 249
  - «естественно установившееся», 64
  - дыхания, 177
  - движение и, 256, 259, 261
- Патрул Ринпоче, 10
- перерождение, 102, 115, 132, 141, 214. *См. также* Бардо; Карма
- подавленность, 225, 250, 275.
- прибежище, принятие, 132, 147, 148, 215
- прорыв. *См.* Трекчо.
- природа будды, 83, 87, 89, 93, 132, 145, 199, 262, 265
- бодхичитта и, 121, 142
  - описание, 85–86
  - просветление, 265
  - обычные ум и, 145
  - постижение, 86
  - искусные средства и, 259
- поля будд, 42, 86, 91, 95
- осуществление шаматхи и, 106, 257
  - Акаништха и, 86, 97
  - описание, 39, 91, 96
  - видения, 221, 257, 258
- поэзия, 165.
- предметы, данности, 12, 29, 48, 260, 262, 285
- достижение шаматхи и, 292, 294



установление внимания на, 12, 286,  
распознавание, 54  
памятование и, 286

передача, 57, 70–73, 225

перенос сознания. *См.* Пхова.

пересечение. *См.* Тогал.

причинность, 87, 95, 162, 163

пространство, 37, 41, 53–55, 177, 187, 198, 214

осознавания, 38, 43, 64, 67, 192, 207, 251, 255, 261, 285, 288,  
292

слияние ума с, 205, 206

применение понятия, 170, 179, 186, 209

бессодержательное, теории, 179, 189

привычки в еде, 234, 240

присущее бытие, 46, 78, 116, 146, 160, 173, 188. *См. также* Са-  
мость

прозрение, применение понятия, 201, 235, 256. *См. также* Ви-  
пашьяна

прошлые жизни, 81, 106, 226. *См. также* Карма

прямое пересечение. *См.* Тогал

Путь

Бхагаван о, 112

ум как средство, 145, 146, 157, 178

«стремительный», 44, 83, 112, 117, 120, 123

применение понятия, 12, 114

после медитации, 206, 229

утилитарность, 121

праджня, 100, 104, 114. *См. также* Мудрость, 30, 100, 116

прана, 211

пратьекабудды, 47, 113, 114, 116, 133, 134, 136

простираания, 147, 148

- психоделический опыт, 224  
 психология, психолог, 27, 86, 144, 234  
 психофизическое телосложение, 250  
 путь шравак, 114, 116, 129  
 пхова, 147  
 пустотность, 41, 79, 85, 95, 262  
     и бодхичитта, 113, 140, 148  
     отличие от подосновы, 190, 260, 288, 291  
     в Дзокчен, 145, 146, 175, 178, 200, 249, 283  
     в пяти путях, 165  
     и знание, 129  
     и предварительные истины, 139  
     постижение, 71, 86, 105, 113, 114, 121, 139, 140, 146, 197  
     и шаматха, 146, 148  
     как окончательная действительность, 72, 178, 196, 199, 201  
 пустой сосуд, метафора, 73  
 просветление, 12, 17, 73, 91, 105, 113, 118, 126, 272, 275, 287  
     достижение, 23, 46, 129, 131, 266, 284  
     принять ум как средство пути к, 284  
     изначальное сознание и, 46  
     самсара и, 50, 156  
     шаматха и, 201, 254, 263, 279  
     стадия зарождения и, 131, 157  
     символы, 40, 75, 93  
 пять ядов, 243. *См. также* Нарушения равновесия  
 пятьдесят одна движущая сила, 101

## Р

- Рабтен, Геше, 213  
 Рапгей, Лобсанг, 212  
 Затвор, ретрит, 126, 221, 223, 234, 253, 271

рикпа, 16, 71, 101, 139, 142, 146, 170, 199. См. также *Изначальное сознание*; *Исконное осознание*  
 прямое пересечение и, 83, 84  
 описание, 16, 100, 294  
 заблуждение и, 281  
 как «твердыня всего», 289  
 ньям и, 275, 277, 279  
 обычный ум, 88  
 «покоиться в», бездействие, 82  
 шаматха и, 187, 200, 201, 249, 259  
 духовная леность и, 280  
 сознание подосновы и, 88  
 «Революция внимания», (Б. Алэн Уоллес), 13, 346  
 рабочая гипотеза, 121, 122, 135  
 равенство / беспристрастность, 48, 131, 140, 141  
 река, заточение в клетке, метафора, 80, 132  
 речь, 150, 156–158, 174, 176, 193, 195, 239

## С

Сакья Тринзин Ринпоче, 9  
 самадхи, 58, 229, 260, 270, 272, 273  
 неуравновешенность и, 15, 115  
 широкое понятийное устройство Дхармы и, 121  
 состояние будды и, 115  
 описание, 172  
 мир отсутствия образа и, 201  
 исцеление и, 218, 229  
 освоенность с, в широком ряду религий, 228  
 самсара и, 219  
 коренные слоги и, 58, 227  
 сиддхи и, 84

- искусные средства и, 129
- Самантабхадра, 37, 40, 44, 49, 143, 150, 151, 168, 178
- Акаништха и, 91
- вера в, 122
- самаи (священные обеты), 49, 75, 146
- самбхогакая, 40, 79, 93, 94, 129, 158
- самсара, 38, 41, 42, 48, 95, 103, 107. *См. также* Карма  
 невежественные миры, обиталища внутри, 42, 50, 55, 61,  
 75, 80, 156
- описание, 80
- нравственно неопределенная твердыня и, 132, 270
- изначальное сознание и, 198, 288
- перерождение в, 65, 102, 115
- овеществление и, 78
- материальные причины и, 159, 163
- сознание подосновы и, 289
- сангха, 71, 90
- самость, 164, 176, 249 *См. также* Эго  
 двойственность и, 80  
 отсутствие, 42, 96, 249, 312  
 цепляние и, 172, 173, 174, 189, 190, 191, 251. *См. также*  
 Цепляние за самость
- взаимоотношения «я — ты» и, 142
- ничто, 55
- бездеятельность и, 82
- отношения «самости» и других явлений, 29, 53
- окончательная действительность и, 76, 78
- самонаблюдение, 56, 144, 210, 214–217, 281, 282
- секс, 125, 202
- сиддхи, 16, 43, 84, 89, 90, 103, 104, 114, 275, 278. *См. также*  
 Сверхъестественные способности

- созерцательный покой. См. Шаматха
- сосуд жизненной силы, 56, 210
- сверхъестественные способности, 226, 227, 253, 259. См. также Ясновидение; Сверхъестественное восприятие; Сиддхи свет. См. также Лучезарность
- образы, смерти, 14, 39, 40, 44, 46, 54, 57, 63, 87
- частицы, 182
- слушание, 44, 108, 122, 151
- сердце
- бинду в, 205, 209, 210, 213, 224, 225
- чакра, 210, 211, 214
- расстройства в, 210
- страдания и, 211
- «Сутра сердца», 165
- сон, 149, 151, 175, 182, 216. См. также Сновидение
- глубокий ясный, 102, 260
- без сновидений, 309
- бессонница, 211, 225, 234, 242–243, 274, 276
- сновидение (-я), 53, 87, 181, 194, 309
- тело, 169, 170
- осознанные, 70, 91, 169, 247
- Согьял Ринпоче, 86
- созерцательное равновесие, 205, 206, 208, 295
- созерцательный покой. См. Шаматха
- сознание подосновы, 97, 101, 102, 106, 107, 153, 175
- как непрерывность сознания, 196
- описание, 288, 289
- восемь видов сознания и, 101
- переживая, 174, 182, 220
- сверхъестественное восприятие и, 227

- карма и, 258
- исконное осознание и, 170
- шаматха и, 56, 88, 209, 216, 219, 275
- зримые видения и, 263, 271
- социология, 97
- стадия (-и)
  - завершения, 84, 169, 223, 287, 289
  - зарождения, 28, 38, 50, 79, 83–85, 90, 145, 158, 223, 287, 289
  - применение понятия, 113
- свойства, первичные/вторичные, 184
- сострадание, 113, 115, 140–142, 149, 247, 252, 278, 287
- Стивенсон, Иэн, 169
- сугатагарбха, 38, 42, 46, 72, 81, 83, 96
- Сутраяна, 117, 139, 140, 148
- суфийский, 12, 199
- смерть, 45, 54, 59, 86, 87, 88, 102. *См. также* Бардо; Пхова
  - четыре мысли, разворачивающие ум и, 147
  - карма и, 147
  - памятование, 120, 124–125
  - разъединение материи и осознания, 49, 151, 153, 156
  - заблуждение, 151, 153, 269, 281
  - неуравновешенное сознание и, 22
  - описание, 156
  - Девадатта и, 90
- сознание. *См. также* Сознание подосновы
  - Будда о, 237
  - восемь видов, 42, 43, 97, 99, 105, 107
  - самовозникновение, 38, 75, 82
  - шесть видов, 97, 251

«стволовое», 270, 282, 312

перенос (пхова), 147

сверхъестественное восприятие, 226, 227, 253. *См. также* Яс-

новидение; Сверхъестественные способности

содействующие условия, обстоятельства, 55, 161–163, 181–183,

189, 191

«Слова моего всеблагого учителя» (Патрул Ринпоче), X

сосуд; метафора, 73

созидательные возможности 88, 90

«Суть ваджры» (Дуджом Лингпа), 11, 14, 19, 21, 85, 99, 112, 139,

200, 242, 253, 197

## Т

тантры, 13, 36, 38, 57, 75, 83, 225, 249. *См. также* Мантры, тай-

ные; Буддизм Ваджраяны

Тара, 74, 91, 223

Твердыня–осознавание, 238, 251, 260, 261, 262, 274. *См. также*

Рикпа

терма, сокровище, 14, 18, 19, 25, 31, 35, 98, 313

Тибетская медицина, X, X

тогал (прямое пересечение), 12, 18, 20, 83, 84, 91

тонглен, 12, 140, 148

тоска, 60, 128, 232

тревожность, 67, 106, 127, 234, 241, 284

трекчо (прорыв), 18, 20, 25, 84, 90, 237, 293

Три драгоценности, 61, 215, 247. *См. также* Прибежище, при-

нятие

Три мира, обиталища, 38, 42, 50, 75, 80, 101, 114, 156

Три тайны, 38, 173

тело, 88, 93, 118, 151. *См. также* Мозг; Дыхание; Сердце; Бо-

лезнь; Недуг

разъединение с, 50

психофизическое устройство, телосложение, 210, 249, 250

три тайны и, 74

туммо медитация, 223

## У

ум будды, 16, 74, 109, 158

указующие наставления, 197, 238, 280

умозрительность, 28, 39, 42, 63, 71, 76, 83

упая, 85, 114, 129. *См. также* Искусные средства

## Ф

физика, 155, 160, 182, 217. *См. также* Наука

Фрейд, Зигмунд, 28, 144

## Х

Хокинг, Стивен, 118, 155

христианство, 12, 118, 228, 280

## Ц

цветы орхидеи, метафора, 160, 162

целительство, исцеление, 218 229, 230, 235, 265. *См. также* Болезнь, недуг, хворь

цепляние за самость, 53, 312. *См. также* Заблуждение; Цепляние; Самость

цепляние, 38, 239, 251, 256, 260, 269, 272. *См. также* Цепляние за самость

цепляться, 77, 218, 220, 240, 254, 268, 271, 272

Цонкапа, 85, 121, 221, 224, 268

метафора заточения в клетку, 80



## Ч

- четыре стихии, 152, 232, 250
- четыре безмерные качества, 13, 17, 20, 24, 30, 148, 287
- четыре благородные истины, 17, 165
- четыре мысли, разворачивающие ум, 49, 142, 146, 147, 148
- четыре пристальных применения памятования, 148, 171
- Четыре вида памятования. *См.* Памятование.
- чистое видение, 38, 86
- чод (тиб. *gcod*), 147, 248
- чувства, 54, 87, 97, 101, 154, 173
  - осуществление шаматхи и, 52, 62
  - невыбирающая осознанность и, 236
  - заблуждение и, 107, 146, 167

## Ш

- шаматха, 89, 90, 106, 117, 121, 214, 219, 220, 231, 238, 249, 252–253, 257, 266, 279
  - достижение, 89, 90, 102, 116, 149, 252
  - неуравновешенность и, 103, 203
  - невыбирающая осознанность и, 236, 237
  - описание, 217, 310
  - двойственность и, 86
  - просветление и, разница между, 190
  - равновесие и, 202
  - нравственно неопределенная твердыня и, 190, 285, 291
  - завершающая стадия, 266
  - мир образа и, 57, 219
    - доступ к, 261
    - радость, 55
    - ограниченность, 220, 261

девять стадий воспитания внимания и, 12, 116  
 омрачения и, 89, 115  
 обычный ум и, 285  
 сверхъестественные способности и, 84  
 медитация, углубление возможностей, 244  
 предварительные медитации и, 147  
 сиддхи и, 16, 89  
 значимость, 279  
 сознание подосновы и, 88, 90, 218  
 рабочая гипотеза и, 121, 122, 135, 136

Шантидева, 10, 24, 105, 139, 142, 148, 149, 277. *См. также*

«Бодхичарьяватара. Путь бодхисаттвы»

шесть видов сознания, 97, 251

шесть совершенств, 17, 121, 129, 134

## Э

эго, 82, 88. *См. также* Самость

электромагнитные поля, 87, 156, 183

## Ю

Юнг, К. Г., 144

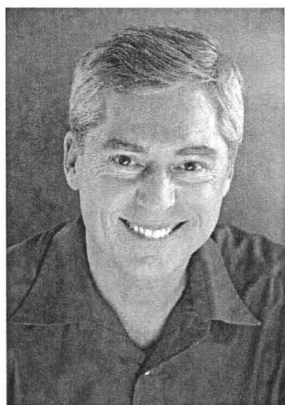
## Я

«Я—ты», взаимоотношения, 142

ясновидение, 170, 186, 257, 258, 269, 272. *См. также* Сверхъестественные способности и сверхъестественное восприятие

ясность. *См.* Лучезарность

## ОБ АВТОРЕ



Б. АЛЕН УОЛЛЕС начал обучаться тибетскому буддизму, языку и культуре в 1970 году в Университете Гёттингена в Германии и следующие 14 лет — в Индии, Швейцарии и США. Приняв монашеские обеты от Е. С. Далай Ламы в 1975 году, с 1976 года он преподает буддийскую медитацию и философию по всему миру и переводит Далай Ламе, а также многим книжникам и созерцателям. Получив диплом с отличием в Колледже Амхерста, где он изучал физику и философию науки, он сложил с себя монашеские обеты и продолжил изыскания, получив докторскую степень на кафедре религиоведения в Университете Стэнфорда. Затем он четыре года преподавал на кафедре религиоведения в Калифорнийском университете Санта-Барбары, где основал Институт изучения сознания (<http://sbinstitute.com>), где ныне занимает пост его президента. Он также директор и председатель Международной Академии

ума в Пхукете (<http://piamc.com>), где он проводит семинары по медитации. Б. Ален Уоллес отредактировал, перевел и написал более сорока книг по тибетскому буддизму, медицине, языку и культуре, а также по взаимоотношениям между наукой и религией.