

Кьябдже Калу Ринпоче
Просветленный разум

М.: 2004

Перевод с английского: А. Парибок

Кьябдже Калу Ринпоче	Просветленный разум	1
Кьябдже Калу Ринпоче	Просветленный разум	10
Предисловие Его Святейшества далай-ламы XIV		11
Биография досточтимого Калу Ринпоче		12
Быстрое созревание желанного плода		14
Вступление		16
Просветленный разум		17
Единство разных религиозных традиций		17
1. Дух религиозных традиций		17
Постижение нашей истинной природы		18
2. Принципиальное единство разных духовных традиций		19
Раскрытие природы Ума как праисток всех религиозных традиций		19
3. Дхарма Будды		20
Наука о внутреннем		21
О передаче слова и духа Учения		21
Часть первая.		23
Ум и его трансформации. Раздел первый. Ум, реальность и иллюзия.		23
1. Что есть Ум?		23
Основной парадокс		23
В поисках Ума		24
Часть первая.		27
Ум и его трансформации. Раздел первый. Ум, реальность и иллюзия.		27
2. Два состояния единого Ума		27
Просветление и иллюзия		27
Часть первая.		29
Ум и его трансформации. Раздел первый. Ум, реальность и иллюзия.		29
3. Природа Ума		29
Пустотность		29
Ясность		30
Восприимчивость		31
Краткая медитация		32
Часть первая.		35
Ум и его трансформации. Раздел первый. Ум, реальность и иллюзия.		35
4. Покровы Ума		35
Покров неведения		36
Покров основной склонности		36
Покров страстей		37
Покров кармы		38
Дхарма как практика снятия покровов		38
Часть первая.		40
Ум и его трансформации. Раздел первый. Ум, реальность и иллюзия.		40
5. Игра иллюзий		40
Карма		40

Сансара	41
Карма и свобода	41
Часть первая.	44
Раздел первый. Ум, реальность и иллюзия.	44
6. Шесть сфер существования	44
Существование в адах	44
Состояние алчущих духов	45
Бытие животным	45
Существование в человеческом мире	46
Сфера асуров	46
Миры небожителей	46
Часть первая.	49
Ум и его трансформации. Раздел первый. Ум, реальность и иллюзия.	49
7. Двойная реальность	49
Две реальности	49
Карма, взаимозависимость и Пустота	51
Часть первая.	54
Ум и его трансформации. Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.	54
1. Ум после смерти.	54
Одна жизнь или много жизней?	54
Смерть и вечность Ума	55
Часть первая.	57
Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.	57
2. Рождение и смерть; Непрерывность иллюзии	57
Что умирает и что рождается?	57
Пять составных частей индивидуальности	58
Часть первая.	61
Ум и его трансформации. Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.	61
3. Из жизни в жизнь; процессы перехода и бардо	61
Бардо	61
Четыре больших бардо	62
Часть первая.	64
Ум и его трансформации. Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.	64
4. Бардо умирания.	64
Растворение внешних элементов	64
Внутренне растворение	67
Часть первая.	69
Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.	69
5. Бардо пустоты.	69
Сияния и божества	69
Часть первая.	72
Ум и его трансформации. Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.	72
6. Бардо Становления.	72

Тело и ментальный мир	72
Момент перерождения	76
Часть первая.	78
Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.	78
7. Бардо от рождения к смерти.	78
Внутриутробное развитие	78
В ходе жизни	79
Часть первая.	81
Ум и его трансформации. Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.	81
8. Восемь сознаний и пять элементарных начал.	81
Видоизменения первостихий в Уме и стадии бардо	82
Часть первая.	86
Ум и его трансформации. Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.	86
9. Двенадцать элементов цепи взаимозависимого происхождения и бардо.	86
Часть первая.	91
Ум и его трансформации. Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.	91
10. Практики момента смерти.	91
Практики Освобождения в различных бардо	91
Молитва о перерождении в чистой стране	93
Часть первая.	97
Ум и его трансформации. Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.	97
11. Человеческая жизнь и её сложности.	97
Три формы страдания	97
Главные страдания человека	98
Часть первая.	101
Ум и его трансформации. Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.	101
12. Человеческое существование. Использование его во благо.	101
Часть первая.	103
Ум и его трансформации. Раздел второй.	103
Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.	103
13. Насущная необходимость практики.	103
Часть вторая.	106
Путь к Освобождению. Раздел первый.	106
Общий обзор. Различные подходы к дхарме	106
1. Три круга наставлений.	106
Источник вдохновения	106
Три поворота Колеса Учения и Три Колесницы	109
Отличительные особенности каждой колесницы	110
Часть вторая.	113
Путь к Освобождению. Раздел первый.	113
Общий обзор. Различные подходы к дхарме	113
2. Три Колесницы в их взаимодополнении и единстве.	113
Три метода	113

Взаимодополнительность и Пути	114
Часть вторая.	116
Путь к Освобождению. Раздел второй.	116
Хинаяна, путь самодисциплины.	116
1. Путь самодисциплины	116
Самодисциплина обязательств и медитация	117
Архат — подметальщик	118
Пьяный монах и вдова	119
Часть вторая.	120
Путь к Освобождению. Раздел второй. Общий обзор. Хинаяна, путь самодисциплины.	120
2. Прибежище и Три драгоценности	120
Вера	120
Будда	121
Дхарма	121
Сангха	122
Принятие Прибежища	122
Собачий зуб как реликвия	123
Часть вторая.	125
Путь к Освобождению. Раздел второй. Хинаяна, путь самодисциплины.	125
3. Карма и внешняя самодисциплина	125
Отрицательная карма тела, речи и Ума	125
Различные типы следствий поступков	126
Три отрицательных поступка, связанных с телом	127
Убийство	127
Кража	127
Дурное половое поведение	128
Четыре отрицательных поступка, связанных с речью	128
Ложь	128
Сеяние раздоров	128
Грубые речи	129
Пустословие	129
Три отрицательных поступка Ума	130
Жадность	130
Злонамеренность	130
Ложные взгляды	130
Десять сугубо отрицательных поступков	131
Дерево отрицательного	131
Дерево положительного	132
Положительная карма тела, речи и Ума	133
Три благих поступка тела	133
Четыре благих действия речи	133
Три положительных поступка Ума	134
Белые и чёрные камешки	135

Часть вторая.	136
Путь к Освобождению. Раздел второй. Хинаяна, путь самодисциплины.	136
4. Компоненты поступка и его следствия	136
Качественные и количественные различия	136
Царь и нищенка	137
Когда Будда был мореплавателем	138
Компоненты поступка и его результаты	139
Часть вторая.	141
Путь к Освобождению. Раздел второй. Хинаяна, путь самодисциплины.	141
5. Медитативная карма	141
Часть вторая.	143
Путь к Освобождению.	143
Раздел третий. Махаяна, путь открытости и сострадания. Введение. От Хинаяны к Махаяне	143
1. Бодхичитта и обязательство Бодхисаттвы	143
1. Бодхичитта и обязательство Бодхисаттвы	143
Различные аспекты Бодхичитты	144
О Будде, тянувшем в аду телегу	145
Обязательство Бодхисаттвы	145
Самопожертвование гонца	146
Часть вторая.	147
Путь к Освобождению. Раздел третий. Махаяна, путь открытости и сострадания.	147
2. Сострадание	147
Три уровня сострадания	147
Тонглен	148
Майтри-йогин и собака	149
Вселенская любовь	149
Встреча Асанги с Майтреей	150
Восемь упований Великого существа	152
Текст написан Кьябдже Калу Ринпоче	152
Часть вторая.	153
Путь к Освобождению. Раздел третий. Махаяна, путь открытости и сострадания.	153
3. Пустота как средоточие сострадания	153
От сострадания к Пустоте	153
Пустота как два вида отсутствия самобытия	153
От Пустоты к состраданию	155
О том, как на Миларепу напали демоны	155
Часть вторая.	157
Путь к Освобождению. Раздел третий. Махаяна, путь открытости и сострадания.	157
4. Практика двух возвращений	157
Вращивание благих деяний	157
Вращивание непосредственного постижения	158
Часть вторая.	160
Путь к Освобождению. Раздел третий. Махаяна, путь открытости и сострадания.	160

5. Шесть совершенств	160
Фрагмент 1	160
Щедрость	160
Подношения	160
Дары	162
О том, как Геше Бен ожидал своих благодетелей	162
Терпение	163
Усердие	163
Часть вторая.	164
Путь к Освобождению. Раздел третий. Махаяна, путь открытости и сострадания.	164
5. Шесть совершенств	164
Фрагмент 2	164
Кустарник Карак Гомчунга	164
Медитация	164
Всепроникающее постижение	165
Часть вторая.	167
Путь к Освобождению. Раздел третий. Махаяна, путь открытости и сострадания.	167
5. Шесть совершенств	167
Фрагмент 3	167
Злодеяние и искус Миларепы	167
Часть вторая.	172
Путь к Освобождению. Раздел третий. Махаяна, путь открытости и сострадания.	172
6. Шаматха — випашьяна	172
Фрагмент 1	172
Медитация	172
Аналитический и созерцательный подходы к Медитации*	173
Шаматха, випашьяна и Махамудра	173
Практика шаматхи	175
Часть вторая.	177
Путь к Освобождению. Раздел третий. Махаяна, путь открытости и сострадания.	177
6. Шаматха — випашьяна	177
Фрагмент 2	177
Медитировать подобно струне вины	177
Краткий обзор практики	178
Часть вторая.	180
Путь к Освобождению. Раздел третий. Махаяна, путь открытости и сострадания.	180
6. Шаматха — випашьяна	180
Фрагмент 3	180
Тропа шаматхи	180
Практика випашьяны	183
Часть вторая.	186
Путь к Освобождению. Раздел третий. Махаяна, путь открытости и сострадания.	186
7. Пять путей	186

О том, как Наро-Пичунг вызвал Миларепу на состязание	187
Часть вторая.	189
Путь к Освобождению. Раздел третий. Махаяна, путь открытости и сострадания.	189
8. Пробуждение и три тела Будды	189
Пробуждение Будды	189
Качества Ума, Речи и Тела Будды	190
Три Тела Будды	191
Часть вторая.	194
Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования	194
1. Путь преобразования	194
Особенность Ваджраяны	194
Тайное наставление	196
История Сукхасиддхи	197
Часть вторая.	200
Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования	200
2. Наставник и духовное руководство	200
Лама как духовный родитель	200
Об уровнях отношений с наставником	201
Как Гампопа встретил Миларепу	202
Часть вторая.	204
Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования	204
3. Передача духовного воздействия	204
Непрерывность линии передачи	204
Роль Коренного ламы	205
Как Наропа встретился с Тилопой	207
О злополучном Сунакшатре	210
Часть вторая.	212
Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования	212
4. Три Корня	212
Лама	212
Йидам	212
Дхармапала	213
Внешнее, внутреннее и абсолютное Прибежища	213
Часть вторая.	215
Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования	215
5. Продвижение в Ваджраяне	215
Путь постепенный и путь мгновенный	215
Этапы продвижения	216
Часть вторая.	219
Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования	219
6. Общие подготовительные практики	219
Драгоценное человеческое рождение	220
Непостоянство и смерть	221

Отец Славного Месяца	223
Страдания сансары	223
Побуждение Ананды	224
Кармическая причинность	225
Часть вторая.	228
Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования	228
7. Нгёндро, часть 1	228
Прибежище и простираяния	229
Очищение, даруемое Ваджрасаттвой	230
Часть вторая.	233
Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования	233
7. Нгёндро, часть 2	233
Подношение мандалы	233
Йога ламы, или Гуру-йога	234
Путь к Освобождению.	236
Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования	236
8. Практика йидама	236
Относительное божество и высочайшее божество	236
О двух фазах в медитации йидама	237
Путь к Освобождению.	240
Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования	240
9. Продвинутые практики	240
Пять золотых наставлений	241
История Нигумы	241
Дерево пяти золотых наставлений	244
Царевич и маг	246
Путь к Освобождению.	248
Раздел пятый. Махамудра и Дзогчен: непостепенный Путь.	248
1. Махамудра и Дзогчен.	248
Махамудра	249
Путь Махамудры	249
Путь к Освобождению.	252
Раздел пятый. Махамудра и Дзогчен: непостепенный Путь.	252
2. Передача и степени восприимчивости	252
Золотой самородок	252
Три уровня восприимчивости	253
Пробуждение Индрабодхи	255
Путь к Освобождению.	257
Раздел пятый. Махамудра и Дзогчен: непостепенный Путь.	257
3. Нготрё — личное знакомство с Умом	257
Узнавание Ума	257
О личной связи	259
О рвении Римпо Дордже	259

Кьябдже Калу Ринпоче Просветленный разум

*Эта книга, Светоносный Ум, содержит антологию наставлений, которые Калу Ринпоче давал на основании своего собственного опыта. Она охватывает все виды Буддийских практик от основополагающего анализа природы Ума до самых тонких моментов Учения Махамудры. Как говорят Буддисты: «Полагайся на человека меньше, чем на то, чему он учит». Эта книга — настоящий памятник Калу Ринпоче, которого больше нет среди нас. А если читатели последуют еще одному изречению: «Полагайся на слова Учения меньше, чем на их смысл» — и на самом деле добьются эффекта, то цель этой книги будет достигнута.
Его Святейшество далай-лама XIV*

Предисловие Его Святейшества далай-ламы XIV

Размышляя о родоначальниках [традиции Кагью](#), мы, прежде всего, вспоминаем [Марпу Лодзаву](#) и тяготы, перенесенные им ради обретения Учения Будды в Индии, его мастерство переводчика на тибетский. Мы также вспоминаем [Гампопу](#) за то, что он объединил традицию и создал монастырский орден. А великий йогин [Миларепа](#) известен и любим за его подлинную преданность духовной деятельности и праведную жизнь. Он не прерывал практики, используя весь жизненный опыт, даже если это ему мало нравилось. <..> В наше собственное время Калу Ринпоче обладал схожей простотой в своем стремлении практиковать. Характеризуя двенадцать лет его юности, можно сказать, что они прошли в медитативном отшельничестве, все свое свободное время он посвящал наставлению других и сохранению непрерывности Буддийской традиции. После трагедии, случившейся в Тибете в 1950 году, и поспешного бегства многих тибетцев в Индию и другие страны, он стал источником вдохновения не только для школы Кагью, но и для всего традиционного тибетского Буддизма в период, когда шла борьба за сохранение духовного наследия.

И в последние годы жизни его энергия была неиссякаема, к тому же он был постоянным объектом просьб приехать и дать Учения в западных странах. Он привлекал множество последователей и учреждал дхармацентры, специальные ретритные центры, где был наставником участников трехлетних ретритов. Эта книга, Светоносный Ум, содержит антологию наставлений, которые Калу Ринпоче давал на основании своего собственного опыта. Она охватывает все виды Буддийских практик от основополагающего анализа природы Ума до самых тонких моментов Учения [Махамудры](#). Как говорят Буддисты: «Полагайся на человека меньше, чем на то, чему он учит». Эта книга — настоящий памятник Калу Ринпоче, которого больше нет среди нас. А если читатели последуют еще одному изречению: «Полагайся на слова Учения меньше, чем на их смысл» — и на самом деле добьются эффекта, то цель этой книги будет достигнута.

Биография досточтимого Калу Ринпоче

Кьябдже Калу Риипоче (1904 — 1989) родился в провинции Кхам на западе Тибета. Его рождение сопровождалось необычными знаками, которые указывали на возможность прихода экстраординарного существа. Еще ребенком он демонстрировал поразительно альтруистическую и интеллектуальную натуру.

Его отец, реализованный йогин и хорошо известный врач, был прямым учеником трех великих мастеров — организаторов несектантского движения Рима в Тибете — духовного течения, процветавшего в Тибете в XIX в. Рима придерживалось мнения о превосходстве внутреннего опыта, развитого в медитативных практиках, над интеллектуальной дискуссией как возвращения к истоку всех Учений. В числе этих трех великих мудрецов джамгон Кош-грул Лондро Тайе (1813 — 1899) — бесспорно главный создатель обширного движения духовного возрождения, которое течение Рима одухотворило чистотой тибетской традиции. Кьябдже Калу Ринпоче был со временем признан одной из его основных духовных эманаций или тулку. Кроме этого, он стал одним из основных духовных преемников джамгона Конгтрула Лоидро Тайе. Это сделало жизнь Калу Ринпоче — его объединяющий разные традиции и затрагивающий каждого подход — совершенным примером.

В возрасте тринадцати лет Кьябдже Калу Ринпоче был посвящен в монахи в монастыре Пелпунг, одном из основных монастырей Кагью на западе Тибета, настоятелем которого был Тай Ситупа. В весьма нежном возрасте он выполнил свою программу обучения и заслужил титул доктора традиционных наук (по-тибетски кхенпо).

В шестнадцать он прошел трехлетнее затворничество и встретился с ламой Норбу Тендругом, совершенно реализовавшимся существом, ставшим его основным духовным наставником, или Коренным ламой в разных передачах Старой и Новой школ и особенно — Пяти Золотых Учений линии Шангпа, основным держателем которых тот стал. После затворничества, наряду с началом использования своих талантов для служения друзьям-тибетцам, он непрерывно учился и практиковал у ног многих реализованных лам разных тибетских линий и традиций.

В двадцать пять он решил всецело посвятить себя практике и стал на двенадцать лет странствующим йогиним, практикующим ретриты в Гималаях как одинокий отшельник.

Позднее, когда ему было тридцать семь, известность его реализации снискала ему имя «Мастер Медитации Трехлетних Ретритов (друбпон по-тибетски) из

монастыря Пелпунг». Он прикладывал свои усилия в этой области много лет, в течение которых он собрал большое число последователей.

В возрасте сорока лет Кьябдже Калу Ринпоче совершал различные поездки и паломничества по Центральному Тибету, в ходе которых, пользуясь удобным случаем, передавал Пять Золотых Учений многим известным ламам Центрального Тибета, заодно восстанавливая Учения и монастыри традиций джонанг и Шангпа и в других местах. Позднее он неотступно занимался этой деятельностью в Кхаме и Западном Тибете.

В 1955 г., когда ему был пятьдесят один год, политические проблемы, вызванные вторжением китайцев в Кхам, вынудили его вернуться в Центральный Тибет, и в 1957 г. он уезжает в Бутан, приглашенный служить настоятелем нескольких монастырей и духовником королевской семьи.

В 1966 г. Кьябдже Калу Ринпоче поселился в Сонаде, (Индия), где основал монастырь и Центры отшельничества, которые стали его основной резиденцией и местом Шангпа-Кагью традиции. В это самое время, где-то в 1968 г., встретился с ним первый человек с Запада, его будущий ученик.

Как патриарх традиции Шангпа, Калу Ринпоче стал одним из самых почитаемых духовных мастеров во всей тибетской традиции. Он был широко почитаем за свою реализованность, преподавание духовных йог и наивысшую практику Махамуцры и дзогчена. В последние годы жизни он был приглашен Его Святейшеством Кармапой, главой линии Кагью, для обучения тулку выдающихся личностей, держателей его линии. По совету Его Святейшества Далай-ламы он так же обучал геше в монастырском и тантрическом колледжах. С благословения Карманы и Далай-ламы Калу Ринпоче отправился на Запад. В 1971 г он принял приглашение от западных учеников и совершил свою первую поездку по Европе и Северной Америке. В ответ на огромный интерес, с которым там было встречено его Учение, он основал первый дхармацентр в Канаде и сформировал медитационную группу в Париже.

В 1974 г., во время второй поездки, такой же интерес подтолкнул его к созданию многочисленных дхармацентров в Европе и Америке, ответственность за которые он поручил первой группе своих учеников

В течение третьего тура в 1976-1977 годах он основал первый на Западе Центр трехлетнего отшельничества во Франции. В то же самое время он привез пятнадцать лам для преподавания в разных основанных им Центрах.

Во время поездок 1980 и 1982-1983 гг. и в последующие годы Калу Ринпоче открывал другие Центры дхармы и Центры отшельничества в Юго-Восточной Азии и на других континентах. Его деятельность стала всемирной.

Между 1971 и 1989 годами он совершил в общей сложности около десяти длительных поездок, многие из которых были кругосветными. Он основал сотню или около того дхармацентров и около двадцати Центров трехлетнего

отшельничества, которые он вверил заботе более тридцати лам-учеников, завершивших трехлетнее уединение.

доброта и простота Кьябдже Калу Ринпоче вместе с глубиной его Учения и способностью направлять учеников к реализации затрагивала бесчисленных существ по всему миру. Он был совершенным мастером, держателем окончательной реализации в рамках чистой монашеской дисциплины, альтруистом, тантриком, неутомимым учителем Дхармы вообще и Карма-Кагью и Шангпа Учений в частности. Его сияющее благословение и широкая активность привели к глубокому и обширному распространению Буддизма на Западе.

10 мая 1989 г. Калу Ринпоче самостоятельно сел в медитативную позу.

Несмотря на то, что его дыхание остановилось, и он считался физически умершим, он пребывал в самадхи три дня, его Ум растворился в чистом абсолютном Свете, получив совершенное Освобождение. Кьябдже Калу Ринпоче оставил после себя безмерное духовное наследство, которое сегодня распространяют его основные ученики.

Реинкарнация Кьябдже Калу Ринпоче была опознана Его Святейшеством далай-ламой и Тай Ситупой в маленьком мальчике, родившемся 17 сентября 1990 г

Быстрое созревание желанного плода

Молитва, составленная Его Святейшеством, Далай-ламой для скорейшего возвращения Кьябдже Калу Ринпоче.

Всемогущественный Ваджрадхара, Тилопа, Наропа

И Марпа, который был в действительности Хеваджрой,

Вы — четыре столпа и все остальные

Прославленные мастера линии передачи,

Свидетельствуйте мое стремление.

Ты, кто из бхуми Пробужденной активности (карма),

Обладающий самопроизвольным совершенством (ранг джунг)

В этом мире,

Совершенство деяний Будды (тринлей)

Распространил для существ всех уровней (кунхияб).

Владыка всех тех, кто обладает благой судьбой (сангпо),

К тебе я направляю свою молитву:

Ты, Владыка, который в четырех временах обладает

Совершенной Бодхичиттой,

Пожалуйста, вернись еще раз быть проводником Дхармы,

Главное существо,

И дай

*Сок твоих глубинных наставлений
Соответственно множеству их желаний и способностей.
Ты, кто смог укрепить повсюду знамя победы
Практики Учения абсолютного смысла
И кто обладает достигшим Умом великого прародителя
Традиции практики;
Ты, держатель традиции Шангпа и, в частности,
Линии Семи Сокровищ;
Ты, великоление качеств Учения,
Пожалуйста, вернись без промедления.
Непостижимой силой истины тех, кто даст Прибежище;
Ламы, Божества и защитники дхармы;
Силой истины таковости и зависимого возникновения,
Так же, как силой наших молитв и стремлений,
да исполнится это пожелание без промедления!*

Великолепие Учения и существ, держатель традиции Шангпа-Кагью, Калу Ринпоче Карма Рангджунг Тринлей Кунхяб Сангпо после смерти некоторое время находился в царстве мира и гармонии. Его племянник, Превосходный Гьялцен, поднес белый шарф, и выразил мне необходимость составления молитвы для помощи возвращению в мир его высшей эманации. В ответ на эту просьбу, Буддийский монах Тензин Гьяцо (Его Святейшество далай-лама), со стремлением и пылом составил эту молитву ради всеобщего блага 2 августа 1989г. или, в соответствии с тибетским календарем, в первый день шестого месяца года земли-змеи.

Вступление

Более десяти лет назад я предложил Кьябдже Калу Ринпоче собрать в одной антологии множество текстов, которые я нашел с тех пор, как стал его учеником. Он дал этому проекту свое полное одобрение и благословение, и работа над ним началась, но объём книги и много других обязанностей, которые он возложил на меня в дхарме, затянули ее на долгое время.

Сегодня я счастлив видеть завершение этого десятилетнего труда и могу предложить вам законченную книгу *Светоносный ум: Путь Будды*. Несмотря на то, что Ринпоче нет больше среди живых, я надеюсь, что эта книга будет некоторой помощью в расширении его духовного присутствия. Книга содержит Учение, которое я слушал из его уст в течение многих лет. Перевод, медитация над ним и практическое применение Учения были весьма сильным переживанием, оживлявшем в памяти слова учителя и его доброту.

Ответственность за передачу этих Учений я осознал вполне, переводя их настолько точно, насколько это возможно, в надежде, что они будут ясно поняты, и энергия передачи вдохновения Учений подтолкнет осознание.

Пусть эта работа, которая посвящена Кьябдже Калу Ринпоче с молитвой и благодарностью, освещает природу Ума и жизнь бесчисленных существ.

Лама дени Тондруп

Институт Карма-Линг

Просветленный разум

Единство разных религиозных традиций

1. Дух религиозных традиций

Каждая великая религия мира — Буддизм, христианство, конфуцианство, индуизм, ислам, джайнизм, иудаизм, сикхизм, даосизм, зороастризм — обладают схожими идеалами любви, общей целью — достижение человечности через духовную практику, и общий результат — превращение последователей в лучшие человеческие существа. Корень основных религий нашего

мира — это единый для всех идеал любви. Будда, Христос, Конфуций, Зороастр — все они учили любви. Индуизм, ислам, джайнизм, иудаизм, сикхизм, даосизм устремлены к одной и той же цели. Все духовные практики способствуют благотворному развитию человечества.

Его Святейшество далай-лама. В Океане мудрости

Люди западной культуры достигли на удивление высокого технического уровня. Они делают машины, позволяющие им с большой скоростью перемещаться по воздуху исследовать глубины морей; удается даже мгновенно видеть все, что происходит в любом уголке мира и за пределами нашей планеты.

Однако Ум ваш, который так близок к вам, остается закрытым для вас! Вы не понимаете, что, в сущности, есть ваш собственный Ум. И это парадоксально, ведь в вашем распоряжении находятся телескопы, совершенные настолько, что в них видны вещи удаленные на множество световых лет, и микроскопы, разрешающая способность которых позволяет разглядеть отдельные атомы, и, тем не менее, ваш Ум, то есть ближайшая к вам часть вашего естества, да к тому же самая главная, остается для вас Неуловимым, неведомым и недостижимым. Развитие наук и контроль над материальными условиями существования позволили достичь высокого уровня комфорта и внешнего благополучия. Это превосходно, спору нет; но все эти научно-технические достижения не помогают нашему Уму освободиться от неведения о самом себе, и в силу этого он обусловлен и удручен страданиями, глубокой неудовлетворенностью и тоской. Чтобы избавиться от этих зол, необходимо открыть в себе и постичь действительную природу нашего собственного Ума.

Постижение нашей истинной природы

Самое существенное — это постичь нашу истинную природу, то, что мы есть на самом деле. Вы знаете много, вы образованы. Попробуйте же применить ваши способности для изучения Ума.

Не стоит полагать, будто это могут осуществить лишь немногие, ведь все мы наделены Умом, у которого одна и та же природа. Мы все подобны друг другу, каждый из нас обладает сознанием своего бытия, своего собственного Я, которое является субъектом всех видов неприятностей и тягот, различных страхов и опасений. Это происходит от незнания сущности нашей природы. Если бы смогли пробудиться и постичь, что мы есть в глубине своей, какова действительная природа нашего духа, то это стало бы для нас самым действенным лекарством и развеяло все наши страдания. В этом суть всех духовных практик.

Все духовные традиции, будь то христианская, индуистская, иудейская, мусульманская, буддийская, учат нас, что самое существенное — это постижение на глубочайшем уровне того, что мы есть; наставления всех духовных традиций озарены и просвещены изнутри этим постижением природы Ума. Если в любой из традиций, кто-то достигал внутреннего постижения Ума, его непосредственного переживания — это всегда становилось прозрением сути и оно несоизмеримо с тем пониманием, что можно было бы иметь до прямого переживания. Знание природы Ума — это ключ, отпирающий двери к постижению всех наставлений. Оно проясняет нам то, что мы есть, природу любого нашего опыта и раскрывает для нас всю подлинную глубину любви и сострадания.

Истинная реализация природы Ума открывает путь для полного постижения Дхармы и всех духовных традиций. Иметь превосходные теоретические познания о дхарме или любой иной традиции и по-настоящему осуществить изначальную природу Ума — вещи глубоко различные. Ибо даже существо, достигшее такого результата вне связи с какой-либо определенной традицией, живя в мире повседневности, в высшей степени благотворно воздействовало бы на свое окружение.

Я особо подчеркиваю, что это остается истинным применительно к любой духовной традиции. Каждая традиция озаряется этим знанием. И это тем более так в Учении Будды, где достижение такого результата составляет суть и цель всех наставлений.

2. Принципиальное единство разных духовных традиций

Все духовные традиции, как буддийские, так и небуддийские, различаются по своим формам, в соответствии с восприимчивостью и способностями существ; но все они прилагают усилия к тому, чтобы направить существа на путь, ведущий к высшим формам существования и к Освобождению. В истоке их всех — деятельность совершенного Пробуждения, и все они, без изъятия, заслуживают нашего доверия.

Кьябдже Калу Ринпоче

Раскрытие природы Ума как праисток всех религиозных традиций

В нашем мире существуют несколько сотен религиозных традиций. В истоке каждой из них лежит деятельность Пробуждения, оно же возникает благодаря полному раскрытию природы духа. Все эти традиции ревностно заботятся о благе существ с их особенными нуждами и возможностями.

Некоторые религиозные традиции позволяют нам обрести рождение в формах существования, непосредственно надстроенных над нашей, земной; другие — в небесных мирах чистых форм. Наконец, есть и такие, что ведут до самого конца, т.е. к высшей духовной реализации. Но, так или иначе, все они обучают практике, необходимой для того, чтобы не пасть ниже человеческого рождения, но обрести высшее состояние. Все духовные традиции дают нам силу и способность к преобразению, и именно в этом смысле я доверяю им всем. Мы можем убедиться — и это прекрасно, — что христианство является путем, похожим на буддийский тем, что и в нем важное значение придается вере, состраданию, подношениям, молитве, щедрости и самодисциплине. Думаю, что те из них, которые вверяют себя этим наставлениям и уповают на их благо, — счастливые существа, и они смогут придать истинный смысл человеческому существованию, которое обрели.

В Буддизме же, будь то в Японии, Камбодже, Вьетнаме, Таиланде, Бирме, на Шри-Ланке, в Корее, Китае или Тибете, все Учения и любые практики дхармы имеют общую основу, так что люди, практикующие в рамках разных школ, — братья между собою.

В Тибете, в частности, сосуществуют восемь главных линий, хотя на сегодняшний день сохранились только четыре основных. Это Сакья, Гелуг, **Нингма** и **Кагью**. В каждой из них, посредством преемственности ученых и достигших йогов, передается незапятнанное слово Будды, и все это — чистое золото. Они передают подлинную и неискаженную дхарму, которая может

привести существ к избавлению от круговорота существования и высшей духовной реализации.

Разные духовные традиции дополняют друг друга. Если каждая тибетская традиция и линия преемственности включает в себе полное и подлинное Учение, то мы можем спросить:

«Тогда почему их так много?» В целом можно сказать, что их разнообразие соответствует различиям в восприимчивости и наклонностях существ. Каждая система существует сама по себе потому, что идет навстречу особенным нуждам и способностям разных людей, у каждого из которых свой душевный склад и привычки.

Лично я был учеником многих наставников, принадлежавших ко всем четырём тибетским традициям, и со всеми у меня сложились превосходные отношения, я исполнился большим доверием к их наставлениям. да и среди моих учеников много последователей лам и монахов из этих четырех тибетских школ. Более того, я бы желал, чтобы те, кто последует моим наставлениям, доверяли бы и другим традициям. Я отношусь к ним непредвзято, ведь каждая из них благотворна для тех, кто чувствует с ней особое сродство, восходящая к былым связям. Все духовные традиции, основываясь на карме, требуют самодисциплины, считая ее средством радикального изменения наших установок и отправной точкой дальнейшего Пути к **состоянию Будды**. К тому же, в каждой из них есть свои особые сборники наставлений и практических руководств, обобщающих личный опыт основателей этих школ.

В целом можно сказать, что доверие ко всем традициям — это свидетельство глубокого постижения Учения. Тем не менее, непременно нужно верить какой-то определенной традиции, именно в ней получить подробные наставления и быть подготовленным к ее главным практикам, а далее было бы верным практиковать в основном согласно этим наставлениям.

Однако, каковы бы ни были школа и лама, от которых мы получаем наставления, исполнимся духом беспристрастности и постараемся посвятить себя практике с полным доверием. В противном же случае, если мы нахватаемся отовсюду фраз и станем толковать некоторые аспекты наставлений слишком узко, деля вид, будто практику- ем, мы вряд ли сможем извлечь из практики особую пользу.

3. Дхарма Будды

Только полная дисциплина Ума не приносит вреда, но будет благотворной — это Учение Будды

Будда Шакьямуни

Две с половиной тысячи лет назад благодаря медитативному опыту **Будда Шакьямуни** проник в сущность Ума. В непосредственном созерцании он реализовал его глубинную природу и тем самым достиг «Просветления». Таков был его основополагающий опыт. Открыв таким образом, что мы есть в реальности, он изложил свое Учение и открыл путь другим к опыту, который он испытал. Это Учение и называется Дхармой Будды, Учением Будды. Это практическое Учение, которое наставляет нас, как распознать свою глубинную природу, и освобождает от рабства иллюзий, страстей и помыслов. Оно дает истинное счастье уже в этой жизни, в момент смерти и в последующих существованиях, вплоть до окончательного духовного Просветления, то есть состояния Будды. Это Учение дает всеобъемлющую мудрость и сострадание.

Наука о внутреннем

Коль скоро в Учении Будды речь идет о глубинах нашей внутренней природы, оно называется *наукой о внутреннем*. Этот традиционный название того, что на Западе называют Буддизмом.

Тибетское выражение, переводимые на западные языки как «Буддизм», звучит как нанг-па санг-гье-пе чхе. два последних слова, санг-гь е-пе чхе, означают «дхарма Будды», или «дхарма Пробуждения». «дхарма» в этом контексте означает «наставление», а слово «Будда» указывает и на первоисточник Учения, то есть — исторического Будду — и на духовное состояние, им достигнутое, то есть — Просветление. Первое слово, нанг-па, означает «внутренний», им подчеркивается то обстоятельство, что это Учение касается не столько тела и внешнего мира, сколько Ума, главное же назначение его в том, чтобы привести Ум к миру, счастью и свободе. Итак, дхарма Будды — это внутренняя наука, наука о внутреннем мире, понимаемая как наука об Уме.

О передаче слова и духа Учения

Все слова Будды были зафиксированы письменно и до сих пор сохраняются в тибетской традиции в составе стовосьми-томного свода под названием Кангьюр, что значит «перевод слова Будды». Кангьюр включает в себя тексты, называемые «сутрами», — это основа двух первых уровней Учения — Хинаяны и Махаяны, а тексты под названием «тантры» служат фундаментом третьего уровня наставлений, Ваджраяны.

В дополнение к Кангьюру, являющемуся главным источником в традиции, имеются многочисленные комментарии и трактаты, составленные ведущими учеными и адептами Буддизма для разъяснения наставлений Будды. Этот свод называется Тенгьюр, что означает «перевод комментариев». В полном варианте

в него входило 240 томов, из них сохранилось 215. Кроме Кангьюра и Тенгьюра имеются тысячи томов творений тибетских ученых и монахов. Это собрание известно как Сунгбум.

Во всех поучениях Будды нам предлагается Путь к Пробуждению, избавлению от иллюзий, неведения и страстей. Эти поучения — лекарство от трех главных духовных ядов: алчности, ненависти и неведения, а также и от всех производных эмоций. В своих многочисленных вариациях и сочетаниях эти три главных яда могут породить до 84 000 вызывающих страдание эмоций.

Учение сутр подразделяется на три собрания: Винная, или дисцитилиярный свод, Сутры в собственном смысле слова, т.е. собрание проповедей, и абидхарма, или собрание текстов о реальности. Каждое из этих трех собраний считается противоядием преимущественно от одного из трех основных духовных ядов. Винная, где излагается сам дух дисциплины и ее конкретные правила, служит прежде всего противоядием от 21000 видов желаний. Собрание сутр в собственном смысле слова — это изложение проповедей и наставлений, преподанных Буддой Шакьямуни в разных местах и по разным поводам. Это средство против 21 000 вида ненависти. Собрание текстов Абхидхармы объясняет природу реальности, бытия, мира и отдельных существ; оно, прежде всего, исцеляет от 21000 видов неведения. Поучения тантры (слово «тантра» означает «преемственность») составляют [Ваджраяну](#) и [содержат] противоядия от 21000 видов комбинаций всех трех главных духовных ядов.

Изучить все эти, столь различные, наставления было бы трудной задачей, ламы по преемственности передают нам их сущность, — в доступной для понимания форме прямых инструкций. Все знания Будды дошли до нас не только письменно — в виде текстов, но и благодаря их реализации в сознании лам, непрерывной передаче от Учителя к ученику вплоть до сегодняшнего дня. В одной только преемственности Кагью («традиции практики») за века ее существовало великое множество достигших Просветления, целый океан обретших Высшее Пробуждени. Теперь, как и прежде, есть достигшие полной реализации этого Учения. Различные стороны их учений дошли до наших дней в полной сохранности; они, таким образом они нам доступны, и в теории, и на практике. дело только за нами, Нужно лишь проявить понятливость, мужество, рвение и взяться за практику. Она состоит из двух частей, в которых соответственно рассматривается

— ум как начало и основание всех традиций, и далее — его преобразования от рождения к рождению;

— различные практические аспекты дхармы, составляющие путь к Освобождению.

Часть первая.

Ум и его трансформации. Раздел первый.

Ум, реальность и иллюзия.

1. Что есть Ум?

*Постижение природы духа одно
объемлет в себе все постижения;
и, напротив, обо всем знать и не осуществить природы духа
было бы худшим.*
Джамгон Конгтрул Лодре Тайе,
«Краткое изложение существенных моментов»

У каждого из нас, конечно, есть чувство, что мы обладаем Умом или духом, и существуем, но наше понимание и его, и присущего нам способа существования, как правило, по меньшей мере, смутно и расплывчато. Хотя мы и говорим: «Я есмь», «У меня есть Ум или мышление», «Я существую» — и, таким образом, отождествляем себя с неким «Я», которому приписываем некие качества, но поистине мы не знаем ни природы этого Ума, ни природы «Я». Нам неведомо, как они устроены и как работают, да и в целом непонятно, что же мы в сущности своей представляем.

Основной парадокс

Самым существенным в поисках сути Ума было бы распознать его природу, начав на самом высоком уровне задавать себе вопросы, о том, что же мы есть на самом деле? Люди, которые поистине глубоко исследуют Ум и изучают его, встречаются крайне редко.

Да и для тех, кто берется за это занятие, оно оказывается трудным. Мы ищем, мы наблюдаем, что же есть наш Ум, но по-настоящему добраться до него у нас не получается. Мы поистине не можем его найти.

Что и говорить, с научной точки зрения можно было бы дать много ответов и определить, что такое Ум. Но здесь мы говорим не о научном типе знания. Главная трудность заключается в том, что Ум не может познать самого себя, ведь ищущий, т.е. субъект и есть ум, а объект, который является целью исследования это тот же Ум! Такое положение дел парадоксально! Я волен искать себя, где только захочу, хоть в целом мире, но так и не отыщу, ибо я и есть тот, кого ищу.

Поставленную задачу можно сравнить с попыткой увидеть свое собственное лицо. Глаза предельно близки к лицу, но они не могут его увидеть точно так же, как не могут увидеть самих себя. Познание собственного Ума не получается у нас просто потому, что он чересчур близко! В дхарме есть поговорка: «Глаз своего зрачка не видит». Вот так и у нашего Ума нет способности изучить самого себя, настолько он нам близок, так сродни, что мы не в силах его разглядеть.

Свое лицо мы можем разглядеть окольным путем, а именно воспользоваться зеркалом. И, как глаз, чтобы увидеть сам себя, вынужден прибегнуть к этой своеобразной вещи, точно так же и Ум, чтобы изучить сам себя, должен будет воспользоваться специальным средством, которое сыграет роль своего рода зеркала, где сможет отразиться настоящее лицо Ума. Это средство — Дхарма, преподаваемая нам духовным наставником.

Именно во взаимоотношениях, которые мы поддерживаем с Учением Будды таким духовным наставником Ум сможет мало-помалу пробудиться к своей истинной природе, и, в конечном счете, избавиться от изначального парадокса, раскрывая для себя иной способ познания. Это открытие совершается в различного рода практиках, называемых медитацией.

В поисках Ума

Ум есть нечто странное. На Востоке обычно считают, что он расположен в Центре тела, на уровне сердца. Люди западной культуры помещают его в голове или в мозгу. Обе точки зрения по-своему обоснованы, и все же такие локализации несовершенны.

Ибо по сути своей Ум столь же мало пребывает в сердце, сколь и в мозгу. Ум обитает в теле, но определить его местоположение внутри тела возможно лишь условно. По существу же нельзя сказать, что Ум пребывает в индивидууме в каком-то определенном месте и вообще где бы то ни было.

Поиск осложняется еще и тем, что помимо упомянутой парадоксальности ситуации, в который познающий не может познать самого себя, Ум в своей сущностной природе неопишуем; у него нет ни очертаний, ни цвета, никаких отличительных свойств, что позволило бы нам сказать:

«Вот это он и есть».

Впрочем, каждый из нас может на собственном опыте добиться переживания природы Ума, задавая себе вопросы о наблюдателе, познавателе, субъекте, о мыслях и различных ощущениях. Где он в точности находится? Каков он? Суть здесь в том, чтобы пронаблюдать Ум в самом себе; где он? Кто я? Ум и тело — одно, или они различны? Разворачивается ли мой опыт внутри Ума или вне его?

Отличаются ли друг от друга Ум и его мысли или же они тождественны? Если да, то, каким образом? Или, если нет, то опять-таки, как? Исследование это проводится в ходе медитации и в тесном взаимодействии с духовным наставником, который указывает нам, что в этих изысканиях верно, а что ошибочно. Продлиться это может месяцы и годы.

В этих углубленных изысканиях наш духовный наставник постепенно направляет нас к переживанию истинной природы Ума. Понять раскрыть ее трудно, ибо ее невозможно зафиксировать посредством понятий и представлений. Познание Ума не может совершаться на основе теории, здесь необходимо прибегнуть к практическому опыту медитации, вновь и вновь заниматься наблюдением Ума, чтобы проникнуть, наконец, в его подлинную природу.

В медитативных практиках может быть использовано два метода, первый можно назвать аналитическим, а второй — созерцательным. Первый заключается в том, что мы задаем вопросы, наподобие тех, что были упомянуты выше. Если достаточно долго и неотступно задавать подобные вопросы под компетентным руководством, то возникает определенное постижение.

Второй метод предполагает, что Ум просто оставляют в покое, в присущей ему Ясности, не прибегая к принуждению и особым приемам.

Такая практика ведет дальше, чем все аналитические методы, она позволяет выйти за пределы понятий, раскрывая возможность непосредственного опыта. В завершение таких медитаций происходит открытие:

Ум в своей сущности Пустотен. Это означает, что он изначально свободен от определений и характеристик, таких как очертания, цвет, облики прочее.

Природа его — за пределами представлений, понятий, названий и образов. Если попытаться дать представление об этой Пустоте, то самым подходящим представлением оказалось бы неопределенность пространства: Ум пуст как это пространство. Впрочем, это только образ. Как нам предстоит увидеть, Ум не только пуст.

Пока что я хотел подчеркнуть первостепенную важность познания Ума и результатов этого познания. Ум — это то, что мы есть, это пространство, где рождается опыт счастья или страданий, где возникают различные мысли и ощущения, где бушуют приятные и неприятные эмоции, желание и отвращение. Подлинное постижение его природы несет с собою избавление; оно отрешает нас от всех заблуждений, и, следовательно, от источника страданий, мук и трудностей, составляющих наш жребий.

Вот простой пример. Если мы в своем заблуждении принимаем своего зложелателя за благодетеля, то он сможет обмануть нас, злоупотребить нашим доверием и причинить нам ущерб. Но коль уж мы увидели в нем недоброжелателя, то можем избежать его козней. Выведа его на чистую воду,

мы будем в безопасности от его замыслов. Зложелатель в нашем примере — это неведение того, что мы поистине есть или, выражаясь точнее, иллюзия самости «Я». А знание, разоблачающее эту иллюзию, есть знание природы Ума. Оно освобождает нас от иллюзий и тягостной обусловленности. Это постижение Ума является основой и фундаментом дхармы Будды и всех нас.

Часть первая.

Ум и его трансформации. Раздел первый. Ум, реальность и иллюзия.

2. Два состояния единого Ума

Пока нет постижения природы Ума, колесо сансары вращается.

Осуществленный же Ум — не что иное, как Будда.

Он есть все, и нет ничего вне него.

Это основание реальности и всеобщий субстрат.

Да будет понятно то, что искажает его.

Кармана Третий, «Пожелание Махамудры»

Просветление и иллюзия

Ум имеет две стороны, как есть две стороны одной медали, которые являются двумя аспектами одной реальности. Это Просветление и иллюзия. Просветление есть состояние чистого Ума. Его способ познания недвойственен и называется «Безначальным знанием». Его опыт подлинен, т.е. неподвержен иллюзиям.

Чистый Ум свободен, и ему присуще множество свойств.

Иллюзия есть состояние нечистого, загрязненного Ума. Его способ познания двойственен, дуалистичен, это «обыденное сознание». Его опыт подвержен иллюзиям. Загрязненный ум обусловлен и подвержен множеству страданий.

Омраченный заблуждающийся Ум является состоянием обычных существ, в котором мы обыкновенно находимся. Чистый пробудившийся Ум — это состояние, в котором Ум постигает свою **собственную природу**, освободившуюся от обычных обусловленностей и сопряженных с ними страданий. Это состояние Просветления.

Когда Ум находится в загрязненном, подверженном иллюзиям состоянии, то это состояние обычного существа или обусловленного сознания, сменяющего различные формы существования. Странствия сознания по этим состояниям, длящиеся сколь угодно долго, составляют «обусловленное существование», **«круговорот бытия»**, или «колесо существований», — на санскрите samsara.

Если же Ум очистился ото всех иллюзий сансары, то это круговращение замирает; наступает состояние Просветления Будды, переживание сущностной чистоты нашего Ума, нашей природы Будды.

Каковы бы ни были существа, у каждого из них есть природа Будды, — это основа возможности достигнуть ее. Именно потому, что у каждого из нас она есть, мы в состоянии достичь Просветления. А не будь ее у нас, мы никогда не смогли бы осуществить ее. Итак, обыденное и Просветленное состояние различаются только чистотой или загрязненностью Ума, т.е. присутствием или отсутствием в нем иллюзий. Уже сегодня наш Ум обладает всеми свойствами состояния Будды, они пребывают в нем и составляют чистейшую его природу. К несчастью, наши Просветленные качества а скрыты от нас, потому что они спрятаны под различными оболочками, покровами и прочими видами загрязнений.

Будда Шакьямуни заповедовал:

*Природа Будды присутствует в каждом существе,
Но она под покровом случайных омрачений (иллюзий).*

Очистившиеся от них – поистине Будды.

Таким образом, разрыв между обыденным и Просветленным состоянием такой же, что и между знанием и незнанием этой чистой природы Ума. Она не обнаруживается в обычном состоянии и полностью проявляется в Просветлении. Состояние, в котором Ум не может обнаружить своей истинной природы, называется «изначальным неведением,.. Раскрывая свою глубинную природу, Ум избавляется от этого неведения, от вызываемых им иллюзий и обусловленностей. Таким образом, он возвышается к необусловленной Пробужденности, называемой Освобождением.

Вся дхарма Будды и ее практика заключается в очищении Ума с целью «разочаровать» его в его иллюзиях и тем самым, выведя из загрязненного состояния, привести в чистое, дабы иллюзии сменились Просветлением.

Часть первая.

Ум и его трансформации. Раздел первый.

Ум, реальность и иллюзия.

3. Природа Ума

Все явления — суть проекции Ума.

Сам же Ум - не от Ума. Ум пуст, без сущности.

Он пуст и безграничен, все может проявиться в нем.

При совершенстве исследования его

да будет постигнута его основа!

Кармана Третий, Пожелания Махамудры

Опыт сущностной природы Ума — вне понятий. Пробуя описать его, оказываешься в положении немого, который пытается выразить сладость конфеты у себя во рту, но у него нет для того подходящих средств. Тем не менее, я предложу вам некоторые наблюдения из этого опыта, которые как-то смогут дать некоторое представление о нем.

Пустотность

Ум, думающий: «Я существую, я хочу, я не хочу», — это мыслитель, наблюдатель, субъект всякого опыта. «Я» есть Ум. С определенной точки зрения этот Ум существует, потому что «Я» есть, и у меня есть способность действовать. Если я захочу посмотреть, то смотрю, если я захочу послушать, то слушаю, если я решаю сделать что-то руками, то смогу распоряжаться своим телом. В этом смысле, похоже, Ум со своими возможностями и способностями действовать существует.

Но если мы станем искать его, то нигде в себе не сможем найти — в голове, ни в теле, да и вообще нигде и никак. С этой точки зрения Ум, пожалуй, не существует. Итак, с одной стороны, Ум кажется существующим, но с другой — он не то, что существует в действительности

Сколь бы длительны и тщательны не были наши исследования, никогда не найдем его формальных отличительных признаков. У него нет ни размера, ни цвета, ни очертаний, ни чего-либо осязаемого. В этом смысле его называют пустым, ибо он сущностно неопределим, ему нельзя приписать качеств, он за пределами умственных построений, и в этом сравним с пространством.

Эта неопределимость и есть Пустотность, как первое сущностное качество Ума. Пустота находится за пределами иллюзорного знания, заставляющего нас переживать Ум на опыте как некое «Я», наделенное определенными качествами и свойствами, которые мы себе обыкновенно приписываем.

Однако тут следует быть начеку! Заявляя, что Ум Пустотен, подобно пространству, мы вовсе не сводим его к чему-то несуществующему, т.е. по сути бездействующему.

Чистый Ум, подобно пространству, не имеет определенного места, но он вездесущ и всепроникающ, он охватывает и пронизывает собою все сущее. К тому же он вне изменений и его Пустотная природа неразрушима и существует вне времени.

Ясность

В только что описанном смысле, верно, что Ум сущностно пуст. Но он не только пуст, ведь, будь так, он был бы косным, для него не существовало бы ни опыта, ни познания, ни ощущений, ни радости, ни страдания. Ум не только пуст, но у него есть также и другое сущностное качество — способность или возможность познания и получения опыта. Это динамическое качество называется *Ясной Светоносностью*, что подразумевает как *Светоносность* его постижения, так и *Ясность* или яркость его переживания.

Чтобы постараться лучше понять предмет нашего обсуждения, попробуем прибегнуть к примеру. Сравним Пустоту Ума с пространством комнаты, где мы находимся, это неоформленное пространство есть условие опыта и включает его целиком в себя. Это место, где рождается опыт. Тогда Ясность будет Светом, озаряющим комнату, благодаря которому можно различать в ней предметы. Если бы существовало только косное пространство, не было бы возможности познания. Это всего лишь пример, ибо Ясность Ума — не привычный для нас свет, вроде солнечного, лунного или электрического. Ведь здесь речь идет о духовной Ясности, посредством которой возможно все познание и все переживания.

Это пустая Ясность, на уровне чистого Ума она познает в самой себе и познает сама себя; поэтому ее также называют «*самопознающей светоносностью*».

Не существует по-настоящему подходящего примера, которому мы могли бы уподобить эту «Ясную Светоносность» на уровне неомраченного Ума, но на обыденном уровне, который нам ближе, вникнув в одно из ее проявлений, а именно в состояние сновидений мы могли бы уяснить для себя ее некоторые аспекты.

Допустим, что стоит непроглядная ночь, и в этой полнейшей темноте мы видим сон, находимся в переживании мира сновидений. Пространство Ума,

являющееся вместилищем сна, мы сравним с Пустотой Ума (и это безотносительно к размерам помещения, в котором мы находимся). А с его способностью познавать опыт (независимо от внешней темноты) сравним Ясность. Она охватывает собой все познание Ума; как Ясность, присущую его переживаниям, так и Светоносность, озаренность их со стороны того, кто переживает этот опыт. Познаваемое и познающий, Ясность и Светоносность являются лишь двумя гранями одного и того же качества. Как познание, направленное на опыт сновидца, это качество есть Ясность, так яркость, присутствующая в переживаниях есть Светоносность.

Однако на недвойственном уровне неомраченного Ума речь идет о едином качестве, называемом по-тибетски сезва.

Вероятно, это сравнение полезно, но следует быть внимательным; так как это просто пример, показывающий на обыденном уровне одно из возможных проявлений Светоносности. Однако в нашем примере существует отличие между Ясностью познающего и Светоносностью его переживаний. Это отличие проистекает из того, что сновидение является опытом двойственности оно разворачивается как субъект — объект, а Ясность в нем проявляется одновременно и в познании (Ясноети) субъекта, и в яркости (Светоносности) его объектов. Значит, наш пример несовершенен, в природе чистого Ума этого разделения не существует, хотя речь и идет все о том же качестве Ясности, недвойственном по своей сущности.

Восприимчивость

Третий аспект, который следует добавить к первым двум, чтобы полностью описать чистый Ум, это «неограниченное познание» или «восприимчивость». Ясность, о которой только что говорилось, есть способность Ума к познанию; в Уме может проявиться все что угодно, т.е. эта способность познания безгранична. Тибетский термин, означающий это качество, буквально переводится как «отсутствие границ или преград». Это свобода, которой располагает Ум, чтобы познавать и иметь опыт переживаний без границ и пределов. На уровне чистого Ума это познание и соответствующий опыт суть Пробужденные качества и Пробужденные сферы. А на обыденном уровне — то, что для Ума каждая вещь наделена какими-то качествами. Иными словами, познавательная способность, это присущая сознанию способность отчетливо распознавать, воспринимать и мыслить себе любые вещи.

Вернемся еще раз к нашему примеру со сновидением. В этом процессе проявлением бесконечности как свойства природы Ума, была бы его способность — готовность к переживанию многообразных видений и картин сна, будь то восприятие объектов во сне или переживание **сновидческого** мира.

Ясность тогда окажется тем, что дает возможность познавать и иметь опыт, а бесконечность — совокупностью всех аспектов и видений сна, познанных и пережитых по отдельности.

На обыденном уровне неограниченному познанию соответствуют все типы мыслей и эмоций, которые могут появиться в нашем Уме. А на чистом уровне **Ума Будды** — все виды мудрости или Пробужденные качества, применяемые для помощи живым существам.

Итак, Чистый Ум можно рассматривать следующим образом;

- сущность его — Пустота;
- природа — Ясная Светоносность;
- а в своих проявлениях он — бесконечность возможного.

Три эти момента — пустота, Ясность и бесконечность — нераздельны и соприисутствуют. Это существующие вместе и взаимодополняющие качества Чистого, Пробужденного Ума.

На чистом уровне Ум в этих трех аспектах есть состояние Будды. Тогда как на загрязненном, будучи погружен в неведение и иллюзии, он становится обусловленным состоянием сознания и всеми переживаниями в сансаре.

Тем не менее, Пробужден ли Ум или пребывает в иллюзиях, вне его нет ничего, и, в сущности, он один во всех существах, в людях и иных. Природа Будды, со всеми ее возможностями и Пробужденными качествами, присутствует во всех существах. Все качества Будды уже есть в нашем Уме, но они спрятаны под покровом, это подобно стеклу, которое по природе своей прозрачно и пропускает Свет, но замутилось из-за густого налета грязи.

Очищение, снятие покрова загрязненности обнаружит все Пробужденные качества, наличествующие в Уме. В нынешнем состоянии у нашего Ума мало качеств и свободы действия, ибо он обусловлен нашей кармой, иначе говоря, привычками и отпечатками предыдущих жизней. Но мало-помалу дхарма освободит его и пробудит его ко всем качествам состояния Будды.

Краткая медитация

А сейчас было бы, несомненно, полезно при вашем согласии немного заняться практикой, совершить небольшую медитацию, чтобы легче осмыслить природу того, о чем у нас шла речь.

Усаживаемся поудобнее и даем своему Уму успокоиться в своем естественном состоянии... Напряжения спадают, мы расслабляемся и пребываем в состоянии без всякой скованности, без определенных намерений, бесхитростно и просто... Ум наш непринужден, открыт подобно пространству... Ум обширен, он пребывает ясным и чутким... Ум не напряжен, расслаблен и тих, оставаясь прозрачным и сияющим... Мы не

удерживаем наш Ум взаперти в нас самих... Он не пребывает ни в нашей голове, ни в теле, ни в непосредственном окружении — нигде. Он спокоен, огромен, как пространство, и объемлет собою все...

Он объемлет все, от Америки до Индии, весь Свет, всю Вселенную. Он пронизывает собою весь наш мир... Мы спокойны, расслаблены, мы в состоянии полной открытости... Без пределов, в совершенной ясности и прозрачности...

Открытость и прозрачность Ума, в этом он подобен неопределимому, неописуемому пространству — знак того, что мы назвали «Пустотой» Его познающая и несвязанная Ясность — то, что было названо «Светоносностью»

Ему также присуще и Неограниченное познание, «бесконечность», способности и готовность познавать все. Ей соответствует беспрепятственное и неограниченное познание личностей, мест и всего, чего угодно. Ум способен познать все эти предметы и отличить их один от другого. А теперь опять, не направляя Ум (т.е. познающий субъект), ни внутрь, ни наружу, пребываем, как есть, в покое и расслаблении... Не впадая в безразличие или умственную замутненность, предоставим Уму быть чутким и бодрым...

В этом состоянии Ум открыт и несвязан, и это его «Пустота» Его яркость и «Познающая Ясность это — его «Светоносность». Все аспекты, которые он познает как различные и безо всяких преград, суть его «Неограниченное познание»...

Немалое препятствие состоит в том, что Ум обычно заточен в теле, воспринимаем как мое. Мы отождествляемся с телом и, таким образом, мы сами себя в нем запираем. Следует, напротив, расслабить всякое напряжение, любую скованность. Если Ум напряжен и стиснут, он останется взаперти. дело может дойти до спазм и болезненных ощущений в теле, даже до головных болей. Останемся в покое. Ум в своей Ясной огромности, раскрытый и несвязанный... Примерно так можно начинать медитацию, но весьма важно продолжать практику под квалифицированным руководством, это поможет нам найти верный путь. С помощью наставника мы сможем постичь Пустотность Ума, его мыслей и эмоций, а это наилучшее средство для освобождения от иллюзий и страданий.

Распознавание природы страстей открывает возможность их самопроизвольного освобождения; поэтому важно научиться распознавать их Пустоту, едва они возникают. Если мы не понимаем их Пустотной природы, они увлекают нас в своем потоке, следуют одна за другой, цепляются одна за другую и завладевают

нами. Они могут взять над нами верх потому, что мы приписываем им реальность, которой у них нет. Если мы постигаем их Пустоту, то их способность омрачать Ум исчезает, и порождаемые ими страдания рассеиваются.

Это умение распознавать пустотную природу Ума и всех его производных проекций, т.е. мыслей и эмоций является панацеей, это действительно универсальное средство ото всех бед; оно одно способно исцелить от любых иллюзий, всякой страсти и любого страдания.

Можно сравнить наш Ум с кистью руки, которая пока обездвижена повязкой, вот так и Ум связан и представлением о самом себе, о «я», присущими ему понятиями и «зацепками». Мало-помалу практика дхармы устраняет эти «зацепки» и косные эгоцентрические представления. И как разбинтованная рука может раскрыться, так раскрывается Ум, обретая все многообразные возможности для деятельности. Тогда он открывает для себя ряд качеств и умений подобно руке, освободившейся от повязки. Эти постепенно проявляющиеся качества — свойства Пробужденности, чистого Ума.

Часть первая.

Ум и его трансформации. Раздел первый.

Ум, реальность и иллюзия.

4. Покровы Ума

Самопроявление, которое как таковое вовсе не существует, ошибочно воспринимается как объект.

Благодаря неведению самопознание ошибочно создает «Я».

Из-за привязанности к этой двойственности мы заключены в обусловленном мире.

Так найдем же корень этого заблуждения!

Кармана Третий

«Махамудра: Бесконечная радость и свобода»

Если нет никакого сущностного различия между Умом Будды и нашим собственным Умом, то почему у Будды есть все качества, которые ему приписывают, и почему их нет у нас? Различие возникает из-за того, что в нашем Уме природа Будды скрыта многими оболочками, которые окутывают ее. Каждая из трех рассмотренных нами граней чистого Ума, о которых говорилось в предыдущей части, становится на загрязненном уровне, т.е. в неведении, одним из главных составных элементов переживания двойственности. Прежде всего, неведение Пустотности Ума приводит к представлению о субъекте, о «Я», как о наблюдателе; неведение о Ясности ведет к представлению о внешних объектах. Так зарождается субъект-объектная двойственность, дуализм «Я» и «другой». Теперь, когда появились уже оба полюса двойственности, неведение Ума порождает между ними разнообразные взаимодействия, которые, в свою очередь, обуславливают многообразные виды загрязненной деятельности. Этапы этого процесса представляют собой четыре покрыва Ума, скрывающие чистый Ум, т.е. природу Будды.

Они таковы:

- покров неведения,
- покров основной склонности;
- покров из страстей;
- покров кармы.
- Они последовательно располагаются один над другим.

Покров неведения

Отсутствие познания истинной природы Ума, сам факт, что омраченный Ум не распознает того, чем сам является в действительности, называется изначальным или фундаментальным неведением. Это присущая обычному Уму неспособность воспринимать самого себя.

Чистый Ум, обладающий тремя сущностными качествами, сравнить с чистой, прозрачной и незамутненной водой, сквозь которую все можно разглядеть.

Покров неведения Ума — это нехватка понимания, своего рода мутность, подобная илу, из-за которого вода теряет свою незамутненную прозрачность.

Омраченный Ум, таким образом, утрачивает переживание своей Пустотности и потому не способен усмотреть свою сущностную природу.

Это изначальное неведение именуется врожденным, поскольку оно неотъемлемо от нашего существования; мы рождемы вместе с ним. На деле оно выступает отправной точкой двойственности, корнем всех заблуждений и истоком всех страданий

Покров основной склонности

Под воздействием неведения Ум ввергается в заблуждения, наиболее глубинным из которых и корнем всех прочих является замкнутость в двойственном опыте, разделенном на субъект и объект, осознание опыта как субъект — объектного.

*Хотя субъектно-объектная двойственность и есть покров, скрывающий чистый Ум, но во избежание грубых ошибок следует ясно понимать, что на обычном - относительном и соотнесенном уровне — двойственное субъектобъектное восприятие является нормой. Оно даже необходимо для построения того, что именуют Я или Эго существа, сознающего свои поступки, других существ и окружающий мир и способного вступать с ним в гармоничные взаимоотношения. Построение и функционирование Я в контексте здоровых связей и отношений составляет то, что в дхарме называется «вращиванием, и основано на накоплении добродетелей: совершении правильных, то есть - не эгоистичных, учитывающих законы кармы поступков. (См. ниже главу «Карма и внешняя самодисциплина» в разделе «Хинаяна»). Это вращивание добродетелей служит неременным предварительным условием обретения непосредственного постижения, посредством которого осуществляется выход за пределы иллюзий двойственности. И как раз от качества первого зависит осуществление второго. См. ниже главу «двойное вращивание» в разделе «Махаяна» – прим.пер.

Когда Ум не ведает пространства своей Пустотности, он замещает свой опыт без Центра и периферии опытом Центральной точки отсчета, исходя из которой воспринимается все остальное. Эта точка — Центр, присваивающий себе все переживания, — есть наблюдатель, эго, субъект. Итак, не ведая своей Пустоты, Ум порождает иллюзорный опыт бытия «Я».

В это время не распознается природа его Ясности, самопознающее качество замещается опытом чего-то внешнего, отличного от него самого. Таким образом, субъект, Я, познает вещи, отличные от него самого и превращающиеся во внешние предметы. Так возникают «я» и «другой», субъект и объект. Эти «другие» сами по себе имеют двойкие проявления; явления внешнего мира и феномены сознания.

Склонность Ума не искать своей собственной природы и воспринимать любое положение дел дуалистически и есть покров основной склонности. С этой точки зрения второй покров можно также назвать «покровом дуалистического восприятия».

Покров страстей

Как мы только что узнали, Ум, не усматривая своей Пустоты и Ясности, впал в двойственность. Также, не усматривая неограниченности своего познания, он разворачивает все возможные связи, существующие между двумя полюсами этой субъект — объектной двойственности. На уровне чистого Ума Неограниченное познание есть многообразие Пробужденных качеств, а в неведении вместо них возникают безграничные возможности взаимодействий. В своей иллюзии субъект начинает воспринимать внешние объекты как реальные. Тогда он испытывает тягу к тем из них, которые кажутся ему приятными, желание избежать те, которые ему неприятны, и остается безучастен к тем, которые безразличны. Таким образом, если объект видится субъекту как приятный, ему хочется завладеть им. Наоборот, столкнувшись с неприятными объектами или положениями, субъект будет испытывать отторжение. Наконец, у него создается безразличное отношение к некоторым объектам или положениям в силу безучастности или тупости ума.

Эти три типа отношения к объектам — тяга, отталкивание и безучастность — соответствуют желанию, гневу и неведению; таковы три главных яда Ума, три первичные страсти (Слово «страсть» здесь употребляется в своем исконном смысле, означая всякое душевное движение или установку: положительную, отрицательную и даже душевную тьму – прим.пер.), которыми омрачен и обусловлен обыденный Ум.

На основе этих трех типов отношений к объектам возникают и множатся прочие страсти, т.е. омрачающие Ум эмоции. Прежде всего, это гордыня, алчность и зависть. Гордыня развивается из «Я», рожденного неведением; алчность есть продолжение желания как привязанности, а зависть возникает из гневного отвращения.

Итак, три первичных яда разветвляются в шесть страстей: гнев-отвращение, алчность, тупость-неведение, желание как привязанность, зависть и гордыню.

Они, как мы увидим далее, соответствуют шести состояниям сознания, характерными для шести различных миров, или сфер существования. Затем идут все более частные и дробные членения, вплоть до восьмидесяти четырех тысяч типов страстей! Все эти отношения к объектам, основанные на двойственности и омрачающие Ум, и есть то, что называется *покров страстей*.

Покров кармы

Различные страсти вызывают к жизни великое разнообразие поступков в мире двойственности, которые могут быть, если судить с точки зрения кармы, положительными, отрицательными, или нейтральными. Они обуславливают Ум и подталкивают к рождению в той или иной из шести сфер обусловленного существования. Это и называют «*покровом обусловленной деятельности*», или «*покровом кармы*».

Дхарма как практика снятия покровов

Четыре покрыва, окутавшие Ум, превратили нас в обычных существ, которых их собственные иллюзии перебрасывают из одной сферы сансары в другую. Избавиться от этого положения обычного существа можно лишь снятием покровов, окутывающих Ум. В практике дхармы предлагается множество методов, позволяющих мало-помалу растворить эти оболочки и обнаружить под ними драгоценность чистого Ума.

Можно сравнить чистую природу Ума с хрустальным шаром, а четыре покрыва — с четырьмя слоями ткани, в которые он обернут, и за которыми его не разглядеть.

Если взять другой образ, то эти покрыва можно уподобить слоями облачности, коими покрыто небо Ума. Как облака застилают небеса и омрачают их, так и эти покрыва прячут пространство Пустоты и яркость Ясности. Практика дхармы, прежде всего медитативная, постепенно снимает эти покрыва, начиная с внешних до самых глубоких.

Когда же все оболочки или покрыва будут сняты, достигается состояние очищенности, называемое по-тибетски санг. Беспредельность всех пространственных и световых аспектов, проявляемая тогда, передается словом гье. два этих слога санг-гье, буквально означающие «Чистота и беспредельность» или «совершенно чистый и полностью распространившийся», составляют вместе тибетский эквивалент слова «Будда». Состояние Будды — это проявленность качеств, внутренне присущих Уму, когда он очистился от омрачавших его покровов.

Избавление от покровов, раскрывающее качества, внутренне присущие чистоте
Ума, есть итог всех последовательных действий в ходе практики дхармы.

Часть первая.

Ум и его трансформации. Раздел первый.

Ум, реальность и иллюзия.

5. Игра иллюзий

Сансара создана кармой.

Сансара есть проекция кармы.

Существа созданы кармой.

Карма причина их и их различий.

Махакарунапундарикасутра.

Ум есть исток и основа всего, как Просветленности, так и иллюзий. Как основа Просветленности он — безначальное знание - основа, обладающее тремя рассмотренными выше качествами. Будучи сокрыт под уже известными нам покровами, он становится сознанием-основой, фундаментом всех иллюзий, являющихся различными аспектами круговорота существования, сансары.

Карма

Сознание-основу можно сравнить с полем, на которое падают семена-отпечатки наших поступков. Если семена брошены, они будут дожидаться своего часа на поле сознания-основы, пока не создадутся все необходимые условия для их прорастания и созревания. Тогда возможности их проявляют себя на деле, превращаясь в растения и плоды, т.е. различные сансарические переживания. Таким образом, след, оставляемый поступком в сознании-основе, становится причиной, следствием которой (если обстоятельства тому благоприятствуют) будет определенное состояние индивидуального сознания и свойственные ему особые переживания. В целом вся совокупность отпечатков, оставленных на сознании-основе прошлыми поступками обуславливает все состояния и переживания индивидуального сознания, т.е. в конечном счете, все, что мы есть и что есть в нашем опыте. Последовательность различных этапов этого процесса, начиная с причин, т.е. поступков, и вплоть до их следствий, — настоящего и будущего опыта называется кармой или «причинно-следственной связью поступков».

Карма — это санскритское слово, буквально означающее «обусловленная деятельность», при этом понятие деятельности используется здесь в самом широком смысле, во всем ее диапазоне — от причины поступка до его

следствий. Итак, карма есть деятельность, понятая как последовательная взаимосвязь причин и следствий поступков.

Сансара

Карма, т.е. наши поступки и их отпечатки, обуславливает Ум, в опыте которого возникают различные иллюзии, создающие многообразие индивидуальностей и их жизненных миров, иными словами, сознание и разнообразие его переживаний. Таким образом, различные типы сознания, все радости и боли это обманчивые миражи, проявляемые силою кармы. Все их многообразие объединяют в шесть сфер существования.

Шесть сфер существования и шесть видов существ включают в себя совокупность состояний, которые может переживать сознание в своих странствиях. Вместе они составляют сансару. Этот термин переводится как «циклическое существование», «[круговорот](#) обусловленного существования» или колесо рождений. Этот термин указывает на то, что сознание, обусловленное кармой, странствует по сансаре неограниченно долго. Порой, под влиянием благотворной кармы, сознание обретает рождение в сравнительно высоком состоянии, затем, под властью негативных воздействий, оно рождается в одном из низших миров. Это колесо рождений вращается не переставая, то возвышая сознание, то низвергая его. Эта непрекращающаяся череда завершится только с Освобождением, с выходом из обусловленного существования. Тогда сансаре наступит конец, и это Пробужденность Будды. Но пока это Освобождение не обретено, сознание кочует по разным сферам сансары. И мы прошли через все эти сферы.

Сейчас мы живем в человеческой сфере существования, но рано или поздно нас унесет к рождению в том или ином из этих состояний. Странствует от одного существования к другому не что иное, как сознание, обусловленное своей кармой, определяющей его счастье, страдания и способности. То, что мы есть теперь, различные состояния, через которые мы уже прошли или которые нам предстоит испытать — это результат кармы. Она обуславливает проекции Ума и таким образом формирует его иллюзии.

Карма и свобода

С этой точки зрения, карма положительна в той мере, в какой является причиной счастливых состояний сознания и приближает к Освобождению, отрицательной же она считается, когда порождает болезненные состояния и отдаляя Освобождение.

Крайне важно уяснить, что хотя переживания и поступки обусловлены кармой, мы в любом случае обладаем известной свободой, которая в разной мере присутствует в каждый момент времени. Мы в любой момент оказываемся на перепутье: одна дорога ведет к счастью и Пробуждению, а другая - к несчастью и низшим состояниям существования. Мы постоянно встаем перед альтернативой: рассудительный выбор породит карму, благоприятствующую удачному развитию, а дурной чреват отрицательной кармой, причиной несчастий. Выбор за нами, но последствия его неизбежны.

Эта свобода существует потому, что в недрах сансары, несмотря на все обусловленности, не угасает некая часть непосредственного постижения и подлинного переживания. Наш Ум и его переживания сопричастны одновременно и обусловленностям неведения, и свободе непосредственного постижения. От неведения проистекает двойственное восприятие субъект-объектного типа как основа индивидуального сознания-в-качестве-Я, в котором проявляются всевозможные страсти, а от непосредственного постижения исходят положительные качества, свободные от Я. От этих страстей и от этих качеств и берут свой исток, соответственно, отрицательная и положительная карма.

Итак, положительная карма возникает из добродетельных наклонностей Ума, таких, как любовь, сострадание, благожелательность, альтруизм, умеренность в желаниях, неприхотливость. Отрицательная берет начало в недобродетельных наклонностях Ума, т.е. в его направленности на свое Я и в присущих ему шести главных страстях: гнев, алчности, тупости, привязанности, зависти и гордыне. Существует еще Третий тип кармы, называемый неколебимой кармой. Он порождается в некоторых типах медитации, придающей Уму устойчивую беспристрастность. Результат этого типа кармы — рождения в состояниях сознания, для которых характерна устойчивость Ума, присущая небожителям.

В целом все сущее в пределах сансары порождено этими тремя типами запятнанной кармы. Называя их запятнанными, мы имеем в виду, что все это — деятельность на основе двойственности, предполагающая разделение на субъект, объект и действие. Любая деятельность обычного сознания есть карма положительная, отрицательная и неколебимая.

Различные типы кармы можно подразделить на карму «причинную» и карму сопутствующую. Причинная карма, как явствует из самого названия, есть причина некоторого состояния существования. В пределах этого состояния сопутствующая карма определяет свойства и условия, присущие отдельным существам и довершает тем самым основную обусловленность, вызванную причинной кармой. От комбинации их может получиться, что карма, причиняющая некий тип существования, положительна, а уточняющая ее детали

сопутствующая карма отрицательна. В этом случае мы родимся в достаточно высоком состоянии сознания, но в пределах этого мира у нас будут плохие условия существования. Например, мы родимся в человеческом облике, но будем бедны. И наоборот, отрицательная причинная карма, в комбинации с положительной сопутствующей, приводит к рождению в одном из низших состояний, где частные обстоятельства нам благоприятствуют. Скажем, можно родиться животным, но при этом оказаться одним из домашних животных, которые на Западе живут в очень привилегированных условиях.

Помимо этого, существуют кармы коллективные и индивидуальные. У всех существ в одном и том же состоянии существования сформировались согласованные кармы, так что мир воспринимается ими в похожем виде. Эта карма присущая группе существ и называется «коллективной», она — источник видимостей, одинаковых для этих существ.

Однако различие мест обитания, телесного облика, радостей и горестей, индивидуальных для каждого существа, являются проявлениями кармы, присущей только ему. Такая карма называется «индивидуальной» и служит источником переживаний, характерных для индивидуума.

Вместе эти комбинации составляют все множество изменчивых и разнообразных, вызванных смещениями кармы, условий существования. От сочетания различных карм возникают страдания трех видов существ в низших мирах.

Итак, от различных поступков проистекают несхожие следствия; многообразием кармы создается вся пестрота различий существ и состояний существования. Таким образом, карма есть творец сансары.

Часть первая.

Раздел первый. Ум, реальность и иллюзия.

6. Шесть сфер существования

Кто и как изготовил оружие обитателей ада?

Кто сотворил там железную раскаленную почву?

Откуда у них горящие уголья?

Будда преподавал нам, что все это — порождения ум а,

Впавшего в страсти.

Шантидева, Бодхичарьяватара

С качественной стороны, каждая из шести страстей ум а в особенности способствует рождению определенного типа существ; ненависть влечет за собою адское состояние; алчность бытие одним из алчущих духов; тупость - Животное состояние; Желание — жизнь в человеческом мире; зависть Состояние асуров; гордыня — бытие небожителем.

С количественной же стороны, эти различные состояния — результат накопления кармы. Так, большое количество отрицательной кармы ведет к адскому существованию; если дурной кармы поменьше, то это будет мир алчущих духов; если еще меньше Животное состояние.

Если в целом положительная карма смешана с некоторыми отрицательными аспектами то последует рождение, в зависимости от соответствующей силы этих аспектов, как одного из трех высших видов существ.

Существование в адах

Во власти гнева и ненависти ум порождает карму адского существования. Страдает в этом состоянии именно ум — наш ум . Переживаемые нами адские видения, набрасывающиеся на нас и убивающие нас твари, окружение и все страдания гнетущие нас в адах, являются на деле порождениями нашего же ум а, обусловленного своей кармой.

В этих адских состояниях существования мы непрерывно испытываем лютые мучения, гибнем от огня или стужи, и у нас не останется ни малейшей свободы или способности посвятить себя духовному пути.

Состояние алчущих духов

Если наш ум Попал под власть алчности и скупости, то проявляется карма рождения в сфере алчущих духов. В этом состоянии нам никогда не удастся встретить то, чего нам хочется, даже найти подходящей еды или питья. Мы пребываем там в непрерывной нужде и нехватке, совершенно не в состоянии удовлетворить свои желания, страдая от голода и жажды. Мы постоянно испытываем состояние глубокой неудовлетворенности. И это состояние порождает наш ум . Оно несколько менее удручающе, чем жизнь в аду, но, тем не менее, крайне жалкое.

Бытие животным

Ум может также впасть в ослепленность, в состояние омрачения и тупости, которое чревато рождением в животном состоянии. Видов животных очень много, есть домашние, дикие и прочее. Все они подвержены разнообразным формам страдания; от того, что пожирают друг друга, воюют друг с другом; к тому же их поработают и используют для своих целей люди. Все тяготы и невзгоды животного существования — также порождения ума, проявление кармы, восходящей к былым отрицательным поступкам.

Три этих типа существования составляют три низших сферы. Наиболее благоприятное из них рождение животным. Но даже и в нем трудно зародить любовь и сострадание, невозможно практиковать дхарму.

Ни в одном из этих низших миров не существует возможности следовать Дхарме и достичь Освобождения. Ведь ум там непрестанно раздираем множеством страстей: гневом, ненавистью, страстным желанием и прочее. К тому же существа, обитающие в низших сферах, склонны вновь и вновь воспроизводить дурные поступки, источники порождающей страдание кармы. Так они сами поддерживают обусловленности, присущие этим низшим сферам, и пребывают там крайне долго.

Существование в человеческом мире

Это первая из высших форм существования. Люди — едва ли не единственные из существ, которые располагают условиями, необходимыми для духовного продвижения, обладает способностями, позволяющими им понять дхарму и начать воплощать ее на практике. Впрочем, само по себе человеческое рождение — не залог духовного прогресса. Ценность человеческого существования не безусловна, и практиковать Дхарму смогут лишь те, кто обрел так называемое драгоценное человеческое рождение. Таких людей столь же мало, как звезд на дневном небе!

Жизнь в человеческом мире менее тягостна, нежели жизнь в низших сферах существования, но она все же подраз ум евает многочисленные страдания. Главные из них - четыре, возникающие от рождения, болезни, старости и смерти. Помимо этих четырех главных страданий Люди подвержены и другим Скорбям — разлуке с теми, кого они нежно любят, Неизбежности встреч с существами, встречаться с которыми вовсе бы не хотелось, с недругами, неспособности сохранить обретенное и обрести желанное.

Сфера асуров

Положительная в целом карма с примесью зависти ведет к рождению в уделе асуров, или титанов. Это счастливый мир, полный мощи и множества удовольствий.. Но он находится во власти зависти и там нескончаемы войны и распри. Титаны ополчаются против превосходящих их небожителей и ссорятся между собой.

Миры небожителей

Положительная карма с весьма малой частью негативных отпечатков позволяет родиться в божественном состоянии, небожителем. Существования в образе небожителя бывают разных уровней. Первые из них принадлежат к божественным сферам мира страстей. Название объясняется тем, что ум там еще находится под воздействием желаний и привязанностей. Жизнь у небожителей очень длинна. Например, на первом снизу из этих уровней мира страстей день длится сто человеческих лет, а живут его обитатели по своему счету пятьсот лет. На следующем уровне день равен ста нашим годам, а жизнь там продолжается Тысячу божественных Лет! В этих состояниях, в целом

счастливых, есть, тем не менее, страдания в частности, порожденные краткими столкновениями с миром асуров.

Начиная с отверженнейшего из миров – адского состояния вплоть до первых уровней сферы небожителей над другим этажи мира или сферы страстей, названного так, ибо его обитатели находятся под властью страстей.

Над сферой страстей расположена сфера чистых форм, иерархически разделяющаяся на семнадцать последовательных божественных состояний. У существ в этих состояниях нет грубого материального тела; тела их созданы из сияния и огромны по размеру. ум у там свойственно весьма малое количество страстей и мыслей, и он наслаждается великим счастьем. Господствующая в этой сфере страсть — тонкая форма гордыни. Существам в этих сферах мнится, что они осуществили нечто безмерно их возвысившее, и они пребывают в своего рода самоудовлетворенности.

Эти состояния сферы чистых форм соответствуют четырем ступеням медитативной погруженности, для которых характерно последовательное преодоление дискурсивного рассуждения, принятия решения, радости и блаженства.

Наконец, за пределами этих четырех степеней погруженности в состояние чистой формы может быть еще рождение в сфере без форм. Там существа свободны от всех грубых форм, страдания и почти не испытывают страстей, присутствующих лишь в предельно утонченной форме. Их ум все еще омрачен, остаются тончайшие покровы ум а, не позволяющие им распознать глубинную его природу.

Таким образом, за пределами медитативной погруженности в сфере чистой формы ум достигает еще четырех «полей» сознания, называемых «область безграничного пространства», «область бесконечного сознания, или космического сознания», «область ничто» и, наконец «область не-распознаванияни-не-распознавания». Небожители, пребывающие на этих уровнях без форм, сознают, что они обладают телом, хотя оно не ощутимо. Они имеют только пять совокупностей неподвижного-обособленного-осознавания, присутствующего как едва различимое неведение, которое дает им ощущение существования их бесформенного тела. Осознание порождает остальные совокупности. Это путь, по которому божества мира без форм возвращаются на более низкие уровни существования. На уровне, свободном от сансары, сознание

само автоматически трансформируется в изначальную мудрость, изначальное Просветление.

Восемь миров форм и миры без форм происходят из позитивного, неотвлеченного ум а; их последовательное взаиморасположение зависит от степени Освобождения, от привязанностей. Все миры шести уровней сансары преходящи и обусловлены: все они части колеса сансары. даже если боги уровня форм или без форм избавились от грубой формы существования, они беззащитны перед смертью и трансмиграцией. Когда у них нет сил пребывать в их божественном состоянии, они страдают от неотвратимости рождения в более низком мире.

Если мы находим затруднительным принятие представления об этих различных уровнях, давайте просто вспомним, что каждый испытал ему или ей присущую реальность. Когда мы спим, наши сны становятся нашей реальностью, и так же это происходит в шести сферах сансары. для примера, вода может быть воспринята очень различным образом: для существ ада она — мучения, для алчущих духов — объект отчаянного желания, для некоторых животных вода — среда обитания; для людей — питье; для асуров — оружие, для небожителей — восхитительный нектар. Океанские глубины — жизненная среда рыб, но люди жить там не могут. Птицы летают по небу, что невозможно для людей. Слепец не в состоянии пойти, куда хочет, а люди с нормальным зрением свободны в своих перемещениях. Так что каждый живет в своем собственном мире, а других не воспринимает.

Итак, сансара составлена из трех сфер; сферы страстей, сферы форм и сферы без форм. В них включаются все возможности обусловленного существования.

Если осознать, что все существа страдают в круговороте, это подвигнет нас к избавлению от неведения и иллюзий, в которые мы погружены, к Освобождению от сансары, этого океана страданий. И мы будем стараться достичь высшего блаженства, полного достижения состояния Будды.

В прошлом каждый из нас уже неопределенное число раз рождался в цикле существований. Теперь мы живем в человеческом мире; если мы с ум еем распорядиться своей жизнью во благо, то она станет отправной точкой нашего пути к Освобождению.

Часть первая.

Ум и его трансформации. Раздел первый.

Ум, реальность и иллюзия.

7. Двойная реальность

Учение Будды опирается на две реальности:

относительную и абсолютную.

Те, кто не понимает различия этих двух реальностей,

не понимают и глубокой сути

наставлений Будды.

Без опоры на относительное нельзя разъяснить абсолютного,

нельзя прийти к нирване

Нагарджуна, Мулмадхьямикакарика, XXIV 8-10

Как мы видели, иллюзия, неизбежно ведущая к страданию всех сансарических существ, возникает из неведения, а оно заключается в отсутствии знания Пустоты, внутренне присущей Уму и всему от него производному. Собственно, иллюзия — это неведение того, каков способ существования вещей в действительности.

Всякая вещь или явление, любой познаваемый объект, иными словами, внешняя вселенная и населяющие ее существа, все данное нам в переживании как зримые образы, звуки, запахи, вкусы, ощущения, осязания или объекты; все, что есть мы сами и что могли бы познать, есть проявление возможностей Ума, а он, в сущности, есть Пустота.

Ум поистине ни существует ни не существует, равно, как и произведенные им феномены ни совершенно иллюзорны, ни поистине реальны. Так как они даны нам в обычном опыте, они относительно подлинны, но с сущностной точки зрения их действительность относительна и есть лишь видимость.

Две реальности

Таким образом, любую вещь и любое явление можно рассматривать с двух точек зрения: реальности относительной, или обусловленной, и реальности абсолютной. Эти две реальности соответствуют двум точкам зрения, двум видениям реальности. Ошошггельная действительность или точка зрения верна

условно, но относительно же иллюзорна. Высшая реальность, или точка зрения. верна абсолютно, это подлинное переживание опыта за пределами иллюзий.

В сансаре все восприятия это опыт относительной действительности. Нирвана (а она — вне иллюзий и страданий сансары) — есть уровень высшей реальности.

Например, с относительной точки зрения переживания существа, находящегося в адском состоянии, реальны, однако с точки зрения высшей реальности они иллюзорны. Это означает, что существо, пребывающее в сфере ада, страдает там по-настоящему, с его точки зрения опыт и мучения вполне реальны, и это ад. Но с точки зрения высшей, абсолютной реальности ада не существует, он лишь проекция, результат работы Ума, природа которого сущностно пуста.

Страдания проистекают от иллюзии, заключающейся в том, что не распознается пустотность феноменов. Из-за этого мы приписываем явлениям реальность, которой у них нет. Привязанность к этому стереотипу порабощает нас и ввергает в мучительные переживания.

Такое положение проще понять на примере сновидения. допустим, сновидец находится во власти кошмара и страдает. дня него самого кошмар истинен, это даже единственная действительность, которую он знает. Однако у этого сновидения нет осязаемой реальности, у него нет ничего, кроме обусловленности присущей Уму сновидца и его личной кармы. Так что с предельной точки зрения высшей реальности это иллюзия. Иллюзия сновидца в том, что он не распознает природы своего опыта. Не ведая этой природы, он принимает свои же порождения, проекции своего Ума, за самостоятельную реальность, пугается своих же творений и сам создает свои страдания. Будда Шакьямуни учил, что все состояния и сансаре, все явления и вообще весь наш опыт обусловлены и его нельзя считать ни действительно истинным, ни полностью кажущимся для пояснения этой двойственной природы он воспользовался образом; на водной глади отражается лунный лик:

*Природа всякого явления, всякой видимости
Подобна отражению луны в воде.*

Луна, отражающаяся на водной поверхности, реальна постольку, поскольку она видима. Но ее действительность лишь кажущаяся, она относительна и иллюзорна, ибо луна на воде — только отражение. Она ни истинная реальность, ни полная иллюзорность

При таком рассмотрении относительную реальность можно назвать и кажущейся действительностью

Будда Шакьямуни использовал и другие примеры. Он говорил, что Всякая вещь по природе подобна отражению, наваждению, радуге, тени, мираж образу в зеркале, эху и прочее. Помимо чистой видимости, порожденной «действием» сопутствующих факторов, никакой феномен не обладает своим собственным существованием.

Надо постараться лучше понять это положение, ибо пусть у явлений нет настоящей реальности, мы все равно привязываемся к ним, словно они реальны. Предназначение проповеди Будды заключается в том, чтобы ослабить и убрать эту привязанность, являющуюся источником иллюзий столь же устойчивых, как и кармические обусловленности.

Карма, взаимозависимость и Пустота

В карме нет ничего общего с понятием «судьба» или «рок», мы просто пожинаем то, что посеяли, т.е. имеем в опыте результаты своих же поступков.

Понятие кармы тесно связано с тем, что по-тибетски называется тендрел. Это слово можно еще переводить как «взаимодействие», «взаимосвязь», «взаимозависимость», «участник ситуации взаимозависимости». Таковы все явления, весь опыт, поскольку события происходят лишь благодаря связи взаимозависимых факторов.

Понятие *тендрел* существенно как для понимания дхармы в целом, так, в особенности, и для понимания того, как существует Ум в своих странствиях по сансаре.

Чтобы уяснить себе, что такое *тендрел*, воспользуемся примером. Когда вы слышите звон колокольчика, спросите себя, чем же он произведен, самим ли колокольчиком, или его языком, или рукой того, кто звонит, или нашими ушами, которые это слышат? Очевидно, что ничто из перечисленного само по себе не произведет звука. Звук это результат взаимодействия всего перечисленного. Все упомянутые нами факторы необходимы, чтобы состоялось восприятие звука колокольчика. При этом факторами звука они становятся не последовательно, а все сразу, одновременно. Итак, звук есть явление, зависящее в своем существовании от факторов, которые взаимодействуют, чтобы породить его. Он, таким образом, и есть *тендрел*.

Подобно этому, всякое обусловленное существование, все явления в сансаре являются результатом многочисленных взаимодействий, которые принадлежат к двенадцати звеньям цепи зависимого возникновения. Эти двенадцать факторов воспроизводят друг друга. Неточно было бы считать, что каждый из них служит причиной последующего в линейной последовательности времени. Напротив, как и в нашем примере с колокольчиком, они соприсутствуют, сосуществуют, необходимо их наличие в один и тот же момент, чтобы был произведен результат — обусловленное существование.

Последовательность причин и следствий внутри этой совокупности факторов, порождающих иллюзию, и есть сансара в действии. Все в ней — взаимоотношения, обусловленные кармой, все наши переживания — это *тендрел*, кажущаяся действительность, действительность двойственности, и именно в ней мы обычно и пребываем. Управляет ею карма. А пустотность в бытии неотъемлемо присущая этой относительной действительности, называется «высочайшей действительностью». Значит, истинное постижение того, что есть *тендрел*, позволит выйти за пределы причинно-следственной обусловленности и достичь мира и свободы в необусловленном. Когда вы полностью понимаете тендрел, вы постигаете также и Пустоту это и есть Освобождение.

Итак, мудрость, или знание, не есть нечто по сути своей отделенное от иллюзий. Вот почему в некоторых случаях говорят, что в сансаре и нирване нет различия, или что в неведении есть своя мудрость. Такие заявления на первый взгляд противоречивы и нелогичны, но это то, к чему в конечном счете, может привести логика и рассуждение. Логика и рассуждения способны сколь угодно долго вращаться в самих себе. Они являются частью процесса сансары и в пределе ведут к противоречию. Тем не менее, это инструменты, позволяющие осуществить — постичь действительность, а потому они полезны, и отбрасывать их не следует, хотя, в конечном счете, и они отбрасываются при постижении Пустоты.

Но будем внимательны, правильное постижение Пустоты не имеет ничего общего с нигилизмом.

Если бы вы пришли к выводу, что все пусто и недействительно, что состояние Будды реально не существует, а кармическая причинность пуста и не заслуживает того, чтобы о ней думать, то это было бы нигилистической точкой

зрения. Такое понимание даже более ошибочно, нежели принятие относительных вещей за действительно существующие. Нигилистические представления являются еще более тяжким заблуждением, чем реалистические, когда полагают, будто явлениям внутренне присуще существование в себе самих.

Правильное постижение пустотности равно удалено от таких крайних точек зрения, как принятие вечности (этернализма) и «вещности» объектов, так и нигилизма. Оно искореняет все превратные представления благодаря своему срединному подходу, и позволяет, в конечном счете, превзойти все понятийные определения. Но будьте осторожны: если относиться к Пустоте именно как к понятию, то это закроет врата Освобождения.

Сараха, один из великих учителей в нашей линии передачи, сказал: *Считать мир реальным — позиция, свойственная животным. Считать его пустым еще куда глупее.*

А вот слова **Нагарджуны**: *«Те, для кого Пустота есть воззрение, безнадежны».*

Часть первая.
Ум и его трансформации. Раздел второй.
Преобразование Ума: жизнь, смерть,
перерождение.

1. Ум после смерти.

*Если я скажу, что «Я» есть, то вообразят,
будто оно вечно.
А если я скажу, что нет, то вообразят,
что смерть есть полное уничтожение жизни.
Самьюттаникя*

Одна жизнь или много жизней?

Все духовные и религиозные традиции сходятся в том, что за пределами этой жизни существует некое ее продолжение, и все они как-то готовятся к одной или многим будущим жизням. Если бы после нашей смерти не было ничего, а существование сводилось бы только к этой теперешней жизни, то мы могли бы довольствоваться знаниями и деятельностью, связанными с миром сансары и не было бы нужды в занятиях какой-либо духовной практикой.

Полагать, будто смерть есть полный конец всего и нисхождение в явное свидетельство ограниченности Ума. Это подобно тому, как если бы мы, живя во Франции, думали, будто за пределами этой не существует иных людей!

Однако, хотя разные духовные традиции и согласны в том, что есть некое посмертное существование, рассматривают они его с разных точек зрения. Есть традиции, в которых учат, что после смерти нас ждет не множество грядущих жизней, но лишь одна, вечная жизнь, тогда как согласно дхарме вплоть до Освобождения существуют многочисленные новые рождения.

Несомненно, что поверхностный Ум сочтет эти подходы взаимоисключающими, что, однако, совсем не верно, ибо речь здесь идет об интерпретации. Возьмем такой пример: допустим, что мы находимся во Франции и желаем получить представление о том, что такое Швейцария. Некто дает нам простой ответ, что это приятная страна. Такой ответ верен, хотя и весьма общ. Другой человек мог

бы дать нам этот же общий ответ, а потом добавить еще и точное описание и разъяснить, в чем же заключается очарование каждого района и города. Такое подробное изложение никоим образом не ставило бы под сомнение слов первого нашего собеседника.

Подобным же образом, христианство, к примеру, дает нам общее представление о запредельном существовании. Оно учит, что жизнь после смерти продолжается, и что условия жизни грядущей зависят от этой нынешней. Христианин знает, что добродетель ведет в рай, порок — в ад, и это самое существенное.

Дхарма же, со своей стороны, учит, что возможно множество грядущих жизней. Отрицательные поступки, свершенные здесь, прижизненно, приведут к горестным существованиям, тогда как положительные поступки ведут к счастливым существованиям и, в конечном счете, к Пробуждению.

Обе эти традиции полностью сходятся в том, что необходимо оставить отрицательное и стремиться к положительному, а также в том, какие результаты имеет тот и другой способ поведения.

Никакого противоречия здесь нет, а различие сводится к тому, что одна традиция предпочитает краткий способ изложения, а другая — детализированный.

Смерть и вечность Ума

Пространство пребывает вне времени. Нельзя сказать, что оно-де начало существовать в какой-то данный момент или что ему предстоит спустя какое-то время исчезнуть. Точно так же Пустотность Ума пребывает вне времени, и Ум, природа которого есть Пустотность, по своей сущности вечен и находится вне времени. А, будучи вечен, Ум по своей природе пребывает за пределами рождений и смертей — они существуют лишь на уровне его иллюзий.

В той мере, в какой, не ведая о своей природе, Ум устремляется по пути иллюзий, он бесконечно, из рождения в рождение, блуждает в них. Обуславливает его неведение и карма, и из-за этого мы уже прожили в прошлом неисчислимое множество жизней. В будущем эти же причины поневоле приведут нас к новым существованиям. Ум странствует из жизни в жизнь, от одной иллюзии к другой, до тех пор, пока не достигнет Освобождения, иными словами, Пробужденного состояния Будды или великого Бодхисаттвы.

В нашем нынешнем состоянии мы не помним своих предшествующих жизней. Мы не знаем, ни откуда пришли, ни куда идем, ни к какому состоянию приведут наш Ум его странствия. И, тем не менее, то, что мы испытываем в настоящее время, есть только переход, промежуточное состояние среди неизмеримой бесконечности возможных существований и миров, бесконечности, которая превосходит наши способности понимания и воображения

Нам трудно смириться с представлением о множественности предшествующих и последующих существований, равно, как и с существованием иных миров. Нередко мы убеждены, т.е. у нас есть полное впечатление, что наш мир, наша жизнь и ее переживания и опыт в настоящем — единственно реальны. Разговоры об иных мирах кажутся нам таким же сумасбродством, им, скажем, для паука показались бы разговоры о звездах. Паучок живет во вселенной собственной паутины и не имеет представления даже о том, что такое дом, а уж об улице или оде и говорить не приходится! Трудно бывает выйти за пределы своих обычных представлений. Вот и тибетцы нам не верят, когда мы им рассказываем о западных странах. Вы представьте-ка себе тибетца, которому расписывают финальный матч чемпионата по американскому футболу где-то в Соединенных Штатах; на поле с кондиционированным воздухом, с искусственными растениями и под стеклянной крышей!

Можно сравнить нашу обычную ситуацию с ситуацией, в которой очутился бы человек, который однажды утром проснулся и полностью утратил память, забыл обо всем, что происходило в предыдущие дни. Он считал бы, что проживаемый им день — один единственный а, ложась вечером спать, был бы уверен, что все кончено.

Часть первая.

Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.

2. Рождение и смерть; Непрерывность иллюзии

*Как о совокупности деталей говорят,
что это «колесница», так сочетание скандх
порождает представление об «индивидууме»
Самьюттаникя*

Что умирает и что рождается?

Давайте рассмотрим, чем же в точном смысле слова является смерть и что, собственно умирает?

Люди обычно воспринимают самих себя как индивидуумов с телом и Умом. Отождествляясь с ними, они говорят; «Мое тело, мой Ум».

Кажется, что тело и Ум составляют некое единство. Ум отождествляется с телом и «проживает» его, как свое «Я». Затем, однако, наступает момент, когда тело и Ум разлучаются. Именно это и называется смертью. После нее тело становится простым трупом, обреченным на разрушение; его погребают, бросают в воду или сжигают. Но Ум продолжает свое существование, ибо кармическая сила являет ему новые иллюзии и вовлекает в новые рождения. Смерть случается только с телом, Ум же не исчезает.

Чтобы легче можно было бы понять связь, соединяющую тело и Ум, а также то, в какой мере они тождественны и различны, можно еще раз воспользоваться сравнением с состоянием сна. Когда мы видим Ясное сновидение, то наше тело сновидений перемещается, видит зримые образы, слышит звуки, имеет в своем опыте воображаемый мир точно так же, как наше теперешнее Тело переживает тот мир, который нам известен по состоянию бодрствования. Во время Пробуждения тело сновидений исчезает, однако для ма продолжается последовательность переживаний в ином теле и ином мире; на сей раз это состояние бодрствования.

Таков феномен смерти. Но в этом случае исчезает тело, свойственное нашему нынешнему состоянию бодрствования.

Различные перерождения ума, обусловленного кармой, можно также уподобить череде сновидений. Переход от одного сновидения к следующему напоминает смерть, когда первое сновидение заканчивается, и новое рождение, когда начинается следующее. Сновидения порождаются определенными отпечатками в потоке сознания, определенными кармическими склонностями. затем другие отпечатки ведут к жизни в другом сне, потом в третьем и так далее, вплоть до момента Пробуждения, когда, наконец, рассеиваются все иллюзии сновидений. Точно так же мы силою кармы проживаем различные рождения и смерти в мире сансары, до тех пор, пока посредством освобождения не осуществляется духовное Пробуждение.

Пять составных частей индивидуальности

Наше чувство собственного существования того, что это «я», «мое тело» или «мой Ум», — есть переживание собственной Индивидуальности.

Индивидуальность слагается из пяти совокупностей, на санскрите — скандх. Эти пять групп таковы:

1) *формы*, куда включается пять первостихий (земля, вода, ОГОНЬ, воздух и пространство) а равно и тело со своими воспринимающими способностями (зрением, слухом, Обонянием, вкусом, Осязанием и Умом);

2) *ощущения*, подразделяющиеся, прежде всего на три типа: приятные, неприятные и нейтральные:

3) *распознавания*, к которым относятся представления и понятия;

4) *побуждения*, или мотивации, включающие в себя все психические движущие силы, побуждения и привычки, подталкивающие нас к определенной реакции и мотивирующие наши поступки;

5) *сознание*, иными словами, осознание всех переживаний случающихся благодаря активности органов чувств и Ума; оно также является опорой этого схватывания.

Итак, все живые существа слагаются из пяти частей. Напротив, труп представляет собою только телесную оболочку, состоящую из пяти первостихий. Эту оболочку могут видеть и воспринимать другие, но у нее самой ни ощущений, ни распознавания, ни побуждений, ни сознания нет.

Сознание — последняя из скандх — в Сущности своей прозрачно, подобно небу, безначально и бесконечно. Если распознать его природу, это и будет нирваной, окончательным Пробуждением. Но пока это узнавание не произошло, именно сознание остается тем, что вращается в мирском круговороте и перетекает непрерывно от рождения к рождению, подобно водам Ганга. В момент смерти эта пятая скандха (т.е. сознание, которое, в сущности, есть Ум) не пропадает до конца. Но наступает период отсутствия сознания, подобный глубокому сну без сновидений, как, к примеру, после нескольких ночей без сна. Эта фаза называется «бардо Пустоты».

По прошествии некоторого времени, обычно дня через три-четыре сознание возвращается. Мы вновь осознаем свое существование, переживание в форме «Я есмь» снова здесь. Этот период возврата к индивидуальному сознанию и его опыту соответствует сияющим видениям, появляющимся к концу бардо Пустоты.

Затем начинается «бардо Становления», которое продолжается вплоть до следующего рождения.

Ум и «Я», т.е. индивидуальное сознание, подобны матери и ребенку. Здесь мать — это Ум, т.е. сознание-основа, а дитя — индивидуальное сознание, сознание «Я». Индивидуальное «Я» умирает, но остается его мать, которая и дает рождение новому ребенку.

Воспользовавшись другим примером, мы могли бы сравнить сознание - основу с океаном, а индивидуальные сознания с его волнами, которые индивидуализированы кармическим ветром.

Так или иначе, когда восстанавливается индивидуальное сознание, то вновь активизируются склонности индивидуальной кармы и привычки Ума, а это есть возвращение четвертой скандхи, т.е. «побуждения». Постепенно появляются также и остальные части.

Индивидуальное сознание в этой последовательности существований можно уподобить кинематографическому Тарзану; в многосерийном фильме о нем мы

видим, как он совершает различные поступки. Однако на протяжении множества разных эпизодов это все тот же Тарзан! Фильму здесь соответствует серия сансарических иллюзий. Последовательность жизней, на протяжении которых Тарзан, т.е. индивидуальное сознание, появляется в различных эпизодах, которые мы соотносим с различными состояниями сознания. В конце фильма иллюзия останавливается. Тарзана, т.е. индивидуального сознания больше нет.

Иллюзия индивидуальности продолжается вплоть до Просветления, которому в нашем сравнении соответствует конец фильма, т.е. сансары. Сознание к этому моменту полностью преобразено в изначальное знание Будды.

Часть первая.
Ум и его трансформации. Раздел второй.
***Преобразование Ума: жизнь, смерть,
перерождение.***

3. Из жизни в жизнь; процессы перехода и бардо

*Да смогу я распознать все видимые мною явления бардо
как мои собственные проекции, как излучение моего же Ума.
Падмасамбхава. Бардо Тхедрел*

Повторного рождения не было бы, если бы в момент смерти мы исчезали наподобие того, как гаснет задутая свеча или испаряется вода. Но Ум есть Пустотность, а Пустотность умереть не может. Когда наступает смерть, то распадается связь тела с Умом, привязанным к иллюзорным видениям, — а этой связью мы и были — и теперь у каждого из этих составляющих свой удел. Затем, под воздействием кармы, основных склонностей и аффектов, испытывая влияние со стороны различных факторов и причин, мы вновь рождаемся в одном из шести миров.

Бардо

Согласно дхарме (как, впрочем, и иным традициям) смерть — еще не конец. После нее идет последовательность переживаний в различных состояниях, именуемых «бардо». Это тибетское слово переводится буквально «между двумя», «промежуток», «переход»; переходами же являются все проходимые сознанием состояния. Последовательность различных бардо слагается в цикл сансары, круговорота существований.

Этот процесс сменяющих друг друга бардо соотносим со странствованием сознания из жизни в жизнь. Но помимо этого и с преобразования состояний нашего сознания, происходящих постоянно, каждый миг. Наставления, связанные с различными бардо, представлены, прежде всего, в прославленном традиционном сочинении Бардо Тхедрел, что буквально переводится как «Слушание, освобождающее из бардо». На Западе оно более известно под

названием «Тибетской книги мертвых». В ней даются инструкции, рассчитанные на практическое применение в процессе бардо, и предлагается путь постижения природы разных бардо, чтобы тем самым освободиться от них.

Хотя слово «бардо» соотносится в своем самом известном значении именно с промежутком между смертью и новым рождением, оно также может использоваться и в связи с любыми условиями существования, через которые проходит сознание. Так, его употребляют и для обозначения жизни, которая может быть рассмотрена как бардо между рождением и смертью — самое длительное из бардо. Мы можем также говорить о бардо между двумя мыслями или между двумя состояниями сознания; это кратчайшее из возможных бардо.

Период от момента засыпания до момента Пробуждения, называется «бардо сновидений», а агония есть бардо умирания.

Затем, после окончательной остановки дыхания, наступает период, когда Ум впадает в состояние полной бессознательности; это бардо Пустоты.

И, наконец, бардо Становления, означает период после полной бессознательности бардо Пустоты; в течение него сознание переживает посмертный мир, пока не наступит следующее рождение.

Четыре больших бардо

Чтобы вкратце описать процесс смертей и последующих рождений мы используем представление о четырех промежуточных бардо.

Эта четверка такова:

- 1) Бардо от рождения до смерти, то есть то самое состояние, в котором мы сейчас находимся.
- 2) Бардо умирания, соответствующее агонии, переходу от жизни к смерти.
- 3) Бардо Пустоты непосредственно после смерти.
- 4) И, наконец, бардо Становления, то есть фаза, промежуточная между бардо Пустоты, только что упомянутым, и очередным существованием, вместе с которым начнется новое бардо от рождения к смерти.

Когда же говорят о шести бардо, то пятое и шестое в этой группе включаются в бардо от рождения к смерти.

Это бардо сновидений и медитативное бардо. Оба они соотносятся с особыми состояниями сознания, которые переживаются в ходе этой жизни.

В нижеследующих главах мы дадим отдельное описание каждого из четырех больших бардо, последовательность которых и слагается в круговорот существования.

Часть первая.

Ум и его трансформации. Раздел второй.

Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.

4. Бардо умирания.

Когда наступит бардо умирания, да смогу я отбросит привязанности Ума и с собранностью вступить на путь, озаренный наставлениями. Мой Ум перенесется в измерение несотворенного пространства отделится от тела из плоти и крови, и я узнаю, что такое непостоянство и иллюзии, Падмасамбхава, «Тибетская книга мертвых»

Итак, приступим теперь к сжатому описанию четырех больших бардо, начиная с бардо умирания, т.е. с агонии. Это завершение жизни, в ходе которого различные жизненные факторы, ее поддерживающие, разрушаются и исчезают. Угасание жизни описывается как растворение или поглощение внешних элементов: земли, воды, огня и ветра, а также «внутренних» - различных типов мыслей и разных сознаний. Кроме того, это разрушение ветров, или пран, необходимых для жизни тела.

Наше тело в целом управляется пятью главными пранами, которые называются:

прана «жизненной функции», «поглощения», «нижних (или брюшных) функций», «верхних (грудных) функций» и «всепроницающих функций». Эти праны приводят в движение телесную жизнь, хорошая их работа обеспечивает доброе здоровье. При умирании же дает о себе знать некая другая прана, которая обычно рассеяна по всему телу и называется праной «становления кармы». Проявление ее расстраивает и нарушает течение отдельных пран. Развиваются и набирают силу различные симптомы, ведущие к смерти.

Растворение внешних элементов

Первой нарушается функция праны, регулирующей поглощение. Она утрачивает свое обычное место и функции. Мы теряем способность питаться, съеденная пища не может перевариться или же быстро извергается наружу.

Затем расстраивается функция праны жизненности и она тоже уходит со своего нормального места. На психическом уровне это проявляется в утрате Ясности и неприятных переживаниях. Затем нарушения проявляют себя в пране нижних функций, что приводит к поражению функций удержания мочи и кала, что сопровождается явлениями недержания или кишечной непроходимости. Далее, расшатывается функция верхней праны — затрудняется глотание, дыхание становится коротким и тяжелым. Наконец, затрагивается и функция всепронизывающей праны, с проявлением различных неудобств и неприятных переживаний, связанных с осязательным и ощущениями. Нарушается также произвольная подвижность конечностей.

Расстройство пран приводит к тому, что они изменяют свои обычные месторасположения. Это смещение имеет своим следствием разрушение «каналов тонкого тела», по которым циркулировали праны, а также и их Центральные точки раздела — «кругов», или чакр.

Разрушению тонких каналов и их Центров сопутствует деградация различных элементарных начал тела и физических аспектов организма, находящихся в связи с ними, т.е. собственно тела, дыхания, теплоты в теле, крови и плоти, которые соотносятся с пространством, ветром, огнем, водой и землей как первостихиями. Вспомогательные праны, сосредоточенные до этого в пяти больших Центрах, также смещаются и исчезают вместе с главными пранами. Разрушение этих пран ведет к постепенному исчезновению чувственных восприятий.

Кроме того, этому процессу разрушения пяти пран сопутствует также растворение или поглощение первостихий, причем процесс идет от самого плотного начала и заканчивается наиболее тонким, иными словами, первостихия земли растворяется в воде, вода — в огне, огонь — в воздухе, и, наконец, воздух — в сознании.

Каждый из этапов растворения отмечен особыми проявлениями трех видов: внешними, внутренними и тайными.

Итак, процесс растворения начинается с растворения элементарного начала земли в воде. Физические или наружные симптомы этого — утрата мышечного тонуса до такой степени, что голова начинает склоняться, туловище оседает и становится трудно выпрямлять или сгибать конечности. Умиравший не в состоянии сидеть, может вытекать жидкость изо рта и из носа.

Внутренние симптомы соответствуют ощущениям, которые испытывает умирающий в ходе этой фазы: Уму недостает Ясности, он словно погружен в глубокий мрак. К тому же умирающему хочется пошевелиться, он стремится переменить позу, сбросить покрывало или встать, но физически не в состоянии этого сделать, ведь неподвижное тело сделалось страшно тяжелым. Умирающий чувствует себя распластанным, отяжелевшим, словно заваленным под горою. Глаза утрачивают способность к фиксации взора и закатываются. Одновременно с наружными и внутренними симптомами развиваются также и тайные, это особые переживания или видения. В ходе этого первого растворения, куда ни обратишь свой взор, все предстает неустойчивым, подобным миражу. Искажается зрительное восприятие, так, как это бывает в пустыне, раскаленной под солнечными лучами.

Вторая фаза, соответствующая растворению первостихий воды в первостихии огня: внешне — сухость в носу и во рту, иногда также — потеря контроля над сфинктерами, что приводит к недержанию мочи и стула. На внутреннем уровне Ум очень взбудоражен и обуреваем неприятными мыслями. Умирающему кажется, что его будто бы несет потоком, ему чудится падение, погружение в бездну, сопряженное с восприятием шума, сравнимого с грохотом большого водопада. На тайном же уровне все зримое как бы плавает в тумане или словно окутано клубами дыма.

Третья стадия — растворение первостихии огня в первостихии воздуха. Наружные симптомы этого — Остывание рта и ноздрей, короткое дыхание, потеря чувствительности сопровождаемая уменьшением жизненного тепла. Чувствительность и тепло начинают пропадать с концов рук и ног и постепенно стягиваются с периферии тела к Центру, внутрь. Внутренние симптомы — наступают моменты отсутствия ясности и прозрачности Ума. Ничто теперь не видится с ясностью. Тайные симптомы — видение чего-то пламенного, есть чувство, будто находишься посреди гигантского пожара, вселенная словно горит. Это Ощущение сопровождается видениями сияющих точек, подобных светлячкам.

Затем наступает поглощение элемента воздуха сознанием. Наружные Симптомы — прерывистое дыхание с долгим выдохом, коротким и затрудненным вдохом. Глаза окончательно закатываются. Наконец, дыхание останавливается. Внутренние симптомы — появление видений, связанных с кармой умирающего. При умирании тело очень слабо, зато Ум, по контрасту, необычайно силен. Это телесная слабость, сопровождаемая силой Ума, приводят к видениям очень большой интенсивности. Если умирающий прижизненно совершил много

отрицательных поступков, галлюцинации будут связаны с ними и породят испуг, страхи. Например, убийца, который в своей жизни убил много животных, увидит, возможно, именно их, животные будут преследовать его и пытаться его пожрать. В этот момент возможны признаки испуга в его речи и поведении — вскрики или жалобные стоны. Напротив, если человек практиковал дхарму и карма его положительная, он на этой стадии будет чувствовать себя очень счастливым, встретит различных божественных существ, небесных обитателей, созданных из сияния. На внутреннем уровне могут быть слышны звуки неистового ветра, особого рода гул или мощное гудение. Тайные симптомы — ощущение надвигающегося обморока и зрительное видение, подобно свету масляной лампы.

Внутренне растворение

Затем сознание растворяется в Пустоте. В этот момент телу отчасти возвращается его естественный цвет, дыхание замирает, а тепло сосредотачивается в области над сердцем. Это заключительный этап умирания, смерть. Растворение сознания в Пустоте характеризуется световыми переживаниями, называемыми «белым свечением», «красным свечением» и «черным свечением». Им соответствует растворение мужского и женского начал, содержащихся в теле.

Дело в том, что наше тонкое тело включает в себя два начала, мужское и женское, которые располагаются соответственно: первое — на макушке головы, а второе — на уровне пупка. В момент смерти они растворяются одно в другом на уровне сердца.

Сначала белое мужское начало опускается с макушки головы к сердцу. В этот момент переживается белое сияние, подобное лунному свету.

Растворение сознания идет одновременно с растворением его помыслов. Помыслы сводятся к 80 типам, из которых 33 произведены отвращением, 40 — влечением, а семь — спутанностью Ума. В ходе этой первой фазы растворению подвергаются 33 типа помыслов, связанных с отвращением, гневом и ненавистью. Теперь, даже если бы перед нами предстал наш злейший враг или убийца наших родителей, мы и то не испытали бы отвращения к нему.

Затем начинается растворение женского красного начала. Оно поднимается от пупка к сердцу. Переживается в это время красное сияние, сравнимое с солнечным светом. Тогда же затухают 40 видов помыслов, связанных с

желанием и привязанностью. Теперь пусть даже божественное создание, небожитель или богиня, дивные и чарующие, явились бы к нам, мы бы не почувствовали к ним ни малейшего влечения.

Когда оба начала вбираются в сердце, сознание утрачивает свою познавательную способность. Это и есть переживание «черного сияния», подобного пустой синеве или темной ночи, У обычных существ Ум в это время погружается во тьму. В это время затухают семь типов помыслов, связанных со спутанностью Ума. Теперь, какое бы зрелище не предстало нам, мы не подумаем о нем ни плохо, ни хорошо.

Весь вышеописанный процесс разложения-растворения, начиная с самых первых симптомов и вплоть до переживания «черного сияния», называется «бардо умирания».

По завершении этого растворения открывается Ясный Свет, т.е. изначальная природа Ума. Переживание его случается у всех существ, однако обычное существо его не распознает, и для такого существа вместо него наступает период отсутствия переживания и опыта, бессознательность. Именно отсутствие постижения, неведение, и ввергает обычное сансарическое существо в эту фазу полной бессознательно которой замещается переживание Ясного Света. И все же, пусть в крайне мимолетном виде и оставаясь непостижимым, это переживание Ясного Света случается с каждым существом,

И напротив, если человек в ходе своей жизни постиг истинную природу Ума, то есть постиг то, что называется Махамудрой, то в этот завершающий момент бардо умирания Ум может распознать изначальный Ясный Свет и, в меру того, насколько устойчиво это постижение, пребыть погруженным в него.

В опыте такого йога соединяются *сыновий Ясный Свет*, пережитый прижизненно и *материнский Ясный Свет*, изначально сущий. Это и есть состояние Будды.

Часть первая.

Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.

5. Бардо пустоты.

Наступит миг, когда прекратится переживание Сущностной Пустоты,

да не утрашусь я тогда, видя

Собрание мирных и гневных проявлений божеств,

ибо они суть излечения моего же собственного Ума.

Падмасамбхава Бардо Тхедрел

Название этой стадии — «бардо Пустоты» — объясняется тем, что, как мы уже упоминали, для пробудившего существа это — момент явления Ясного Света, сущностной природы Ума. Период потери сознания, наступающий вместо этого опыта у обычных существ, продолжается в среднем трое с половиной суток. Все это время Ум пребывает в темном, омраченном состоянии и ничего не осознает.

Сияния и божества

После этого периода бессознательности происходит Возвращение сознания, а с ним и иллюзий. В момент их совместного возвращения возникает и длится несколько мгновений переживание пяти сущностных сияний, называемых «сверхтонкими». Они появляются одновременно с переживанием мирных и гневных форм бардо, являющихся сознанию на радугах, в сияющих точках, облаках и других святающихся феноменах. Эти видения на исходе бардо Пустоты очень мимолетны.

Это состояние до некоторой степени сравнимо с промежутком между бодрствованием и сном, хотя есть и различия. Только что упомянутые феномены, характерные границы между двумя бардо, в «Тибетской книге мертвых» описываются как видения различных мирных и гневных божеств.

Если мы в состоянии узнать божественность природы этих видений, то мы можем соединиться с ними и обрести спонтанное и немедленное Освобождение, ибо всякое видение и любое переживание становятся тогда самим божеством.

В продолжение этого периода слышатся такие неистовые, устрашающие шумы, они оглушительнее, чем тысяча одновременных ударов грома. В этом невероятном грохоте звучит сама Пустота. По всем направлениям, во всем пространстве видны разные свечения, такие как радуги и разнообразные светящиеся точки. Приходит также мгновенное восприятие условий существования, видятся многие Чистые Земли различных Будд, их небесные миры. Воспринимаются все различные состояния как сансары, так и нирваны. Все это вместе переживается, как видения самых оживленных кварталов Парижа в часы пик! Находишься словно посреди невероятной толчеи, в которой кто-то беспрестанно подъезжает или отъезжает, а потоки автомашин направляются во все стороны. Для полноты нашего сравнения остается лишь добавить, что здесь же — напряженное железнодорожное движение, а воздушное пространство бороздит в разных направлениях множество самолетов, так что все пространство дрожит в непрекращающемся гуле.

Люди, получившие посвящение в практике бардо и имевшие подлинное их переживание, могут распознать эти различные облики и видимости и обрести на этой стадии Освобождение. В противном же случае ситуация усложняется. Не ведая природы гневных божеств, легко перепугаться и от ужаса упасть в обморок. Точно так же, если не распознана природа мирных божеств, то сияние их делается непереносимо и от него отворачиваются, словно попытавшись неотрывно смотреть на Солнце.

Именно в этот момент воспринимаются различные сияния, которые на самом деле суть свет от шести чистых сфер Будды. Они необыкновенно ярки — белый, желтый, красный, зеленый и синий. Одновременно видятся и шесть свечений, соответствующих шести областям сансары. Цвет их тот же, но они несравненно тусклее. Крайняя яркость цветов Будд ослепляет взор, их трудно вынести, и от них отстраняются прочь. И наоборот, бледное свечение шести сансарических миров влечет к себе и соблазняет, к ним-то и направляется сознание, находя в них рождение.

Это завершение бардо Пустоты — период, когда совершается переустройство сознания. Вновь начинают проявляться различные «ветры», им управляющие. Первой возвращается прана, вздымающая неведение», и одновременно — «ветряная» прана. Им соответствует видения зеленых сияний. Затем возникают

огненная, водяная и земляная праны со своими свечениями — красным, белым и желтым. Эти пять сияний суть на деле излучение пяти пран, и тончайшая сущность пяти первостихий происходит в процессе складывания тонкого тела существа в бардо, а также и внешнего опыта.

Одновременно с возвратом иран проявляются, причем в порядке, обратном тому, в котором они исчезали, различные типы мыслей. Сначала — семь типов спутанности-ослепления, потом — 40 типов желания-привязанности и, наконец, — 33 типа неприязни-гнева.

Таким образом, происходит становление видений и переживаний в бардо Становления, которому предстоит завершиться очередным рождением в одной из областей сансары.

Часть первая.
Ум и его трансформации. Раздел второй.
Преобразование Ума: жизнь, смерть,
перерождение.

6. Бардо Становления.

*В необратимом бардо существа блуждают
в неустойчивом тонком теле,
внешний облик которого, — как и у прежней плотной оболочки.
Они обладают всеми чувственными способностями.
У них есть силы проекции кармы, и их тела неудержимы никакой
преградой
Джамгон Конгтрул Лондро Тайе, «Текст сурче»*

Бардо Становления — это период, в течение которого Ум вновь переживает различные проекции, порожденные его кармой, и в конце которого он под влиянием кармы вновь рождается в одном из шести сансарических миров.

Подобно тому, как из состояния глубокого сна возникают все виды сновидческого опыта, после бессознательного состояния и мимолетных видений бардо Пустоты, описанных в конце предыдущей главы, появляются переживания бардо Становления.

Это состояние, опыт которого обладает реальностью, подобной нашей нынешней реальности, но с весьма отличающимися условиями существования.

Тело и ментальный мир

Грубого тела в этом бардо нет, есть только тонкое, или ментальное, составленное из четырех с половиной скандх: сознания, побуждений, распознаваний, ощущений и половины скандхи форм. У существ в бардо Становления есть лишь тонкая форма, ментальное тело, незаметное для обычных существ, хотя носители его переживают это тело как свое, а также могут воспринимать и других, находящихся в том же состоянии.

Всего у нас бывают тела трех типов. Во-первых, обычное тело, называемое «кармическим телом», поскольку оно является результатом полностью созревшей кармы.

Это то самое тело, которое у нас есть сейчас. Второй вид называется телом привычки, и это тело сновидения. Оно возникает благодаря склонности Ума отождествляться с телесным обликом, и получается из отпечатков и привычек, обретенных наяву. Третье тело — у существ, пребывающих между жизнями. В первой половине бардо Становления форма этого тонкого тела примерно такая же, каким было обычное телесное обличье в предшествующем существовании. Под влиянием своих психических привычек оно в случае угрозы начинает даже бояться за свою жизнь. У него может возникнуть впечатление, что его будто бы убивают в стычке с противниками или в то опасных ситуациях. Но все эти события и враги являются исключительно иллюзорными проекциями, которые порождены скрытым ржанием ума, и не более того. Тонкое тело никак не может быть убито другими результатами активности все той же психики! Однако, хотя это тело и неуязвимо, оно под влиянием привычек и отпечатков прошлого испытывает всякого рода страхи, опасения и вожделения.

Переживания тонкого тела и видения бардо Становления сравнимы с тем состоянием, что бывает во снах, но яркость их несравненно больше.

Итак, существо в бардо Становления обладает пятью чувственными способностями, которые соответствует нашим обычным пяти органам чувств, но кроме этого, ему присущи и особые возможности, такие, как ясновидение, позволяющее ему различать мир живых. Есть у него также способность беспрепятственно перемещаться и проходить через любые материальные преграды, И в самом деле, для тонкого тела никаких препятствий не существует. Если оно подумает, например, об Индии, то силою одной только мысли оно окажется там. оно подумало о Соединенных Штатах, то оно уже там. Если придет на Ум то место, которое было прежде «его родным домом», оно тотчас же там очутится. О каком бы месте оно ни подумало, оно немедленно оказывается в нем. Таким образом, достаточно пожелать чего-то, подумать о какой-то вещи, и это пожелание, этот помысел незамедлительно влечет за собою ответ в виде ожидаемого переживания.

В настоящее время наш Ум помышляет о весьма многом. А когда мы попадем в бардо Становления, все эти помыслы обретут конкретный облик и проявятся в виде реальностей, порождая тем самым крайне зыбкий мир. Этот рой помыслов,

кружащихся и переменчивых, прихотливых, как порывы ветра, обращает эту ситуацию в нечто очень неустойчивое и тягостное.

Добравшись до этой стадии бардо, человек, который, к примеру, семьянином, может вспомнить о своем домашнем очаге. Он тут же видит людей, близких ему при жизни, жену, детей и других. Ему хочется поговорить с ними, пообщаться, как-то дать о себе знать. Но те не могут увидеть его, а потому не обращают на него никакого внимания. Он зовет их, а никакого ответа нет, и это становится источником большой муки. Именно столкнувшись с невозможностью установить контакт, он начинает, наконец, понимать, что не принадлежит более миру живых. Эта невозможность сообщить о себе порождает в нем печаль, скорбь, страдание или агрессивность.

До него настоящему доходит, что он покинул свое тело. Он может быть свидетелем того, как его труп погребают или сжигают. Такие устрашающие и крайне болезненные переживания приводят его к пониманию, что он умер. Он видит людей, бывших ему близкими, — они плачут, горюют, видно, что они удручены. Такое их поведение может в нем пробудить чувство привязанности. С другой стороны, если по ним не видно, чтобы они грустили, или, того хуже, если они кажутся довольными его исчезновением, то он испытывает гнев, а это для него — еще одна причина страданий. Возможно, что он видит, как его наследники спорят о разделе имущества, что тоже может его расстроить. Если человек был особо привязан к своему дому или вещам, то он вновь видит их. Ему видно, как другие завладевают накопленным добром, а это пробуждает в нем алчность, привязанность и скупость. Он пробует воспрепятствовать этому, не дать другим завладеть своим добром, но они не видят его, и он совершенно беспомощен. Тогда его охватывает гнев, что чревато последующим адским рождением.

Разнообразие переживаний в бардо Становления зависит от кармы находящегося там существа. От отрицательных кармических следов видения будут устрашающими или болезненными, а от положительной кармы придут приятные, счастливые переживания.

Срок, на который существо остается в промежутке между жизнями, бывает различным, перерождение может случиться раньше или позже, но, как правило, в пределах семи семидневных циклов. Воплощение может произойти и после одной, двух или трех недель, но наибольший срок, в среднем, составляет 49 дней. Тем не менее, *сверх- долгое бардо может продлиться целый год.*

Если Ум наполнен крайне негативными наклонностями, то его бардо Становления не затянется надолго, ибо вскоре его увлечет к низшим формам существования. И наоборот, если Ум исполнен положительными склонностями, тот так же скоро произойдет перерождение в одном из высших состояний. Зато если кармические отпечатки выражены умеренно или слабо, то это бардо окажется менее определенным и продлится дольше.

Но сколько бы оно ни длилось, переживания и видения, являющиеся умершему в течение первой половины бардо, будут связаны с предшествующим существованием. А затем карма, вызвавшая их, постепенно поблекнет, и начинает сказываться карма грядущего существования. Тогда приходят видения, предвещающие, каким оно окажется. В среднем сознание в течение первых трех недель находится в мире, опыт и переживания в котором напоминают его прежний мир. Начиная же с четвертой недели, оно начинает воспринимать мир, где ему предстоит переродиться.

На этой стадии бардо появляются шесть знамений, переживаются они в разной форме, в высшей степени мимолетно и изменчиво, и предвещают карму и перерождение, которое вскоре состоится. Могут видеться различные жилища, ландшафты, обстоятельства, виды

пищи, сообщества существ и психические переживания, все это каждый миг меняется.

Кроме того, существует четыре переживания, испытываемые всеми существами, оказавшимися в этом бардо. Это устрашающие шумы, которые называются «четырьмя испугами», а именно — горный обвал, погружение в океан, огромный плавающий костер и неистовый шквал. Эти четыре особых опыта соответствуют так называемым малым смертям», происходящим внутри самого бардо Становления, дам, связанным с переменной направления некоторых пран.

Так, перемена направления земляной праны производит ощущение погребенности под огромной горой или под развалинами дома.

При смене направленности «водного» ветра появляется переживание, теряешь почву под ногами и погружаешься в океан. При перемене направления «огненной» праны возникает впечатление, будто тебя жарят посреди трескучего костра. При изменении направленности «воздушной» праны ощущение такое, будто тебя сдувает и уносит ураганом.

Среди прочих переживаний бардо Становления выделяются еще три бездны. Это впечатление, словно проваливаешься не то в колодец, не то в туннель либо сероватый, либо красноватый, либо темный. Эта разница вызвана проявлением наклонностей, соответственно неприязни — отвращения, желания и ослепленности Ума.

Момент перерождения

Наступает, наконец, и собственно момент принятия нового рождения. Всего насчитывают четыре типа возможных рождений: из материнской утробы, не опосредованное, из влажной теплоты и из яйца; порой они комбинируются. Рождения в адских и божественных сферах — только не опосредованные.

Сам момент перерождения сопровождается различными переживаниями;

Перерождающееся сознание, т.е. существо в промежуточном состоянии, по-тибетски бардо-па, может ощутить, например ледяной холод, и его потянет к горящему пламени. Так рождаются в горячем аду.

Оно также может сильно перепугаться и попытается укрыться в какой-нибудь дыре; так получается перерождение в животном состоянии.

Если сознание обладает положительной кармой, оно может узреть божественный ландшафт или дивный дворец. Устремляясь к ним, оно рождается в божественном долговечном состоянии, где сможет очень долгое время блаженствовать в лучезарном теле.

Если предстоит человеческое рождение из материнской утробы, то, помимо соответствующей кармы, должны присутствовать еще три совместившиеся фактора: существо в бардо Становления, отцовская и материнская половые клетки. Бардо-па видит своих будущих родителей в акте продолжения рода. Если он родится мужчиной, то чувствует влечение к матери и отвращение к отцу; если женщиной, то наоборот. В момент зачатия происходит соединение отцовского семени и материнской яйцеклетки с перерождающимся сознанием.

Половые клетки являются внешними вещественными аспектами мужского и женского начал, соответственно белого и красного. Они потенциально содержат в себе различные первостихии: пространство, ветер, огонь, воду и землю в их внешних аспектах. Сознание же, которое перерождается, содержит в своем

тонком теле их же, но как внутренние аспекты. В момент зачатия пять внешних аспектов первостихий и пять внутренних аспектов объединяются. Так возникает новый индивидуум. Одновременно с этим слиянием половых клеток и сознания наступает период бессознательности. Сознание будет обретено позже, лишь мало-помалу в ходе эмбрионального развития. А в этот момент, если не считать исключений, всякая память о бардо пропадает.

Не имеет значения, Буддисты мы или нет, связаны ли мы с той или другой традицией, но самое главное перед лицом смерти это хорошо знать наш собственный Ум, нашу природу и стараться практиковать теперь же ради того, чтобы достичь этого понимания.

Часть первая.

Раздел второй. Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.

7. Бардо от рождения к смерти.

*Когда я нахожусь в бардо от рождения к смерти,
да не стану я терять времени
и, отбросив лень, займусь неотрывно
изучением, продумыванием и освоением дхармы.
да смогу я практиковать, объединяя на пути видения и Ум.
Падмасамбхава, Бардо Тхедрел*

Внутриутробное развитие

Когда перерождающееся сознание соединяется с отцовскими и материнскими выделениями, воспоминания пугаются и пропадают, подобно туманным грезам глубокого сна.

В течение первой внутриутробной недели эмбрион называется «яйцеподобным», на вид напоминает рисовую кашу, а страдает так, бы его жарили на медной горячей сковороде. Во время второй недели он называется «продолговатым», с виду похож на застывшее сливочное масло, «всепронизывающая» прана начинает разъединять четыре первостихии (землю, воду, огонь и воздух). Начиная с третьей недели, эмбрион своим обликом напоминает муравья, и становится вполне заметным проявление четырех первостихий, обусловленное «активирующей» праной.

Эмбрион продолжает изменяться вплоть до седьмой недели, когда «спиральная» прана начинает вытягивать будущие члены. Страдает он от этого, словно бы его с силой растягивали в разные стороны и распластывали палкой.

Начиная с этого момента, если мать съест или выпьет чего-то холодного, эмбриону кажется, будто его бросили в кучу льда. Если она переедает его, словно бы стискивает между скал, если недоедает, его словно треплет на ветру. Если она с натугой бежит или падает, он чувствует это, словно катится в пропасть под откос. Если она вступает в половую связь, его будто порют прутьями с металлическими шипами.

На тридцать седьмой неделе внутриутробное состояние начинает казаться плоду заточением в темном и неприятном месте. От этого он чувствует себя очень несчастным и страстно желает выбраться. В течении тридцать восьмой недели «притягивающая к цветку» прана начинает подтягивать его к шейке матки. Страдает он от этого так, будто бы его тело привязано к вращающемуся колесу.

Таким образом, на плод грубо воздействует двадцать восемь пран. Развивается он из крови и питательных веществ матери до тех пор, пока его тело не сформируется окончательно.

Наконец, «опрокидывающая» прана переворачивает его вниз головкой и новорожденный, со сложенными ручками, появляется на свет, страдая так, словно ему приходится продираться сквозь металлическую сетку. В этот момент, когда он покидает матку, он ощущает, что его положили на ложе из шипов. Наконец, когда его вытирают, для него это так, как если бы его свежевали живьем.

Так вот мы появляемся на свет.

Если как следует призадуматься обо всех этих страданиях, разве может возникнуть охота опять оказаться в утробе матери?

В ходе жизни

В нашем бардо от рождения до смерти, т.е. в ходе повседневной жизни, в Уме возникает господствующая иллюзия, будто он существует благодаря телу, которое считает своим.

В свою очередь, эта иллюзия собственного тела основывается на первостихиях: земле, воде, огне, воздухе и пространстве. Первостихии в нас существуют с момента зачатия на обоих уровнях, наружном и внутреннем. Они созревают в нас, как постепенно расцветающий цветок. Благодаря их созреванию развивается тело и Ум, они растут и набираются сил. Этот период развития (эволюции) может продолжаться лет до 25, а затем, во время второй половины жизни, мощь различных начал постепенно ослабевает, запускается процесс деградации, ведущий к старению и развивающийся до самой смерти.

Таким образом, наблюдаются две естественные фазы: эволюции, развития, а затем инволюции, сворачивания. Тем не менее, этот процесс может быть

внезапно прерван в случае смерти от внешней причины, — цветок словно бы срезают.

В течении бардо от рождения до смерти мы также испытываем переживания бардо сновидения, а возможно, и бардо медитации.

Затем мы опять перейдем к бардо умирания, потом к бардо Пустоты и бардо Становления, которое приведет нас к новому рождению.

Часть первая.
Ум и его трансформации. Раздел второй.
Преобразование Ума: жизнь, смерть,
перерождение.

8. Восемь сознаний и пять элементарных начал.

Природа Будды сопровождается семью сознаниями.

Стоит завладеть ими, и возникает двойственность.

А если распознать ее, то она перестает разворачиваться.

Ланкаватара сутра

Чтобы связь между учениями об Уме и о странствиях в бардо стала яснее, а также для лучшего понимания процессов в бардо, не будут лишними несколько соображений, касающихся преобразований Ума.

Природа Будды, т.е. Чистый Ум, или изначальное знание, есть, как мы уже видели, извечные Пустотность, ясность и бесконечность. Она же есть Ясный Свет, который каждое существо встречает в конце периода растворения сознания в момент бардо агонии, после чего следует бардо Пустоты.

Сущность этого Ясного Света, или изначальной мудрости есть квинтэссенция пяти первоэлементов: пространства, воздуха, огня, воды и земли. Как мы увидим, им присуще преобразовываться, если Ум и его проявления изменяются.

Как уже объяснялось, природа Будды, замутненная неведением, становится всеобщим субстратом сансары. В этом качестве она называется «сознанием-основой» или «вселенским сознанием». Оно включает в себя и пронизывает собою все. Это основа, или фундамент, на котором возникают все иллюзии индивидуальных сознаний.

Развитие иллюзии начинается с появления двойственности. Иными словами, недвойственное состояние триады Пустота — Ясность — Бесконечность расщепляется на субъект — объектную, двойственность и действие. Из Пустоты получается «Я» как субъект, сияние становится сознанием различения, а из бесконечности или неограниченного познания производится все типы отношений, основанных на притяжении, отталкивании и ослепленности. Вместе

с возникновением двойственности рождается загрязненное сознание; это двойственное сознание, то есть такое сознание, которое кто-то имеет о чем-то. Загрязненным оно называется потому, что загрязнено этой двойственностью. Это «седьмое сознание».

Загрязненное сознание находится в окружении шести других сознаний, соответствующих различным чувственным способностям; таковы зрительное, слуховое, обонятельное, вкусовое, осязательное и ментальное сознания.

Видоизменения первостихий в Уме и стадии бардо

Ум, будучи сущностно пустым, сияющим и бесконечным, имеет пять основополагающих свойств: Пустотность, подвижность, ясность, непрерывность и устойчивость. Природа каждого из этих свойств — одно из элементарных начал, соответственно: пространство, воздух, огонь, вода и земля. Мы уже упоминали, что Ум, поскольку он не есть нечто осязаемое или определяемое, вездесущ и простирается по всем направлениям; он есть Пустота и имеет природу пространства. В нем постоянно появляются различные помыслы и состояния; эта подвижность и переменчивость имеет природу и первостихии воздуха. далее, Ум ясен, у него есть способность к познанию. Эта ясность имеет природу первостихии огня. С другой стороны, Ум непрерывен, его опыт разворачивается как непрерывный поток помыслов и восприятий, эта непрерывность имеет природу первостихии воды. И, наконец, Ум есть основа, на которой возникает все познаваемое, основа и сансары, и нирваны. Это свойство быть основой, фундаментом, имеет природу земли.

Итак, пяти свойствам Ума присуща природа пяти элементарных начал, или первостихий. Когда Ум впадает в двойственность и иллюзии, он видоизменяется, но построения его сохраняют природу этих пяти первостихий. Всякое проявление есть активность Ума в преобразованиях этих пяти элементарных начал.

К тому же, служа опорой для самого Ума и перемен в нем, существуют тонкие энергии, традиционно называемые правами- энергиями (то и другое неразрывно), именно энергия приводит в движение и направляет Ум и сознание.

Таким образом, пять основополагающих свойств Ума, которые были только что рассмотрены, соответствуют пяти тончайшим пранам, энергия которых проявляется в Уме как пять сущностных сияний, называемых «сверхтонкими»; они соответственно синего, зеленого, красного, белого и желтого цветов. Эти

сияния начинают проявляться в тот момент, когда, в конце бардо Пустоты, происходит возвращение сознания.

Затем, основываясь на пяти свечениях, формируются переживания сознания, т.е. его проекции, из этих свечений возникают видимости пяти первостихий, что иллюзорно воспринимается как тонкое тело и внешний мир.

Все иллюзорные, кажущиеся переживания сознания, которые являются его содержанием, в основе своей излучение самого же Ума, проявление его пяти элементарных начал, которые присутствуют, прежде всего, как сущностные свойства Ума, затем - в правах и свечениях, и, наконец, — в видениях. На каждом из этих уровней есть природа различных первостихий: пространства, воздуха, огня, воды и земли.

Процесс структурирования сознания осуществляется ежемоментно, в любом из наших состояний сознания, но особенно — в начале бардо Становления. Затем, в ходе этого бардо, сознание посредством активности пяти первостихий испускает из себя иллюзию ментального тела (тонкого облика) с которым оно, как субъект, самоотождествляется. Одновременно с этим проецируются и его объекты, иллюзорно воспринимаемые как внешний мир.

Итак, сознание как субъект, отождествившийся со своим тонким телом, развивает отношения со своими формами (проекциями), и эти отношения постепенно приобретают форму, становясь остальными скандхами: ощущениями, распознаваниями и мотивациями. Таким образом, вновь возникают пять скандх, составляющих в совокупности индивидуум (скандхи формы, ощущения, распознавания, мотивации и сознания). Но на этой стадии «междужизния» ментальное сознание видит все происходящее с ним, исключительно изнутри себя, т.е. образовавшейся таким образом индивидуум составлен лишь из четырех с половиной скандх. Именно так переживания бардо Становления и разворачиваются вплоть до момента зачатия.

В момент же зачатия это странствующее сознание, составленное из четырех с половиной скандх, соединяется с внешними первостихиями — отцовского семени и материнской яйцеклетки. Отныне зачатый эмбрион содержит в себе пять первостихий как с внутренней, со стороны сознания, так и с внешней стороны, полученной от родительских половых клеток.

Первостихии присутствуют в эмбрионе, а затем и в его развившейся форме, с одной стороны, в качестве полостей, дыхания, теплоты, жидкостей и твердого

вещества (соответствующих пространству, ветру, огню, воде и земле), с другой, как принципы протяженности, подвижности, энергии, текучести и сцепления. Ощутимая телесная оболочка, обретенная теперь, является грубым аспектом скандхи форм. Итак, положено начало индивидууму, составленному из полных пяти скандх; далее постепенно развиваются шесть чувственных способностей:

зрительная, слуховая, обонятельная, вкусовая, осязательная и ментальная.

В полях деятельности этих различных способностей, разворачиваются два аспекта ментального сознания — чистый и нечистый. Первый из них унаследован от изначального знания, а второй от двойственного знания. Загрязненность аффектами-страстями ментальное сознание проистекает из двойственного знания вместе со всем отрицательным, т.е. основными источниками страдания - шестью страстями: гневом, алчностью, ослепленностью, желанием, завистью-ревностью и гордыней. С другой стороны, есть и положительное ментальное сознание, проистекшее из изначального знания его свойства — это непосредственное постижение, сострадание, любовь и доверие. Эти два аспекта ментального сознания распространяются на шесть сознаний, соответствующих шести полям деятельности органов чувств. В результате получают многообразные переживания, связанные с шестью типами объектов:

зрительными образами, звуками, запахами, вкусами, осязаемым и помыслами.

Вспользуемся сравнением, пусть сознание-основа будет у нас господином или царем. Тогда ментальное сознание окажется его сыном—царевичем, а шесть сознаний, связанных с органами чувств и с Умом — его посланниками. Таким образом, мы различаем восемь сознаний. Именно потому, что наш «царевич», т.е. загрязненное ментальное сознание, управляет шестью чувственными сознаниями, они могут отправлять свои функции, взаимодействуя с объектами посредством «шести чувственных способностей».

В звеньях взаимозависимого происхождения (Как же упоминалось в главе «Бардо Становления» (междужизние), тонкий облик есть лишь кажимость и считается только половиной скандхи +форм.- прим.пер.), т.е. в многочисленных факторах, составляющих этот механизм, развиваются неисчислимы иллюзорные представления, поработочающие тело, речь и Ум. Различные виды кармы, под влиянием этих иллюзий, оставляют свои отпечатки на сознании-основе, это подобно семенам, разбрасываемым по полю. Точно так же, как различные взаимозависимые факторы, подобно удобрению, теплу и влаге, способствуют тому, чтобы семена проросли и принесли урожай.

Отпечатки кармы, ставшие посевом на поле сознания-основы, приносят свои плоды; счастливые существования и Освобождение, если то были добродетельные поступки, или же неограниченное воспроизведение сансары и низшие существования в случае отрицательных поступков.

Часть первая.
Ум и его трансформации. Раздел второй.
Преобразование Ума: жизнь, смерть,
перерождение.

**9. Двенадцать элементов цепи взаимозависимого происхождения
и бардо.**

*О монахи, когда есть бывает когда появляется
«это», возникает и «то».*

*И так неведение порождает побуждение,
и вплоть до того, что
рождение приводит к старению и смерти.*

Шалистамбхасутра

Всякое существование в сансаре зависимо от условий и факторов, его составляющих. Независимой реальности нет ни у чего. С изменением условий рождаются и умирают феномены, которыми являются эти существования. Все они не вечны, не существуют сами по себе.

Все состояния обусловленного существования в сансаре возникают, пребывают и затем исчезают в процессах взаимодействия и переходов взаимозависимых (или взаимозависящих) факторов. Таким образом, появление и исчезновение, рождение и смерть непрерывно следуют одно за другим.



Диаграмма: Круг сансары

На приведенной здесь традиционной диаграмме, называемой «Круг сансары», «Цикл существований» или «Колесо рождений», изображена последовательность из 12 элементов, слагающихся вместе в сансару, иными словами, в процесс появления и исчезновения сознания и существующих для него переживаний. Эти 12 элементов, или факторов взаимозависимого происхождения, о которых уже заходила речь выше, можно соотнести с последовательностью различных бардо, рассмотренными в предшествующих главах. Это взаимодополняющие и пересекающиеся подходы.

Звенья этой цепи существуют во взаимосвязи; каждое из них порождено предшествующим и порождает последующее. К примеру, там, где есть Становление, будет рождение, а за ним упадок и смерть.

В момент смерти для обычных существ наступает период бессознательности и неведения, бардо Пустоты. Это неведение служит отправной точкой очередного цикла иллюзий и первым покровом Ума, опираясь на который, возникнут все остальные. Оно в картинках — звеньях на периферии диаграммы (на ободке колеса жизни), — изображено в виде слепца, нащупывающего себе дорогу тростью. Но оно же находится в Центре колеса, в самой ступице, вокруг которой вращается весь мирской круговорот.

Затем, с опорой на неведение и под воздействием скрытых формирующих побуждений в сознании-основе, происходит возврат к опыту индивидуального сознания. Формирующие побуждения есть не что иное, как отпечатки кармы, сохраняющиеся в основе потока сознания. В конце умирания деятельность кармы, определяющая индивидуальное сознание и его существование, временно прекращается. Затем она возобновляется в виде формирующихся побуждений, вновь обуславливающих Ум как индивидуальное сознание. Работают они в форме склонностей и привычек. Здесь карма, т.е. формирующие побуждения, приводящие к возобновлению иллюзии в форме *Я есть, к индивидуальному сознанию*, являются отправной точкой, однако действие их продолжается и на последующих этапах цикла.

Это возвращение сознания символически изображено в виде горшечника, формирующего глину. Соответствует ему конец бардо Пустоты в тот момент, когда сознание вновь обретает себя, с тем, чтобы начать заново свое странствие по бардо Становления. *Индивидуальное сознание* — это третье звено цепи взаимозависимого происхождения, символизирует его вертлявая обезьяна. Оно осуществляет познание в рамках субъект-объектной двойственности, отсюда и любая его деятельность двойственна.

Четвертое звено называется *имя* и *форма* и изображается как лодка с двумя пассажирами, которые соответствуют сознанию и его тонкому телу, каким оно существует в бардо Становления. Сознание как субъект соотносится с именем, а форма — с телом; с ним сознание отождествляется в переживании типа: «Я есть это», «Я есть эта форма».

Пятое звено, *шесть сфер*, изображено в виде дома с шестью проемами. Они означают шесть сфер действия органов чувств, в пределах которых разворачивается сознание обитателей бардо.

Шестое звено есть *контакт*, или *соприкосновение*. Это установление связи между сознанием, самоотождествившимся с тонким телом и с тем миром, который оно ошибочно воспринимает как внешний. Можно напомнить здесь о явной аналогии с состоянием сна.

Седьмое — *ощущение*, начальная фаза переживания, явившегося результатом этой встречи субъекта с объектом.

Восьмое — *жажда*, это импульс, подталкивающий субъекта к схватыванию внешних объектов.

Девятое *схватывание*, есть такое действие сознания, в котором субъект воспринимает нечто в качестве объекта. Таким образом возникает внешний объект.

На рисунках этим звеньям соответствует: стрела, соприкасающаяся с глазом человека (*контакт*); пара в объятиях (*ощущение*); пьющий воду человек (*жажда*); и человек, срывающий с дерева плод (*схватывание*).

Эти звенья — неперенное предварительное условие любых наших восприятий, в особенности, восприятий в ходе бардо Становления.

Десятое звено изображается в виде беременной женщины и называется Становление. У *схватывания*, бывшего предыдущим этапом, есть становление, которое получает материальное в рождении, в полноте существования.

Одиннадцатое звено — рождение в мире, построенном из существований определенного типа. Представлено оно в виде роженицы. Это вхождение в бардо от рождения к смерти.

Все предшествующие звенья были подобны электрическому току, энергия которого приводит к рождению в некоей форме существования. И, наконец, истощение этого тока повлечет за собою прекращение и вызванного им состояния, исчезновение его, т.е. смерть. Итак, жизнь после рождения развивается, затем приходит в упадок в ходе старения и кончается смертью. *Старение и смерть*, представленные на картинке как труп, который несут к

месту кремации, это последнее, двенадцатое звено. В конце его вновь появляется, после бардо умирания, бардо Пустоты, и т. д.

Так вращается колесо существования.

Многokrатно повторяющиеся рождения в одном из шести типов сансарических миров изображены на внутреннем кольце круга, в нашем случае — в виде начальных тибетских букв. Все колесо вращается вокруг трех ядов Ума; притяжения, отталкивания и безразличия; или иначе страстной привязанности, отвращения и ослепленности, которые изображены в виде петуха, змеи и свиньи. Самый Центр, ступица, занят изначальным неведением.

Часть первая.

Ум и его трансформации. Раздел второй.

Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.

10. Практики момента смерти.

Не задумываясь о том, что смерть близка, я увлекаюсь длительными предприятиями. Но пусть я много раз добьюсь успеха в суетной деятельности этой жизни, уйду я отсюда все равно ни с чем. Ведь мне, несомненно, необходимо постичь превосходную Дхарму.

А раз так, отчего бы не начать практику теперь же?

Падмасамбхава, Тибетская книга мёртвых

В момент смерти мы не свободны, поскольку наш Ум обусловлен кармой. Ею определяются и течение бардо и рождение, которое нам предстоит. А потому самое важное для нас — это карма и наш подлинный внутренний опыт. Поэтому так существенно, чтобы мы осознали необходимость духовной работы с настоящего момента, изучали методы практики и посвящали ей своё время, жили в согласии с самодисциплиной, основанной на законе кармы. И совершенствовались, как только можем, в практиках, которые будут нам полезны в момент смерти.

Практики Освобождения в различных бардо

Существуют теоретические указания о возможной длительности различных бардо; умирание длится столько же, сколько трапеза, Пустота — трое с половиной суток, бардо Становления — сорок девять суток, но эти цифры очень приблизительны. Длительность бардо зависит от силы положительных и отрицательных факторов, составляющих карму, к тому же время здесь исчисляются не в 24-часовых сутках человеческой реальности. Поэтому Освобождение может наступить спустя различные промежутки времени. Может случиться даже и так, что бардо отсутствует вообще.

На основе общей практики дхармы были развиты различные специальные техники, которые в случае хорошего прижизненного овладения ими могут

привести к Освобождению в течение разных бардо, проходящих в процессе умирания и вслед за ним.

Если мы при этой жизни постигли Махамудру, т.е. природу Ума, то мы сможем в конце бардо умирания, распознать Ясный Свет, а с ним и Освобождение. Тогда вместо обычного состояния бессознательности проявляется сияющая сущность Ума и она, словно зажжённый факел, навсегда рассеивает тьму неведения.

Если человек практиковал садхану одного из Йидамов медитативного Будды, например, садхану Ченрези (Авалокитешварьт), Будды сострадания, если он повторял его мантру и развил в себе благую привычку к созерцанию его, то эта практика окажется особенно драгоценной в момент смерти. Тогда воздействие Авалокитешвары на Ум и наша привычка сосредоточения на нем, благодаря практике запечатлевшаяся в потоке сознания, могут соединиться. Разные фазы садханы имеют власть освободить нас от различных бардо. Мы можем обрести Освобождение на одном или другом этапе бардо, стать на самом деле Авалокитешварой и родиться в его присутствии, в его чистой стране.

Существуют также специальные наставления для бардо, например «Бардо Тхедрел» — «Тибетская книга мёртвых». Приводимые там схемы созерцания и наставления позволяют добиться Освобождения на разных этапах бардо. В них нас учат распознаванию природы и, особенно, иллюзорности видений в бардо Становления.

Эти наставления рассчитаны на применение с того момента, когда отступает полная бессознательность бардо Пустоты и Ум пробуждается, чтобы узреть мимолетные видения — лучи Света, свяющие облики божеств, сияющие точки, — и далее на все время бардо Становления.

Если мы при жизни не постигли переживание Ясного Света, не созерцали садхану какого-либо йидама, не практиковались в наставлениях о бардо, то существует еще возможность произвести в момент смерти «перенос» сознания (по-тибетски пхова). Это позволяет перенести сознание в одно из состояний, свободных от сансары. Если успешно совершить такую практику в ходе умирания, то сознание вообще не вовлекается ни в бардо Пустоты, ни в бардо Становления. Оно непосредственно выстреливается в одно из высших состояний. Такое возможно благодаря самостоятельной тренировке в ходе этой жизни, или благодаря состраданию подготовленного ламы, который осуществляет этот перенос за нас.

В самом лучшем случае, если техника освоена в совершенстве, эта практика позволяет переродиться в месте, называемом поле Просвещения; это некое духовное состояние, свободное от круговорота сансары и кармических предрасположенностей. Мы словно катапультируемся прямо в Чистую страну Сукховати, по-тибетски девачен, т.е. в «область великого блаженства», или словно птицы взмываем вверх, прямо на небеса Пробуждения.

Пхова — это медитация, которой мы можем заниматься без особого труда, именно поэтому она столь драгоценна.

В случае если пхова освоена в средней степени, то рождение произойдет еще в пределах сансары, но в некоем блаженном, небесном обиталище, благоприятном для Пробуждения. В наименее благоприятном случае мы обретем человеческое рождение, для которого характерны условия, благоприятствующие духовной практике.

При осуществлении пховы Освобождение достигается без вступления в бардо. Бардо могут также отсутствовать и в предельно противоположной ситуации, а именно для тех, кто в этой жизни совершил крайне негативные поступки. Сила этих поступков такова, что в тот же самый момент, когда человек выпускает дух, он немедленно перевоплощается в адском состоянии без отсрочки в виде бардо.

Вообще говоря, если у нас в течении этой жизни выработалось обыкновение обращаться с молитвами к ламе, к Трём драгоценностям или к какому-то особому образу Будды, то в бардо Становления эти привычки, запечатлевшиеся в потоке сознания, установят связь с адресатом наших молитв и дадут нам приобщиться к их духовному воздействию. Оно будет защищать нас и вести нас к Освобождению.

Молитва о перерождении в чистой стране

Пусть мы и не выполняли особых практик, о которых шла речь выше, и не получили наставлений по ним; поскольку известно, что определяющими в процессе смерти и бардо является запечатлевшийся в сознании благой опыт, то молитвы и упования которые мы возносили в течение нашей жизни и которыми исполнено наше сознание, могут спонтанно направить наш Ум в чистую страну, свободную от обусловленностей сансары.

Среди различных образов Будды, к которым можно устремлять свой Ум, особенно важны Амитабха, Ченрези (Авалокитешнара) и их область Просветления Сукхавати.

Если мы при жизни направляли свои упования на то, чтобы переродиться в Сукхавати, то в момент смерти, не переносясь туда, как в некое обычное место в физическом мире, мы, в самом деле, переродимся в нём только силою наших упований на Сукхавати. Действительно, наше нынешнее тело, т.е. «тело полностью созревшей кармы», составлено из вещественных компонентов, с которыми мы отождествляемся, что и мешает Уму попасть прямо туда, куда он пожелает. В бардо Становления, напротив, материального тела более не существует, а тонкое тело способно перемещаться так же легко, как сама мысль. И именно тогда благодаря пожеланиям, выраженным Буддой Амитабхой, Авалокитешварой и нами самими, может установиться связь, которая устремит Ум к сфере Сукхавати и реально приведёт к рождению в ней. Особенно вероятно это в течение первой недели бардо Становления: осознав там несколько раз, что умерли, мы в силу привычки, выработанной в земном существовании, обращаем к Амитабхе и Авалокитешваре свои молитвы о том, чтобы переродиться в Сукхавати. Эти молитвы способны мгновенно привести к рождению там. Таким образом, если в нашей теперешней жизни мы регулярно и искренне высказываем пожелание попасть в Сукхавати, то мы и при смерти будем нести в себе надежду туда направиться. Эта надежда повлияет на наш Ум и превратится в средство переродиться там и обрести Освобождение быстрее, чем если бы мы воспользовались самолётом или ракетой.

Однако такому перерождению могут помешать некоторые препятствия. Скажем, если оставленная нами семья, переживший нас супруг или супруга плачут, зовут нас вернуться к земной жизни, если их отношение к нашей смерти пробуждают в нас печаль, привязанность или гнев, то Ум наш не сможет направиться в Сукхавати, ибо не будет един. В нём будут бороться устремленность к Сукхавати и память о тех, кто был ему дорог. Пути привязанности могут оказаться достаточно крепкими, так что порыв Ума к Сукхавати не пересилит их. То же самое случится, если мы сохраним привязанность к миру, который только что покинули, своему имуществу или общественному положению. Эти оковы вернут наш Ум в то самое место, которое он покинул, и не пустят его в Сукхавати. Но к великому счастью, есть средство, чтобы избежать этой опасности: надо приучать себя уже теперь видеть во всех дорогих нам людях и во всём нашем достоянии свершённое раз и навсегда подношение Амитабхе и Авалокитешваре. Мысль о том, что ни существа, ни вещи теперь не наши, сведёт на нет аффективную привязанность.

Когда мы вверили и посвятили Буддам безраздельно всё, мы более ни к чему не привязаны.

Пожилые люди, пришедшие к дхарме сравнительно недавно, могут подумать (и будут правы) что у них нет уже времени как следует заняться глубинными практиками, скажем, Махамудрой и т.п., что позволило бы им достичь Освобождения при жизни. Они могут счесть, что не располагают больше ни ресурсами, ни временем, чтобы посвятить себя долгим и нудным практикам. Но не стоит падать духом. Если взрастить большую веру в Амитабху и Авалокитешвару и искренне желать и уповать на то, что переродишься в чистой земле Сукхавати, а также повторять мантру Авалокитешвары, то это непременно даст свои плоды — посмертное попадание в этот мир.

Рождение в Сукхавати принадлежит к числу материально не опосредованных. Т.е. существо, рождающееся там, просто мгновенно оказывается в присутствии Амитабхи и Авалокитешвары. Непосредственное лицезрение их так воздействует на нас, что тотчас позволяет взойти на первую ступень Бодхисаттвы, которая называется радостнейшая. Это состояние соответствует начальному уровню пробуждённости, и, начиная с него, нет возврата к цепям сансары; это начальная ступень Освобождения. Название этого чистого мира Амитабхи, Сукхавати, означает на санскрите «великое блаженство», ибо Ум, освободившись ото всех страданий и скорбей сансары, испытывает там лишь радость и счастье. Обретение рождения в этом духовном мире кладёт конец круговороту перерождения. Ум там свободен от покровов кармы, в нём начинают проявляться и применяться на благо существ пробуждённые качества. Но, хотя Ум и в самом деле очистился там от покровов кармы и от большей части покрова страстей, некоторые тонкие загрязнения ему ещё свойственны. И всё же это состояние отмечено важными Пробужденными качествами; уже опираясь на них, можно помогать другим существам, всем тем, кто пока ещё в сансаре. Проявляется возможность использовать различные средства, чтобы оказывать существам помощь и вести их к Освобождению.

В целом, существует много различных областей пробуждённого Ума: на уровне тела Будды вне форм, т.е. дхармакаи; на уровне тела совершенного опыта, т.е. Самбхогакаи; и на уровне тела эманации — Нирманакаи. Сукхавати является областью пробуждённого Ума на уровне форм, точнее, творимого тела, т.е. Нирманакаи. А поэтому она ещё подвержена некоторым ограничениям. Скажем, в Сукхавати остаётся ещё своего рода изменчивость и непостоянство. Конечно, это не те грубые непостоянство и бленность, которые знакомы нам на нашем уровне существования, и всё же это некая тонкая форма изменчивости.

Возможность рождения в Сукхавати определяют четыре фактора:

Во-первых, нужно ясно представлять себе непосредственное присутствие в Сукхавати Амитабхи и Авалокитешвары, развить интенсивное чувство их реального присутствия, их великолепия и их мира, где всё проявленное блистает и светоносно, словно сотворено из драгоценных камней.

Во-вторых, следует заниматься практикой избавления от покровов и возвращением, т.е. очищать Ум от различных покровов и упражняться в двойном возвращении — добродетелей и непосредственного постижения.

В-третьих, должна быть альтруистическая мотивация — Бодхичитта, Ум пробуждённости.

На основе Бодхичитты должен сформироваться четвёртый фактор — упование, возникающее из действенных и искренних пожеланий переродиться в Сукхавати.

Из этих четырёх факторов самый важный наиболее решающий это упование.

Наставления о Сукхавати — не только обещания некоего будущего. Если быть убеждённым в их значимости и применить их к себе, это устранит многие из скорбей уже этой жизни. Старость обыкновенно сопровождается многими невзгодами: переешь — одна беда; недоешь другая; в толстой и тёплой одежде нам неудобно, а легкая не защищает от холода... Но пуще всех этих телесных неудобств гнетёт нас душевное страдание из-за близящейся смерти. И напротив, если мы отныне будем возносить упования о перерождении в Сукхавати, и будем убеждены, что наши пожелания исполнятся, то старость перестанет быть причиной душевных мук, а напротив, станет источником радости, благодаря надежде скоро покинуть этот мир и уйти в иной и лучший.

Если вы не в состоянии заниматься этими практиками, даже повторять пожелания переродиться в Сукхавати, то вы, по меньшей мере, можете усвоить для себя, каковы десять положительных поступков и десять отрицательных поступков, им противоположных. Потом необходимо упражняться в том, чтобы стремиться к совершению первых и избегать последних. В конечном счете, это позволит вам обрести драгоценное человеческое рождение, в котором вы сможете встретиться с дхармой и продвинуться на пути к Пробуждению.

Часть первая.

Ум и его трансформации. Раздел второй.

Преобразование Ума: жизнь, смерть, перерождение.

11. Человеческая жизнь и её сложности.

Радости сансары — что роса на былинке и исчезают мгновенно.

Устремимся поэтому к непревосходимому и непоколебимому

Пробуждению — такова практика Бодхисаттв.

Тогмэ Сангпо, Тридцать семь практик Бодхисаттв

Существование в человеческом мире бывает довольно счастливым, и всё же все люди, непременно завися от трёх форм неблагополучия, претерпевают в нём немалые трудности.

Три формы страдания

Первая форма страдания наименее заметна и называется *неблагополучием, коренящемся в индивидуальности*. Она происходит от несовершенства и ограниченности, заключённых в самом факте существования, т.е. в самом обстоятельстве того, что мы существуем, как пять составляющих индивидуальности, или скандх.

Об этих скандхах уже упоминалось: это формы, ощущения, распознавание, побуждения и сознания*. Составленное из этих пяти блоков существо обусловлено и несовершенно. Обусловленности и несовершенства составляют первую форму страдания, именуемую коренящаяся в составляющих индивидуальности. Она неотделима от скандх, т.е. внутренне им присуща так же, как сливочное масло скрыто содержится в молоке. Коль скоро мы составлены из пяти скандх, мы тем самым уже существует эта тонкая форма неблагополучия. Тем не менее, она тонка до неразличимости, и мы, естественно, не отдаём себе в ней отчёта, так что её можно сравнить с пылинкой на ладони. Зато, когда человек достигает достаточно высокого уровня постижения реальности, и грубые формы страдания в основном уже гранены, эта форма неблагополучия становится куда более ощутимой. Воспринимается она тогда несравненно резче — словно соринка, попавшая в глаз!

Это страдание от индивидуальности является общей основой, на которой под влиянием различных факторов надстраиваются все прочие формы неблагополучия и страданий.

Вторая форма страдания, уже гораздо более заметная, называется «страданием от перемен». Собственно, это неблагополучие скрыто в том, что мы обыкновенно сочли бы благополучием, удовольствиями и комфортом, как телесным, так и психическим. Оно присуще желаниям, привязанностям, и бренности. Эта неудовлетворённость и неудовольствие, испытываемое нами всякий раз, когда нечто дорогое нам, любимое нами меняется, портится или пропадает.

Третья форма страдания представляет собой то, что собственно называют страданием, тем, что удручает нас в муках и скорбях. Это неблагополучие от страдания, заключающееся в бедах и тягостях, которые иной раз в нашей повседневности следуют непрерывной чередой.

Главные страдания человека

Четыре главных типа страдания обременяют само человеческое существование — рождение, старость, болезнь и смерть. Если поразмыслить об этих страданиях и прочувствовать их реальность, это поможет осознать неудовлетворительность сансарического существования, избавиться от привязанности к обыденной жизни и склониться к Освобождению.

О страданиях рождения мы уже говорили в связи с бардо от рождения к Смерти и поэтому не будем повторяться.

Страдания от болезней нередко бывают непереносимы. Приходится терпеть надзор врачей и подвергаться пренеприятным обследованиям. Мы впадаем в зависимость и с тягостным чувством видим, как растрачивается то, что нам необходимо. Доходит и до того, что не можешь уже самостоятельно сидеть на кровати; душа не лежит ни к еде, ни к питью, мы не в силах утолить свои желания. Вот день уже на исходе, впереди — нескончаемая ночь. Это время ужасных страданий.

Очень велики также страдания старости. Было когда-то у нас тело крепкое и прямое, а теперь оно согнулось и сгорбилось, приходится ходить с палкой. Волосы седеют и выпадают, мы лысеем и становимся совершенно непривлекательными. На коже, когда-то нежной, тонкой и шелковистой,

появляется множество грубых, широких и шершавых морщин; так цветок лотоса, прежде розовый, становится, увядая, невзрачным и дряблым.

Телесные силы на исходе: стоишь — устаёшь, и сидишь — устаёшь. Слабеет Ум, ну нас всё меньше охоты заниматься чем бы то ни было. Притупляется острота органов чувств: глаза перестают ясно видеть, на ухо мы стали туги, обоняние отказывает, язык плохо различает вкусы, прикосновение не приносит больше удовольствия, воспоминания замутняются: то, что было в Уме в один момент, в следующий уже забыто. Мы теряем приспособляемость и нигде не ощущаем себя на своём месте. Нашим обществом начинают пренебрегать, а к нам относиться с пренебрежением. Наше бывшее богатство и авторитет истощились. Возможности этого существования исчерпываются, наша энергия идёт на убыль, чтобы, наконец, погаснуть. Теперь нам ясно, что никакого будущего, кроме смерти, у нас нет и это удручает нас.

А вот каковы страдания смерти: когда наступает пора смертных мук, всем радостям приходит конец, и нас без остатка охватывают мучения недуга. Во рту сохнёт, искажаются черты лица, конечности мелко дрожат и не желают повиноваться. В нашей немощи мы испачканы слюной, потом, мочой и рвотой. Мучаясь, мы издаём хриплые стоны. Ни от каких лекарств и средств уже нет проку и врачи отступаются от нас. Тогда в нашем Уме появляются неистовые видения, порождая в нас смятение и ужас. Дыхание прекращается, челюсть отваливается, и мы покидаем этот мир в бурном течении посмертного странствия. Мы вступаем в великую тьму, падаем в пучину, нас уносит великий океан и сметает ветер кармы.

В этот миг неотвратимой разлуки нам приходится бросить всё и расстаться со всем: богатствами, привилегиями, влиятельностью, домом, семьёй и самим телом, которое мы так лелеяли. На щеках у нас сверкают слёзы. И вот по мере того, как мы удаляемся прочь, появляются различные знамения бардо умирания. Затем, после переживаний бардо, мы вновь рождаемся сообразно нашей карме.

Помимо этих четырёх великих страданий, людям свойственны и другие: разлука (будь то из-за жизненных обстоятельств или в силу смерти) с теми, кто был им близок и дорог: отцом, матерью, детьми, внуками, сугіругой или суяругом, со всеми теми, кого мы яежяо любим и к кому гірввязавът.

Люди также могут страдать от встреч с теми, кто им неприятен, от утраты своего имущества или личной свободы, от избиений, они могут стать жертвой

убийства или судебного преследования; человеку бывает так тяжело, что днём забываешь о еде, а ночью — о сне!

Мы в своём человеческом мире страдаем также от невозможности обрести желаемое или сохранить обретённое.

К тому же теперь, в нашу эпоху страстей, нас более чем когда бы то ни было, терзают материальные заботы и стремление к вещам, привязанность и отвращение.

Сейчас для нас было бы чрезвычайно важно признать, что в желаниях, в привязанности к материальному достатку и в страстях есть нечто на самом деле вредоносное. Ведь если поймёшь, что все явления сансары так же неуловимы, как рябь на поверхности воды, что это просто обманчивая иллюзия и они нереальны, как сновидение, бред или наваждение, то тогда сможешь не привязываться к ним. Тогда можно будет довольствоваться тем, что есть, оставаясь счастливым, а Ум наш не впадёт в косность и пребудет в мире.

Кроме того, у нас, благодаря практике дхармы, есть возможность окончательно освободиться от сансары и попасть за пределы её, в высшее блаженство состояния Будды.

Часть первая.
Ум и его трансформации. Раздел второй.
***Преобразование Ума: жизнь, смерть,
перерождение.***

12. Человеческое существование. Использование его во благо.

Ныне, обретя сей драгоценный сосуд — человеческое существование, во благо всех существ и в своё собственное, день и ночь, неослабно, я буду практиковаться в изучении, обдумывании и осуществлении наставлений. Такова практика Бодхисаттв.

Тогмэ Сангпо, Тридцать семь практик Бодхисаттвы

Среди всех возможных типов существования человеческая жизнь едва ли не единственная, в которой мы располагаем способностями, позволяющими понять дхарму и воплотить её на практике. Впрочем, само по себе человеческое существование не представляет ещё достаточного условия для начала духовного развития. В сущности, ценность его бывает весьма разной. В общем можно выделить три типа человеческого существования: дурное, никчемное и драгоценное человеческое существование.

Дурное человеческое существование — это жизнь, в течение которой под влиянием обуревающих ум страстей совершаются отрицательные поступки, вследствие чего формируется тягостное будущее.

Никчемное, или заурядное человеческое существование не используется для достижения дурных целей, но и не включает в себе ничего особо хорошего. Это обыденное существование большинства заурядных людей, которые проживают свой век, не сделав ничего очень хорошего и ничего слишком дурного.

Наконец, драгоценное человеческое существование — это жизнь, на протяжении которой установилась связь с духовным Путём и тем, кто ведёт по нему. В такой жизни, благодаря доверию к пути, есть возможность практики, ибо налицо все благоприятствующие условия. Драгоценным такое существование называют потому, что оно служит основой для духовных достижений. Оно — условие нашего высшего духовного достижения — Пробуждения. Драгоценно оно ещё и

по причине величайшей своей редкости, оно встречается также нечасто, как звёзды на дневном небе. Нетрудно убедиться в этом на примере многих стран нашей планеты. Ведь в цивилизациях многих из них нет и намёка на духовный Путь; сотни миллионов людей живут в культурной среде, где всякая Дхарма отсутствует. Да и в тех странах, где она доступна — взгляните, как мало тех, кто её изучает и применяет в своей жизни! Давайте убедимся: сколько в нашем городе, деревне в нашем непосредственном окружении тех, кому благоприятствуют обстоятельства (свобода, мотивация, духовная связь), чтобы посвятить себя Пути.

Некоторые из нас верят Дхарме, остальные же, по крайней мере, испытывают к ней определённый интерес, как-то симпатизируют ей. В этом и проявляется то, что вы обладаете драгоценным человеческим рождением. В прошлом мы уже много-много раз, без счёту рождались в круговороте существований. Теперь мы обрели драгоценное человеческое рождение. Если мы не посвятим его практике Дхармы, то поступим ещё нелепее, чем бедняк, который нашёл клад, но не потрудился использовать его для себя! А нам в этом случае придётся впоследствии ещё неопределённо долго вращаться в череде существований. Но если мы сможем употребить его на благо, то оно, вероятно, станет отправной точкой пути к нашему Освобождению.

Мы находимся на распутье: одна дорога ведёт к высшим состояниям существования и к Освобождению; другая спускается к низшим сферам; мы вольны выбрать путь вниз или путь вверх.

Использовать это драгоценное человеческое существование как фундамент для практики Дхармы и Освобождения — это и значит придать ему его истинный смысл.

Часть первая.
Ум и его трансформации. Раздел второй.
***Преобразование Ума: жизнь, смерть,
перерождение.***

13. Насущная необходимость практики.

*Юноши и девушки, собравшиеся здесь!
Не подумайте, что смерть придёт к вам неспеша.
Она быстра, как молния!
Миларепа, сто тысяч песен*

Известно, что всё составленное из частей не вечно. Поэтому наше тело, являющееся результатом соединения различных причин — благой и дурной кармы, отцовского семени и материнской яйцеклетки, а также сознающего начала, — очевидно, тоже не вечно.

Все существа во Вселенной смертны. Умерли те, что жили в прошлом; скоро умрут ныне живущие; умрут в свой черёд и те, кто придёт после нас.

И сами мы год от году, день ото дня, с каждым часом, с каждой минутой приближаемся к мгновению своей смерти и, как бы сильны и храбры мы ни были, нам её не запугать. Как бы быстро мы ни бегали, от смерти не убежишь; и ни наша обширная учёность, ни искусные слова, ни красноречие ничем тут не помогут. Ни героизм целой армии, ни поддержка влиятельных людей, ни совершенное оружие, ни хитрости ловкачей — ничто и никто не сможет остановить её, точно так же, как ничто и никто не остановит Солнце, когда оно склоняется к закату и скрывается за горизонтом.

Никому неведомо, сколько ему осталось жить. Одни умирают уже в утробе, другие новорожденными, кто-то — не успев научиться ходить, некоторые — в юности, другие — в старости.

Нет уверенности и в том, что станет причиной нашей смерти — огонь, вода, ветер, удар молнии, падение в пропасть, оползень, погибнем ли мы под развалинами дома или от оружия, от яда, от неожиданного нападения, от

недуга... Жизнь наша уязвима, как пламя свечи на ветру, как пузырьки на воде, как капелька росы на кончике былинки.

Когда к нам незваной приходит смерть, мы поневоле должны распрощаться со всем: землёй, домом, богатством, родителями, детьми, семьёй, супругой... Мы оставляем даже своё тело и уходим в одиночестве, подневольно и без спутников, в то страшное место, что называется бардо. Такова наша общая участь, рано или поздно. Поэтому, когда мы видим чью-то смерть, слышим разговоры о смерти или думаем, о чьей-то смерти, то нужно держать в Уме, что и мы сами тоже с нею встретимся. Пока все наши силы при нас, вид у нас цветущий и мы довольны жизнью, мы об этом не задумываемся. Но вот когда на нас обрушивается роковая болезнь, лицо бледнеет и делается, как у покойника, тогда мы несчастны. А затем, когда любые лекарства, врачебный уход и всякие ритуалы оказались бессильны и ничто уже не может облегчить мучений, мы понимаем, что пришла пора смерти. Мы пугаемся этого и тяжело страдаем, мы в отчаянии оттого, что придётся уйти в одиночестве, оставив всё позади.

А в тот самый миг, когда мы с усилием проговариваем свои последние слова, мы окончательно понимаем, что и мы тоже не избежали смертности нашей общей природы.

После нашей смерти даже те, кто любил нас, не согласятся, чтобы твое тело оставалось при них больше, чем на один — два дня; сам вид его внушает им отвращение и страх. Труп уносят работники похоронных служб, он в последний раз пересекает порог дома. Затем везут на кладбище, где его закопают или сожгут. И никто его больше не увидит.

Когда мы в нашей повседневности видим покойника, слышим разговоры о смерти или думаем о ней, то при любых обстоятельствах следует обратить это восприятие смерти и на самого себя, сказать себе: «Такова и моя природа».

Наша жизнь, словно песочные часы, которые никогда не останавливаются. Миг следует за мигом без передышки. Мгновение за мгновением наша жизнь идёт к концу: вот мы малые дети, теперь уже взрослые, потом — старики и покойники, и каждый миг сменяется другим без остановки. Наша жизнь, словно пузырёк пены на воде или горящая свеча; а бренность и смерть подобны ветру.

Давайте осознаем, что это случится с каждым из нас; так почему не взяться за практику дхармы уже сейчас?

Драгоценное человеческое тело, которым мы в нашей жизни обладаем, способно понимать наставления; оно наделено всеми необходимыми задатками и оно встретило дхарму. Если мы промотаем достояние, то нам не только придётся ещё неведь как долго терпеть страдания сансары, но у нас и не окажется другой подобной возможности, такой удачи. Вот почему нужно набраться твёрдой решимости употребить это тело на благо и ревностно упражняться в дхарме всю оставшуюся часть жизни, ибо это светлый миг, когда словно бы Солнце проглянуло сквозь тучи сансары.

Часть вторая.
Путь к Освобождению. Раздел первый.
Общий обзор. Различные подходы к
дхарме

1. Три круга наставлений.

Источник вдохновения

Песнь написана Кьябдже Калу Ринноче

Лама Символ, сияющий снаружи,
Как свет мириад форм и явлений
Безграничных, зависимо возникающих,
Невыразимая игра множества иллюзорных проявлений;
В состоянии Пустоты проявления естественно освободивший,
Я умоляю, благослови меня постичь,
Что проявления феноменов — это Нирманакая.
Лама Мантра, возникающий во времени
Как вибрация множества звуков и слов,
Непрерывности причин и условий,
Невообразимое шествие гармоничной песни:
Внутри сферы Пустоты звуки естественно освободивший,
Я умоляю, благослови меня постичь,
Что непрерывность — это Самбхогакая.
Лама Реальность, раскрываемый изнутри
Как самовозникшее знание многообразия
Мыслей и идей осведомленности,
Которая есть Пустота и свобода речи.
Бесконечное пространство Ума:
Внутри сферы Ясности и Пустотности
Великого блаженства и Пустоты
Намо гуру бья.

Я умоляю посредством твоего благословения к осознанию,
Что нерожденность — это дхармакая.
Все разнообразные феномены: явления, звуки и мысли

Являются единственно лишь игрой восхитительного Ламы;
Его символические пути являют нам природу реальности.
Взывая к твоей доброте, я молю:
Благослови меня постичь природу всех явлений.
Неизмеримый океан всех аспектов трех корней
Есть не что иное, как игра древнего Ламы,
Чьи проявления, как блеск луны на воде,
Словно устремления его учеников.
В превосходной целостности твоих качеств
Я молю тебя, благослови Ум мой,
Чтобы он был нераздельно с твоим.
Помоги мне избавиться от веры в самосуществование.
Помоги мне открыть пустотность моего Ума.
Помоги мне найти любовь и сострадание.
Помоги мне приобрести подлинную преданность.
Помоги мне остановить мысли, противоречащие дхарме.
Помоги мне избавиться от иллюзий.
Помоги мне достичь состояния Махамудры.
Помоги мне достичь Просветления в этой жизни.
да смогу я, до того, как достигну Просветления, Обрести прекрасное
нравственное украшение, Овладеть Пробужденным Умом спокойствия Так же
хорошо, как поколения до меня, достичь Просветления, как Будда, состояния, В
котором Ум ламы и ученика наконец становятся едины.
По просьбам практикующего ламы Карма Шераба эта пламенная песня была
спонтанно сочинена Кармой Ранджунгом Кункхьябом (Монашеское имя —
Кьябдже Калу Ринпоче). Благодаря этому благословение славного Ламы войдет
в сердца всех.

*Я разъяснил единственную колесницу.
Различать несколько колесниц нет нужды.
Только для того, чтобы лучше направлять учеников,
я преподавал им различные способы продвижения.
Ланкаватарасутра*

Как уже говорилось, наш Ум окутан несколькими покровами, с устранением которых может воссиять его изначальная природа, подобная ясному солнцу в пространстве чистых небес, и все его качества, подобные лучам, будут светиться в блеске знания, сострадания и могущественных способностей, присущих Буддам. Различные разделы дхармы, которые мы будем обсуждать, являются

лишь средствами для устранения этих многообразных покровов, и получения духовной реализации.

Обыкновенно мы бываем пленниками своей привязанности к двойственности, в силу чего переживаем различные иллюзорные проявления, не в силах распознать их природу. Усмотрев, каково положение дел, Будда Шакьямуни в своём безмерном сострадании раскрыл многочисленные методы Освобождения. Все они суть искусные средства помощи различным типам существ, соответствующее склонностям и нуждам каждого из них.

Всё множество наставлений, которое Будда Шакьямуни преподавал на благо всех живых существ, составляет суть трёх колесниц, т.е. трёх способов продвижения по пути, они называются Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна. Таковы формы Учения, в которых оно в настоящее время распространяется в мире.

С точки зрения того или иного из этих подходов, задача заключается в том, чтобы выйти за пределы хитросплетений обычного сансарического Ума, ориентированного на Я. Ума, преследующего свой частный интерес, стремящегося к осуществлению своих эгоистичных чаяний. Такой Ум направлен на свою индивидуальную выгоду, старается накопить богатство, репутацию или что-то ещё.

С точки зрения Хинаяны, сильная привязанность к Я является источником восьмидесяти четырёх тысяч побуждений нашего Ума — удовольствия, неудовольствия, безразличия, более или менее высоких состояний сознания, а также всех обусловленностей сансары. В Хинаяне учат тому, как с помощью медитации о запредельном постижении не-Я, не-Себя, отсутствия Я — преодолеть эту привязанность.

Для Махаяны задача не сводится к тому, чтобы самому избавиться от привязанности к Я, ибо есть намерение избавить от нее все существа и всем им помочь обрести блаженство пробужденности. Тем не менее, практики Махаяны, как и Хинаяны, заключаются в том, чтобы превзойти аффективные состояния сознания, т.е. влечение, отвращение и безразличие, связанные с Я.

Предмет занятий в Ваджраяне, как в Хинаяне и Махаяне есть преодоление привязанности к Я, выражающейся во влечении, отвращении и безразличии, а равно и всех проистекающих от неё иллюзий. Чтобы избавиться от них, в методах Ваджраяны используется медитация на образе божества и повторение его мантры.

Каждая из этих трех ян дает возможность полностью подняться над чувством индивидуального существования, а также и над переживаниями всего того, что нам обыкновенно представляется реальным и к чему мы можем как-то привязываться, иными словами над всеми видами проявления субъект-объектной связи.

Три поворота Колеса Учения и Три Колесницы

Перед лицом действительности страдания и ради помощи всем существам согласно их нуждам, Будда Шакьямуни в первый раз повернул колесо дхармы и возгласил «четыре аспекта действительности», часто называемые также «Четырьмя Благородными истинами», а именно:

1. действительность неблагополучия для благородных, или Благородную истину страдания, иными словами, наличие в нашей жизни многочисленных ограничений и страданий.
2. действительность источника неблагополучия для благородных, или Благородную истину причины страдания: источник этот — в неведении природы нашего Ума и в страстях.
3. действительность прекращения неблагополучия для благородных, или Благородную истину прекращения страдания, т.е. прекращение всякого неблагополучия при достижении Пробужденности.
4. действительность пути для благородных, или Благородную истину Пути, что значит последовательность действий, ведущих к пробужденности — это практика дхармы.

Эти Четыре Благородные истины вместе представляют собою первый из подходов к дхарме. Согласно ему, источник страдания находится в возмущающих Ум страстях, а способ, дающий возможность избавиться от него, заключается в духовной самодисциплине, вращивании положительной деятельности и отказе от отрицательной. Если бы этот первый круг наставлений не был разъяснен, то существа так и не узнали бы, что такое положительные и отрицательные действия, не смогли бы вступить на путь практики, где следует — одно развивать, а от другого отказываться.

Далее Будда Шакьямуни повернул колесо дхармы во второй раз и дал наставления о Пустоте, о неопределимости высочайшей реальности. На этот раз он разъяснил, что ни у каких феноменов нет своего собственного, внутренне присущего им существования. Все феномены есть проявления представлений Ума, сущностно подобные пространству. Эти наставления второго круга были даны в качестве противоядия от привязанности к некоей осязаемой, «действительно» существующей реальности. Не будь их, существа не могли бы освободиться от своего представления о мире, как о чём-то реальном.

Наконец Будда Шакьямуни в третий раз привёл колесо дхармы во вращение и обнародовал множество наставлений, которые называются «Полным и совершенным разъяснением». В этом третьем цикле, как и прежде во втором, Будда Шакьямуни, учил, что все явления есть проекции Ума и пусты по своей природе, но кроме этого, он объяснил качества Ясного Света Пустоты и его способность к неограниченному познанию и бесконечным проявлениям. Благодаря этому сущностная природа Ума стала реальностью, доступной для переживания на опыте.

Отличительные особенности каждой колесницы

На пути, ведущем к Пробуждению, эти три поворота колеса Учения соответствуют различным подходам и различным типам практики, получившим названия Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна. Все эти подходы необходимы и ведут к одной и той же цели — Просветлению. Однако они могут быть в различной мере применимы в нашей жизненной ситуации.

Хинаяна буквально переводится «узкая стезя» или «Малая колесница». Этот подход требует, прежде всего, отказа от страстей и от мира. Здесь подчёркивается момент отречения, непривязанности и внешней дисциплины.

Махаяна — это «открытая стезя» или «Большая колесница». Этот подход, пожалуй, покажется более применимым и пригодным в нашей повседневности, так как здесь нет необходимости отречения и ухода от мира и всего мирского, как предполагает практика Хинаяны. Не отрекаясь от мира и вещей фактически, требуется распознать их иллюзорность, на опыте пережить неощутимость, невещественность и

нереальность их природы. Эта практика позволяет развить переживание Пустоты как глубинной природы любого явления, а по отношению ко всем существам — выработать отношение, исполненное любви и сострадания.

В целом, в Махаяне одновременно учат постижению Пустоты и Любви, сострадания, как в каждом существе распознать своего родителя, т.е. одного из тех, по отношению к кому естественно испытывать такие же любовь и сострадание, которое мы почувствовали бы, если бы на наших дорогих родителей обрушилась тяжкая беда. Пустота и сострадание — как два крыла Махаяны, и хотя в конкретных традициях может относительно преобладать одно из них, связь между ними необходима. Заниматься как практикой любви, так и трансцендентным знанием — значит следовать правильному пути, который и в самом деле сможет привести к Пробуждению. В этом случае нет опасности уклониться в сторону.

С другой точки зрения, между этими двумя гранями существует также и различие в уровне. Можно сказать, что любовь и сострадание принадлежат к практике на относительном уровне, а опыт трансцендентного знания Пустоты относится к высочайшему уровню. Относительное и высочайшее дополняют друг друга, причём второе опирается на первое.

Хорошо известно высказывание Нагарджуны: «Без опоры на относительное никто не приходит к достижению абсолютного».

Оба аспекта практики развиваются одновременно: сострадание подводит к постижению Пустоты, а реализация Пустоты — это момент достижения высочайшего сострадания. В этом подходе Махаяны, объединяющем в себе любовь и Пустоту, подчеркивается внутренняя дисциплина, т.е. правильная мотивация и медитативный опыт. для современной жизни этот способ продвижения общеприменим.

Наконец, существует ещё и Ваджраяна, буквально «алмазная стезя» или «Путь молнии». Она, в основе своей, ещё более простой и быстрый путь, поскольку опирается на технику преобразования Ума. Основы Ваджраяны такие же, как у Махаяны, но в процессе продвижения по пути в ней используются особые духовные методы, подходящие различным существам. Когда заходит речь о Ваджраяне, то надо понимать, что имеется в виду не какая-то единая практика, а напротив, несколько разных её уровней: внешний, внутренний, тайный и наиболее сокровенный. В целом во всех них самой важной является сокровенная — наиболее внутренняя дисциплина.

Каждый из этих подходов — Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна по-своему обоснован; каждый из них соответствует задаткам, восприимчивости и духовным целям различных людей.

Часть вторая.

Путь к Освобождению. Раздел первый.

Общий обзор. Различные подходы к дхарме

2. Три Колесницы в их взаимодополнении и единстве.

*Колесница причин, Парамитаяна,
Была приведена в движение ради тех,
Кто Стремится к наставлениям, опирающимся на причины.
Колесница результатов, Ваджраяна,
Была преподана позже, как сокращающая путь.
Тханьисельва.*

Все данные Буддой наставления можно подразделить на три уровня или три дополняющих друг друга подхода: Хинаяну, Махаяну и Ваджраяну.

Три метода

Как мы уже знаем, наши проблемы и наши страдания порождены отрицательными предрасположенностями нашего Ума: неведением, страстными и эгоистическими наклонностями. Различные аспекты дхармы служат средствами, позволяющими устранить неведение и все негативное, с ним связанное. При этом дхарма соотносится с нуждами и способностями различных существ, а именно: от неведения и страстей можно либо защититься, либо преобразовать их, либо освободиться от них простым распознаванием их природы.

Если защищаться от страстей, отделяя себя от их причин, то это будет подход на уровне наставлений Хинаяны, «Малой колесницы» или «узкого пути». Преобразовать страсть, иными словами, сделать так, чтобы некая негативная, ориентированная на Я склонность превратилась в положительное, альтруистическое отношение, основанное на любви и сострадании — это главное в подходе Махаяны, «Большой колесницы». «Просто» распознавать природу страстей и посредством этого освободиться от них, преобразовывать их, едва они проявляются в Уме — это соответствует основам наставлений Ваджраяны, «Молниеподобной колесницы».

Подход Хинаяны заключается в том, чтобы в совершенстве следовать дисциплине, отказавшись от таких типов поведения, которые вредят другим и самому себе. Он избегает препятствий и отвлечений, способствует медитации в состоянии полной погружённости в одном предмете.

Подход Махаяны заключается в практике сострадания по отношению ко всем существам, в соединении с медитацией о глубоком смысле Пустоты. В нём на основе альтруистического состояния Ума, называемого «Ум Просветления», осваивают шесть совершенств: даяния-щедрости, самодисциплины-нравственности, терпения, усердия, медитации и проникающего постижения.

Подход Ваджраяны представляет собой путь преобразования Ума, очищающий все загрязнённости действиями, эмоциями и иллюзиями, и позволяющий быстро достичь пробуждённости посредством медитаций, называемых этапами «зарождения» и «завершения».

Взаимодополнительность и Пути

Практикующие Хинаяну — в большей мере практики внешней самодисциплины, т.е. различных обетов и обязательств (например, обетов монаха или мирянина). Эта внешняя самодисциплина вместе со всей медитативной основой служит общим фундаментом дхармы. Некоторые люди, чьи способности к пониманию ограничены, не могут продвинуться дальше этой стадии. Если им начинают толковать о вселенском сострадании и о смысле Пустоты, как эти темы трактуются в Махаяне, то они пугаются, затыкают себе уши и проявляют сильнейшее внутреннее неприятие: Нет, это не по мне, так невозможно, я этого не понимаю! А если таким личностям приходится услышать о Ваджраяне и её многочисленных методах, то их протест ещё резче: «Ну, нет... Совершенно ясно, что Будда такому учить не мог. Это всё росказни, слышать их не хочу!»

Могут встретиться личности, для которых вполне доступен взгляд на вещи, свойственный Махаяне, а вот принять Ваджраяну они не в силах! Однако по содержанию эти три колесницы или три яны составляют непрерывную последовательность — от сравнительно внешнего к всё более внутреннему. Эти три уровня, соответствуют как различным способностям и душевным складам, так и этапам продвижения по пути. Поскольку три колесницы взаимодополняют друг друга, лучше всего будет практиковать их одновременно.

для объяснения взаимодополнительности можно привести наглядный пример — строительство дома. Сначала требуется заложить прочный фундамент, что соответствует самодисциплин Хинаяны. Затем на фундаменте можно будет возводить стены самого здания Махаяны, практики сострадания и Пустоты. Завершая строительство, нужно подвести дом под крышу и соорудить на ней конёк — это методы осуществления, специфичные для Ваджраяны. Понятно, что крыша дома предполагает наличие уже построенных стен, а они должны опираться на солидное основание. Так же обстоит дело и с последовательностью и взаимодополнительностью трёх колесниц.

Взаимодополнительность колесниц имеет место и при изложении, подходящем разным типам существ с их несхожими упованиями и способностями.

В большом универсаме, к примеру, продукты могут очень различаться по упаковке и фасовке, так что каждый покупатель выбирает то, что ему подходит; однако, назначение у всех товаров одно и то же — служить покупателям пищей. Так же и различные подходы уместны при различии способностей восприятия, но цель у них одна.

Впрочем, о какой бы из колесниц ни зашла речь, важно применять их наставления на практике. Только так и можно мало-помалу продвигаться на Пути.

Кроме того, каждая из трёх ян исторически преобладает в какой-либо из Буддийских традиций вне Тибета, хотя наше изложение касается не особой истории школ, а уровней практики.

В особенности стоит заметить, что традиция Тхеравады в этой классификации не сводится к хинаянской составляющей — полагать так было бы ошибкой.* Тибету повезло получить все уровни наставлений из Индии — и Хинаяну, и Махаяну, и Ваджраяну. Не скажу, конечно, что вам особенно повезёт, если вы встретите тибетцев — это просто люди. Зато вам очень повезло, что вы встретились с Буддийской дхармой, как она передаётся в Тибете, ибо эта традиция совершенно полная и совершенно живая.

*Тхеравада, называемая иногда в силу своего географического распространения «южной традицией», несёт в себе более выраженную хинаянскую составляющую, чем так называемый «северный Буддизм», или махаянская традиция. Но махаянские измерения присутствуют и в тхераваде, ибо любовь и сострадание считаются там существенными добродетелями. Также махаянская традиция обладает измерением хиназны, поскольку основывается на дисциплине. Следует чётко отличать традиции тхеравады, махаяны и Ваджраяны от трёх ян как трёх уровней практики, предполагаемых традицией ваджраяны, хотя название одно и то же: хинаяна, махаяна и ваджраяна. — прим. пер.

Часть вторая.

Путь к Освобождению. Раздел второй.

Хинаяна, путь самодисциплины.

1. Путь самодисциплины

Бдительность — путь бессмертья.

Беспечность — путь, ведущий к смерти.

Не умирают бдительные.

Беспечные, считай, уже мертвы.

Будда Шакьямуни, дхаммапада

Как мы уже видели, для того, чтобы обрести Освобождение, т.е. выйти из круга обусловленных существований, самое главное — это распознать глубинную природу Ума. (см. главу «два состояния единого Ума» - прим. пер.) В самом деле, ведь не наше тело и не наши речи, а наш Ум управляет нашими поступками и решает, как именно мы поступим. Ум наша главная составляющая, он распоряжается телом и речью. Если мы хотим куда-то пойти, у него есть власть приказать телу, чтобы оно пустилось в путь. В его власти сделать так, чтобы мы произнесли приятные или неприятные слова.

В целом мы состоим из тела, речи и Ума. Самое существенное, конечно, это Ум и постижение его природы, однако и тело с речью тоже весьма важны, ведь духовное достижение возможно, только если они служат опорой. Это в некотором роде слуги Ума. Их можно рассматривать как три отдельных элемента, но между ними существует тесная связь.

С этой точки зрения различные аспекты всех практик Дхармы адресованы всем трём составным частям нашего существа. для того чтобы следовать по Пути, важно придерживаться дисциплины на уровнях тела, речи и Ума. Хинаяна — «узкая стезя» — характеризуется тем, что в ней стараются радикально избавиться от всех своих отрицательных действий и наклонностей, одновременно развивая положительные предрасположенности на всех трёх уровнях. Этот подход направлен на индивидуальное избавление от страданий и обретение мира и счастья. делается это с помощью строгой самодисциплины, опирающейся на понимание закона кармы, т. е. причинно-следственных связей,

которые порождаются совершаемыми поступками, положительными или отрицательными.

Самодисциплина обязательств и медитация

Для названных целей в Хинаяне предусмотрено несколько типов обязательств, называемых «обетами личного Освобождения», благодаря которым поддерживается правильная самодисциплина. Они таковы:

— большое монашеское посвящение с принятием обетов бхикшу (Большое монашеское пострижение предполагает 253 обета, делящихся по пяти разрядам. Главные обеты при этом примерно такие же, как и при малом пострижении (см. следующее примечание) к ним добавляются другие особые обязательства, относящиеся к образу жизни. — прим.пер.);

— малое монашеское посвящение в шраманеры с меньшим количеством обетов (Малое монашеское пострижение включает в себя десять главных обетов, основанных, во- первых, на пяти обетах мирянина (пятый при этом понимается как целомудрие). и, кроме них, отказ от пения и танцев, от музыки, кроме религиозной; от украшений, драгоценностей и духов; от пользования высокими стульями или кроватями; от трапез пополудни и от принятия золота или денег, далее они детализируются, что даёт в итоге 33 обязательства — прим. пер.);

— просто обеты упасаки, (пять обетов мирянина-Буддиста следующие: не убивать, не красть, не лгать, не пить опьяняющих напитков, воздерживаться от недозволенного сексуального поведения, последний можно принять и как обет целомудрия. допустимо также и отдельное принятие одного или нескольких, но не всех пяти. — прим. пер.) т.е. обязательство мирянина-Буддиста.

Если мы не берём на себя монашеских обетов, то можем соблюдать обеты мирянина, или, по меньшей мере, обязательства принятия Прибежища. В этом последнем случае самодисциплина будет заключаться в отказе, по мере сил, от десяти отрицательных поступков и в приучивании себя к десяти положительным поступкам.

Эти обязательства важны как способ закрыть ворота для отрицательных наклонностей; они весьма упрощают отказ от негативных поступков и развивают привычку к добродетельным. В самом деле, если мы сами по себе не в силах удержаться от убийства, воровства или дурного полового поведения, то

обязательства помогут нам. Так же и на уровне отрицательных действий речи или Ума.

Хинаяна и медитативную самодисциплину, которая развивает устойчивость Ума с помощью состояний медитативной погруженности, когда Ум, не отклоняясь и не отвлекаясь, удерживает внимание на предмете своей медитации.

Блюсти самодисциплину и практиковаться в медитации, в которой Ум пребывает однонаправлено погружённым в Пустоту - это и есть путь Хинаяны; результаты его — достижение духовного состояния Архата или Пратьекабудды (Хотя эти духовные достижения свободны от сансары, считается, что они не обладают теми качествами выразительности и сияния, какие присущи результатам Ваджраяны. — прим. пер.).

Таким образом, можно подытожить, что подход Хинаяны заключается в соблюдении строгой самодисциплины и развитии однонаправленной медитативной погруженности.

Архат — подметальщик

Среди личных учеников Будды Шакьямуни был один недалёкий монах, который не мог научиться даже грамоте. Однако у него была большая вера в Будду и великая тяга к дхарме. Несколько его товарищей решили спросить о нём у Будды Шакьямуни. И Будда ответил так: О то же сможет прийти к Осуществлению. Пусть упражняется в положительных действиях, остерегается отрицательных поступков, а поставим мы его подметальщиком в храме.

И Будда дал ему специальные наставления, как хорошо подметать и упражнять при этом внимательность.

Несколько лет монах практиковался в этом, очищая свой Ум от замутнявших его покровов, и его Ум развивался. Наконец, в один прекрасный день, когда Будда преподал Четыре Благородные истины, монах понял смысл наставления и стал Архатом. Он прославил ся какодин из великих Архатов, прижизненных учеников Будды Шакьямуни.

Пьяный монах и вдова

Другая знаменитая история показывает, как важно бывает тщательно соблюдать все обеты.

Некий монах, собирая милостыню, зашёл в дом к вдове. Она его впустила, потом заперла за ним дверь и сказала: «Если хочешь отсюда выбраться, то или выпей вина, или займись со мной любовью, или зарежь мою козу». Монаху делать было нечего и он решил, что из трёх зол надо выбрать меньшее. Ему показалось, что он выпутается с наименьшими потерями, если выпьет спиртного. Так он и сделал, но, захмелев, поддался соблазну и лёг с молодой вдовой. А, в конце концов, зарезал и козу.

Часть вторая.
Путь к Освобождению. Раздел второй.
Общий обзор. Хинаяна, путь
самодисциплины.

2. Прибежище и Три драгоценности

Прибежище, по сути, едино, но средства его троичны.
Махамоксасутра

Вера

Вера даёт возможность вступить на Путь и ревностно продвигаться по нему. Это состояние Ума, рождающееся из постижения качеств, присущих Трёх драгоценностям. Когда нам рассказывают о Будде, о Пробуждении, мы начинаем понимать, каковы достоинства дхармы и блага, проистекающие из её практики, усматриваем также, какую помощь нам сможет оказать в этом Сангха, т.е. община тех, кто передаёт и практикует дхарму, тогда в нас зарождаются вера и устремлённость.

Насчитывается три главные формы веры: «восхищённая», или «изумлённая» вера, сопровождающая открытие человеком для себя качеств Будды и Трёх драгоценностей; «устремлённая» вера, основанная на первой форме и представляющая собою желание идти по Пути к Пробуждению; наконец, когда мы входе практики обретаем подлинный опыт истинности наставлений, появляется «удостоверившаяся» вера.

Итак, духовное продвижение начинается с некоторого уровня веры в Три драгоценности; нас восхищает и вдохновляет возможность Пробуждения и достижения присущих ему качеств, или хотя бы просто возможность духовного развития. Тогда нам хочется продвинуться чуть дальше и узнать об этом больше; пусть мы и не знаем пока, верны наставления или нет, но мы уже предвидим их достоинства и высоко их ценим. Это означает, что у нас появилась первая форма веры – «восхищённая», или «изумлённая» вера.

Эта первая форма веры подталкивает нас к тому, чтобы сделать первый шаг в своём собственном продвижении. Мы приоткрываем таким образом дверь в

дхарму, убеждаемся в правдивости некоторых из её аспектов, и это придаёт нам уверенность. Тогда в нас углубляется стремление к Пробуждённости и порыв к духовному учению, к Будде и дхарме. Это вторая форма веры — «устремлённая» вера. Теперь мы принимаем Пробуждение, состояние Будды, как свою цель, а дхарму как средство продвижения к ней.

В дальнейшем наше постижение всё более обогащается благодаря глубокой практике, и мы уже не просто думаем, что состояние Будды и наставления — это нечто замечательное и очень важное, не только стремимся к практике, но и поистине получаем благие результаты в непосредственном опыте. Мы знаем, что здесь всё подлинно верно. Таким образом, проверяется на собственном опыте истинность и справедливость наставлений. Это уже третья форма веры — «удостоверившаяся».

Будда

Чистая природа Ума — Пустота, Ясность и Неограниченное познание — пребывает в нас изначально, но она сокрыта под покровами, а потому присущие ей качества не заметны. Каждый Будда или великий Бодхисаттва уже очистили и избавили от покровов свой Ум, в нём расцвели все свойства, внутренне присущие природе Будды. Скажем, если ни тумана, ни облачности нет, то пространство прозрачно, светоносно, сияет в солнечных лучах — вот так же и здесь. (см. «дхарма как практика для снятия покровов ума» в этой главе — прим. пер.) Редчайший и непревосходимый Будда — высшее достижение вполне очистившегося и совершенно расцветшего Ума. Это конкретный пример, который нам подал и Будда Шакьямуни, и все те, кто пришли вслед за ним.

Дхарма

В своём совершенном состоянии Будда свободен от всякой порождающей страдание обусловленности, он способен сделать всё возможное на благо существ. Его пробуждённая деятельность проявляется многообразно, но, прежде всего в речи, в наставлениях — в дхарме Будды. Речам Будды присущи свойства, непостижимые для обычного Ума. Они способны излиться на землю существ дождём наставлений в различных колесницах, объясняя их одновременно на языке свойственном каждому в соответствии с его понятливостью, задатками, чаяниями, возможностями и ограничениями. Эти речи прекрасны в начале, в середине и в конце. Они обширны и глубоки, как море, и непрестанно воздействуют на существ во благо их, как в нашем мире, так и во многих иных вселенных — сансаре. Эти речи Будды суть «редчайшая и возвышенная

дхарма». У неё два аспекта: дхарма писания, указующая нам Путь к Пробуждению, и практическая дхарма, т.е. практическое и подлинное переживание предмета Дхармы писания.

Сангха

Все, кто изучают, практикуют и передают слова и переживание Будды, составляют Сангху — общину практикующих дхарму. В зависимости от уровня присущей ей реализации различают Высшую Сангху и Сангху обычных существ. Первая включает в себя совершённых достигших Просветления существ, уже избавившихся от сансары. Вторая объединяет тех, кто принял на себя обязательства, в соответствии со своими возможностями — обеты Хинаяне, обязательства Бодхисаттвы или обеты Ваджраяны. Вместе эти два разряда называются «редчайшей и возвышенной Сангхой».

Принятие Прибежища

Будда, дхарма и Сангха составляют вместе «Три драгоценности». Принять Прибежище в Будде, в дхарме и в тех, кто её практикует и передаёт, т.е. в Сангхе, составляют начальное духовное обязательство. Оно даётся на основе доверия, впервые обращающегося нас лицом к Трём драгоценностям и побуждающего нас сделать первый шаг по стопам Сангхи.

С принятием Прибежища устанавливается духовная связь. С одной стороны, это оберегает нас от страхов, опасений, угрожающих нам в этой жизни, во время смерти и далее, вплоть до Пробуждения; а с другой, направляет и ведёт нас к Пробуждению, указывает нам дорогу и ведёт по ней. Принять Прибежище вплоть до Пробуждения, притом так, чтобы это охватывало всех существ — значит, вступить на путь Будды; это основание дхармы.

Прибежище мы принимаем:

— В Будде, почитая его как пример для нас, намереваясь осуществить его состояние и обращая к нему просьбу оберегать нас и направлять, а так же и всех существ, остающихся пленниками сансары.

— В дхарме, понимая её великую ценность и обязываясь с верой её изучать и воплощать в жизнь.

— В Сангхе, с доверием и почитанием внимая наставлениям, которая она передаст, а также — следуя примеру её членов.

Принять Прибежище — это значит установить положительную духовную связь с Тремя драгоценностями. Это вводит нас в дхарму и её практику, но не предполагает отказа от других традиций или отрицания доверия им. Это основа продвижения по пути к Освобождению, это оберегает нас от того, что могло бы отклонить нас, а равно от намерений и поступков, могущих помешать этой цели. Если мы по-настоящему приняли Прибежище, то никакое препятствие не сможет поколебать нас, мы не переродимся больше в трёх низших мирах, и, в конечном счете, придём к исчерпанию всего круговорота существований.

Собачий зуб как реликвия

У Старухи-тибетки практиковавшей дхарму, был сын купец, и он по своим надобностям часто наезжал в Индию.

Как-то раз мать говорит ему: «Индия — это страна, где жил Будда Шакьямуни. Будь добр, привези мне оттуда частицу его тела, либо какую-нибудь его вещь; они станут опорой для моего преданного почитания».

Сын пообещал, но погруженный в заботы и помыслы о своих делах, забыл о просьбе матери и вернулся с пустыми руками. Так произошло несколько раз; слова он не держал, и старуха уже отчаялась в этой жизни Получить желаемое. Наконец, она сказала сыну: «Если ты и на этот раз обо всём позабудешь, я покончу с собою на твоих глазах».

Но сын, по своей занятости, опять запамятовал и вспомнил о поручении, уже приближаясь к своему родному дому. Он побоялся, как бы мать не исполнила свою угрозу, и стал ломать себе голову, что же ему делать. На обочине дороги он заметил собачий череп. Сын вытащил из его челюсти клык и тщательно завернул его в драгоценную ткань. дома он сказал: «Посмотри, мама, что я тебе привёз — это зуб самого Будды Шакьямуни!»

Мать поверила, положила зуб на алтарь и стала с большим пылом возносить молитвы и делать подношения. И говорят, что из зуба чудесным образом появились жемчужины, а при кончине старухи были явлены благие знамения.

Сам по себе собачий клык никаким духовным воздействием не обладает, но сила веры старухи (ведь та считала его зубом Будды) притянула к нему духовное воздействие Трёх драгоценностей.

Духовное воздействие Трёх драгоценностей вездесуще, и именно вера открывает нас для него.

Часть вторая.

Путь к Освобождению. Раздел второй.

Хинаяна, путь самодисциплины.

3. Карма и внешняя самодисциплина

Благие поступки приносят счастье, а дурные злосчастье.

Поэтому вполне понятно, что такое

добродетельные действия и недобродетельные действия.

Дран па нер чунг ба

Мы поняли основы Буддийской дхармы, если удостоверились в неперемной взаимозависимости причин и следствий в сфере нашей деятельности, т.е. в том, что именуется кармой.

Выше уже была затронута тема функционирования кармы в целом, говорилось и о том, каким образом шесть типов существ в трёх сферах, с их различными радостями и горестями, оказываются лишь видимостями и проявлениями её могущества.

Карма делится на положительную, отрицательную и неколебимую.

Отрицательную карму можно вкратце охарактеризовать как свершение десяти отрицательных поступков; положительную, напротив, свести к свершению десяти положительных деяний. Что касается неколебимой кармы, то она порождается некоторыми медитативными практиками. Карма, иными словами, есть следствие каждого из наших действий и является основой самодисциплины в дхарме. В качестве обоснования этой самодисциплины излагается, каким образом неудачное поведение и дурные установки порождают отрицательную карму, и, в противоположность этому, говорится о благе правильной деятельности как источника положительной кармы. Следовательно, согласно дхарме, самодисциплина основывается на понимании закона кармы, отбрасывании по мере сил отрицательных действий и возвращении в себе положительных.

Отрицательная карма тела, речи и Ума

Негативная деятельность или отрицательная карма складывается из поступков и их следствий, которые вредят другим и нам самим.

Это побуждения и мотивации тела, речи или Ума, причина которых — кармические отпечатки, связанные с эго. Это поведение, вызванное страстями — такими, как желание, гнев, гордыня и прочее. Сама же подобная деятельность, в свою очередь, подпитывает и усиливает кармические отпечатки, связанные с Я и коренными аффектами, способствуя тем самым неограниченному воспроизводству сансары и питающих её иллюзий. Коротко говоря, отрицательная карма порождается десятью отрицательными деяниями:

- тремя телесными;
- четырьмя речевыми;
- и тремя ментальными.

Различные типы следствий поступков

Разнообразные положительные или отрицательные поступки влекут за собою четыре главных типа следствий, называемых: «господствующее» или «созревшее», «подобное исходному действию», «подобное начальному претерпеванию» жертвы и «обуславливающее жизненное окружение».

— Господствующее следствие поступка появляется первым, и оно наиболее сильное. Заключается оно в рождении в мире, соответствующем природе поступка. А именно, господствующим результатом совершенного убийства будет рождение в адском состоянии.

С исчерпанием этого первого господствующего последствия, эта карма будет проявляться и в последующем, возможно человеческом, рождении, как следствия, подобные начальному действию и начальному претерпеванию.

— Следствие, подобное начальному действию, заключается в склонности воспроизводить поступки, подобные начальному действию. Если продолжить пример с убийством, то это будет готовность к убийству и удовольствие от него.

— Следствие, подобное начальному претерпеванию, заключается в склонности, подталкивающей существо оказываться в ситуации, где уже мы сами в свою очередь подвергаемся тому, что когда-то испытала наша жертва. Иными словами, у нас есть предрасположенность стать объектом подобного же воздействия, осуществляемого кем-то другим.

В случае убийства это будет предрасположенность к короткой, отягощённой многочисленными болезнями жизни, к тому же, на протяжении множества существований это предрасполагает к смерти от насильственных причин.

— Следствие, сказывающееся в жизненном окружении, обуславливает внешнюю среду, в которой обретается новое рождение. Так, убийство создаёт внешний мир, угрожающий жизни, где много пропастей и обрывов.

Три отрицательных поступка, связанных с телом

Убийство

Это лишение жизни из страстного желания или по привязанности, ради богатств, мяса, костей, мускуса и прочее, или чтобы защитить себя и своих ближних; из ненависти — когда убивают противников или соперников; наконец, по глупости, совершая, скажем, подношение жизни как жертву и полагая при этом, будто это добродетельный поступок.

Кража

Это присвоение того, что тебе не принадлежит. Совершается оно либо с открытым применением насилия власти, либо скрытно, тайком; или же с помощью мошенничества и надувательства, например, пользуясь при торговле поддельными разновесами и гирями.

Следствия этих поступков таковы:

господствующее следствие — это рождение в качестве голодного духа.

— следствие, подобное начальному действию - склонность воровать и удовольствие от этого.

— следствие подобное начальному претерпеванию — делаться жертвой воровства, жить в нужде и бедности.

— следствие, обуславливающее жизненное окружение — рождение в местности, которой свойственны разрушительные ненастья.

Дурное половое поведение

Дурное половое поведение заключается в нарушении кровнородственных запретов, в супружеской измене или в преступлении против ил Дхармы. Последнее может означать: вступление в сексуальную связь вблизи священных зданий или с кем-либо, принявшим обеты целомудрия; также в период, когда сам человек взял временный обет воздержания; или во время беременности жены, или много раз подряд.

Различные следствия этих поступков соответственно, таковы:

рождение в мире голодных духов;

затем, при человеческом рождении, постылая жена, подобная врагу; недовольство супружеской жизнью и тяга к чужим жёнам.

Наконец, последнее из следствий — рождение в грязном и пыльном окружении.

Четыре отрицательных поступка, связанных с речью

Ложь

Лгать можно о своих мнимых духовных результатах; чтобы навредить другому; наконец, вполне заурядно, вульгарно.

Различные типы последствия этого таковы:

рождение животным;

затем, при человеческом рождении, — склонность к вранью; частое принятие ошибочного за истинное; и пребывание в среде, где рельеф местности и температуры изобилуют крайностями.

Сеяние раздоров

Можно делать это открыто, т.е. в присутствии друзей, которых хотелось бы поссорить, или косвенно, коварными способами, или же тайком от одной из сторон.

Результаты такого поступка следующие:

рождение в адском состоянии;

затем, при человеческом рождении, — охота сеять раздоры, разлука с друзьями и хаотическое окружение.

Грубые речи

Грубые речи ранят и обижают других. Грубость можно открыто бросить в лицо собеседнику, можно смешать с вышучиванием; она может даже заключаться в прямом указании друзьям на их недостатки.

Различные следствия этих поступков таковы:

сначала рождение в адском мире;

затем — удовольствие от сквернословия;

слышать по своему адресу неприятные слова или порочащие слухи;

и местность, полная колючек, знойная пустыня.

Пустословие

Это болтовня, многословие без нужды, а также объяснение дхармы тем, кто её не уважает.

Следствие — рождение животным;

а в случае человеческой жизни — склонность к низменным и пошлым выражениям, к высказываниям, которые никому не нравятся, а также — жизнь в стране с неровным климатом.

Три отрицательных поступка Ума

Жадность

Жадность может принимать вид большой привязанности к тому, что уже у нас есть: к семье, телу, имуществу; или она заключается в большом желании присвоить себе блага других; это также тяга получить в частную собственность то, что никому в отдельности не принадлежит.

Последствия его таковы: рождение алчным духом; затем, при человеческом рождении, — подверженность множеству привязанностей, неспособность добиться желаемого и нахождение в малопродуктивной местности.

Злонамеренность

Это желание причинить вред, что может возникнуть под влиянием гнева, ненависти, ревности или мнительности.

Результаты его следующие:

рождение в аду;

если последовало человеческое рождение, то — гневливость; люди безо всякого основания относятся к тебе, как к врагу, а окружение негостеприимно и жизнь в нём трудна.

Ложные взгляды

Ложные взгляды это вредные убеждения. Например, когда считают ложным закон кармы или объяснения дхармы, сделанные с точки зрения относительной или абсолютной истины; это может относиться и к неправильному пониманию достоинств Трёх драгоценностей.

Следствие этого:

рождение в мире животных;

в случае человеческого рождения — отсутствие всякой склонности к обучению, тупость и невосприимчивость к чему бы то ни было, а также — жизнь в местности, где ничто не плодоносит.

Десять сугубо отрицательных поступков

Среди конкретных проявлений десяти отрицательных поступков особенно тяжкие следующие:

- 1) убийство родного отца, матери или духовного наставника;
- 2) кража имущества, принадлежащего Трём Драгоценностям;
- 3) половая связь с кем-либо, кому это запрещают его обеты;
- 4.) клевета на Будду и обман своего ламы;
- 5) порождение раздоров среди членов сангхи или между соучениками в дхарме;
- б) грубые речи по отношению к своим родителям или тому, кто духовно выше тебя;
- 7) отвлечение пустой болтовнёй тех, кто хотел бы заняться
- 8) желание имущества, предназначенного Трём драгоценностям;
- 9) злонамеренность такой силы, что есть готовность совершить один из пяти поступков, влекущих немедленные последствия, т.е. убийство родных отца, матери или убийство архата; раскол в Сангхе и пролитие крови Татхагаты;
- 10) сектантские взгляды, порождающие склоки и раздоры.

Дерево отрицательного



Самодисциплину, основанную на законе кармы, не нужно путать с моралью, требующей исполнения религиозных заповедей или следований законам общества.

Её точка зрения в большей мере напоминает медицинскую; предписания здесь — правила здоровой жизни, позволяющие избежать болезней ума, т.е. иллюзий, страстей и вызывающих их проявлений страдания. Дерево отрицательного наглядно иллюстрирует устройство отрицательной кармы.

Корни его — неведение и иллюзии Ума, ствол — сознание, ориентированное на Эго; ветви — страсти, а плоды порождаемые ими — тягостные существования.

Дерево положительного



Дерево, исполняющее все желания,
Укоренено в сознании несвязанного с сансарой,
Стремящегося лишь к избавлению от неё;

Вера и сострадание — вот его ствол.

Отказ от вредоносного и прилежание в благотворном — его ветви.

Листья его — все добродетели,

Цветы — осуществление сущностных свойств медитации,
А от них рождаются плоды: совершенное состояние Будды.
Кьябдже Калу Ринпоче.

Положительная карма тела, речи и Ума

В противоположность отрицательной карме, положительная, т.е. благотворные поступки, возникает благодаря преодолению эгоистических установок и основывается на таких чувствах, как любовь, сострадание, сорадование и прочее. Они направлены к Пробуждению и реализации состояния Будды.

Десять положительных поступков являются противоположностями десяти отрицательных.

Три благих поступка тела

Отказ от убийства, спасение и защита жизни имеет своим господствующим следствием рождение небожителем или человеком. Следствие, подобное начальному действию — отвращение к убийству и тенденция к защите и продлению жизни. Следствие, подобное начальному претерпеванию, это длинная, счастливая жизнь, крепкое здоровье, материальное благополучие. И следствие, относящееся к окружающей среде, это жизнь в приятной местности.

Воздержание от воровства имеет господствующим следствием состоятельность, могущество и приход влиятельности. В течение обычного человеческого перерождения — любовь к великодушию, обладание редкими сокровищами и богатое окружение. Если не прибегать к дурному и следовать подобающему половому поведению, то в результате последует рождение в мире небожителей. Или, родившись человеком, мы будем обладать красивыми и грациозными друзьями, с которыми будут хорошие отношения, которыми мы всегда будем удовлетворены, и будем существовать в приятном обществе.

Четыре благих действия речи

Не лгать и говорить правду — это приводит к перерождению в мире небожителей или людей, использованию только правдивой речи, ясного восприятия другими наших слов как правды и жизни в гармоничном окружении.

Если мы не создаем разногласий и способствуем примирению и гармонии, это ведет к перерождению в мире небожителей или людей; способность постоянно ценить гармонию приводит к тому, что каждый будет рассматривать наши слова как правдивые и приятные, а жить мы будем в изобильной местности, где плохая погода редкость.

Отказ от грубой речи и вежливость приводят к рождению в мирах небожителей или людей, мы будем говорить приятные слова обо всех, иметь почтительное окружение, которое восхваляет нас, и жить в местности с приятным климатом.

Отказ от бесполезной болтовни и ясная речь следствиями имеют перерождение в мирах богов или людей; предпочтение немногословности, умение говорить вещи, которые внушают уважение и нравятся другим, жизнь в приятной местности, где рельеф и климат избавлены от крайностей.

Три положительных поступка Ума

Отказ от алчности, умение довольствоваться и удовлетворяться тем, что есть, имеет своими следствиями рождение небожителем или человеком; удовлетворённым тем, что имеешь, удачливость в осуществлении своих планов и приятную среду обитания.

Отказ от злонамеренности, благожелательность, доброе ко всем отношение, имеет результатом рождение в мире небожителей или людей; доброта по отношению ко всем — уважительное отношение со стороны всех, осуществление своих желаний и среду обитания, способствующую исполнению задуманного.

Отказ от превратных взглядов, правильное понимание влечёт за собой обретение мира небожителей или людей; склонность к Учению и прилежание приводит к тому, что человек пользуется всеобщим уважением за свой интеллект и большую мудрость и живёт в плодородной местности, где пища вкусна.

Чем лучше мы постигаем природу Ума, тем глубже проникаем в суть неизбежной причинно-следственной последовательности, т.е. кармы. Это понимание является основой для воплощения в жизнь наставлений Будды. С одной стороны, оно дает возможность избежать или уменьшить тяжесть отрицательных поступков, вредящих другим и нам самим, а равно и порождаемых ими страданий, а с другой — помогает возвращать и приумножать положительные поступки, результаты которых благотворны и воспринимаются

как счастье. В ходе подобной практики отрицательная карма убывает, а положительная — множится. Так происходит возвращение заслуг и непосредственного постижения, и мы продвигаемся вперёд, пока не достигнем состояния совершенного Будды.

Белые и чёрные камешки

Жил когда-то некто по имени дракхен. Он верил в дхарму и хотел изменить своё поведение и практиковать закон. Спросил он совета у своего ламы, а тот надоумил его быть очень внимательным ко всему, что делаешь. Заметив в себе дурную мысль, следовало её отбросить и положить в кучку чёрный камешек; заметив же добрую мысль, нужно было её подкрепить, а в другую кучку положить белый камешек.

Поначалу выходила целая куча чёрных камешков и совсем немного белых. Затем, в ходе того, как дракхен неослабно старался отбросить дурные действия и приучить себя к благим, кучки сравнялись по размеру. Наконец, пришло такое время, когда чёрные камешки почти перестали прибавляться. Сказывали, что в качестве «наказания» за преобладание чёрных камешков использовалось уменьшение количества сна и пищи – прим. ред.

Именно скрупулезная бдительность и внимание позволяют нам изменить структуру нашего поведения.

Часть вторая.

Путь к Освобождению. Раздел второй.

Хинаяна, путь самодисциплины.

4. Компоненты поступка и его следствия

Многообразие кармы порождает разнообразие существ. Кармашатакасутра

Мы уже говорили о взаимосвязи между страстями и состояниями сознания в сансаре, о понятиях коллективной и индивидуальной кармы, а также о карме, приводящей к определённому рождению, и карме, сопутствующей ему. В предшествующих главах мы познакомились с различными типами кармических следствий: господствующим следствием, далее — с предрасположенностями, подобными начальному действию и претерпеванию, а также с проявлениями кармы в среде обитания. Рассмотрим теперь компоненты закона кармы, сказывающиеся на качественной определённости и интенсивности результатов.

Качественные и количественные различия

Прежде всего, хотя каждая из шести коренных страстей порождает особую карму, соответствующую рождению в одном из миров сансары, это рождение определяется также и общей интенсивностью карма. А именно, отрицательная карма средней интенсивности породит существование алчным духом; а отрицательная карма небольшой интенсивности приведёт в животный мир. Наоборот, карма с общей положительной доминантой определяет существование в одном из высших уделов, в зависимости от её общей силы.

Присущая поступку определенная сила, благая или неблагая, а равно и счастье, и злосчастье при переживании его последствий, зависят также от намерения свершить действие, от перехода к самому действию, его успешности и чувства, которое деятель испытал по поводу свершения действия.

Рассмотрим пример.

Сила кармы убийства и её следствий будут максимальными при сочетании нескольких факторов:

— духовной развитости жертвы;

- стремления совершить действие;
- наличия заранее обдуманного намерения убить;
- совершения покушения на убийство, его успешности;
- последовавшей смерти;
- удовлетворения от случившегося убийства.

Полное присутствие этих факторов придаёт карме наибольшую силу; если же одной, двух или трёх составляющих недостаёт, сила её соответственно убывает.

Подобным же образом, если взять положительный поступок, скажем, подношение, его качество и сила зависят:

- от качеств одариваемого;
 - от намерения, т.е. от доброжелательства;
 - от самого дара, т.е. это должно быть нечто уместное;
 - от способа совершения поступка — правильно и с уважением;
- от его результата, как дар принят и какую пользу извлёк из него одаренный;
- наконец, от последующего настроения дарителя - удовлетворения, лишённого привязанности к тому, что он подарил, или сожаления.

Существуют также различные формы порождения кармы. Можно породить её, действуя лично (как отрицательную, так и положительную). Но можно, однако, породить карму и не действуя непосредственно, например, при помощи удовлетворения, пользуясь результатами чужих поступков, положительных или отрицательных.

Царь и нищенка

Некий царь пригласил к себе Будду Шакьямуни и его окружение. Каждый день щедро одаривал их обильными подношениями. По вечерам Будда возглашал особое посвящение заслуг, упоминая при этом о благодеяниях царя, чем тот был немало горд.

Однажды на раз дачу милостыни пришла бедная старушка из соседней деревни. Увидев гостеприимную щедрость царя, она посетовала, что самой ей нечего поднести Будде, и решила, что, должно быть, это результат предшествовавших существований, когда она была алчной сквальгой. Зато царь, конечно, был в прошлом очень щедр, недаром он смог теперь поднести эти щедрые пожертвования. Она подивилась благодеяниям царя, была этим довольна и от души за царя порадовалась.

В тот же вечер Будда на посвящение заслуг не упомянул, как обычно, имени царя, а назвал старуху. Царь изумился и спросил, как же так.

Будда Шакьямуни, который, несомненно, видел состояние ума и царя, и побирушки, сказал:

«Сам ты приносил щедрые дары и моим сподвижникам, и мне самому. Конечно, это изумительное возвращение добродетелей.

И тем не менее, эта старая нищенка взрастила ещё большее благодеяние через свою искреннюю радость за тебя и твои дары».

Царю не очень-то понравилось, что его обошла какая-то нищенка.

Как явствует из этой истории, благодеяние более зависит от мотивации и состояния Ума, нежели от собственно действия.

Порождение кармы зависит и от намерения, и от произведённого действия одновременно. Бывает, что дурное намерение сопровождает действие, обычно бывающее положительным: так будет, например, если подношения делают, чтобы прославиться. И наоборот, благое намерение может сопутствовать самому по себе отрицательному действию. Скажем, так получится, если кому-то дают тумака или говорят с ним грубо ради его же пользы. Определяющей во всех случаях остаётся мотивация.

Когда Будда был мореплавателем

В одной из своих прежних жизней Будда был капитаном корабля. Однажды он вёз на своём корабле пятьсот купцов, но был там и разбойник, замысливший их всех перебить, чтобы завладеть товаром. Мореплаватель, охваченный огромным состраданием и к разбойнику, и к купцам, понимал, что если разбойнику удастся его замысел, он впоследствии в течение несметных кальп будет пребывать в аду. С альтруистическим намерением, полный сострадания, он убил разбойника и тем самым спас жизнь пятистам купцам. Иными словами, хотя он и совершил сам убийство, но его по-настоящему альтруистическая мотивация была определяющей и стала источником огромной положительной кармы, ибо поступок его оказался на деле спасительным.

В определённых случаях может оказаться благотворной и ложь, скажем, для спасения чьей-то жизни. Если некий бандит преследует человека и спросит у вас, где намеченная им жертва находится, то направить его по ложному следу, чтобы спасти человеку жизнь, будет благим поступком.

Компоненты поступка и его результаты

Различные компоненты нашей кармы вступают во взаимодействие, в результате чего происходят все переживания и ситуации, в которых МЫ оказываемся. Когда исчерпываются последствия одной кармы, начинает приносить плоды следующая; при этом первая может быть положительной, а вторая — отрицательной, или наоборот. Вот несколько примеров, как могут сочетаться различные кармы из числа упомянутых выше.

Если некто в прошлых существованиях защищал и спасал жизни, он, следовательно, будет в настоящем предрасположен к долголетию. Однако если он вместе с тем был вспыльчив и жестоко обращался с другими, то, скорее всего, будет часто болеть.

Если некто прежде воздерживался от сквернословия и грубости, но алчно посматривал на блага других, то с таким человеком все будут обращаться учтиво, но проживёт он в бедноте.

Если человек прежде проявлял щедрость и совершал пожертвования, вождедая при этом чужих благ, то он может родиться в богатой семье, а затем в этой же жизни впасть в нужду.

Если некто в прошлом мало отличался щедростью, он родится, скорее всего, в бедной семье. Но если он тогда же уважал, почитал и защищал отца, мать и старших, он может стать влиятельным человеком и пользоваться всеобщим уважением.

Если некто был щедр, но дхарма была ему не по вкусу, то он может стать богатым человеком и при этом понимать наставления превратно.

Если кто-то в прошлом совершил положительные поступки большой силы, но также, под влиянием страстей (например, зависти) высказал дурные пожелания, то он, возможно, будет обладать великим могуществом и богатством, но применит их для совершения отрицательных поступков огромной мощи.

Именно потому, что в прошлом мы совершали положительные поступки, мы в настоящем обрели драгоценное человеческое рождение и располагаем всеми качествами, необходимыми для практики дхармы.

Если кто-то в прошлом существовании был щедр, но желал другим зла, то в этой жизни у него будет возможность стать богатым, но он будет иметь множество врагов.

Если человек в прошлом существовании избегал дурного полового поведения, но был в своём окружении источником раздоров, то у него, возможно, будет идеальная жена, но при этом нелады в семейной жизни.

Часть вторая.

Путь к Освобождению. Раздел второй.

Хинаяна, путь самодисциплины.

5. Медитативная карма

Медитативные состояния без предела и без образа позволяют на личном опыте переживать блаженство Брахмы и иных небожителей. Нагарджуна, Ратнавали

Карма этого третьего большого разряда (Первые два - это отрицательная и положительная карма. См. выше п. 3 этого же раздела.

— прим.пер.) порождается не телесными, речевыми или ментальными действиями, положительными или отрицательными, а различными состояниями Ума во время медитации

Производимая в медитации карма называется неколебимой. Предварительные условия ее обретения — отказ от отрицательных действий и практика положительных, что должно уже войти в привычку. Причины её — различные практики устойчивого успокоения Ума, называемые на санскрите дхьяна следствия её — рождения в состояниях, соответствующих устойчивому сосредоточению Ума. Эти уровни медитации или устойчивого медитативного погружения представляют собою состояния Ума небожителей в сфере чистой — или тонкой — формы и далее в сфере без форм.

Причина неколебимой кармы — добродетельный Ум, пребывающий в глубоком медитативном сосредоточении на одном предмете. Причины и следствия её разворачиваются на восьми уровнях, каждый из которых предполагает подготовку, практику и последующее состояние.

Первый из этих уровней медитативного погружения характеризуется опытом, при котором в уме присутствует распознавание предмета исследования, содержание, удовольствие и восторг. Медитация в таком состоянии утверждает ум на первом уровне устойчивого медитативного погружения. Когда осмысление и оценка больше не возникают, притом, что восторг и удовольствие пока ещё остаются, то это второй уровень погружения. Когда нет и переживания удовольствия, и нет больше ничего кроме счастья, то это означает укрепление на третьем уровне погружения. Наконец, состояние прошедшего этапы всяких

осмыслений, всех оценок, восторга и удовольствия соответствует четвёртому уровню медитативного погружения. Осуществление этих четырёх уровней медитативного погружения (Каждый из этих уровней делится ещё на подуровни, так что всего в «сфере без форм» насчитывают 17 областей. — прим. пер.) соответствует последующему рождению на четырёх уровнях небожителей сферы чистых форм.

Затем, если преодолеть тонкую форму привязанности к этим четырём первым уровням медитативного погружения,

Появляется возможность рождений в сфере без форм, т.е. в одной из четырех областей, сами названия которых описывают переживаемый там опыт. А именно, можно родиться в области бесконечного пространства; Далее, преодолев привязанность к этому опыту, войти в область бесконечного сознания: потом в область, «в которой ничего нет и, наконец, в область, где нет ни распознавания, ни не-распознавания.

Превзойти каждый из уровней можно в том случае, если распознаётся его неудовлетворённость и имеющееся там несовершенство; тогда привязанность к нему прекращается. Все надстраивающиеся один над другим уровни в возрастающей степени избавлены от «привязанности к объектам».

Хотя эти восемь типов медитативного погружения являются весьма возвышенными Созерцательными состояниями, они всё же составляют часть сансары, т.е. обусловлены иллюзиями и подвержены закону перерождения.

Всё существующее в сансаре порождено описанными тремя типами кармы: отрицательной, положительной и неколебимой. Эти типы называются «запятнанными», потому что предполагают различие субъекта, объекта и действия и обуславливают все переживания двойственности.

Часть вторая.
Путь к Освобождению.
Раздел третий. Махаяна, путь
открытости и сострадания. Введение.
От Хинаяны к Махаяне

1. Бодхичитта и обязательство Бодхисаттвы

Введение. От Хинаяны к Махаяне.

Когда на пути Хинаяны развивается альтруистическая мотивация, обращённая к благу и счастью других существ, иными словами, когда зарождается Ум Пробуждения, Бодхичитта, то путь Хинаяны становится Махаяной.

В контексте этой сострадательной мотивации, большая колесница это понимание и переживание на опыте того, что все явления в основе своей иллюзорны, а их глубинная природа есть Пустота. Вместе с тем, благодаря самому факту этого понимания спонтанно развивается огромное сострадание ко всем существам, пребывающим пленниками иллюзий и страдающим, обманываясь своими же собственными проекциями. Понимание Пустоты и сострадание ко всем - это два столпа Махаяны

1. Бодхичитта и обязательство Бодхисаттвы

*Когда достигнуты будут пределы пространства, когда пробудятся все существа,
когда исчерпаются карма и аффекты, тогда свершится и исполнится мой обет.*

Бхадрачарьяпранидхана

Буквально слово Бодхичитта означает на санскрите Ум Пробуждения. Это духовный настрой, направленный на чужое благо и основывающийся на любви и сострадании. Ведь только по-настоящему понимая чужое страдание, мы начинаем испытывать к другим существам подлинную любовь и сострадание.

Такое осознание развивается благодаря тому, что мы признаём страдания какого-то особо близкого нам человека, по отношению к которому для нас просто почувствовать сострадание и естественно быть настроенным благожелательно по отношению к нему. Желание прийти на помощь, поддержать какое-то одно существо, относиться к нему с состраданием и любовью — это и есть отправная точка развития Бодхичитты, но всё дело в том, чтобы постепенно распространить переживание сострадания и любви на всех существ - людей и не-людей, друзей и врагов.

Если зародить в себе Ум Пробуждения, Бодхичитту, то это позволит быстро продвигаться к состоянию Будды. Ведь практика Бодхичитты развивает огромную положительную карму. И если любящее, благожелательное и сострадательное отношение к одному существу является столь благотворным, то такое же отношение ко всем чувствующим созданиям бесконечно благотворнее! Будда Шакьямуни открыл нам, что если бы положительная карма, порождённая практикой Бодхичитты, стала зримой, она оказалась столь велика, что не уместилась бы во всём пространстве. Возвращая Бодхичитту, можно благодаря её мощи осуществить реализацию состояния Будды за одну жизнь.

Этот альтруистический, благожелательный настрой, исполненный любви и сострадания, часто называют «философским камнем». Как этот камень превращает обычные металлы в золото, так и Бодхичитта преображает обычные занятия в практики, направленные к Пробуждению.

Различные аспекты Бодхичитты

Бодхичитта, Ум Пробуждения имеет два уровня: абсолютный и относительный. Постигание Пустоты как основополагающей природы всех явлений — есть Бодхичитта абсолютного уровня; а сострадательное отношение ко всем существам — это Бодхичитта на относительном уровне или на уровне отношений.

На своём абсолютном уровне Бодхичитта есть переживание чистой природы Ума; это постижение отсутствия Я, бессамости, т.е. Пустоты. На относительном уровне Бодхичитты различают два аспекта:

Бодхичитту как побудительный мотив и практическую Бодхичитту .

Бодхичитта как побудительный мотив заключается в стремлении к достижению пробуждённости на благо всех существ. Основываясь на этом мотиве, следует далее переходить к практике. Недостаточно ведь простого стремления помочь другим, точно так же, как одного желания попасть в какое-то место мало, чтобы туда добраться нужно проделать ещё и весь путь. Практическая Бодхичитта заключается в том, чтобы упражнять в себе шесть совершенств, т.е. трансцендентных добродетелей.

О Будде, тянувшем в аду телегу

В одном из предшествующих существований тот, кто потом стал Буддой, родился в аду. Он был впряжён в телегу и должен был везти её вместе со своим товарищем по несчастью. Они старались изо всех сил, но так и не могли даже сдвинуть телегу с места, даром, что стражники стегали их кнутами и кололи своими раскалёнными пиками: за дача была непосильной. И грядущий Будда почувствовал глубокое сострадание к своему товарищу. Ему подумалось так: раз уж повозку всё равно не сдвинуть с места, то, что за нужда нам страдать вдвоём. И он обратился к стражникам: Отпустите моего товарища, я сам потяну телегу. Стражники обозлились и ответили: Ещё чего, как это ты один справишься, если у вас и вдвоём-то не выходит?

В гневе они так его избили, что он тут же умер. Силою кармы своего благого намерения он покинул сферу ада и переродился в небожителя.

Обязательство Бодхисаттвы

Бодхичитта тесно связана с обетом Бодхисаттвы. Обязательство Бодхисаттвы - развивать Бодхичитту. Ибо тот, кто это делает, и есть Бодхисаттва, - некто, отважившийся жить по Бодхичитте.

Особенностью Махаяны является то, что в этом обязательстве речь идёт не о внешних правилах поведения, как в Хиньяне, но о состоянии Ума, о побудительном мотиве, внутреннем настрое. Сущность обета Бодхисаттвы сводится к тому, чтобы отречься от сознания, ориентированного на и решительно обратить свою мысль к другим, что и есть «сострадание».

Вступить на путь Бодхисаттвы - это значит быть готовым поменять местами себя с другим, т.е. пропускать других прежде себя, считать других равно важными с самим собою и, в конечном счёте, важнее, чем ты сам.

Самопожертвование гонца

Однажды семеро человек - среди них было шесть монахов и некий гонец - переправлялись на лодке через широкую реку. На самой стремнине перевозчик сказал: Лодка перегружена, того и гляди, утонет. Если кто-то из вас умеет плавать, то пусть прыгнет в воду Или я сам прыгну, но на вёсла тогда пусть садится кто-то из вас. Однако ни плавать, ни управлять вёслами никто не умел. Тогда гонец сказал: Не всем же нам погибать, пусть уж кто-то пожертвует собою, - и прыгнул за борт. И тут на небе засияла радуга, и с небес дождём посыпались цветы; хотя гонец и не умел плавать, он чудом достиг другого берега, и чудо это произошло благодаря предельной чистоте его мыслей.

Нередко говорят о трёх типах Бодхисаттв, которые ведут себя соответственно, подобно царю, пастырю и лодочнику.

- По-царски поступает тот, кто ведёт все существа к Пробуждению, пройдя первым и показывая дорогу, как это сделал бы вождь.

- действует как перевозчик тот, кто доставляет их на дальний берег вместе с собою.

- Подобен пастырю, направляющему стадо, тот, кто все существа пропускает прежде себя.

Эти три установки соотносятся с возрастающей силой Бодхичитты, как побудительного мотива, и при этом установка, подобная пастырю, самая глубокая.

Обязательство Бодхисаттвы по самой природе своей отличается от обязательств соблюдения внешней самодисциплины. Его можно уподобить золотому сосуду, а прочие обязательства будут тогда сосудами из глины. Если обычное обязательство нарушено, то оно, как керамический горшок, лишается всякой ценности. А обязательство Бодхисаттвы в таком случае можно, как золотой сосуд, переплавить и отлить в новую форму: сам материал его драгоценен и позволяет это сделать.

Часть вторая.
Путь к Освобождению. Раздел третий.
Махаяна, путь открытости и
сострадания.

2. Сострадание

Подобно земле и прочим первостихиям, которые в огромной мере, неослабно и всячески служат существам и находятся в их распоряжении, - да смогу я всеми возможными способами служить существам, наполи-тяющим собою пространство, пока все они не достигнут Пробуждения!

Бодхичарьяватара

Сострадание, любовь и доброта составляют вместе сущность Махаяны; их основа - неэгоистический настрой, обращённый к другим, стремление к благу и счастью всех существ - людей и иных, друзей и недругов.

Три уровня сострадания

Различают три аспекта сострадания:

- сострадание с опорой на существ;
- сострадание с опорой на реальность;
- сострадание без опоры.

Возникают они в приведенном порядке.

Сострадание с опорой на существ рождается вместе с восприятием чужого страдания. Эта форма сострадания развивается первой, и именно она побуждает нас к тому, чтобы применить все наши способности и возможности для облегчения участи всех страждущих. Она рождается, когда мы видим скорби и страдания других. Если не быть бесчувственным к страданиям существ, стремиться помочь им, делать всё возможное для облегчения их мук, то это и есть первая форма сострадания.

Сострадание с опорой на реальность появляется вместе с подлинным переживанием мощи иллюзий и того, что существа желают счастья и чают избежать страданий, но, не зная причин, ведущих к счастью, ни средств избавления от страданий, производят причины несчастий и не умеют возвращать причины счастья. Они ослеплены своими иллюзиями; их побудительные мотивы и действия противоречат друг другу. Когда, основываясь на постижении того,

что природа реальности иллюзорна, по-настоящему обнаруживаешь это положение дел, то зарождается эта форма сострадания; она и интенсивнее, и глубже предыдущей.

Безопорное сострадание — вне понятий о субъекте, объекте и намерении. Это высочайшая форма сострадания, присущая Буддам или великим Бодхисаттвам. Она зависит от постижения Пустоты. В ней нет более опоры на «я» или другого. Это сострадание осуществляет себя естественно и спонтанно.

Важно знать об этих трёх типах сострадания, понимать их последовательность и начать работу с собой на первом уровне, который для нас непосредственно достижим.

Тонглен

Проблуждав в прошлом в круговороте существований несметное число раз, мы уже успели побывать детьми всех существ, а они, как Будда учил нас, - нашими отцами или матерями, и тоже бесчисленное количество раз. Скорее можно сосчитать число песчинок, составляющих землю, нежели исчислить, сколько раз все существа были нашими собственными родителями!

Чтобы возвращать сострадание и доброту ко всем существам, мы для начала думаем о любви, которую нам дарили наши родители в этой жизни, как они воспитали, обучали, взрастили, помогли нам, вспоминаем всё то, что они для нас сделали. Мы представляем себе, как мы были тронуты, если бы самый дорогой для нас человек — обычно наша мать — оказался тяжело страдающим на наших глазах: мы не смогли бы остаться к этому бесчувственным и немедленно предприняли что-нибудь, чтобы прийти на помощь и как-то облегчить страдания. Так открывается в нас способность к любви и состраданию - это отзывчивость и желание другим добра.

С таким настроем далее мы занимаемся практикой медитации тонглена, а буквально по-тибетски это означает «отдавать и принимать». При этом мы мысленно отдаём другому все свои достоинства и своё счастье, а в обмен принимаем всё, что в нём есть отрицательного и его скорби. Практикуемся мы это поначалу с образом самого близкого нам человека, а затем мало-помалу распространяем нашу медитацию на всех существ, чтобы включить в нее, в конце концов, наших врагов. К тому же, мы учитываем, что все живые существа во вселенной уже побывали с безначальных времен нашими родителями и проявили к нам такую доброту, сострадание и преданность.

И если мы сможем искренне посмотреть на них таким взором и при этом осознать, что ныне они погружены в океан страданий сансары, в нас сама собою зародится к ним любовь, сострадание и искреннее стремление им помочь.

Майтри-йогин и собака

В традиции Кадампа был великий лама Майтри-йогин, один из наставников Атиши, глубоко реализовавший Бодхичитту. Как-то раз он беседовал со своими Учениками и преподавал дхарму; вдалеке послышался вой собаки, затем она смолкла, и в этот момент Майтрийогин вскрикнул от боли и побледнел, как на грани обморока.

Все удивлённо спросили его, что же случилось. А он показал огромный кровоподтёк у себя на спине и объяснил, что кто-то швырнул в собаку камнем, а он, чтобы освободить её взял боль на себя. Сила Бодхичитты в нём была такова, что он смог вполне реально забрать себе чужую боль.

Сострадание и доброта позволяют нам помогать другим на деле. Если мы можем сделать что-то конкретное и тем самым помочь другим, то просто делаем это. А если не получается, то мы отдаём себе отчёт в нашей нынешней неспособности помочь по-настоящему порождая в себе желание продвигаться к Пробуждению, чтобы обрести качества, которые позволят нам впоследствии помогать другим на деле, в глубоком смысле этого слова. Медитируя таким образом вновь и вновь, мы развиваем в себе устремлённость избавить всех существ от их страданий и довести их до состояния подлинного счастья. Бодхичитта развивается именно так.

Вселенская любовь

Будда Шакьямуни, обладая своим высшим знанием, учил нас, каковы шесть видов существ и присущие каждому из них страдания:

в адских сферах свирепствуют нестерпимый зной или лютая стужа;

у алчных духов - голод и жажда;

в животном мире - страдания, порождённые неясностью Ума и порабощением;

в человеческом существовании преобладают страдания от рождения, болезней, старости и смерти;

асуры страдают от своих распрей,

а небожители - от неизбежности нового рождения в низших мирах.

Все существа в сансаре достойны нашего сострадания и любви. При правильном понимании лучи сострадания озаряют всех существ без изъятия, тогда как частичное понимание ограничивается лишь существами, которые переживают невзгоды именно сейчас. Действительно, нам легко испытать сострадание к

бедняку, но мы склонны думать, что богачи и власть имущие - это люди очевидно счастливые и не для чего делать их объектами нашего сострадания.

Осознанное сострадание равно направлено на всех существ и не забывает о богатых и сильных мира сего. Ведь и они, как все прочие, бывали в прошлом нашими матерями или отцами, и у каждого из них - свои трудности. Их нынешнее положение в жизни, богатство и влиятельность, проистекают от прошлой благой кармы, но это ничуть не мешает им обладать аффектами и быть подверженным многочисленным страданиям.

Как сказал Будда Шакьямуни:

«Алчность - супруга большого достатка;

В свите сильных мира сего - не благие поступки..

Эта алчность и отрицательные поступки приведут их в низшие уделы и, стало быть, к страданиям; поэтому такие люди должны стать прежде других объектами нашего сострадательного отношения.

На первых этапах мы пытаемся в медитации прочувствовать и развить сострадательность и готовность помочь какому-то одному существу, с которым это получается без труда. Затем мы распространяем этот настрой на других, на всех тех, с кем повседневно сталкиваемся и, мало-помалу, на всех людей и других существ. В конечном счете мы распространяем сострадание и на тех, с кем это получается всего труднее - т.е. на наших недругов и ненавистников безо всякого исключения.

Встреча Асанги с Майтреей

Асанга пребывал в уединении и выполнял практику Будды Майтреи. Но после шести лет непрерывной практики медитации ему не явилось ни малейшего знамения успеха. Он упал духом и пошёл из своего пристанища прочь. По дороге ему встретился человек, терший тряпичей толстый железный стержень.

«Ты что делаешь? - спросил Асанга.

«да вот, тру этот стержень, чтобы его заострить: мне нужна иголка.»

Поражённый рвением и настойчивостью этого человека, Асанга подумал: «Сколько прилежания он проявляет ради такой безделицы! Как же я могу уклоняться от своей сущностной практики!» Вернулся он к уединению и медитировал о Майтрее ещё три года, и опять безуспешно. Вновь он приуныл и ушёл из пристанища. На этот раз встретил он по дороге человека, потиравшего огромную скалу большим пером.

«Ты что делаешь?»

«Эта скала затеняет мне дом, я собираюсь стереть её до основания. И опять Асанга сказал себе: «Как можно тратить столько сил на такую нелепую затею?», - и подумал, что уж ему-то, практикующему ради Пробуждения, нужно стараться ещё больше. Ещё три года медитации - и вновь ни малейшего признака успеха в практике...

Асанга окончательно впал в уныние и пошёл прочь. На пути встретилась ему старая больная сука; тело её было покрыто гноящимися ранами, в которых кишели черви, и она безуспешно пыталась от делаться от них. Охваченный глубоким состраданием к этой старой собаке, он захотел было помочь ей, но вовремя сообразил, что если станет снимать червей пальцами, то просто раздавит их. Чувствуя не менее великое сострадание и к червям, он подумал, что, пожалуй, языком можно будет снять их, не причинив им вреда. Он превозмог отвращение, зажмурился и наклонился, чтобы слизнуть червей. Но язык его коснулся вовсе не ран, а ощутил под собою землю. Он открыл глаза и увидел перед собою Будду Майтрею в сиянии света. Ошеломлённый Асанга спросил: «Я медитирую о тебе уже двенадцать лет, почему же ты пришёл только сегодня?»

Майтрея объяснил ему: «Я был рядом с самого начала, но многочисленные покровы Ума не позволяли тебе увидеть меня до сих пор. Но ты был усерден и, очистившись, смог увидеть больную суку. Только сегодня, благодаря великому состраданию, испытанному к старой больной собаке, разрушились последние из этих покровов.»

И Майтрея добавил: «Если сомневаешься, то посади меня на плечи, и пойдём в деревню».

Асанга посадил Майтрею себе на плечи и, очень счастливый, направился в деревню, спрашивая прохожих крестьян: «Видите, кто у меня на плечах?»

Никто никого не увидел. Только одна старуха - у неё была благоприятная карма - увидела старую больную суку с гноящимися ранами.

Асанга стал великим наставником Махаяны, а Майтрея передал ему цикл наставлений, названный «Пятью трактатами Майтреи».

Восемь упований Великого существа
Текст написан Кьябдже Калу Ринпоче

1. Силою истинной доброты Высших Прибежищ, Посредством добродетельных поступков и чистой мотивации, да смогу я всем своим существом сделать усилие, чтобы избавить от многочисленных страданий все существа, обитающие в пространстве.
2. Благодаря благим качествам пробуждённой активности в мире и за её пределами.
да смогу я, в согласии с ожиданиями каждого, исполнять чаяния и упования всех существ.
3. Пусть моё тело, плоть и кровь, всё из чего я состою, способствуют как это будет всего уместнее, благу каждого существа.
4. Да смогу я растворить в себе страдания всех существ, моих былых матерей, и пусть они получают моё счастье и мои заслуги.
5. Пока существует этот Мир, да не возникнет у меня ни на единый миг дурного помысла о других.
6. да смогу я ревностно и неустанно действовать на благо всех существ, и пусть меня не останавливают ни печаль, ни усталость, ни иные препятствия.
7. Голодных и Жаждущих, неимущих и обездоленных да смогу я без труда наделять изобилием того, чего им не хватает.
8. Да смогу я взять на себя тяжкий груз ужасных мук существ в адах и других мирах, и да освободятся они все.

Часть вторая.
Путь к Освобождению. Раздел третий.
Махаяна, путь открытости и
сострадания.

3. Пустота как средоточие сострадания

Без (сострадательной) деятельности завязнешь в проникающем постижении (Пустоты), как и в (исполненной любви) деятельности завязнешь без постижения (Пустоты).

А потому ни тем, ни другим пренебрегать не следует. Атиша,
Бодхипатхапрадипа

Тот, кто принял на себя обязательства Бодхисаттв, постепенно учится относительной Бодхичитте - любви и состраданию - и абсолютной Бодхичиггге - переживанию Пустоты. Наконец, он практикуется в сопряжении Пустоты и сострадания.

От сострадания к Пустоте

Внутренний настрой на сострадание начинается, как мы уже говорили (См. две предшествующие главы.), с осознанием мучений тех, кто нам ближе всего и дороже всего, а затем он постепенно распространяется, чтобы охватить всю вселенную. Бодхисаттва, практикующий таким образом, преодолевает шаг за шагом всякий эгоцентрический настрой и возвращает состояние ума, поистине обращённое к другим. Это и есть относительная Бодхичитта, она вплотную приближает к преодолению эго, самости, т.е. к бессамостности, а значит - к Пустоте.

Пустота как два вида отсутствия самобытия

Занимаясь практикой согласно подробным наставлениям канонических текстов и инструкций по медитации, (См. выше «Ум, реальность и иллюзия» в части первой, а также ниже «Совершенство проникающего постижения» в разделе «Махаяна».) можно прийти к несомненному выводу об отсутствии Я, (Понятие самобытие» означает некую гипотетическую самостоятельную,

самодостаточную и постоянную сущность. Хотя вещи и существа производят на нас впечатление неких «самостоятельных сущностей», внимательное исследование с очевидностью обнаруживает, что это вовсе не так. <...>) Начинается такое понимание с того, что человек на опыте убеждается в отсутствии самобытия личности; т.е. самость или Я лишено внутренне присущего (независимого) существования.

То, что мы в обиходе называем нашим Умом, Я, субъектом, не характеризуется ни очертаниями, ни цветом, ни другими тому подобными качествами. Это не есть некая самодостаточная и отождествимая вещь: Ум неопределим и необнаружим. Это отсутствие внутренне присущего существования в качестве независимой, поддающейся определению субстанции и есть то, что называется Пустотой. Однако, если бы мы решили, что Ум пуст в том смысле, что он вовсе не существует, то нам следовало бы взглянуть на проблему с другой точки зрения: ведь Ум - познаватель всего и породитель многообразных мыслей и эмоций. И вот так, в ходе поисков и исследований, можно постепенно прийти к несомненному пониманию и прямому переживанию природы Ума и отсутствия Я как субъекта.

Далее, объекты внешнего мира, всё то, что предстаёт перед нами как формы, запахи, осязательные ощущения, объекты познания - суть проекции Ума, а он есть Пустота. Все прежние переживания объектов по природе своей подобны наваждению или грезе. Они сводятся к налаженному взаимодействию факторов, зависящих один от другого, и не обладают своим собственным существованием. Медитация позволяет прийти к достоверному выводу, что ни в каком предмете познания нет самостоятельной сущности, т.е. - к выводу об отсутствии самобытия объектов.

В нашем обыденном опыте принято различать самобытие субъекта или личности, т.е. ту кажущуюся сущность, которая говорит: Я есмь, я тождественен, как обычно, самому себе, - и самобытие объектов, т.е. - все объекты внешнего мира, как существующие сами по себе.

Мнимость и иллюзорность этих двух самостей, отсутствие в них подлинной реальности называется «двойной бессамостностью». Эта двойная бессамостность есть Пустота всех феноменов, это означает, что все они лишены самобытия, своего собственного, внутренне им присущего, независимого существования.

Отсутствие самостоятельной сущности и в субъектах, и в объектах, есть два вида отсутствия самобытия объектов. Пребывать погружённым в это

переживание - значит осуществлять в медитации совершенство проникающего постижения, и это - абсолютная Бодхичитта.

От Пустоты к состраданию

Все существа, не постигшие в прямом опыте смысл этих двух видов отсутствия самобытия, были когда-то нашими родителями, детьми, близкими, теми, кто заботился о нас и делал нам добро. Слеплённые своим неведением, они не могут распознавать природу реальности, двух видов отсутствия самобытия, они введены в заблуждение той самой основной склонностью, в силу которого непременно схватывают некое Я там, где его вовсе нет, и воспринимают как нечто иное то, что на деле не таково.

Между двумя этими полюсами субъект - объектной двойственности, различения «Я» и иного, порождаются все страсти в шести мирах. И хотя никто не хочет страдать, все совершают вредные поступки, <...> страдания. Все существа стремятся только к счастью, но неспособны добиться его, не зная о причинах, его вызывающих, о практике добродетелей. глубокое понимание и переживание этой парадоксальной ситуации, полной драматизма переполняют нас состраданием к ним.

При помощи примерно такого способа постижения Пустоты можно развивать глубокое сострадание. (Окончательное сопряжение Пустоты и сострадания находит своё выражение в присущей Буддам безупрочной сострадательности. См. выше главу «Сострадание» в разделе «махаяна».)

Итак, Бодхисаттва работает в медитации над сопряжением Пустоты и сострадания, а затем медитирует о Пустоте, сущность которой есть сострадание. Такова основа практик Махаяны, безошибочный путь, ведущий к состоянию Будды.

О том, как на Миларепу напали демоны

В ту пору, когда Миларепа находился в затворничестве он как-то раз вернулся к себе в пещеру и натолкнулся шам на ватагу устрашающих бесов с глазами, огромными как блюдца. Они напоказ выставляли свою мощь, сотрясая землю, и всячески старались нагнать на него ужас. Чего только не перепробовал Миларепа, чтобы их разогнать. Обращал молитвы к своему учителю Марпе, медитировал о своём грозил бесам, пускался на хитрости... А бесы только еще

больше глумились над ним: «По нему видно, что он утратил свою невозмутимость. Задели-таки мы его за живое!»

Наконец Миларепа подумал: «Марпа Лоцзава учил меня, что всё явленное - это проекции Ума, а природа Ума - пуста и светла. Считать бесов чем-то внешне существующим и стараться прогнать их - это уже иллюзия».

И он осознал, что природа Ума никак не может быть поколеблена никакими его проявлениями. Что она пребудет неизменной даже при встрече с тьмою ужаснейших демонов, являющихся выражением привязанности к объектам и двойственности Ума. Тогда он превозмог свои страхи, принял присутствие демонов и поро дил по отношению к ним подлинное с о с тра дан и е.

Он подумал: Если этим демонам нужно моё тело, я отдаю его им. Жизнь быстротечна, и будет хорошо, если я смогу сего дня свершить благое подношение.

Этот настрой, исполненный глубокого сострадания и постижения Пустоты, усмирил демонов, и их главарь, наконец, обратился к Миларепе:

- Мы думали, что ты нас боишься, и поэтому надеялись тебе навредить но если бы мысль о демонах никогда не появилась в твоём Уме, бояться тебе было бы совершенно нечего.

И они тут же исчезли.

Часть вторая.

Путь к Освобождению. Раздел третий.

Махаяна, путь открытости и сострадания.

4. Практика двух возвращений

Вращивание благих деяний и непосредственного постижения - таковы совершенные причины Пробуждения.

Атиша, Бодхипатхапрадипа

Вся совокупность практик дхармы сводится к снятию покровов и возвращению благого, иными словами, к очищению Ума от завес, его затемняющих (См. главу «дхарма как практика снятия покровов» в разделе «Ум, реальность и иллюзия»), и к практике двух возвращений благого, т.е. к возвращению благих деяний и непосредственного постижения. для наглядности этот процесс можно сравнить с такой картиной: окутанный покровами Ум подобен небу, закрытому облаками, за которыми не видны его истинная безграничность и Ясность. Практика двух возвращений в этом случае - это ветер, разгоняющий тучи и постепенно раскрывающий величие и Ясность чистого Ума.

Вращивание благих деяний

Вращивание добродетелей - это всевозможные виды деятельности, полезные и благотворные как для других, так и для нас; это поступки, производящие положительную карму. Таким образом, все, называемое добродетелью включает в себя положительные действия тела, речи и Ума; щедрость, самодисциплину и всякое занятие дхармой. Хотя при возвращении добродетелей действие и важно, но побудительный мотив, с которым оно свершается, ещё важнее, так что всякий поступок, мотивированный состраданием и любовью, становится источником великих добродетелей. Если мы постоянно упражняемся в положительных видах деятельности с должной мотивацией, то мы возвращаем счастье и причины счастья; это и есть возвращение добродетелей.

О том, как тонули вместе мать и дочь

Мать с дочерью переходили бурную реку, держась за руки. Внезапно их подхватило и понесло течением. Они по-прежнему держали друг друга за руки, но уже начали тонуть.

Мать подумала: «Не так уж важно, что мне конец, лишь бы спаслась моя дочь!»
А дочь решила: «Только бы мама осталась жива, а мне и утонуть можно!»

Утонули обе, но благодаря положительному альтруистическому намерению, которое было у каждой из них, обе они обрели рождение в мире небожителей.

Взрачивание непосредственного постижения

Взрачивается ли непосредственное постижение и изначальная мудрость или вырастают они на основе взращивания добродетелей, подобно зерну, прорастающему в плодородной почве. Непосредственное постижение - это прямой опыт реальности за пределами заблуждений двойственности. Два этих взращивания - добродетелей и непосредственного постижения являются, таким образом, взаимодополняющими и последовательными. Первой идёт правильная деятельность - «добродетель», а за этим - не двойственное переживание непосредственного постижения, развивающегося в ходе медитативной практики.

В конкретных случаях эти два взращивания могут накапливаться и одновременно. Например, если вы подаёте бедняку милостыню, то ваша щедрость, в противоположность алчности и скупости, будет добродетелью. А если, вдобавок, ваш дар совершился с осознанием сущностного отсутствия дарителя, дара и одариваемого, т.е. в непосредственном переживании, где они нераздельны, то это же самое действие развивает и непосредственное постижение.

Правильная деятельность, т.е. взращивание добродетелей, понятие достаточно очевидное; понять, что это такое, и упражняться в ней может кто угодно. Напротив, взращивание непосредственного постижения - это нечто более тонкое. Эта утончённая практика потребует большей искусности и от обучающегося, и от обучающего.

Поэтому, уместно будет на первых порах сосредоточить свои усилия на взращивании добродетелей, готовя тем самым почву для непосредственного постижения. Оно разовьётся потом в медитативном опыте.

Медитация - основополагающий момент в практике дхармы, но ей следует заниматься параллельно с взращиванием добродетели. Усердие в чём-то одном

приводит к ошибкам и тупикам. Зато в совместной практике оба возвращения помогают одно другому, и именно их сопряжённость приводит к Пробуждению. Возвращение добродетелей можно сравнить с ногами путешественника, а непосредственное постижение - с его зрением. Чтобы добраться до места назначения, т.е. - состояния Будды, нужно и то, и другое.

Часть вторая.
Путь к Освобождению. Раздел третий.
Махаяна, путь открытости и
сострадания.

5. Шесть совершенств
Фрагмент 1

Субаху, чтобы достичь совершенного Пробуждения Бодхисаттве Махасаттве нужно постоянно и непрестанно практиковать шесть совершенств. Каковы же они? Это совершенства: щедрости, самодисциплины, терпения, усердия, медитации и проникающего постижения
Субахупариприччхасутра

Практики Бодхисаттвы, или <практическая Бодхичитта>, заключаются в упражнении, на основе Бодхичитты как побудительного мотива в шести запредельных добродетелях или совершенствах: даяния, самодисциплины, терпения, усердия, медитации и проникающего постижения. См. выше главу «Три Корня» в разделе «Ваджраяна».

Щедрость

Практика даяния, или щедрость - это первое совершенство. В нём различают подношения, предназначенные Трём драгоценностям, и дары, приносимые всем существам.

Подношения

Познавая великие достоинства Трёх Драгоценностей и памятуя о них, мы можем с большой верой совершать различные типы подношений. По традиции мы совершаем символические подношения чистой воды, цветов, благовоний, света (в виде лампы, свечи и прочее), благовонной воды, вкусных кушаний и ароматов, различных звуков и мелодий. Мы также можем предложить Сангхе пропитание, одежду, приют или иное необходимое материальное благо, а также различные украшения для храмов.

Второй разряд подношений (на сей раз творимых Умом) может включать всё, когда-либо существовавшее: целые божественные или человеческие миры с землями, горами, реками, морями, водными потоками, лугами, степями, лесами, плодами и нивами, домами, пищей, одеждой, шелками, вышивкой, драгоценными камнями, всяким имуществом и достоянием юношами и девушками, домашними животными, ланями, оленями, птицами и хищниками...

Наконец, мы можем творить Умом подношения и по-другому, вообразив изумительные зрительные образы, гармоничные звучания, изысканные благоухания, восхитительные вкусы, нежные касания и всякие приятные Уму объекты, а равно и конкретные различные предметы или символические подношения, например, восемь благих эмблем, семь атрибутов временной царской власти, восемь веществ, знаменующих благо... Воображая, что все эти подношения заполняют собой пространство мы предлагаем их Трём драгоценностям или Трём Корням.

Какова польза этих подношений? Ламы, Будды и Бодхисаттвы, которым мы их подносим, завершили возвращение добродетелей и возвращение непосредственного постижения и, таким образом, постигли сущностное устройство и способ бытия всего. Поскольку высшее знание претворено в них в действительность, они свободно властвуют своим Умом и совершенно избавились от удерживания своего «Я», а также привязанности к любым подношениям. Тем не менее, они по своей возвышенности охотно принимают эти подношения для того, чтобы возрастала положительная карма тех, кто исполнен веры в них. Раз у них есть эта любовь и эта сила, то, поднося им с верой и почитанием всё это, мы можем и сами завершить возвращение добродетелей. А это позволит уножить двойное возвращение.

Семя дерева сможет принести плоды благодаря содействию нескольких взаимозависимых факторов, таких как почва, влага, тепло и воздух. Вот также и величие тех, кто принимает подношение, их благосклонность, превосходное качество того, что мы предлагаем, наше ревностное почитание, с которым мы делаем подношение - всё вместе составляет благу причину. Благодаря взаимодействию этих факторов, на протяжении всего пути, мы осущ ествляем двойное возвращение, и обретаем его плод - Три Тела Будды. См. далее главу «Пробуждение и Три Тела Будды» в разделе «Махаяна»

Дары

Дар совершается из сострадания ко всем существам, беспомощным в прихотливой игре волн иллюзорности.

Выделяют четыре главные разновидности даров.

1. Вещественные дары: например, подать голодному еду, напиться жаждущему, одежду тем, кому её недостаёт, имущество нуждающимся и прочее.

2. дар защиты: предоставить безопасное убежище тому, кто полон страха, предложить больному лекарство и т.п.

3. Дар любовью: утешать несчастных. Бывает, что по великой любви совершается дар своим достоянием и даже самой жизнью.

4. дар Дхармой: произносить для существ, каковы бы те ни были, имена Будды, глубокие священные формулы, мантры; наставлять желающих в Дхарме и прочее.

Адресатом щедрости являются живые существа, причиной - великое сострадание, а способ осуществления - четыре разновидности даров. Практика её позволяет полностью осуществить двойное возвращение. Плоды её двух видов: для самого себя - обретение Дхарамаккаи, а для других - помощь в обретении ими двух форм Тела Будды.

О том, как Геше Бен ожидал своих благодетелей

В прошлом некто по имени Геше Бен ожидал однажды визита важных дарителей. Он как следует прибрался у себя и поставил у алтаря большие подношения, чтобы поразить гостей и предстать перед ними в лестном свете. Закончив всё, он вдруг осознал, что мотив у него ущербен, и тут же забросал всё пылью и землёй. дарители, пожаловав к нему, были неприятно удивлены, но оценили искренность Геше Бена; и ему было сказано, что лучшего подношения он сделать и не мог.

Во всяком подношении важно следить за его побудительным мотивом.

Самодисциплина

Принимая различные обеты (прихода к Прибежищу, мирянина-Буддиста, Малые монашеские обеты, Полные монашеские обеты, обеты Пути Бодхисаттвы или Ваджраяны, мы отказываемся от отрицательного поведения, т.е. от поступков вредной направленности, которые прямо или косвенно несут самому себе расстройство, а другим - ущерб. Мы избегаем нарушения этих обязательств и постоянно соблюдаем самодисциплину, как основу чужого счастья и блага. Она умиротворяет нас, мы становимся осмотрительны и внимательны, благодаря этому страсти ослабевают и усиливается вера, усердие и мудрость.

Самодисциплина позволяет завершить двойное возвращение.

Терпение

Терпение - это способность благодаря вере, состраданию или постижению Пустоты переносить все страдания и невзгоды, которые могут нам встретиться, какова бы ни оказалась их причина. Причинили ли нам их, прямо или косвенно, связанные по неведению представлениям о своём «Я»; или они возникли от потрясения нашего Ума страстями; или же это - препятствия и помехи, не дающие упражняться в Дхарме.

Усердие

Когда мы практикуемся в дхарме на пути к Освобождению, будь то слушание наставлений, обдумывание их или медитация, нам приходится тратить много сил и прикладывать большое старание, чтобы превозмогать холод, голод, жажду и множество иных трудностей. А также чтобы отбросить всякую тягу к удобству, всякую рассеянность и все страдания.

Часть вторая.
Путь к Освобождению. Раздел третий.
Махаяна, путь открытости и
сострадания.

5. Шесть совершенств
Фрагмент 2

Кустарник Карак Гомчунга

В уединённом месте жил-был один человек, практикующий медитацию. Звали его Карак Гомчунга. У входа в пещеру, где он созерцал, рос колючий кустарник, который рвал его одежду каждый раз, когда он проходил мимо.

Однажды, - думал он, - мне придётся срезать этот кустарник. Но каждый раз, думая о непостоянстве он быстро возвращался к практике, В течение многих лет он медитировал с усердием, и с полной собранностью. Когда он вышел из затворничества, кустарник всё ещё рос там, а Карак Гомчунга стал Учителем, полностью достигшим Просветления.

Медитация

Занятия медитацией, как явствует уже из Смысла тибетского Выражения, служат, прежде всего, тому; чтобы «успокоить мысли». Если нужно добиться устойчивого состояния Ума, то начинают с отказа от привязанностей и всяких отвлекающих видов активности. Для этого следует уединиться, умерить свои желания и научиться быть довольными тем, что есть. Мы принимаем правильную позу и соблюдаем полное молчание. Тогда Ум сможет научиться погружённости во что-то одно, например, Пустую Светоносность, не цеплянию ни за что - слежением за вдохами и выдохами, созерцанием какого-либо аспекта Будды, символических букв, сияющих зёрен Света или каких-то иных опор для медитации.

Практика медитации заключается в том, чтобы ввести Ум в состояние «единого и безраздельного погружения, поглощённости, нацеленности», Сначала Ум не имеет никакой свободы распоряжаться самим собою, и он ни единого мига не может устоять на месте: в нём непрестанно появляются разные мысли.

Пребывая внимательным к чему-то одному, он учится властвовать над собой. Таков смысл данной практики, называемой «медитацией с целью придания устойчивости» Это выработка Навыка безмятежности, на санскрите шаматхи» (См главу «Шаматха и випашьяна» в разделе «Махаяна»).

Существует много уровней успокоения Ума, из них четыре главных характеризуются следующим: начальный уровень - присутствием в Уме таких факторов, как распознавание и исследование, радость, а последующие - отпадением этих факторов одного за другим (См главу «Медитативная карма» в разделе «Хинаяна»).

Благодаря обретению Умом спокойствия возникает, прежде всего, великая радость тела и Ума: множество былых недостатков отпускают нас, и появляется разнообразие благих качеств. В завершение практики мы обретаем ясное и очевидное видение высочайшей действительности - изначальное, самоосознающее знание. Тем самым мы вступаем на первую ступень Бодхисаттв, а затем - и на последующие. Тогда расцветающие в нас качества обширны, как океан (См. главу «этапы достижения пробуждения» в разделе «Махаяна»).

Всепроникающее постижение

Как мы уже говорили, (Об Уме и его проявлениях см. раздел «Ум, реальность и иллюзии») все объекты нашего познания - это обманчивые проявления, принадлежащие относительной действительности. Их природа - Пустота, т.е. они не обладают независимым существованием. Но они также и Светоносность, ибо, хотя и пусты, проявляются во всём многообразии своих аспектов. Проявление их подобно восьми примерам иллюзорности, природа их зыбка, как у чего-то преходящего и изменчивого, и они сравнимы с иллюзией, сновидением, лунной в воде, радугой, тенью, миражом, отражением в зеркале и эхом. Если распознать это, то мы сможем превзойти привязанность к ним, как к чему-то реальному.

В абсолютной действительности у познающего Ума, т.е. того, кто находится в истоке всех иллюзий, нет ни начала, ни конца, ни местоположения. Сам он не есть нечто познаваемое наподобие формы, цвета и прочее. К Уму неприменимы такие определения, как единый или множественный, существующий или несуществующий, сотворенный или несотворенный, возникающий или исчезающий. Его способ бытия есть Пустота, сравнимая с небесным

пространством (См. также главу «пустота как два вида отсутствия самобытия в разделе «Махаяна».).

Познание иллюзорной природы всего явленного и познающего Ума как источника этих иллюзий, есть совершенство проникающего постижения). Необходимо, чтобы Ум был в прямом переживании; также необходимо, чтобы его постижение-осуществление было устойчивым, чтобы Ум пребывал погружённым в него, ибо чисто интеллектуального понимания здесь недостаточно и не освобождает от иллюзий.

Птица духовной практики не сможет, едва вылупившись, взмыть вверх, к небосводу Пробуждения. Чтобы обрести это, ей придётся уберечь себя от опасностей, следуя самодисциплине. Набраться сил, упражняясь в щедрости. Посидеть до поры в гнезде медитации. Не утратить непрерывности усердия - терпеливо сохранить свой жар. И лишь с завершением практики Всепроникающего Постижения она сможет, наконец, взлететь к небесам. Это значит, что пять начальных добродетелей помогают нам развить Постижение, - тогда наше Постижение будет необратимо, и мы обретём состояние Будды.

Если не постичь смысл совершенства Всепроникающей мудрости, мы останемся бескрылой птицей: все наши силы (те. пять совершенств) необходимых для достижения высших форм существования, будут при нас, но мы не сможем взлететь до самой нирваны, до состояния Будды.

Без подлинного Проникающего Постижения, т.е. без понимания глубинной сути Пустоты, щедрость, самодисциплина, терпение, усердие и медитация, строго говоря, не заслуживают названия «совершенств» или «высших добродетелей», ибо их одних недостаточно, чтобы выйти за пределы заблуждений сансары. Только когда осуществлено Всепроникающее Постижение, т.е. в прямом опыте постиг- нута иллюзорность субъекта, объекта и действия, становятся «трансцендентными» и прочие добродетели, или «совершенства», и тогда они превращаются в причину обретения состояния Будды.

Таким образом, то, что именуется «совершенством», приходит тогда, когда оставлено уже всё, что требовалось оставить, и искать больше нечего: практика исполнена и привела от иллюзий к самому совершенству.

Часть вторая.
Путь к Освобождению. Раздел третий.
Махаяна, путь открытости и
сострадания.

5. Шесть совершенств
Фрагмент 3

Злодеяние и искус Миларепа

Миларепа рано остался сиротой: его отец, богатый человек из области Нгари, умер, Миларепа, его мать и сестра остались без кормильца. Жадный дядя Миларепа присвоил себе все наследство. Семье Миларепа пришлось узнать самую горькую нужду

Мать упросила Миларепа сделать что-нибудь, чтобы отомстить, и убедила его заняться магией. Он научился насылать порчу, вызывать град и, в конце концов, когда его дядя и тётка устроили праздник, разрушил своим колдовством дом, где сидели гости, убив при этом тридцать пять человек, в том числе - сына и сноху своего дяди. Расквитался он и с местными жителями, которые скверно с ним обошлись: вызвал страшный град, который погубил весь урожай и убил много скота.

После таких злодеяний Миларепа вдруг осознал, каковы же будут кармические последствия и, полный раскаяния, решил заняться практикой Дхармы. Первым он встретился с ламой, преподавшим ему Дзогчен, - великое совершенство, и получил от него следующие наставления: «Если ты медитируешь днём, то станешь Буддой днём, если ты медитируешь ночью, то ночью ты станешь Буддой».

Миларепа подумал: «В магии я быстро добился знаков успеха, а теперь вот получил наставления, которые позволяют немедленно сделаться Буддой; очевидно, у меня в высшей степени положительная карма».

и он в самоуспокоённости ничего не стал делать.

Спустя несколько дней, лама сказал ему: «Когда ты пришёл ко мне, ты сказал, что совершил много пагубных деяний. Это так и есть, но я перехвалил тебе силу своих наставлений, они тебе не помогли. Так что я тобой больше руководить не берусь, ты лучше ступай к Марпе Переводчику, ты связан с ним.

Едва услышав имя Марпы, Миларепа задрожал от радости и отправился на его поиски.

Как раз тогда же у Марпы и его жены были вещие сны о Миларепе. В ожидании Миларепы Марпа пошёл пахать. Появился Миларепа и, не подозревая, с кем повстречался, спросил у пахаря, где тут живёт Марпа Переводчик; а тот и ответил: «Так и быть, покажу, если ты допашешь моё поле».

Когда Миларепа закончит работу, Марпа вернулся и назвал себя. Миларепа простерся у его ног, описал ему все свои злодеяния и сказал. « Я совершаю вам подношение своим телом, речью и Умом, благоволите взять меня к себе и дать мне наставления».

Марпа ему ответил: « Ты натворил столько зла, и я уж тут не при чём. Всего сразу не бывает: либо будешь жить на моих харчах и пойдёшь искать наставлений у кого-то другого, или же наставлять тебя буду я сам, а о пропитании ты позаботишься и без меня.

Миларепа сказал: «Ладно, раз я пришёл за дхармой то еду и одежду добуду себе и в другом месте».

Так что спустя некоторое время, он пошёл по ближайшей и по дальней округе, прося милостыню, и насобирав ячменя. Часть его он выменял на медный котёл с четырьмя ручками и всё это принёс и предложил в дар Марпе. Когда он пришёл к Марпе в дом и опустил свою тяжёлую ношу, весь дом задрожал Разъярённый Марпа вскочил. «Ты что, и тут хочешь дом разрушить а нас всех поубивать? Убери этот мешок с ячменем!». - После этого Миларепа вручил ему пустой котёл.

В другой раз Марпа сказал ему: « Некоторых моих учеников, которые приходят из Центрального Тибета, грабят и избивают по дороге. Нашли на виновников этого град! Ты сделаешь это ради меня, и я стану тебя учить.

Миларепа всё выполнил и явился за наставлениями. «И ты думаешь, что я преподам тебе драгоценные наставления, которые с таким невероятным трудом

вывез из Индии, за те же жалкие несколько градин, которые ты смог вызвать?» - сказал ему Марпа. - Если хочешь у меня учиться, то нашли порчу на тех, кто избил моих учеников и проявил ко мне неуважение Тогда я дам тебе наставления Наропы, позволяющие достичь Пробуждения уже в этой жизни.

Миларепа опять применил магию. Когда знаки успеха были налицо, он пришёл за наставлениями.

«Не смей и думать, что я дам тебе наставления в награду за такие злодеяния! Если они тебе нужны, то верни сначала крестьянам урожай, который ты уничтожил градом, и воскреси им убитый скот. Тогда я стану тебя учить, а если нет, убирайся!»

Миларепа в отчаянии разрыдался На другой день Марпа отыскал его и сказал. «Вчера я немного погорячился Ты хороший работник. Вот и построй дом для моего сына Дармадоде, и я дам тебе наставления»

Но Миларепа беспокоился о последствиях своих прошлых злодеяний и спросил. « А что, если я успею умереть раньше этого?»

Марпа его обнадежил что позаботится о том, чтобы такого не случилось, и уверил, что, выполняя его наставления Миларепа сможет обрести Пробуждение в этой жизни. И он велел ему построить один за другим три дома: на востоке - круглый, на западе - в

форме полумесяца, и на севере – прямоугольный. Всякий раз, когда дом был наполовину построен, Марпа приходил и бранил Миларепу. он-де ничего такого ему не велел и сказал по ошибке, или спьяну отдал такой приказ. Миларепе приходилось разбирать дома и возвращать каждый камень на то место, откуда он его брал. От таких трудов на спине у Миларепы открылась огромная рана, но показать её он не смел, боясь новой вспышки гнева Марпы. Вступилась за него Дамема, супруга Марпы, и Марпа пригласил Миларепу обедать. Он дал ему Прибежище и коротко рассказал о жизни и испытаниях Наропы, своего наставника. Под конец он добавил: «Если тебе нужны наставления, ты должен быть, как он».

От великого благоговения Миларепа прослезился. Вскоре Мiарпа показал ему место на юго-востоке и сказал: «Возведи здесь девятиэтажную башню со ступой вместо десятого этажа. Обещаю тебе, что её разрушать не нужно, а потом я дам тебе наставления!

Миларепа принялся за работу Однажды пришли к нему старые ученики Марпы и, потехи ради, скинули с горы огромный скальный кусок, который они встроили в стену дома. Когда Миларепа построил уже второй этаж, пришёл Марпа и спросил: «А этот огромный камень откуда?»

Миларепа объяснил ему как камень оказался в стене.

«Мои великие Ученики пришли сюда не для того, чтобы тебе прислуживать, - ответил ему Марпа, - Вынь эту скалу и верни её на место!»

Миларепе пришлось разрушить то, что он успел построить, и нести камень. После этого Марпа велел ему возвести строение заново. Достроив седьмой этаж, Миларепа натер себе на поясице кровавую рану Марпа велел ему повременить со строительством, и пока что возвести перед башней дом с храмом. Миларепа повиновался, но вновь изранился.

Как раз тогда к Марпе пришли ученики за посвящением в практику двух очень важных Будд медитации: Чакрасамвару и Гухъясамаджу Миларепа решил, что труды дают ему право участвовать в посвящении, и сел вместе с остальными. Но Марпа в гневе выгнал его взашей. Спина у Миларепы была вся в ранах, и он, тем не менее, вернулся к работе, но научился носить грузы иначе.

Спустя некоторое время другой ученик пришёл к Марпе за посвящением в Хеваджру Дамема дала Мизарепа свой бирюзовый камень, чтобы он мог подарить что-то в знак благодарности за посвящение. Миларепа опять пришёл, а Марпа вновь избил его и прогнал. Миларепа в полном отчаянии решил, что наставлений ему не видать никогда, и ушёл. Какая-то семья наняла его читать тексты Праджняпарамиты, из них он узнал историю некоего Тактунгу, наставника, который проявил необычайное рвение и усердие, чтобы угодить своему ламе. Миларепа подумал и вернулся к Марпе, но тот принял его скверно. Посочувствовав ему, Дамема отправила его тайком от мужа к одному из старших учеников, который уже мог сам обучать. Но без согласия Марпы практика оказалась бесплодной. К тому же, узнав о случившемся, Марпа вел ему вернуться и сурово разбил его вместе с Дамемой. Миларепа понял, что он, вдобавок к своим собственным несчастьям, создал ещё неприятности Дамеме и в полном отчаянии сказал себе: «У меня только то и выходит, что нагромождать один дурной поступок поверх другого. Наставлений я так и не получаю, так что лучше уж мне исчезнуть».

Он уже готовился покончить с собой, когда один из учеников Марпы, тот самый, что давал ему наставления, смог его отговорить. Марпе рассказали об этом, и он прослезился, видя самоотверженность Миларепы. Он пригласил его к себе, дал наставления и ста называть его новым именем - Мила Шепа Дордже.

Затем Миларепа с безмерным рвением стал заниматься практикой: он жил один в пещере и ел одну крапиву. Он обрёл различные достижения и достиг полного Пробуждения, стал знаменитейшим йогом Тибета, образцом преданности и усердия для всех практиков.

Часть вторая.
Путь к Освобождению. Раздел третий.
Махаяна, путь открытости и
сострадания.

6. Шаматха — випашьяна
Фрагмент 1

*Состояние собранности, как Ты учишь,
есть тело медитации; сущность всякой появляющейся мысли
есть естественная новизна,
медитирующего, который пребывает в простоте и безыскусности,
вдохнови на медитацию, свободную от умствования!*

Пенгар Джампел Сангпо, «Краткий призыв к Ваджрадхаре»

Медитация

Медитация - это инструмент, позволяющий распознать природу Ума, его помыслов и страстей, и обрести тем самым мир, счастье и свободу.

Именно по невнимательности к тому, что на самом деле происходит, когда Ум помышляет или волнуется, существа остаются в плену и, в конечном счете, страдают. Не понимая Пустоты Ума и всех его появлений, они становятся подвержены эмоциональным конфликтам, влекущим за собой новые страдания.

В особенности в странах Запада главный источник страданий находится в психике. Западных людей терзают многочисленные мысли и страсти, они взвинчены и безрадостны.

Чтобы исправить это, есть несколько способов. Будда Шакьямуни сказал как-то раз, что работать со страстями - всё равно, что иметь дело с колючками. Представим себе, что вся земля покрыта шипами, а нам нужно пройти. У нас есть две возможности: либо убирать со своего пути все колючки, что будет крайне скучным делом, либо надеть сандалии на толстой подошве. Точно так же, сталкиваясь со страстями, мы можем применить метод «от случая к случаю», разбираясь с каждой ситуацией на поверхностном уровне; но можно и понять

природу Ума и его страстей, что даст нам защиту и свободу, позволяющую без труда распутывать любые ситуации.

Аналитический и созерцательный подходы к Медитации*

*в данной главе разбираются только общемахаянские медитации. О медитациях, специфичных для Ваджраяны, см. ниже в разделах «Ваджраяна, Махамудра и дзогчен»

Существует два основных типа медитации, оба они полезны и важны первый тип подразумевает подход интеллектуальный и аналитический, а второй - интуитивный, созерцательный.

В первом случае мы получаем инструкции наставника, затем изучаем их и практикуем, продумывая всё то, что нам было преподано и, сверяя это со своим личным опытом, чтобы удостовериться в справедливости сказанного. Мы на понятийном уровне исследуем и анализируем сказанное, с целью убедиться в его верности. Это весьма благотворный подход, однако, он не позволяет достичь подлинного переживания природы Ума.

Отсюда явствует необходимость второго, интуитивного, подхода; он сводится к тому, чтобы почувствовать природу Ума, а не искать её посредством интеллекта. В противоположность аналитическому подходу, которому свойственна объективация, ибо Ум ищет самого себя - здесь предлагается пребывать в состоянии «чистейшей природы», в которой и раскрывается естественное состояние Ума - само собою, самому себе.

Вместо того чтобы намеренно искать, что же такое Ум, раскрываешься непосредственному откровению его природы. Нет ни ищущего, ни искомого, ни субъекта, ни объекта, а просто — состояние Ума. На этом уровне мы тоже наблюдаем за Умом, как и в ходе аналитической медитации, но видим его, не глядя, и понимаем, не размышляя.

Шаматха, випашьяна и Махамудра

Обычно при освоении медитации первой идёт практика, называемая «безмятежностью Ума», на санскрите — шаматха, на тибетском — шиней. В ней учатся быть спокойным, оставлять Ум в таком состоянии, когда его помыслы и страсти успокаиваются. Она позволяет прийти к миру в Уме, нерассеянности и безмятежности.

Затем наступает очередь практики высшего прозрения (* «Высшее прозрение» — на санскрите Випашьяна, на тибетском лхатонг) которая ведёт Ум к распознаванию его собственной природы, к постижению в прямом опыте его Пустоты, светоносности и неограниченной способности к познанию. Тогда Ум распознаёт сам себя и, в завершение, приходит к опыту Махамудры.

Можно рассматривать практики шаматхи и випашьяны, как начальный уровень, который затем развивается до высшей ступени Махамудры.

Прибегнем к сравнению: в начале практика шаматхи порождает спокойствие Ума, до того обычно волнуемого эмоциями и страстями. Ум можно уподобить океану в штормовую погоду, а мысли и эмоции — волнам; шаматха перекрывает доступ энергии, которая поддерживает волнение. В нашем примере это будет, скажем, ветер. Когда ветер стихает, океан успокаивается: в отсутствии раздражения Ум перестаёт волноваться и умиротворяется. Волнение Ума — исток наших иллюзий, порождающих всё новые страдания, поэтому необходимо выработать умение успокаивать Ум. С углублением шаматхи Ум утверждается в состоянии Ясности, мира и покоя; это переживается также, как высшая радость.

После этого практика шаматхи позволяет распознать саму природу Ума. Покой Ума сравним с покоем океана, а распознавание природы Ума — с отражением луны на его поверхности. Если поверхность океана неспокойна от волн, луна видна крайне неотчётливо, а если, напротив, она ровна, как зеркало, то луна чётко отражается на ней. Когда Ум достигает состояния полного покоя, может обнаружиться его глубинная природа. Покой в Уме соответствует шаматхе, а переживание на опыте его природы — випашьяне. Другой наглядный пример, поясняющий взаимодополнительность шаматхи и випашьяны, уподобляет океан Ума взбаламученным водам; они замутнены сумятицей помыслов и эмоций, сравнимы с грязью, поднятой со дна. Практикой атаматхв взбудораженность Ума успокаивается — так неподвижная вода поясняется, а муть выпадает в осадок, — Ум становится Ясным и прозрачным. Прозрачность Ума позволяет видеть его насквозь, так же, как можно видеть океанские глубины, если вода чиста. Это видение глубин подобно практике випашьяны. Таким образом, занятие шаматхой - необходимая подготовка к випашьяне.

Существенное в медитации шаматхи — медитация в молчании, без форм и без объектов; переживание чистой, безопорной внимательности развивает как безмятежность и устойчивость Ума, так и начальное переживание его природы.

Но лишь на уровне випашьяны — глубинного прозрения — поистине раскрывается Пустота Ума; это происходит в переживании, полностью вне понятий, лишённом всякой соотнесённости с объектом и чуждой любым умственным построениям. Будучи за пределами сомнений и конструкций Ума, это просто переживание в прямом опыте неосвязаемости Ума. Подобный опыт приобретает сразу, с самого начала, потому что на первых порах наша практика непременно смешана с умственными построениями, однако випашьяна постепенно подводит Ум к переживанию Пустоты и неосвязаемости вне всяких понятий. Обретая устойчивость, практика шаматхи-випашьяны вводит нас в переживание Махамурры .

Для того, чтобы понять, о чём здесь идёт речь, надо открыть это на опыте, а потом постепенно закрепить практикой.

Практика шаматхи

На тибетский шаматха переводится словом составленным из двух слогов: «ши» означает «спокойный»), а «ней» — «оставаться», «пребываю». Таким образом, шиней - шаматха — это буквально «оставаться спокойным». Смысл слова прямо отражает смысл практики: её назначение в том, чтобы научить Ум оставаться в покое, дать утихнуть возмущающим его мыслям и эмоциям.

Существует несколько типов шаматхи: с опорой или без опоры. Шаматха без опоры представляет собой практику чистой внимательности, бдительности; шаматха с опорой использует различные виды поддержек для внимания. Во втором случае особенно много преимуществ у опоры на собственное дыхание (*См главу «Медитация» в этом фрагменте.).

Сама по себе безмятежность Ума — это ещё не настоящая практика шаматхи. В самом деле, ведь состояние духовного и умственного покоя может быть различным как очень грубым, так и среднего качества или превосходным. На очень грубом уровне оно сравнимо с умственным состоянием животных вроде сурков, впадающих зимой в спячку; в своих норах они пребывают в летаргии, не едят, не мочатся, не шевелятся, ничего им не надо. В таком состоянии их тело может находиться до шести месяцев безо всяких умственных или душевных тревог! Понятно, что это не тот тип безмятежности, к которому мы стремимся. В процессе медитации безмятежность - шаматха — это состояние, в котором Ум не находится в борьбе с мыслями, они не смущают его, и он остаётся ясным и прозрачным. Если Уму недостаёт ясности, он уклоняется в состояние мутности, косности, а то и дремоты — медитация становится неправильной. Ум не должен

быть ни слишком напряжён, потому что тогда он начнёт волноваться, ни слишком расслаблен — ему тогда грозит опасность увязнуть в дремоте.

Часть вторая.
Путь к Освобождению. Раздел третий.
Махаяна, путь открытости и
сострадания.

6. Шаматха — випашьяна
Фрагмент 2

Медитировать подобно струне вины

Ананда, двоюродный брат и знаменитый ученик Будды Шакьямуни, обучал медитации музыканта, игравшего на вине (индийский струнный инструмент), но тот всегда был то слишком напряжён и взволнован, то чересчур расслаблен и сонлив.

Однажды музыкант поговорил об этом с Буддой Шакьямуни, который так сказал ему: «Ты же великий музыкант. Опиши-ка мне, в каком состоянии должна быть струна твоей вины, чтобы правильно звучать».

«Чтобы гармонично вибрировать, она должна быть натянута в меру».

«Отлично, вот так же и с Умом», – отвечал Будда, «Чтобы правильно быть бдительным, ему нельзя быть ни слишком напряжённым, ни слишком расслабленным».

Когда состояние шаматхи углубляется, возникает переживание высшего умиротворения, Ясности и отсутствия мыслей. Эти знаки свидетельствуют, что практика идёт правильно, но существенным будет не стремиться к ним специально. А если они появились сами собой, то не привязываться к ним и не стараться их произвести. Если Ум привыкает к счастью, возникшему в процессе медитации шаматхи, он устремится к высшим состояниям сознания, называемым «божественные состояния в мире страстей». Если он привяжется к состояниям Ясности и прозрачности, то родится в мирах небожителей «чистой формы». Наконец, если есть привязанность к состояниям вне мыслей и понятий, он войдёт в «миры небожителей без форм».

Подобный опыт созерцания, пусть он и весьма тонок и возвышен, не приводит к истинному Освобождению, так что следует быть крайне внимательным и не привыкать к этим состояниям: все они являются частью сансары. (О рождении в этих состояниях см. главу «Медитативная карма» в разделе «Хинаяна».) Окончательное Освобождение достижимо только с помощью только формы шаматхи, связанной с переживаниями випашьяны. При этом Ум остаётся безмятежным и переживает свою природу Пустой Ясности.

Краткий обзор практики

Медитировать можно в любое свободное время. Это хорошо получается утром, потому что Ум ещё не захвачен разнообразной дневной деятельностью и хлопотами, да и тело спокойно. Но это не слишком важно и, в сущности, мы можем медитировать, когда угодно. Чтобы практика была результативной, очень важна настойчивость и строгая регулярность.

для занятий медитацией вообще и шаматхой-випашьяной в частности очень важна правильная поза, поскольку Ум и тело тесно связаны и взаимозависимы. Поза способствует медитации и облегчает её, хотя она и не вполне обязательна и, в конечном счёте, медитировать возможно в какой угодно позе. Особенно важна правильная поза для начинающих. Правильное положение тела благоприятствует правильному настрою в Уме. В теле существуют различные «тонкие каналы», по которым циркулируют праны, – тонкие энергии, являющиеся движущими силами наших мыслей и состояний сознания. (См также выше главу «Из жизни в жизнь: процессы перехода и бардо» в разделе «Преобразования Ума».) При прямой постановке туловища каналы тоже выпрямлены, праны могут свободно течь по ним, а Ум сам собой приходит в состояние равновесия и покоя.

Итак, сядем для начала прямо и ненапряжённо. Тибетцы используют позу «ваджрасана» со скрещенными ногами, как у Будды Шакьямуни; европейцы могут и просто сидеть на стуле и тем самым позволить себе роскошь принять позу Майтреи, грядущего Будды.

Затем мы оставляем Ум в покое, открытым и непринуждённым, не зажимаясь и не расслабляясь чрезмерно и пребываем внимательными к Уму, каков он есть.

Некоторым без труда удаётся оставить Ум в покое, но при этом в неподвижном, неясном и сно-подобном состоянии; такое дремотное оупение вовсе не является правильным состоянием шаматхи. Существенно, чтобы Ум оставался Ясным,

внимательным и бдительным в самопроизвольно развивающемся состоянии покоя; иными словами, без напряжения и без построений...(См главу «Краткая медитация в разделе «Ум, реальность и иллюзия». В этой краткой медитации безмятежность Ума соответствует шаматхе, а знание его пустой, ясной и бесконечной природы – випашьяне.)

Эта практика может показаться не слишком сложной, но то обстоятельство, что у нас отсутствует необходимый навык, и наш Ум постоянно склонен идти на поводу у помыслов, затруднят её. Поэтому нужно к ней привыкнуть и понемногу отыскать это состояние правильного покоя.

Как мы уже говорили, в практике шаматхи можно пользоваться различными опорами-поддержками для устойчивости Ума. Чаще всего используется дыхание: мы концентрируем внимание на том, как мы дышим. Вдыхая через ноздри обычным образом, мы отдаём себе отчёт в том, что как раз сейчас мы вдыхаем и полны внимательной бдительности к этому процессу. При этом не надо пользоваться внутренней речью, т.е. не надо говорить себе: «я сильно вдыхаю», или «я тихо вдыхаю», или « у меня короткий (или длинный) вдох» и прочее Мы просто при этом присутствуем, внимаем своему дыханию и побуждаем Ум, нерассеянно в него погрузиться. Важный момент: мы не говорим себе, что вдыхаем или выдыхаем, а становимся едиными с дыханием, не давая вниманию уйти в сторону... Всякий раз, когда внимание отвлеклось от процесса дыхания, налицо рассеянность; следует немедленно вернуться к присутствию. Эта способность возвратиться к дыханию, т.е. вспомнить, что ты медитируешь, называется «возвратом». «Внимательность» и «возврат» составляют два главнейших элемента практики шаматхи.

Когда мы практикуемся, мысли постепенно и естественно исчерпываются и проявляются различные знаки успеха, характерные для последовательных этапов продвижения. Те из вас, у кого будет возможность заняться медитацией, смогут обсудить их со знающим наставником, ламой.

На практике в подходе к шаматхе различают так называемые «девять уровней безмятежности Ума». Это девять стадий, последовательно осваиваемых Умом на пути к успокоению. Они наглядно проиллюстрированы традиционным изображением «тропы шаматхи».

Часть вторая.
Путь к Освобождению. Раздел третий.
Махаяна, путь открытости и
сострадания.

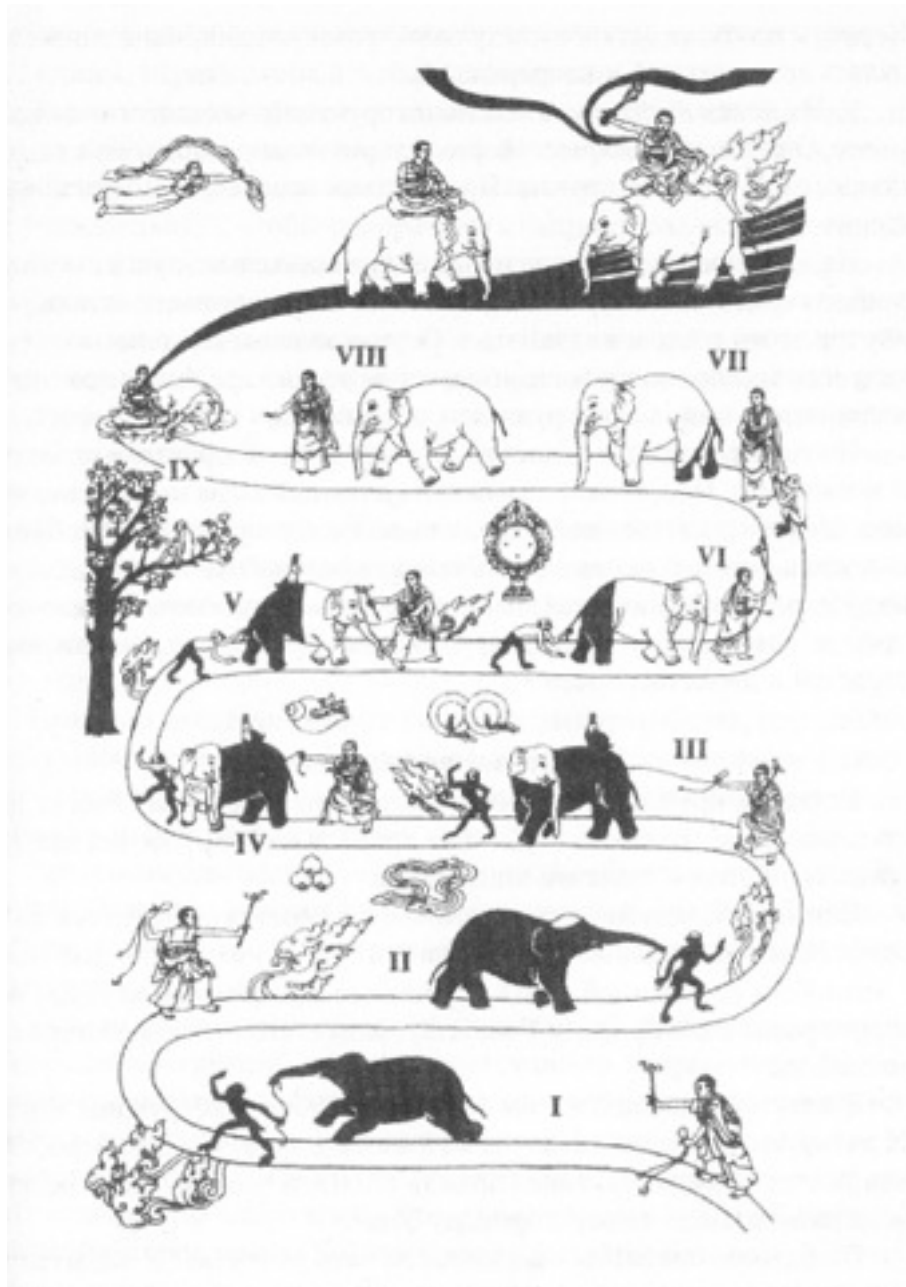
6. Шаматха — випашьяна
Фрагмент 3

Тропа шаматхи

На рисунке воспроизведена подлинная тибетская ксилография, изображающая девять этапов прохождения шаматхи, которые представлены в виде девяти сцен.

Мы видим два действующих лица: человек – это наблюдатель, субъект, имеющийся медитацией, и слон – его Ум. Медитирующий управляется двумя орудиями, находящимися в его распоряжении для развития шаматхи, – внимательностью и «возвратом». Топорик с острым наконечником соответствует остроте бдительной внимательности, а верёвка с крюком – памяти о том, что ты практикуешь, т.е. «возвратом». Поскольку многообразные эмоции и отвлечения прерывают состояние бдительной внимательности, медитирующему приходится возвращаться к нему, постоянно осуществлять «возврат». Бдительность – это первичная острота медитации, «возврат» же – элемент, обеспечивающий её непрерывность.

У состояния шаматхи есть два главных препятствия: в одной стороне – возбуждённость, порождённая привязанностью к мыслям и эмоциям, с другой – отупение, неясность Ума. Отупение изображено как чёрный цвет слона, а возбуждённость – чернота обезьяны. Огонь, который от стадии к стадии делается всё меньше, представляет собой энергетический уровень медитации по мере её прогресса практика требует всё меньше усилий. Шесть изгибов пути соответствуют ступеням продвижения, на которых поочерёдно являются главенствующими шесть сил практики, а именно выслушивание инструкций, их усвоение, напоминание, бдительность, настойчивость и совершенный навык. На краю тропы видны различные предметы: еда, раковина, маленькие литавры и зеркало, олицетворяющие объекты чувств – вкусы, запахи, звуки и зримые формы, которые могут отвлечь медитирующего в сторону от тропы шаматхи, если он к ним направится.



1. В нижней части репродукции, на «первой стадии», медитирующий отделён от своего Ума значительным расстоянием. Слон Ума – на поводу у обезьяны

возбуждения. Очень заметен огонь, т.е. медитация требует много энергии препятствия присутствуют максимально – всё черно.

2. На второй стадии медитирующий, благодаря своему вниманию, приблизился к слону. Ум ведом по-прежнему обезьяной, но темп замедлился. Возбуждение и неясность пошли на убыль – на слоне и обезьяне сквозь черноту стало просвечивать белое.

3. На третьей стадии медитирующий уже не гоняется за своим Умом. Они встретились лицом к лицу. Обезьяна по-прежнему впереди, но она уже тащит слона за собой. Между медитирующим и Умом установился постоянный контакт – их соединяет верёвка «возврата». Появилась тонкая форма неподвижности, прежде не замечавшаяся, – это маленький кролик. Черноты-мутности и возбуждённости убыло.

4. На четвёртой стадии продолжается развитие в том же направлении, медитирующий ещё больше приблизился к Уму. Больше белизны на слоне, обезьяне и кролике. Сцена кажется спокойнее предыдущей.

5. На пятой стадии роли поменялись. Теперь уже медитирующий ведёт слона – Ум – посредством внимательности и постоянного возврата. Обезьяна больше не ведёт слона, но кролик по-прежнему тут. Сцена посветлела.

На дереве сидит белая обезьяна и собирает белые плоды: это деятельность Ума, занявшегося благими поступками. Хотя такие действия в целом следует в себе поощрять, в практике шаматхи они тоже являются препятствиями. Поэтому само дерево черно и стоит на обочине.

6. На шестой стадии заметен прогресс: медитирующий ведёт слона. «Возврат» медитации постоянен, вниманию же нет необходимости специально направляться на Ум. Кролика больше нет, света опять прибавилось.

7. На седьмой стадии сцена стала совсем мирной. Направлять движение нет нужды. Ситуация почти целиком прозрачна; на некоторые тонкие препятствия указывают оставшиеся чёрные пятна.

8. На восьмой стадии слон кротко идёт вместе с медитирующим.

Черноты почти не осталось, затухло и пламя усилий. Медитация сделалась естественной и непрерывной.

9. На девятой стадии Ум и медитирующий находятся в полном покое. Они теперь – старые товарищи, привыкшие к полному спокойствию, друг рядом с другом. Препятствия исчезли, шаматха совершенна.

На следующих изображениях, опирающихся на пучок, исходящий из сердца медитирующего, представлено развитие практики уже внутри этого состояния шаматхи. Осуществление шаматхи характеризуется весёлостью и восторгом, что передано как полёт практикующего или в виде медитирующего, который едет на слоне верхом.

Последняя картина относится к сопряжённой практике шаматхи и випашьяны. Направление движения изменилось на противоположное. Медитирующий – вместе со своим Умом, верхом на нём. Огонь свидетельствует о вновь появившейся энергии – это непосредственное Постигание, изображённое в виде пламенного меча Проникающего постижения, который разрубает два чёрных луча, т.е. покровы страстей и двойственности.

Практика випашьяны

Когда Ум пребывает в своём естественном состоянии, могут постепенно раскрыться его глубинная природа и обнаружиться все его качества; в этом – практика випашьяны.

Випашьяна, глубинное прозрение, называется по-тибетски лхагтонг. Лхаг значит ясный или высший, и тонг – узреть; т.о. лхатонг - это Ясно узреть, обладать глубинным прозрением, которое позволит распознать природу Ума, ясно увидеть его основополагающее состояние.

В практике випашьяны мы сначала получаем инструкции, потом медитируем и отчитываемся ламе в своём опыте. Он подтверждает или не подтверждает справедливость опыта, и помогает нам понемногу распознать истинную природу Ума(*См. выше «Краткую медитацию» в разделе «Ум, реальность и иллюзия»). В этой краткой медитации безмятежность Ума соответствует шаматхе, а знание его пустой, ясной и бесконечной природы – випашьяне)..

В подходах шаматхи и випашьяны есть различия. У медитации шаматхи есть опора, соотнесённость с объектом, хотя бы тонкая; Ум медитирует на опоре, т.е. имеется отношение двойственности между випашьяной, и годится такая практика разве что на то, чтобы привести к рождению каким-то особо тупым

зверьком вроде сурка. Поэтому, если мы занимаемся медитацией, Ум надо сохранять прозрачным, ясным, сияющим.

Миларепа, давая наставление одной из своих учениц, спел ей песню:

Медитируй о нерождённой природе Ума,
Пространстве без Центра и без края;
Подобной Солнцу и Луне, ясно сияю щим;
Подобной горе – недвижимой и неколебимой;
Подобной океану – глубокой и без донной;
Некоторое время женщина практиковалась, потом вернулась к Миларепе спела ему:

Я счастлива медитировать как пространство,
Но смущена облаками и туманом,
Появляющимися в нём.

Я счастлива медитировать как Солнце и Луна,
Но смущена звёздами и планетами,
Что восходят вместе с ними.

Я счастлива медитировать как океан,
Но смущена волнами и зыбью,
Вздымающимися в нём.

Я счастлива медитировать как гора,
Но смущена растениями и цветами,
Растущими на ней.

Я счастлива медитировать о нерождённой природе Ума,
Но смущена мыслями и воображением,
Которые там возникают.

Учитель, благоволите наставить меня об этом.

Миларепа увидел, что у неё был хороший медитативный опыт, и ответил ей другой песней:

В медитации, подобной пространств.
Облака и туманы – приятное разнообразие;
Останься в их протяжении без Центра и без края.

В медитации подобной Солнцу и Луне
Звёзды и планеты – их украшение;
Останься в их пространстве, ясно сияющем.

В медитации подобной горе
Растения и цветы – её драгоценный убор;
Останься в их сфере, недвижимой и неколебимой.

В медитации подобно океану,
Волны зыбь – его движения.
Останься в их сфере, глубокой и бездонной.
В медитации о нерождённой природе Ума
Мысли и воображение суть проявления.
Останься в их огромности, обширной и ясной.

Если мы умеем отпустить мысли, чтобы они проходили и стихали сами собой, а Ум был открыт и светел, то медитация очень легка. Когда у нас есть некоторый опыт Пустой и Светоносной природы Ума и его неограниченного познания, то у нас появляется и переживание всех движений Ума как проявлений этой Пустой, Светоносной и безграничной природы. Обычно мысли и эмоции ограничивают нас, потому что мы принимаем их за нечто твёрдое, реальное. Если мы им приписываем твёрдость и реальность, мы ими порабощемся, и они начинают диктовать нам, как поступать. Но если мы никак за них не хватаемся, то не приписываем им реальности, и они остаются пустыми проявлением пустого Ума. Если мы воспринимаем все мысли, эмоции и умственную деятельность как проявления Ума, которые не являются чем-то от него независимым, то если возникла некая страсть, она распознаётся как то, что она есть на самом деле, т.е. просто некоторым выражением Пустой Светоносности Ума.

Когда мысли распознаются и воспринимаются как то, что они действительно есть, это дарует свободу.

Часть вторая.
Путь к Освобождению. Раздел третий.
Махаяна, путь открытости и
сострадания.

7. Пять путей

Основной классификацией этапов духовного продвижения являются так называемые «пять путей достижения Пробуждения».

Начинается практика Дхармы с принятия Прибежища в Трёх драгоценностях и действий в соответствии с кармической причинностью, т.е. избегания вредных поступков и взращивания положительных. На этой основе мы постепенно культивируем в себе сострадание, медитацию, преданность, практику божества и т.п. Вкладывая своё усердие в практику шести совершенств, мы последовательно достигаем в них низшего, среднего и высшего уровней, — осуществляем взращивание добродетелей, позволяющее нам утвердиться на трёх ступенях «пути накопления» - низшей, средней и высшей.

Затем, при продолжающемся приумножении в нас положительных качеств, развивается Проникающее постижение и Непосредственное постижение. Тут мы вступаем на «путь использования»; название это объясняется тем, что мы используем полученные результаты для перехода на следующий этап, где осуществляется переживание сущностной природы Ума. Этот путь тоже включает в себя три уровня: низший, средний и высший; осваиваются они в зависимости от достигнутого уровня Непосредственного постижения.

Когда мы в прямом переживании поистине узрим Пустоту, сущностную природу Ума, мы находимся на пороге «пути видения». При этом мы узнаём изначальное состояние Ума как «старого друга». Тем самым достигается первая ступень Бодхисаттв, называемая «весьма радостная».

Это первое действенное постижение природы Ума. Здесь на первой ступени Бодхисаттвы, развиваются сверхъестественные качества, например, способность порождать одновременно сотню эманаций. Всего Бодхисаттва первой ступени обладает дюжиной стократных возможностей.

Путь видения тоже делится на три уровня: низший, средний и высший, в зависимости от полноты распознавания природы Ума. Когда природа Пустоты, Светоносности и Бесконечности Ума распознана полностью и окончательно, и непосредственное переживание не оставляет места ни малейшему колебанию или сомнениям, — это высший уровень пути видения.

Далее наступает «путь освоения» — завершив два взращивания добродетелей и непосредственного постижения, Ум привыкает к переживанию Пустоты и утверждается в нём. Происходит постадийное восхождение на различные ступени Бодхисаттвы: сначала на семь относительно загрязнённых уровней, а потом — на три чистых. Это шествие по ступеням, вплоть до десятой, называемой «облака Дхармы», и есть путь освоения.

Наконец, «путь не-обучения» достигнут тогда, когда последнее противоядие, а именно «состояние погружённости, подобное алмазу», справляется с остаточными, тончайшими иллюзиями, составляющими тонкий покров познаваемого. Происходит Освобождение или «очищение», по-тибетски санг, от того, что следовало отбросить, и, полностью распространившись, по-тибетски гье, в изначальном знании, обретается плод — состояние Будды, по-тибетски санг-гье.

По сути этапы остаются одними и теми же, идёт ли речь о Хинаяне, Махаяне или Ваджраяне. Три яны отличаются своими методами, но не своими целями: это различные средства передвижения, позволяющие пройти один путь, оставить позади одни и те же этапы и добраться до одного и того же места назначения.

О том, как Наро-Пичунг вызвал Миларепау на состязание

Как-то раз Миларепа пришёл к большому озеру, где жил бонский наставник по имени Наро-Пичунг. Они встретились, и Наро-Пичунг бросил вызов Миларепе: «Устроим-ка состязание и посмотрим, чья мощь больше. Проигравший пусть обратится вместе со своими Учениками в традицию победителю».

Миларепа принял вызов. Озеро, у берегов которого они встретились, было таким обширным, что для того, что бы обойти его кругом требовалось несколько дней. Наставник Вон начал состязание, проявив гигантское тело: одной ногой он встал на ближнем берегу, а другой — на дальнем.

«Такова твоя мощь? - спросил Миларепа. — Ну, а теперь я».

Он сел на озеро и, необычайная вещь, — озеро не уменьшилось, и тело Миларепы не увеличилось, а тем не менее он накрыл собой всё озеро, словно кастрюлю крышкой... Вообразить такое трудно: как это, если один предмет не вырос, а другой не съёжился, они-таки сравнялись размерами. Но произошло именно так; это описано в биографии Миларепы.

Наставник Вон сказал: На этот раз твоя взяла; попробуем ещё раз. Видишь, на горизонте гора. Посмотрим, кто больше к ней приблизится, протянув к ней руку.

Наставник Вон протянул руку и покрыл половину расстояния. А Миларепа едва шевельнул рукой, и тут же его ладонь отпечаталась на склоне горы! Наставник Вон сказал: «Сегодня ты выигрываешь, но подождем до завтра. Вон, видишь вершину? Кто первым до неё доберётся, тот и выиграл».

Миларепа согласился и пошёл спать. А наставник Бон воспользовался ночью для того, чтобы начать путь. Он сел верхом на свой барабан и, ударяя в него, поскакал вперёд. На рассвете наставник почти добрался до вершины. Ученики Миларепы, Речунгпа и другие, которые увидели это, поскорее разбудили Миларепу и сказали: «Учитель, Наро-Пичунг уже почти на вершине!»

Миларепа улыбнулся: «Ну и что, он же пока не на вершине?»

А в этот самый момент гора наклонилась, и макушка её оказалась как раз перед Миларепой... так что он встал и уселся на неё, и гора тут же — раз! — и выпрямилась. Наставник Вон был совсем разочарован: «Да, я проиграл. Ты взял верх во всех состязаниях. Но всё-таки, будь добр, разреши мне спокойно вернуться к себе».

Миларепа согласился. У наставника Бона, конечно, были мирские достижения, но Миларепа-то обладал наивысшим достижением, т.е. полной осуществлённостью природы Ума.

Если события вне пределов нашего уразумения, мы готовы счесть их попросту рассказами. И всё же, как природа явлений ускользает от нашего познания, так же могут события быть недоступными для понимания!

Часть вторая.
Путь к Освобождению. Раздел третий.
Махаяна, путь открытости и
сострадания.

8. Пробуждение и три тела Будды

Состояние Будды не есть нечто существующее, ибо его отличие - отсутствие индивидуума и объектов; но оно и не несуществующее, потому что существует как таковость Асанга, Махаянасутраланкара

В исходной точке своего духовного Пути будущие Будды начинают с зарождения Бодхичитты, т.е. Ума устремлённого к Пробуждению. Затем в течение трёх безмерных космических циклов они занимаются накоплением двух возвращений, устраняя омрачающие Ум завесы, и благодаря различным совершенствам производят бесконечное количество деяний Бодхисаттвы. Осуществляя эти действия вплоть до стадии проникающего постижения, они проходят пятью путями осуществления и восходят на десять ступеней Бодхисаттвы. (десять ступеней Бодхисаттв не объясняются в этой книге. Эта классификация пересекается с членением на пять путей, о чём см. в предыдущей главе.

) Так они становятся совершенно Пробуждёнными Буддами.

Пробуждение Будды

У Пробуждения Будды есть три аспекта:

По своей природе Будда вполне свободен от всех покровов, омрачавших Ум, т.е. от покровов неведения, основной склонности, страстей и кармы. (См. выше главу «Покровы Ума» в разделе «Ум, реальность и иллюзия») Это называется «великим прекращением».

— Его изначальное знание видит ясно, непосредственно и неспутанно любое познаваемое. Это называется «великим достижением».

— Наконец, благодаря непонятному состраданию он действует спонтанно, всегда и повсюду, на благо всех живых существ. Это именуется «великой отвагой Ума».

Качества Ума, Речи и Тела Будды

Уму Будды свойственны несравненные качества: нет ни единого объекта познания в сансаре, в нирване, ни на пути, ведущем от первой ко второй, которого они не видели бы непосредственно и не знали бы прямо в своей изначальной мудрости. Все они воспринимают, словно у себя на ладони, и знают поистине, отчётливо и неспутанно все прошлые, будущие и настоящие кармы, их причины и последствия. Их прямое и непосредственное познание ясно и лишено всех покровов. Оно называется «всеведением их изначального знания».

Буддам присуща огромная любовь, лишённая предпочтений; они постоянно взирают на всех существ и сострадательно о них заботятся, где бы и каковы бы те ни были. У Будд нет никакой предвзятости и привязанности. Это именуется их «сострадающей любовью».

Просветленная деятельность Будд простирается бесконечно и непрерывно, используя в помощь существам подходящие каждому средства и работая ради их блага, всё равно, настроены ли существа к ним положительно или отрицательно. Таким образом, через свои различные аспекты эта деятельность отворяет, на относительном уровне, двери в три высшие сферы существования, а окончательно - врата Освобождения. Она непрестанно проявляет себя, поскольку сансара не опустела, и в ней есть существа. Эта деятельность называется «просветлённой деятельностью, направленной на благо существу».

Благодаря мощи духовного воздействия, исходящего от этой деятельности, в Умах существ возрастает вера, духовная преданность, бесстрастная любовь и сострадание, и существа в конечном счёте распознают Пустоту всех явлений, объектов и субъектов. Тогда они постигают иллюзорность всего, и их захваченность внутренне присущим существованием пропадает.

Научившись в шаматхе успокаивать и умиротворять Ум, а в випашьяне распознавать его истинную природу они, посредством шести и десяти совершенств (десять совершенств составлены из шести, названных в одноимённой главе, к которым относятся, упования, силы и изначального познания. Эти последние в данной книге не объясняются.) восходят на десять ступеней Бодхисаттвы и проделывают пять путей, пять этапов осуществления,

сами достигая состояния Будды. Эта способность Будд давать посредством своей просветлённой деятельности Прибежище существам, столкнувшимся со страданиями в круге существований, и помогать им стать Буддами, называется «Мощью быть Прибежищем».

Помимо этих качеств, тела Будды обладают тридцатью двумя главными признаками и восьмьюдесятью вторичными знаками совершенства. Их речь обладает шестьюдесятью характерными особенностями; их Ум включает себя «десять сил», «четыре бесстрашия», «восемнадцать особых качеств». В целом у них десять миллионов качеств, проистекающих из свободы их Ума, свободы ото всех покровов и цепляния за представлениями и понятия, а также — из созревания их положительной кармы.

Три Тела Будды

О трёх телах в Уме см. ниже одноимённую главку в главе «практика махамудры и дзогчен».

С обретением Состояния Будды Пробуждение проявляется на трёх уровнях, обозначаемых как «три тела Будды». Они таковы: абсолютное тело или Дхарاماкая, тело совершенного опыта или Самбхогакая и творимое тело или Нирманакая.

Между тремя уровнями Пробуждения и тремя аспектами обычного существования — умом, речью и телом — существует соответствие. Пробуждённый Ум есть Дхарاماкая, очищенная Речь — Самбхогакая и Тело эманации — Нирманакая.

С другой точки зрения, три аспекта чистой природы Ума, о которых шла речь выше, — Пустота, Светоносность и Неограниченное Познание — тоже соотносятся с Тремя Телами Будды: аспект Пустоты Ума с Дхарамакоей, аспект Светоносности — с Самбхогакаей и аспект Неограниченного Познания — с Нирманакоей.

Кроме того, существует также соответствие между пятью коренными аффектами, которые властвуют над обычным умом (т.е. агрессивностью, гордыней, страстным желанием, завистью и тупостью), и пятью выражениями пробуждённой мудрости на уровне Будд, т.е. пятью изначальными мудростями, как совершенно очищенными аспектами этих пяти страстей. Эти мудрости

таковы: «зерцалоподобная», «беспристрастная», «различающая», «всеисполняющая» и «области Пустоты».

Накопление двух взращиваний — добродетелей и непосредственного постижения, которым занимается Бодхисаттва в своей практике Шести совершенств, имеет своим итогом Три Тела Будды. Дхарاماкая бесформенна и, прежде всего, есть результат взращивания непосредственного постижения. Самбхогакая и Нирманакая суть два тела, имеющих форму, и они в большей мере возникают от взращивания добродетелей. Обе они эмануруют от совместного осуществления возможностей Дхарاماкаи и пожеланий, в прошлом выраженных Буддами.

Дхарاماкаю Будда обретает «для своего собственного блага», а тела, имеющие форму — Самбхогакаю и Нирманакаю, проявляет для блага других.

дхарاماкая обнаруживается, когда рассеян покров, «скрывающий познаваемое», Самбхогакая — с исчерпанием покрова страстей, а Нирманакая — с очищением кармы.

Дхарاماкая есть неопределенный аспект природы Будды. Она пребывает в вездесущем дворце бесконечной сферы, Дхармадхату, которая объемлет собою всё — сансару и нирвану — и превосходит все категории, рождённые Умом. Она безначальна, бесконечна, вне появления, исчезновения и местопребывания.

В этой бесконечной сфере, за пределами трёх миров сансары, Самбхогакая являет себя в форме, которую могут воспринять Бодхисаттвы десяти ступеней. Она является результатом совместной активности двух факторов: с одной стороны, это видимость и качества, присущие дхарамакое самой по себе, а с другой — положительная карма воспринимающих её Бодхисаттв. Называется она «Самбхогакая, как результат двух сопряжённых факторов, каждый из которых производит её наполовину».

Нирманакая - это тело, в котором Будда проявляется в обычном мире. Обычные существа могут воспринимать его в трёх аспектах. Во-первых, это тела эманации, которые обучают существ в ходе занятий какой-то традиционной деятельностью — искусствами и ремеслами. Во-вторых, есть эманации Будды, рождённые в нашем мире, они обучают существ, пользуясь привычными для тех формами — для людей человеческими, для животных — животными и прочее. Наконец, высшие тела эманации, например Будда Шакьямуни, действуют на благо существ двенадцатью великими деяниями. Эти деяния таковы:

Снисхождение с небес Тушита, вхождение в материнскую утробу, рождение, изучение традиционных наук и искусств, женитьба, отречение от мира, практика аскетизма, медитация, отражение нападения войск Мары, достижение Просветления, запуск во вращение колеса дхармы и уход в окончательную нирвану.

Часть вторая.

Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования

1. Путь преобразования

Ваджраяна — путь многочисленных методов и отсутствия трудностей, он для существ с большими способностями и великим интеллектом. В нём все действия и движения способствуют накоплению двух возвращений, И нет ни одной бесполезной мелочи
Джамгон Конгтрул Лондро Тайе, «Существенное вкратце».

То, о чём речь шла до сих пор, в связи с Хинаяной и Махаяной, принадлежит всем школам Буддизма — это основополагающая Дхарма.

Особенность Ваджраяны

Ваджраяна покоится на той же основе, что и Махаяна, поскольку первая является ответвлением последней, а отличают её от обычных наставлений многочисленные применяемые в ней «искусные средства».

В обычной Махаяне наставления основываются на сутрах, а в Ваджраяне они опираются на особые тексты, называемые тантрами. Цели у обоих наставлений совпадают, но они разнятся по точкам зрения, способам продвижения и действенности. Выше мы уже упоминали о взаимодополнительности Трёх Колесниц,* рассмотрим те-

перь, какие особые взгляды и методы есть у каждой колесницы.

В их подходах есть различные мотивации: приверженцы Хинаяны рассматривают сансару как океан страданий; его нужно преодолеть, чтобы прийти к свободе нирваны; они при этом стараются достичь Освобождения, прежде всего для собственного блага. Приверженцы Махаяны устремлены к Освобождению, чтобы помочь всем существам; учитывая, что все существа уже побывали когда-то, в ходе бесчисленных минувших существований, их родителями они вспоминают об их доброте и, с чувством сострадания, желают

всех их освободить. Поэтому практиков Хинаяны сравнивают с царями употребляющими свою власть себе во благо, а практиков Махаяны — с царями, пользующимися властью для помощи подданным.

Р различаются точки зрения и в том, что касается иллюзий и их последствий. В Хинаяне учат отречению от загрязнённости; осуществляется это с трудом и очень медленно, но научить этому проще, нежели Махаяне или Ваджраяне. Сущность пути Махаяны в том, чтобы преобразовать загрязнения в качества им противоположные, это понять труднее, чем предлагаемое Хинаяной, однако, поняв единожды, легче практиковать. Что же до пути Ваджраяны - он заключается в выходе за пределы чистого и нечистого. Это очень трудно и понять и преподать, однако, если таким методом овладеть, он оказывается наибо́льшим и самым простым для достижения Пробуждения.

Итак, три яны используют различные средства продвижения, в разной степени радикальные; их методы можно сравнить с тремя способами избавиться от древа неведения и страданий: в Хинаянской практике обрывают по листочку, в Махаяне отпиливают ветви, а в Ваджраяне рубят дерево под корень. Поскольку все страдания находятся в Уме, Ваджраяна объясняется тем, что прямое познание природы Ума ведёт к искоренению всех иллюзий.

Возьмём ещё один пример: если сравнить Пробуждение с изображением Будды, то, для получения этого изображения мы могли бы взять холст, очертить все контуры и детали, а затем тщательно нанести краски с соблюдением всех оттенков цвета и яркости. Искомый результат мы получим, но потратим на это изрядное количество времени. Это напоминает путь сутр. Другой метод сводится к тому, чтобы взять хорошую традиционную икону и её сфотографировать! Мы немедленно получаем результат. Это путь тантр, Ваджраяны.

Три Колесницы различаются не по своим целям, которая у всех общая, а по методам её достижения. Допустим, что Пробуждение - это отдалённая страна, например, Индия. Тогда хинаянский подход состоит в том, чтобы дойти до нее пешком; махаянский — отправиться верхом или на машине, а в Ваджраяне мы садимся на самолёт или ракету. Пункт назначения везде тот же, но скорость и эффективность средства передвижения различна.

Хинаяна и Махаяна практикуются в течение многих жизней, Ваджраяна короче: она позволяет достичь Пробуждения или в этой же жизни, или при умирании, или, самое большое, на протяжении от семи до шестнадцати жизней. Способ

продвижения ускорен, но он же и опасен, если у вас нет великой веры в своего проводника.

Тайное наставление

Вообще говоря, Будды разьясняют Дхарму сообразно умам своих учеников. Они передают различные наставления — противоядия от восьмидесяти четырёх тысяч страстей, которые могут омрачить Ум живых существ. Не все Будды наставляют в Ваджраяне; но Будда нашей эпохи, Шакьямуни, в своём безмерном сострадании дал нам особенно глубокие, быстрые и эффективные методы. Ваджраяна — это окончательное завершение проповеди Будд, поэтому она драгоценна, и нам очень посчастливилось, что мы её встретили. Однако её легко понять превратно, а это может привести к большим ошибкам и к мучительному существованию в адском или животном уделах. Поэтому она опасна.

Вот почему она обычно является «тайным наставлением», а наиболее существенные её практики вообще передаются только устно, лично от Учителя ученику, и только тогда, когда настал подходящий момент.

Путь Ваджраяны отличается тем, что в нём нет необходимости от чего бы то ни было отрекаться, нужно просто преобразовать наш Ум и его переживания, распознавая их существенную природу; это путь Преображения или преобразования нечистого в чистое. Отсюда его быстрота и простота.

Ваджраяна не представляет больших трудностей в исполнении и не требует особых суровых и тягостных практик, поэтому для обладателя больших способностей и острого интеллекта вполне возможно практиковать её и добиться реализации в самой гуще повседневной деятельности.

При этом приверженцы Ваджраяны применяют «священное видение», в котором им становится очевидно, что мир, в котором мы живём, уже чист в своей основе; это «Чистая сфера», мир, где можно видеть всех Будд и Бодхисаттв и где естественно услышать Дхарму.

Далее, они считают всех существ в основе своей Буддами, для них нет реальной разницы между сансарой и нирваной, это различие только видимостей.

В практике этого священного видения о мире медитируют, как о чистом поле Будд, о существах — как об аспектах Будд, обо всех формах — как о

выражающих Пробуждённость, обо всех звуках — как о мантрах и обо всём в Уме как о Чистом Уме.

Правильное постижение этого видения и этой практики — дело тонкое. Существенно в Ваджраяне не создавать себе с самого начала неправильных представлений, иметь веру и не отбрасывать ничего с порога.

Люди, безусловно, очень отличаются друг от друга; у некоторых очень большие духовные возможности и высокий интеллект, другие не столь восприимчивы. Если преподавать Ваджраянские методы человеку, который не готов их воспринять, не получил заранее достаточно углубленного знания о Дхарме и опыта в ней, то существует опасность породить в его Уме превратные представления или, что того хуже, вызвать чувство неприязни, отвержения. Поэтому к Ваджраяне может быть правильный подход только на солидной основе, которые закладываются пониманием и практиками Хинаяны и Махаяны.

Впрочем, на этом пути методов, как ещё называют Ваджраяну, есть много уровней понимания и наставлений. Если просто изложить некоторые аспекты первых уровней, то никакой реальной опасности не возникнет, напротив, это может оказаться весьма благотворным.

История Сукхасиддхи

Женщина, ставшая потом Богиней Сукхасиддхи, родилась в Кашмире, там же, где и Нигума. Родители её были очень бедными, и сама она с мужем, тремя дочерьми и тремя сыновьями жила очень стеснённо.

В один страшно неурожайный год, когда дома из еды осталась только миска риса, вся семья разошлась на поиски пропитания: три

дочери на север, трое сыновей на запад, а отец на юг. Мать осталась в доме одна.

Пока она была одна, явился некий Махасиддха, знавший благодаря ясновидению, что у неё было припрятано немного еды. Он объяснил ей, что очень давно у него и крошки во рту не было, и попросил приготовить ему немного риса. Её тронула его мольба и добродетель, и она согласилась: сварила рис, дала ему и немного поела сама.

Когда вернулись из своих безуспешных поисков сильно изголодавшиеся остальные члены семьи, они вопрос ли сварить им последний запас риса. Ей

пришлось рассказать всё, как было. Но, добавила .>к женщина, она ведь рассчитывала, что они что-нибудь да принесут. В ярости они выгнали её из дома.

По совету соседей она направилась на запад и пришла в страну Оддияну. Это была чудесная, процветающая страна с радушным населением. Пришла она туда как раз в пору жатвы; походив и попросив милостыни, она собрала много риса, наварили из него пива и продала его. На вырученные деньги она купила все необходимое и < тала торговать пивом, а потом даже открыла пивную.

Среди завсегдатаев заявила девушка; она никогда ничего не ела и не пила, но всегда покупала пиво и мясо. Однажды хозяйка пивной спросила, зачем она это делает. Девушка ответила, что неподалеку на горе живёт Махасиддха Вирупа, а она каждый день носит ему провизию. Тогда женщина сказала: «Раз так, то пусть что пиво будет моим подношением ему». И она рассказала девушке «сю свою историю.

После этого она каждый день давала девушке помногу лучшего своего пива. Спустя некоторое время Вирупа осведомился у своей молодой служанки, как это ей удаётся приносить ему столько пива и притом задаром. Девушка всё объяснила, она сказала, что пиво ей дарит старая женщина, чувствующая глубокое почтение к Вирупе. Тут он сказал: «Должно быть, у этой старой женщины великолепная карма. Если бы мы встретились, я мог бы привести её к полному Освобождению».

Девушка передала это старухе, та воодушевилась и с большими подношениями пивом и мясом явилась на поклон к Вирупе. Он дал ей Посвящение, которое немедленно позволило ей реализоваться как дакине изначального знания, и телом, и умом. В то время ей был уже шестьдесят один год, но она вернула себе облик шестнадцатилетней

девушки и прославилась под именем Сукхасиддхи, что значит «осуществившаяся с лёгкостью».

Осуществление у неё было такое же, как у Нигумы, она получила прямую передачу от Ваджрадхары и живёт после этого уже более тысячи лет. До сих пор достойные этого существа могут встретиться с ней — она не изменилась и так же юна.

Она была одной из главных наставниц Кхьюнпо Нэлджорна. Он встретил её на горе трупов. Она явилась в белой, сияющей, прозрачной форме, рука сложена в

«мудру нерождённости», а вокруг — множество других Накинь и облака Света. Сукхасиддхи передала ему наставления и предсказала, что он станет их главным хранителем. Они передаются вплоть до наших дней под названием наставлений Сукхасиддхи.

Часть вторая.

Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования

2. Наставник и духовное руководство

*Ни в одной сутре, тантре или шастре даже не упоминается, чтобы кто-либо обрёл состояние Будды без учителя. В равной степени можно и самому убедиться в том, что никто и никогда не зарождал в себе в одиночку, лично и одними своими усилиями, качеств, свойственных уровням и этапам (Пути).
Патрул Ринпоче, «Путь великого совершенства»*

Мы, вообще говоря, нуждаемся в ком-то, кто направлял бы нас на Пути, обучал нас и вёл вперёд, указывая опасности по дороге и верный Путь Преодоления.

Лама как духовный родитель

Наставник, вожатый на духовном пути — это не руководитель в привычном смысле слова и не личность, оказывающая на нас своё влияние. Довольно сложно было бы очертить его роль. Пользуясь мирским примером, мы могли бы считать его как бы родителем, при этом одновременно и матерью, и отцом. Это человек, который помогает нам и направляет нас на духовном уровне, как наши родители воспитали нас на уровне мирском. Они научили нас, что делать опасно, а как поступать хорошо. Подобно этому лама учит нас на духовном уровне, что благотворно и неблаготворно, что положительно и что отрицательно. Он может направлять нас и вести к духовной зрелости. Следуя советам своих родителей мы познали и развились. Вот так же, внимая советам своих х духовных родителей, мы можем постепенно культивировать добродетель, отказаться от негативного, углубить нашу внутреннюю зрелость и раскрыться духом для реализации. Как мы высоко ценим доброту наших родителей и дорожим ею, так же необходимо что бы мы, чувствуя доброту своего ламы, испытывали по отношению к нему подобную же признательность.

Но всё же здесь есть разница в уровнях. Наши родители воспитали нас, дали нам многое и научили тому, что есть благо в этой жизни, а теперь «духовный

родитель» учит нас тому, что есть благо 0 одновременно и для нынешней жизни, и для всех грядущих уществований вплоть до Пробуждения. Потому и благодарность, которую мы испытываем по отношению к нашим родителям, должна соответственно умножиться, когда речь идёт о «духовном роте».

Другое различие связано с любовью, как побудительным мотивом, действующим в родителях и в ламе. Мирские родители любят своих детей, сыновей или дочерей, но, в общем, эта их любовь только детьми и ограничивается, тогда как у ламы его любовь и сострадание распространяются на всех существ.

Ещё одно важное различие касается духовного воздействия. Наши родители помогали нам и творили для нас всяческое благо, но их доброжелательность и опека не имеют никакой связи с передачей духовного воздействия, связанного с Пробуждением и Буддой Ваджрадхарой, с наивысшим духовным достижением, — оп находится в непрерывной линии передачи. Лама — носитель и выразитель наставлений и реализации, он передаёт нам Учение полезное для нашего Ума, благодаря чему мы можем воспринять духовное воздействие всех Будд.

Другое основополагающее различие связано с постижением Учения и его практическими достижениями: то чему научили нас родители, поможет нам реализоваться в этом мире — добиться положения в обществе, заработать деньги, стать богатым и обрести благоприятное мирское состояние. А посредством отношений, поддерживаемых с нашим ламой, мы сможем осуществить нечто бесконечно более глубокое, ибо эти отношения способны пробудить нас для духовной реализации, для состояния Будды, что бесценно и для этой жизни, и для иных существованиях, и для нас самих, и для всех существ. Поэтому деятельности ламы присуща способность порождать свершения. Он — канал, передатчик, посредством которого эти способности и осуществления могут, передаваясь, дойти до нас и помочь нам на самом глубоком уровне.

Об уровнях отношений с наставником

Всего существует три уровня, три ступени в наших отношениях с наставником, духовным учителем. Их обычно соотносят с тремя янами.

На уровне Хинаяны мы уважаем наставника и весьма благодарны ему за доброту, с которой он даёт нам Дхарму. Он называется на санскрите ачарья, по-тибетски лопён, т.е. «учитель, профессор» или упадхья, ио-тибетски кхемпо,

«наставник». Это инструктор; он даёт наставления, сообщает правила поведения или следит за уставом монастыря.

В Махаяне связь с духовным учителем становится теснее, здесь он называется «духовный друг», т.е. советчик на внутреннем уровне.

Наконец, в Ваджраяне духовному другу придаётся ещё большее значение. На этом уровне он Лама (на санскрите — Гур). «Коренного ламу», т.е. ламу, который лично ведёт последователя Ваджраяны, считают Буддой Ваджрадхарой, сущностью и единством всех Будд трёх времён и десяти направлений. Он есть сущность их Тела, Речи и Ума, их добродетелей, их особых свойств и Просветленной деятельности. Таким образом, для практика Ваджраяны лама имеет предельную важность. Своими качествами он равен Будде, но более, чем другие проявления Будды, заслуживает почитания за доброту, с которой он передаёт нам наставления. Именно эта сущностная связь является основой и предпосылкой передачи духовного влияния и руководства на самом глубоком уровне, на уровне Ваджраяны.

Как Гампопа встретил Миларепу

У Гампопы было обыкновение ежедневно совершать ритуальный обход ступы. Как-то раз (а тогда в этой местности был сильный неурожай) он, идучи вокруг ступы, краем уха услышал разговор трёх голодных попрошайек.

Один сказал: «Эх, был бы я царем! Я бы тогда на всё своё ючото закатил пир»

Другой заметил: «А мне бы хоть чаем разжиться дамискойриса, - уже хорошо».

тут третий говорит: «Чего бы мне больше всего хотелось, так нпо встретиться с великим йогиним Миларепой. Он живёт в горах отшельником, а питаться может одним самадхи».

Услышанное имя Миларепы отозвалось в самой глубине души Гампопы. Ему немедленно захотелось разузнать о нём побольше, и он тут же подошёл к нищему: «Кто такой Миларепа? Что он дела< т?»

«Миларепа — это йогин, живёт в отшельничестве, это Великий Достигший, живет он в горах».

По просьбе Гампопы нищий рассказал ему, где и как найти Митрепу.

В то же время Миларепа у себя в горах давал наставление нескольким Ученикам. Вдруг он сказал: <<Через несколько дней ко мне придёт с юга замечательный монах. Это настоящий Бадхисаттва. Если кто-то из вас сможет помочь ему, это будет большой заслугой. Он и очень поможет вам продвинуться к Пробуждению>>.

Вскоре Гампопа добрался до местности, где жил Миларепа. Ему встретилась одна из учениц, слышавших предсказание. Гампопа сказал ей: «Я пришёл с юга и ищу йогина Миларепу. Не знаешь, случайно, где он?»

Женщина ответила: «Ты с юга и ты монах... Очевидно, ты и есть тот великий Бодхисаттва, приход которого предсказал Миларепа. Я приведу тебя к Миларепе, как он сам просил нас».

Гампопа подумал: «Я, очевидно, очень незаурядный человек, раз великий Миларепа сделал обо мне такое предсказание!»

И он внутренне возгордился. Когда вслед за женщиной Гампопа пришёл к месту, где жил Миларепа, тот благодаря своим сверхобычным способностям увидел состояние его Ума. И, даром что Гампопа был благородным монахом, Миларепа не приглашал его к себе целых пятнадцать дней. От ожидания гордыня Гампопы съёжилась, и, наконец, Миларепа позвал его к себе в пещеру. Гампопа вошел и почтительно простерся трижды перед Миларепой. Затем Миларепа предложил ему сесть и со словами «Добро пожаловать! Ну-ка, выпей!» — протянул ему чашу из черепа, полную чанга.

Гампопа смутился и замялся. С одной стороны, нельзя отказываться, если тебя угощает человек, к которому ты пришёл за наставлениями, а с другой, — монаху пить спиртное не положено. Выбирать было очень тяжело. А Миларепа настаивал: «Да не увиливай ты, пей!» И тут, отбросив все колебания, Гампопа одним глотком осушил чашу.

«Молодец! Есть-таки у тебя способность воспринять все наставления линии передачи».

Гампопа надолго остался у Миларепы. Он получил наставления, практиковал их, развил глубокое их понимание и обрёл истинную реализацию.

Часть вторая. Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преображения

3. Передача духовного воздействия

В начале вы последовали возвышеннейшему учителю и повиновались ему. Затем вы практиковали, бросив вызов трудностям. Ваш и его умы слились воедино, вы унаследовали линию передачи.

О, несравненный учитель, склоняюсь к вашим стопам!

Патрул Ринпоче, «Путь великого совершенства»

Непрерывность линии передачи

Ваджраяна передаётся от Будды Ваджрадхары в непрерывающейся линии духовной передачи от учителя к Ученику. Эта передача несёт в себе букву и дух наставлений, а также и вдохновение, духовное воздействие, сообщаемое посредством уполномочиваний или инициаций (на санскрите абхишека), разрешений на работу с текстом и инструкции

Поясним это понятие о линии передачи и то обстоятельство, почему она непременно должна остаться непрерывной: здесь, в этой комнате, освещение обеспечено лампочками; ток подаётся с электростанции по сети проводов. Электростанцию можно сравнить с состоянием Будды, электропроводку с линией духовной передачи, а ток это духовное влияние, энергия которого озаряет нашу практику и несет Свет нашему уму. Если провод перерезан, то ток не идёт и лампочка не может светить.

Мы находимся в выгодном положении, поскольку традиция Ваджраяны по-прежнему полностью жива: все её инструкции дошли до нас в полной сохранности, неискажённо. Их передаёт, начиная от Будды Ваджрадхары и вплоть до наших дней, не прерывавшаяся череда Достигших, реализованных мастеров, и мы можем получить доступ к духовному влиянию посредством инициаций и других видов передачи (* Инициация по-тибетски - ванг, разрешение на работу с текстом - лунг, инструкция – три – прим.пер.).

Вдохновение, т.е. духовное влияние, не есть нечто вещественное, у него нет ни цвета, ни вида, ни образа, ничего в обыденном смысле осязаемого. Оно действует через то, что называется тендрел, т.е. взаимосвязано, благодаря сочетанию условий. (О понятии тендрел см. в этой главе - прим. пер.).

В Ваджраянском подходе и в Махамудре этому духовному влиянию придаётся особая важность. Идущее от ламы и от линии передачи вдохновение становится здесь средой и активным элементом, позволяющим распознать природу Ума гораздо быстрее, чем на других путях. Есть очень известные слова одного из древних учителей Кагьюпа: «Если солнце веры и благоговения ученика не растопит снег на вершинах духовного влияния ламы, то не зародятся там потоки вдохновения, смывающие загрязнённость».

Огромная вера в нашего ламу и глубокое благоговение позволяют принять его духовное влияние и, благодаря нему, быстро очиститься от отрицательных склонностей и развить положительные.

Роль Коренного ламы

Лама, которого мы лично избираем своим духовным наставником, с кем мы устанавливаем сущностную связь, называется нашим «Коренным» ламой. Им может стать любой подготовленный лама традиции Ваджраяны, с которым мы знакомы по посещению Буддийского Центра или иначе, лишь бы у нас с ним было родство и связь, благодаря инициации.

На сущностном уровне Коренной лама — это тот, кто дал нам возможность распознать истинную природу Ума; он — источник вдохновения, вводящий нас в Махамудру, в глубинную природу Ума. Это тот, благодаря кому мы распознали наш собственный ум как Дхармакаю. Он прямо передаёт нам подходящее наставление, которое мы продумываем, изучаем и практикуем; затем мы делимся с ним своим опытом, а он ведёт нас дальше. Распознавание природы Ума — тонкая задача, у него нет ни образа, ни цвета, чтобы лама мог просто показать её нам: «Вот, смотри!» Увы, этого нет, и он может только намекнуть нам, так чтобы это помогло затем в самостоятельных поисках в ходе медитации. Итак, мы регулярно рассказываем ему о своих переживаниях; он помогает нам их осмыслить, и даёт новые указания, как продолжить поиски в правильном направлении, и так до тех пор, пока мы не придём к несомненному переживанию и настоящему осуществлению.

Есть некоторые критерии, которые помогут ученику в выборе своего Коренного ламы. Прежде всего, у такого ламы должна быть подлинная связь с традицией, принадлежность ей, что гарантировало бы сохранность передачи. Он должен глубоко понимать Дхарму и действительно её осуществлять; его слова и дела должны соответствовать друг другу; он должен быть бескорыстен, т.е. им не должны двигать ни материальная заинтересованность, ни личностное самоутверждение. Его побудительным мотивом в помощи ученикам и всем существам должна быть Бодхичитта, искренние и глубокие любовь и сострадание. Нужно ещё, чтобы лама и ученик имели возможность общаться с полным доверием. Тот, у кого есть все эти свойства и квалификация, может стать нашим Коренным ламой. И если мы с искренней верой полагаемся на него, как ученики, он станет для нас передаточным звеном линии всех Будд и источником вдохновения.

Со своей стороны, у ученика должна быть большая вера и усердие, чтобы полностью воплотить на практике наставления ламы.

Проистекающие от такой связи блага зависят в основном от двух элементов. С одной стороны, это реализация, сострадание и любовь ламы к своим ученикам, ко всему своему окружению, с другой, вера учеников в него. Если воспользоваться традиционным сравнением, то сострадание ламы подобно крюку, а вера ученика — кольцу: сцепление крюка и кольца соответствует очень сильной связи, освобождающей от сансары.

Существует много лам — обладателей высочайших качеств, но, даже если бы таких качеств у них и не было, но их принадлежность к традиции, побудительные мотивы и намерение помочь — подлинны, то связь с ними может оказаться очень благотворной и повести нас к Пробуждению.

В любом случае, если мы установили с ламой связь на уровне Ваджраяны, если получили от него посвящение (инициацию), то очень важно, чтобы наша связь осталась позитивной; как бы ни повёл себя лама, нужно блюсти «священное видение». Что бы он ни делал, мы должны считать его поступки искусными средствами нам помочь. Если мы сумеем удержаться в такой установке, она раскроет нас для настоящего духовного воздействия и продвижения к пробуждённости.

Истинную помощь можно получить даже от того, кто не вполне чист. Даже если сам лама не полностью пробуждён, он может давать нам советы и помогать нам. Например, человек, хорошо знающий какую-то местность, может показать нам

верную дорогу, даже если у него нет больших достоинств или он просто дурной человек. Не всегда удаётся по поступкам понять, кто же — Великий лама или Великий Достигший, Махасиддха, а у кого одни претензии. На определенной стадии Великие мастера могут вести себя чудаковато, а то и вызывающие, скажем, пьют много вина, живут с несколькими женщинами и т.п. Однако любой, кто не по праву возомнил себя Достигшим, окажется в адском уделе или родится каким-либо уродливым животным. Что касается ученика, ему может помочь любой настоящий лама, которому он верит.

Как Наропа встретился с Тилопой

Великий пандит Наропа был очень известным профессором большого индийского университета Викрамашила. Однажды он штудировал какой-то учёный трактат, и тут ему явилась эманация его медитативного Будды, иидама Ваджрайогини, в форме безобразной старухи.

«Ты понимаешь, что ты читаешь? — спросила она.

«Да, естественно», — отвечал он.

«Ты понимаешь слова или предмет?»

«Слова», — отвечал он.

Старуха в восторге захохотала и пустилась в пляс. Он решил ещё больше угодить ей и добавил: «Предмет я тоже понимаю». — Тогда старуха взбеленилась и заплакала.

Наропа спросил: «Почему ты обрадовалась моему ответу, что я-де понимаю слова, и опечалилась, когда я сказал, что понимаю предмет?»

Она ответила: «Ты учёнейший человек, и я была довольна, что ты сказал мне правду — подтвердил, что понимаешь одни слова. Но когда ты говоришь мне, будто понимаешь предмет, а ты ведь в нём не смыслишь, то я уже сержусь».

Наропа понял, чего ему не хватает, и спросил её, как же быть, чтобы осуществить в себе сущностный предмет наставлений. Она посоветовала ему отправиться к некоему Тилопе, Великому Просветленному, который живёт на востоке, — тот станет его ламой и сможет его научить. Затем она исчезла в радуге. И Наропа оставил университет, пустившись на поиски Тилопы.

Он долго шёл на восток, но никто не мог сказать ему, где живёт Тилопа, великий Просветленный. После долгих поисков нашёлся человек, который сказал: «Тут в округе нет «Великого Просветленного Тилопы», зато мы хорошо знаем нищего по имени Тилопа».

Наропа подумал, что Великие мастера иной раз кажутся с виду людьми очень неожиданными, — наверное, это он и есть. И он нашёл его: Тилопа сидел у костра и жарил рыбу на вертеле, глотал её и щёлкал пальцами. Наропа в смятении подумал, что он, должно быть, ошибся, обозначился, и даже укорил собеседника, напомнив ему, как губительно лишать рыб жизни таким образом.

«Ладно, — сказал Тилопа, — придётся мне это прекратить». — Он щёлкнул пальцами: рыбы кости опять превратились в рыб, а те сиганули в реку. Увидев это, Наропа распростерся на земле и попросил взять его в ученики.

«Я же просто нищий», — возразил Тилопа. Но Наропа очень настаивал. Наконец, Тилопа согласился дать ему кое-какие наставления, но произнёс только одно четверостишие и исчез.

Так началось ученичество Наропы. Позже он обнаружил, что Тилопа убивал рыб не потому, что был голоден и не по иной причине личного свойства, но, поедая рыб, он мог очистить их от отрицательной кармы и отправить их Ум в Чистую землю Будды.

Учась у Тилопы, Наропа пережил много тяжелых испытаний. Главные из них по традиции называются Двенадцатью великими испытаниями.

Наропа повсюду следовал за Тилопой, но тот долгое время не давал никаких наставлений.

Однажды они вдвоем находились на вершине высокой башни, и Тилопа сказал: «Если бы у меня был Ученик, он бы прыгнул вниз в пропасть с этой башни». Кроме них двоих, никого кругом не было, Наропа решил, что речь идёт о нём, прыгнул, не раздумывая, и разбился. Тилопа спустился по лестнице.

«Что стряслось? — спросил он». — Наропа рассказал ему о своих ощущениях, а Тилопа велел ему смотреть в свой Ум, исцелил его и дал наставление.

В другой раз они стояли перед огромным костром, и Тилопа произнес: «Чтобы повиноваться приказам своего учителя, нужно уметь прыгать в костёр». — В том же духовном состоянии Наропа прыгнул и обжёгся. — «Что еще стряслось?» — опять спросил Тилопа.

И он опять велел Наропе смотреть в свой Ум, исцелил его и передал ещё одно наставление.

Однажды, они встретились со свадебной процессией. Тилопа восхитился красотой новобрачной, сказал, что она нужна ему в партнерши, и велел Наропе умыкнуть её. Тот попробовал, был чуть ли не до смерти избит всеми приглашёнными, а когда, в конце концов, вернулся к Тилопе, то получил ещё и нагоняй за долгое отсутствие.

В другой раз Тилопа послал его добыть подаянием еды, что Народа и сделал. Кушанье Тилопе очень понравилось, и он опять послал Наропу, за добавкой. Но те люди, что подали Наропе в первый раз, больше давать не захотели. Помня, как был доволен его учитель, Наропа украл немного той же еды, но был застигнут. Его совершенно измолотили и оставили в полумертвом состоянии. Опять пришел Тилопа, спросил его: «Что стряслось?» — велел ему в очередной раз смотреть в свой Ум и снова исцелил его.

Другой случай произошёл, когда им пришлось, пересекать реку, кишевшую пиявками. Тилопа велел Наропе сделаться живым мостом, — он де не хочет намокнуть. Но он оказался до того тяжёл, что Наропа оступился и забрызгал Тилопу.

«Ты что, сбросить меня вздумал!» — заорал тот, вздул его как следует, а из Наропы к тому же пиявки высосали много крови...

Так Наропе пришлось вынести двенадцать больших и двенадцать малых испытаний. После всех них Тилопа послал его однажды за водой. Когда тот вернулся, Тилопа ухватил его сзади за шею, снял свою сандалию и крепко шлёпнул ею Наропу по лбу. Народа лишился чувств. Придя в себя, он обнаружил, что достиг совершенной реализации Махамудры.

Все испытания Наропы вовсе не похожи на привычную деятельность согласно Дхарме, однако он, следуя указаниям своего учителя, избавил свой Ум ото всех покровов, воспринял вдохновение и обрел тем самым наивысшее духовное достижение.

В отношениях с ламой важно исследовать свой собственный Ум, поскольку, пока он не дисциплинирован, он постоянно склонен перекладывать вину на других. То, что мы видим дурного в отношениях с ламой, важно считать проекцией нас же самих, нашей негативности. Будучи обычными существами, мы подвержены многочисленным страстям и постоянно норовим видеть ошибки у других. Если мы с перепачканной физиономией посмотримся в зеркало, то увидим только свою же грязь. В своих отношениях с ламой мы часто замечаем в нём недостатки, однако, если мы умеем исследовать свой Ум, то обнаружим, что эти недостатки — лишь выражение нашей собственной отрицательности. Если мы не в силах сделать этого, то правильным будет попросту принять такую ситуацию и подумать: «То, что он делает, не моя забота, а моё дело в наших с ним отношениях хорошо практиковать и понимать Дхарму». И всё же, даже при возникновении непреодолимых трудностей, ни в коем случае не будет правильно встать в отрицающую позицию, отвергнуть ламу. На самый худой конец можно прервать отношения, оставшись безучастным, и не вступать в конфликт.

О злополучном Сунакшатре

Монах Сунакшатра прослужил Будде Шакьямуни двадцать четыре года. Он знал наставления наизусть, но во всех действиях Будды видел надувательство. Однажды он сказал Будде Шакьямуни:

«Я служу уже двадцать четыре года, и не увидел в тебе ни одного необычного качества. Кроме сияния, окружающего твоё тело, ты во всём подобен мне самому. Так что больше я тебе не служу».

Ананда, ставший в то время новым служителем Будды Шакьямуни, спросил, что же станет теперь с Сунакшатрой.

«Умрёт через неделю и родится алчным духом, — ответил Будда Шакьямуни.

Ананда предупредил Сунакшатру, а тот призадумался: «Опять его выдумки, хотя, поди, знай... Иногда он и правду говорит».

Целую неделю он берётся и постился. А на седьмой день голод и жажда взяли верх, он наелся, напился, умер от отравления и в самом деле родился голодным духом.

Есть знаменитое высказывание одного из прошлых Кармап, великих учителей линии Кагью:

«Из тех, кто видел меня, никто не попадает в низшие сферы существования, а из тех, кто живёт при мне, никто не попадёт в высшие».

С чего бы? Да потому, что те, кто встречает Кармапу с верой, с глубоким упованием и положительным состоянием Ума, устанавливают тем самым духовную связь, которая освобождает их. А те, кто живут рядом с ним, в повседневных ситуациях склонны видеть его в отрицательном свете и относиться к нему негативно, что будет источником крайне дурной кармы. Ламу можно сравнить с костром, соседство с которым — духовное воздействие-согревает и просвещает нас. Если находиться слишком далеко от костра, не получишь ни света, ни тепла. А если подойдёшь слишком близко, есть риск обжечься.

Самое существенное в отношениях с ламой — правильно понимать смысл наставлений и верно их применять. Сомнения и колебания, которые могут у нас возникнуть, не должны быть поводом для беспокойства: поскольку Ум наш находится в спутанности, мы непременно будем иметь сомнения о том, что верно и что неверно, что реально, а что нереально, что правильно и что ошибочно... Важно, напротив, чтобы мы принимали свои сомнения и колебания и прорабатывали их в своих отношениях с ламой, честно их ему высказывая и стараясь найти в его ответах средство все прояснить и рассеять. Благодаря правильным отношениям с ламой мы сможем постепенно добиться правильного благоговения, т.е. веры и упования, как условий воспринять в себя духовное воздействие, ведущее к достижению Пробуждения.

Часть вторая.

Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования

4. Три Корня

Увенчанный Тремя Драгоценностями внешнего Прибежища; ты в себе осуществил в действительности Три Корня Внутреннего Прибежища; ты проявил Три Тела Абсолютного Прибежища. О, несравненный учитель, склоняюсь к твоим стопам! Патрул Ринпоче, «Путь великого совершенства»

Прибежища Махаяны, как и Хинаяны, — это Три Драгоценности, в Ваджраяне же Прибежища включают в себя также и Три Корня, или Три Источника, это — лама, Видам и защитник (дхармапала). Термин «корень» или «источник» истолковывается так: лама есть источник вдохновения, Видам — свершений, а дхармапала — просветленной деятельности.

Лама

Лама — это тот, кто ведёт нас и постепенно передаёт нам существенные положения Дхармы. Он — преемник линии передачи и вобрал в себя духовное воздействие её практик (см. здесь), он совершает уполномочивающие инициации (на санскрите — абхишека, благодаря которым созревает наша карма и различные струи в потоке нашего сознания, даёт нам текстовые передачи и связанные с текстами устные инструкции. Передача текстов подкрепляет наставления, а инструкции раскрывают смысл абхишеки. Таким образом, лама находится в истоке различных аспектов передачи, он — источник или корень вдохновения.

Йидам

Божество.— по-тибетски Йидам — это аспект Будды, природа которого — три Тела Пробуждения и пять Изначальных Мудростей (см. здесь). Будда в своём сострадании проявляется в формах различных Йидамов, и каждый из них, по буквальному смыслу термина, есть «божество, которому посвящает себя наши

ум». Название объясняется тем, что практикующий избирает одну из двух медитативных фаз, называемых «этапы зарождения» и «этапы совершенства». (Фаза зарождения — на санскрите утпатгикарма, по-тибетски кьерим; фаза совершенства

— на санскрите сампаннкрама, по-тибетски дзограм. — прим.пер.) В ходе этих практик появляется осуществление природы Ума, а также и все духовные свершения, а потому Иидамы — источник или корень всех свершений. (см. далее главу практика Йидама = прим.пер.).

Дхармапала

«Защитник Дхармы», на санскрите дхармапала, — это ещё одно проявление пробуждённых аспектов Ума; он возникает, чтобы помогать практикующим в осуществлении четырёх типов Просветленной деятельности — умиротворения, приумножения, мощи и разрушения. Дхармапалы являются корнем или источником просветлённой активности, находящейся за пределами причинно-следственного закона кармы.

Внешнее, внутреннее и абсолютное Прибежища

Три Корня составляют вместе внутреннее Прибежище, и их смысл исключительно глубок; понять его полностью нам не удастся сразу, он раскроется постепенно в ходе изучения и практики Дхармы.

Может возникнуть вопрос: если мы по сути своей Будды, то откуда необходимость в некоем внешнем Прибежище, да и как Прибежище может быть внешним? Для ответа возьмём в качестве примера человека в должности премьер-министра. Поначалу он представляется обычным лицом, и можно было бы недоумевать, откуда у него способности, позволяющие ему править. Ответ мы найдём в его знаниях и опыте. Если бы мы в один прекрасный день проснулись правителем некоей страны, то не знали бы, за что бы взяться и с чего начать. Однако, если бы у нас имелась соответствующая подготовка, мы были бы вполне пригодны для исполнения этой миссии. Если руководитель берёт нас под свою ответственность и проводит через все необходимые подготовительные этапы, то в конце концов мы сможем с ним сравняться.

Подобным образом, пусть мы и обладаем, по сути, природой Будды, мы о ней не ведаем, а её качества в нас не проявились. Чтобы пробудить их, привести в действие и избавиться от скрывающих эти качества покровов, необходимо,

чтобы мы обратились к Будде, уже достигшему совершенства, чтобы он нас вёл и помогал нам. В самом начале, когда мы обращаемся к Будде, он кажется кем-то внешним по отношению к нам. То же самое имеет место, когда мы получаем наставление от ламы. И пока мы ослеплены иллюзией реального существования Я и другого, необходимо и полезно принимать Прибежище так.

И всё же не следует забывать, что Ум всех существ и Ум Будды в основе своей не различны. Сегодня наш Ум подобен школьнику, которому Учитель не передал ещё своих знаний. А когда-нибудь он полностью пробудится к знанию и станет тождественным с умом Будды. Наставления могут способствовать нашему Пробуждению потому что в нас есть природа Будды. Будь это не так, попытка очистить Ум напоминала бы отбеливание куска угля: сколько его ни мой, он останется чёрным. И напротив, очистить Ум от покровов — это словно отмыть какую-либо вещь: когда грязь удалена, обнаруживается её природа. Бриллиант сущности Будды уже здесь, но его не видно, он в глине. Золото Пробуждения уже пребывает в почве нашего Ума, но, если не копать, мы его и не обнаружим.

Когда вы медитируете о Трёх Корнях в целом или вашем Йидаме, вы можете в начале практики воспринимать его как нечто внешнее. Постепенно ваши покровы начнут утончаться. Затем сквозь просветы в облачном слое начнут пробиваться солнечные лучи, духовное воздействие йидама просветит вас и вы наконец Достигнете и осуществите Три Тела Будды, иными словами, вы реализуете абсолютное Прибежище.

Часть вторая.

Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преображения

5. Продвижение в Ваджраяне

Один единственный факел рассеивает мрак, скопившийся за тысячу кальп тьмы. Так и в нашем уме единственного мгновения Ясного Света достаточно, чтобы рассеять неведение и покровы, скопившиеся за целые кальпы.

Тилопа, Махамудра Ганги

Путь постепенный и путь мгновенный

В Дхарме в целом и в Ваджраяне в особенности предлагаются многочисленные методы для того, чтобы устранить покровы и проявить Ясный Свет Ума.

Эти покровы, сравнимые с туманом и тучами, в начале до того плотны и густы, что сквозь них ничего не видно. Но, когда рассеивается туман, а потом густые облака нижнего слоя, а под конец и лёгкий покров высотной дымки, то небосвод постепенно проясняется и голубеет, выходит солнце и сияет во всём своём блеске. Подобно этому, накопление двух взращиваний — добродетелей и непосредственного постижения — словно ветер, разгоняющий покровы Ума, пока все они не пропадут, и не откроется сияющее пространство Ясного Света. Таков образ постепенного пути.

Но существует и мгновенный, молниеносный путь. Допустим, что некая комната целые столетия оставалась погружённой во тьму. Достаточно включить свет, чтобы осветить её и мгновенно рассеять мрак. Точно так же, если ученик, наделённый верой, старанием и духовной восприимчивостью встретится с Учителем, держателем глубокой Дхармы, и тот раскроет ученика для постижения Махамудры или Дзогчена, то все покровы и весь мрак неведения можно будет рассеять мгновенно, словно электричество мгновенно осветит тёмную комнату.

В наставлениях Ваджраяны сочетаются оба пути; ученики склоняются к одному или к другому пути, прежде всего из-за различия своей восприимчивости. Методы осуществления в Ваджраяне приспособлены для самых разных нужд, способностей и восприимчивости практикующих; существуют высшие, средние и низшие способности.

Этапы продвижения

Для практикующих, которые обладают средними или малыми способностями, практика Дхармы в целом и Ваджраяны в частности поначалу заключается в развитии разными методами добродетелей, а затем непосредственного постижения. Они будут соблюдать внешнюю самодисциплину согласно Хинаяне, займутся медитацией по схеме общей подготовке, т.е. разовьют острое осознание (а) великой значимости драгоценного человеческого рождения и его смысла; (б) бренности и смертности; (в) кармы и (г) сложностей и страданий, непременно присущих всем обусловленным существованием в сансаре (Об этих четырёх представлениях см. главу «Общеподготовительные практики» в данном разделе, п. б. – прим.пер.). ** Они станут практиковаться в шести совершенствах: щедрости, самодисциплине, терпении, усердии, медитации и проникающем постижении. В практике шаматхи они научатся устойчивому успокоению своего Ума и, добившись безмятежности, будут в практике випашьяны, высшего прозрения, учиться пониманию его природы. **** Они приобщатся к альтруистическому, сострадательному настрою Ума практикой лоджонга, тренировки Ума, и медитацией обмена - принятия и отдачи (см. про Тонглен).

Затем они пройдут подготовку к практикам Ваджраяны, называемую нгёндро. Это практическое введение в Ваджраяну» или нгёндро состоит из четырёх практик, каждую из которых нужно исполнить сто тысяч раз:

- а) особой практики прибежища и Бодхичитты, сопровождаемой простираниями,
- б) очистительной медитацией Ваджрасаттвы,
- в) практики накопления двух взращиваний посредством подношения мандалы
- г) гуру-йоги. (См. ниже главку «нгёндро» в этом же разделе - прим.пер.)После всей этой подготовки они выполняют практику приобщения к Идаму — она заключается в начитывании его мантры, пока не появятся знаки успеха.

Наконец, они смогут вместе с духовными йогинами приняться за дальнейшие практики, относящимися к шести Учениям Наропы или Нигумы, т.е. заняться йогой туммо, иллюзорного тела, сновидения, Ясного Света, бардо и переноса сознания. Постепенно они осуществят союз блаженства и Пустоты, что и есть смысл Махамудры. Практикуя таким образом, они постепенно освоят ступени Бодхисаттв или пути осуществления и в завершение достигнут состояния Будды.

К практикующим с высшими способностями (См. ниже главу «Продвинутые практики» в этом же разделе. - прим. пер.) относятся те, в которых уже само познание смысла Дхармы пробуждает отречение от сансары, устремлённость к избавлению, сострадание ко всем существам и веру в своего ламу и Три Драгоценности.

Понимание смысла Пустоты, практика Махамудры или Дзогчена, наполняют их великой радостью и пробуждают в них глубокую устремленность. Их тело, речь и ум созревают благодаря передаче уполномочивания, и они молниеносно распознают смысл практики Махамудры или Дзогчена. (См. ниже главу «Передача и восприимчивость» в разделе «Махамудра и Дзогчен» - прим. пер.) Они умеют медитировать в сфере не-медитации, безыскусности, собранности, и нет ни малейшего сомнения, что они обретут состояние Будды в этой жизни или в начале бардо. (см. ниже пп. 1 - 5 в разделе «Махамудра и Дзогчен».- прим. пер.) **Пробуждение Мипхама Гёнпо**

Некогда жил в Тибете человек по имени Мипхам Гёнпо; он очень почитал дхарму, но провёл всю жизнь в занятиях торговлей и во всякого рода мирской деятельности, так что был постоянно занят и так и не собрался заняться практикой. К началу нашего рассказа

ему исполнилось уже девяносто девять лет, он был обездвижен и целыми днями лежал. Ему стало очень грустно, и он думал «Всю жизнь я потратил на торговлю, не занимался Дхармой, и вот теперь умираю и не знаю, что же будет со мной».

В ту самую эпоху жил прославленный лама по имени Вайрочана, и старик подумал: «Хоть бы мне встретиться с Вайрочаной и спросить у него наставлений». Вайрочана ощутил его желание и однажды

Пришёл к нему в дом.

«Кто Вы?» — спросил его старик, когда Вайрочана показался в дверях.

«Я Вайрочана».

Мипхам очень обрадовался и объяснил, что вот-вот умрет, и хотел бы получить наставления. Вайрочана ответил ему: «Наставления тебе дам, только сядь. Ведь если лежишь, Ум замутняется».

Усесться старику было трудно, а держаться он и вовсе не мог, поэтому он использовал приспособление, называемое палкой для медитации (палка с подставкой для подбородка, нижним концом упирающаяся в пол) и пояс для медитации, это позволило ему держаться почти прямо. Тогда Вайрочана дал ему инструкции по Махамудре и раскрыл его для осознания природы Ума. Старик смог медитировать и за несколько дней осуществил махамудру. Вот пример человека с высшими способностями.

В следующих главах мы вкратце опишем этапы продвижения в Ваджраяне и рассмотрим сначала общеподготовительные предварительные практики. Это убежденность в четыре представлениях, которая изменяет наш образ мышления, затем — нгёндро, «специальные» подготовительные практики для передачи Махамудры, далее — практику йидама, продвинутые практики йог Наропы и Нигумы и, в завершение, практику Махамудры в собственном смысле слова

Часть вторая.

Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преображения

6. Общие подготовительные практики

*Если наш Ум не проникся «четырьмя представлениями, перестраивающими наш образ мыслей», то даже если медитировать годами, ум, возможно, сделается только более косным и привязанным. А посему они - неременная основа практики
Кьябдже Калу Ринпоче, «Суцностное бинду»*

Общие подготовительные практики нацелены на то, чтобы посредством размышления и медитации привести нас к осознанию четырёх обстоятельств, что подстегнет нашу мотивацию и породит твёрдое намерение практиковать.

Эти медитации основаны на четырёх представлениях:

- а) драгоценное человеческое рождение,
- б) непостоянство и смерть,
- в) страдания в сансаре,
- г) кармическая причинность.

Это общие подготовительные практики, поскольку свойственны не только для Ваджраяны, а используются во всех трёх янах.

Если человек намерен приступить к практике Дхармы, то, прежде всего, следует осознать трудность обретения этого драгоценного человеческого рождения, в котором мы обладаем всеми необходимыми для Освобождения предпосылками. Это утвердит ум в его решимости вступить на путь. Медитация о бренности всего сущего, а, прежде всего, нашей собственной жизни, побудит нас, далее, отбросить всякую лень и ревностно практиковать. Затем, если мы признаём, что в круговороте рождений царит страдание, мы отвратимся от сансары, и все наши усилия будут иметь целью исключительно Освобождение от неё. Наконец, если мы убеждены в истинности кармы, в причинно-следственной связи поступков, мы откажемся от всяких дурных действий, будет следовать благому принципу и т.о. наши действия будут правильными.

Драгоценное человеческое рождение

*Первый предмет, о котором следовало бы медитировать — наше «драгоценное человеческое рождение, свободное и обладающее благими качествами». Его трудно обрести и легко утратить. Прямо сейчас я придем ему смысл
Кармана Девятый, «Текст Нгёндра»*

До знакомства с Дхармой мы легко могли бы подумать, будто мир, ощущаемый нами на опыте — единственное, что существует. То, что мы родились людьми, встаёт перед нами с такой очевидностью, что нам и не приходит в голову поразмыслить об этом. Но на деле, человеческое существование оказывается лишь бесконечно маловероятной возможностью среди всех видов существования в сансаре.

Да и среди людей лишь крайне малая часть обладает «драгоценным человеческим существованием», т.е. существованием, «свободным и наделённым благими качествами»: под этим подразумеваются действия и качества, необходимые для практики Дхармы. С одной стороны, может не быть внешней возможности, например, личного времени, необходимого для практики. С другой стороны, необходимы все предварительные условия, как личностные, так и связанные с окружением, которые позволили бы должным образом практиковать Дхарму.

Трудность обретения такого рождения Будда Шакьямуни проиллюстрировал тремя способами.

Во-первых, о его редкости можно составить представление, представив такой образ: Говорится, что если слепая черепаха, всплывающая на поверхность океана раз в сто лет, имеет шанс попасть шеей в бычье ярмо, беспорядочно плавающее по воле волн, то этот шанс больше, нежели для сознания, странствующего по всем возможным типам существования, обрести драгоценное человеческое рождение!

Редкость его мы постигаем на примере количественных соотношений. Среди всех возможностей существования адские уделы сравнимы с песчинками, складывающимися в целую планету. Количество алчных духов — с песчинками на Ганге, количество животных — с числом снежинок, выпадающих за год во всём Тибете. Количество существ во всех трёх высших сферах существования

больше, чем звёзд на ночном небе, а тех, кто обрели драгоценное человеческое рождение, мало, как звёзд, видимых днём.

Наконец, его редкость уясняется из представления о его кармической причине, т.е. совершенной самодисциплины. В самом деле, обретение этой человеческой жизни имеет своей причиной прошлые благие действия, и притом не поверхностно и от случая к случаю, а регулярно повторяемые. Мало кто способен на это.

Со всех этих точек зрения, очевидно, мы можем осознать, сколь редко драгоценное человеческое рождение.

В таком духе мы занимаемся медитацией, обдумываем это разными способами (См выше главу «Человеческое существование. Используем его во благо». в разделе «Преобразование Ума» -- прим.пер.), чтобы ясно усмотреть качества и возможности, заложенные в нашем человеческом рождении, а это само собой приведёт нас к стремлению сделать всё, чтобы использовать его во благо. Но на сущностном уровне мы сможем сделать это не иначе, как превратив его в отправную точку пути к Пробуждению.

Непостоянство и смерть

(См. также выше главу «Насущная необходимость практики» в разделе Преобразования Ума» -- прим. пер.)

Мир и существа не вечны. В частности, жизнь тела подобна пузырьку на воде. Миг кончины неизвестен. Тело умрёт и станет трупом. Чтобы Дхарма смогла помочь мне тогда, я буду ревностно практиковать.

Кармана Девятый, «Текст Нгёндро»

Очень важно также осознать непостоянство и развить привычку видеть её во всём, ибо представление, будто вещи прочны и постоянны — это иллюзия, являющаяся источником привязанностей и страдания. Медитация о бренности способна ослаблять нашу привязанность к этой жизни и побудить нас к практике всего положительного.

Сама по себе эта жизнь не столь уж важна, но мы, тем не менее, постоянно озабочены ею. Следовало бы лучше подумать о том моменте, когда мы расстанемся с этим миром и отправимся в странствие по неведомому бардо. Мы останемся одни, на невообразимом удалении от вещей и людей, знакомых нам по

этому миру. Это тело-гостиница, а сознание в нём — временный постоялец. Скоро этот путешественник, бредущий от жизни к жизни, отправится в дорогу, к новым пристанищам, оставив позади себя свой нынешний кров. (См. выше главу «Бардо Становления» в разделе «Преобразования Ума» --прим.пер.)

Наше существование преходяще, вскоре оно закончится, и смерть разлучит нас со всеми. Чтобы подготовиться к этому, нет ничего лучше практики Дхармы, ведь ничто иное не сможет нам тогда по-настоящему помочь. Следует всегда быть готовым к смерти, словно нам предстоит умереть уже сегодня вечером; а если мы выживем, то тем лучше, но подготовка не пройдет даром.

Непостоянство — это свойство всего мира, представляющегося нам таким надёжным и прочным, который будет, тем не менее, разрушен в конце космического цикла огнём, водой и ветром. Непостоянство видно в непрекращающихся переменах, в течении времени и смене времён года. Весной земля оттаивает, её цвет становится ярче, деревья пускают почки, растут травы; затем сила осени высушивает землю, она становится охряного цвета, созревают плоды; наконец, с приходом зимы земля замерзает и делается сероватого цвета, деревья и другие растения высыхают и становятся ломкими.

Нет ничего постоянного: Солнце и Луна всходят и заходят, за ясным, прозрачным днём следует глухая тёмная ночь. Всё меняется от часа к часу, от минуты к минуте, из мига в миг, подобно водопаду, который хоть и кажется тождественным себе, но каждый миг уже не тот, он находится в постоянной изменчивости, и вода обновляется в нём непрерывно.

Природа непостоянства такова, что
Всё накопленное богатство и имущество
В конце концов, растрачивается;
Всё, что было воздвигнуто, когда-нибудь разрушается;
Всё встретившиеся — в конце концов расстаются;
Всё рождённое — в конце концов умирает;
Возвышенное — понизится;
Бывшее внизу — окажется наверху;
Богатый — обеднеет;
Бедняк — разбогатеет;
враг станет другом,
А друг — врагом...
Нет ничего, что по природе не было бы непостоянно.
Считать вечным преходящее

Подобно бреду безумца.

Медитация о непостоянстве всего сущего, а в особенности нашей жизни, побуждает на отбросить лень и энергично взяться за практику Дхармы (См. выше главу «Насущная необходимость практики» в разделе «Преобразования Ума» - прим. пер.).

Когда мы по-настоящему осознаем непостоянство и поймём преходящую природу всего состоящего из частей, то, с одной стороны, уменьшится наша привязанность к этой жизни и сила шести страстей, а с другой — возрастёт наша вера в Дхарму. Мы сможем усердно, без труда и особых препятствий практиковать и обрести в завершение этого высшее достижение — Махамудру, постигнув, что Ум в самом себе — вне рождений и смертей.

Отец Славного Месяца

Если мы не будем постоянно держать в Уме, что все не вечно, с нами может стать, то же, что и с отцом Славного Месяца.

Это был бедняк, и однажды он нашёл огромный мешок ячменя. Чтобы сберечь его и сохранить, он повесил мешок к потолку над своей кроватью. Весьма довольный находкой, он улёгся в постель и размышлял о том, как дорого продаст этот ячмень, выручит порядочно денег, сможет жениться, а там, глядишь, и дети пойдут... Он решил, что родится у него непременно сын, и стал думать, каким бы именем того назвать. В этот момент в окно заглянул месяц, и человек решил: «Я назову его Славный Месяц». Пока он так мечтал, мыши грызли верёвку, на которой висел мешок, тот упал и убил его на месте.

Страдания сансары

*Места, друзья, удовольствия, имущество и прочее в сансаре всегда во власти трёх форм неблагополучия. Я буду считать, что они- словно спектакль для палача, который тащит меня к месту казни. Свободный от привязанности, я буду ревностно практиковаться ради Пробуждения
Кармана Девятого, «Текст Нгёндра»*

Для того, чтобы правильно понять происходящее вокруг нас, существенно важно помнить о действительности неблагополучия и страданий.

Если мы твёрдое в осознании того, что сансара есть океан страданий, нас не прельстят соблазны. Встретившись с ними, мы останемся свободными от привязанности, словно приговорённый при виде празднества, которое устроено по случаю его казни!

Побуждение Ананды

У Ананды, двоюродного брата Будды Шакьямуни, была очень красивая жена, и он был к ней страстно привязан. Поэтому он, не в пример своему брату, не желал отказаться от жизни в обыденном мире. В конце концов Будда Шакьямуни убедил его принять монашество, но Ананда им тяготился, его тянуло назад, и он порв«ался сбежать.

Тогда Будда Шакьямуни своей чудодейственной силой перенёс с, о на гору, где жила старая изувеченная обезьяна.

«Кто красивее — твоя жена или эта старая обезьяна?» — спросил он.

«Конечно, моя жена, и сравнивать тут невозможно!» Но Будда тотчас переместил его в божественный мир, где они оба увидели пышные дворцы, в которых жили боги и богини. В одном из дворцов находились блистающие великолепием богини, а бога не было. Почему, спросил Ананда. И ему ответили, что некий Ананда, монах и родственник Будды, переродится здесь силою своих положительных действий, которые он совершает в нынешней жизни. Ананда был очарован, повернулся к Будде Шакьямуни, и тот спросил его опять:

«Ну, кто красивее: твоя жена или эти богини?»

«Эти богини несравненно прекраснее, так же, как и моя жена красивее той обезьяны»

По возвращении в мир людей Ананда, вдохновлённый таим будущим, стал очень усердно соблюдать монастырскую дисциплину. Однако Будда Шакьямуни объявил монахам:

«Ананда соблюдает самодисциплину, чтобы переродиться среди юных богинь, а вы — ради преодоления всех страданий. Его движущий мотив неверен, и вы с ним не общайтесь».

Ананда был крайне удручен и спросил Будду Шакьямуни, что же ему делать. Тот предлагал ему на этот раз прогуляться в адский удел, и привёл его в место, где мучители хлопотливо сутились вокруг котла с бурлящей водой. Ананда спросил у них чем это они заняты, а те ответили.

"У Будды Шакьямуни есть брат, некий монах Ананда. Он следует самодисциплине, чтобы переродиться в мире небожителей. А сюда он попадут, когда исчерпается его божественная карма».

По возвращении Ананда переменился и стал практиковаться ради того, чтобы избавиться от всех страданий сансары. Он стал превосходным монахом.

Мы недостаточно задумываемся над тем, как мы друг от друга зависим: даже на чисто материальном уровне мы вынуждены полагаться один на другого в своих повседневных потребностях, а значит, мы в долгу перед всеми существами. Глубоко осознавая, что все существа ищут счастья, но страдают от множества невзгод, мы сможем развить истинную Бодхичитту.

Осознавая вездесущность неблагополучия и страданий, вы возрастим свои любовь и сострадание и постараемся как можно скорее продвинуться к Пробуждению, чтобы обрести качества, которые помогут нам на сущностном уровне облегчить муки всех существ.

Кармическая причинность

Мы не освобождаемся со смертью: нами владеет наша карма. Поэтому я немедленно откажусь от пагубных действий и посвящу себя совершению благих поступков.

Думая так ежедневно, я проверяю себя

Кармапа Девятый «Текст Нгёндро»

Всё то, что мы считаем своим Я, как во внутреннем отношении, так и в связи с внешним опытом, это результат нашей прошлой активности. А поступки этого нынешнего Я становятся, в свою очередь, причинами, порождающими грядущие последствия: таков механизм кармы. (См. выше главу «Игра иллюзий» в разделе «Ум, реальность и иллюзия».) Рождения и смена существований, которым подвергается сознание, произведены кармой и прекратятся только вместе с ней; тогда же истощатся и иллюзии.

Кармическая причинность является предпосылкой самодисциплины в Дхарме (См. выше «Компоненты поступка и его следствия» в разделе Хинаяна – прим.пер.). Все совершаемые нами действия тела, речи и Ума подобны семенам, которые прорастут, дадут цветы и плоды и созреют в ходе последующих существований. Дурные семена принесут дурные плоды, а хорошие семена — хорошие плоды. Мы пожинаем тягостный урожай последствий, если действуем отрицательно, и пользуемся счастливым итогом выполнения положительных действий.

Мы привязаны к удовольствиям настоящего момента, поэтому и продолжаем совершать пагубные действия, зарождающие отрицательный результат. Нацелены мы на счастье, но во мраке неведения действуем очень неуклюже, словно в полной темноте пуская стрелы в невидимую мишень. Если мы произведём много негативной кармы, нам придётся испытать существование в низших сферах существования; срок, который мы проведём там, зависит от нашей кармы.

Мы не свободны в странствиях из жизни в жизнь: наши рождения, ~ приятные или тягостные переживания, испытываемые нами, определяются кармой. Не существует никакого судьи, который бы говорил: «Ты злодей, поэтому теперь заслужил страдания». Наши удачи и наше с устье, как и злосчастье, зависят от кармы, которую мы же сами и сотворили. Именно в силу своей кармы люди на Западе полагают, что им нужно так много работать для материальной защищённости и комфорта, они тратят на это всё своё время, и им некогда изучать и ~ ~ практиковать Дхарму...

Не Бог и не какой бы то ни было внешний деятель творит мир во всей его сложности и деталях: это делает карма всех существ, обитателей этого мира. В своём полном охвате карму невозможно постичь сегодня же. Это очень скрытая действительность, воспринять которую будет возможно лишь при Пробуждении. Тем не менее, даже и без полного понимания, усматривая лишь некоторые её грани, мы уже можем отказаться от пагубных действий, и в каждый момент заботится о совершении положительных. Так мы избежим злосчастных существований, и будем развиваться в благополучных мирах вплоть до Пробуждения, когда мы и обретём полное понимание кармы.

Эти четыре общеподготовительные вводные практики, или «основополагающие представления», крайне важны и нам следует долгое время размышлять о них, пока они не пропитают собой все наши помыслы, речи и тела. Если все предстаёт нам в их Свете, мы сможем без труда применять и практиковать

Дхарму, и нас не остановит никакое препятствие. Хорошенько усвоив их, мы глубоко будем устремлены к Пробуждению и с большим усердием последуем по Пути к нему.

Часть вторая.

Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования

7. Нгёндро, часть 1

Не спешите переходить к медитации Махамудры; сначала, посредством Нгёндро, подготовьте почву, благоприятствующую появлению положительных качеств
Джамгон Конгтрул Лондро Тайе, «Светоч уверенности»

Термин нгёндро обозначает специальные виды подготовки к практикам Ваджраяны вообще и к Махамудре или Дзогчену в особенности. Допустим, что Пробуждение — это Америка, а мы находимся в

Индии (или, если вам так больше нравится, — наоборот); практика Махамудры или Дзогчена будет тогда самолётом, позволяющим туда добраться.

Мы намерены совершить это путешествие, но нужно ещё накопить денег на билет. Чтобы сесть в самолёт Махамудры или Дзогчена необходимо в достаточной мере практиковать добродетели и непосредственное постижение, что и является назначением нгёндро, или специальной подготовки к получению передачи Махамудры или Дзогчена.

Не завершив хотя бы нгёндро, невозможно правильно понять применять такие необыкновенные средства, каковыми являются Махамудра или Дзогчен. Люди, способные воспользоваться такой передачей без предварительного выполнения пусть хоть одного нгёндро, исключительно редки.

Подготовительные практики возделывают почву, т.е. наш ум: если участок хорошо подготовлен, очищен от камней и сорняков, удобрен, то посеянное зерно без труда прорастёт. Точно так же нгёндро готовят нас к восприятию передачи, они избавляют нас от покровов и позволяют практиковаться в двойном возвращении — благодеяний и непосредственного понимания. Передача Махамудры или Дзогчена без подготовки ведёт нас к опасности, мы не сможем по-настоящему понять Учение, и переродимся в качестве существа

божественной реальности без форм или, что гораздо хуже, в облике глупого животного.

Браться выполнять такие наставления без необходимой подготовки и без достаточно тесной связи с ламой это значит — создавать своей же неподготовленностью препятствия для глубокой настоящей практики: успеха не будет, а это может привести к мысли, что сами наставления несовершенны, что несет в себе очень тяжкие ошибки понимания. Поэтому действительно важно получать наставления с необходимыми для них зрелостью и подготовленностью.

Некоторым образом практики нгёндро являются дорогой, по которой можно будет потом начать движение. Ведь прежде чем вести автомашину, надо узнать дорогу! Больше того, только хорошее шоссе без камней позволяет ехать быстро, не встречая препятствий, а на дороге с выбоинами даже хорошая машина далеко не уедет. Назначение нгёндро состоит в том, чтобы подготовить Путь.

Всего нгёндро содержит четыре или пять разделов, в зависимости от способа счёта; часто, называя их, добавляют «сто тысяч», потому что каждое из нгёндро состоит из ста тысяч повторений определенной практики. Они таковы:

— особая практика Прибежища, связанная с простирациями;

— очищение, даруемое Ваджрасаттвой, сопровождаемое чтением стослоговой мантры;

— практика взращивания добродетелей подношением кандалы;

— наконец, Гуру-йога, сопряжённая с молитвой. (* Когда считают не четыре, а пять раз по сто тысяч, это объясняется, как правило, отдельным подсчитыванием формулы Прибежища и простираций; в некоторых других случаях добавляется практика Ума, устремленного к Пробуждению, Бодхичитты, выполняемая с Прибежищем. – прим. пер.)

Прибежище и простираания

(Мы не публикуем здесь описание каждой практики нгёндро в подробностях, поскольку их изучение потребовало бы особой передачи, да и описания можно найти в уже опубликованных изданиях. – прим. пер.)

Это особая практика Прибежища, (См. также выше главу «Прибежище и Три Драгоценности» в разделе «Хинаяна». – прим. пер.) позволяющая установить очень тесную связь с Пробуждением и линией передачи. Для того чтобы это на деле произошло, необходимы две составляющие: с одной стороны, наша вера и устремлённость, что мы уже сравнивали с кольцом, а с другой — вдохновение и сострадание Будд, подобное крюку. Крюк всегда наготове, но для того, чтобы он зацепил нас и оказал своё воздействие, нужно ещё кольцо нашей веры. Эта глубокая практика связывает нас с Прибежищем и позволяет устранить препятствия, соединяя воедино благоприятные факторы. Поэтому практика Прибежища идёт среди четырёх специальных подготовительных практик первой.

В присутствии сферы Прибежища, которую мы воображаем перед собой, мы и все прочие существа приходят к Прибежищу в Трёх Драгоценностях и Трёх Корнях. Три Драгоценности составляют «Внешнее Прибежище», Три Корня — «Внутреннее»; все они объединены в личности ламы, представляющего собой «Тайное Прибежище»; Пробуждение и Три Тела Будды — это «Прибежище таковости», или «абсолютное Прибежище». (См. также выше главу «Внешнее, внутреннее и абсолютное Прибежища» в разделе «Ваджраяна» – прим. пер.) Принятие Прибежища таким способом является очень мощной практикой, воздействующей на всё наше существо: тело, речь и ум. В своём уме мы представляем себе присутствие сферы Прибежища, словами нашей речи — повторяем формулу Прибежища, а телом совершаем простирания. (простирание — символический жест принятия Прибежища, он выражает отказ от эгоцентрической индивидуальности и тем самым — открытость для пробуждённых благих качеств

Трёх драгоценностей, или Трёх Корней. – прим. пер.)

Очищение, даруемое Ваджрасаттвой

Хотя мы того и не осознаём, мы с безначальных времён накопили в потоке своего сознания невообразимое количество отрицательной кармы и покровов. Наш Ум полностью ими пропитан и, если их не расчистить и не развеять, продвигаться к Пробуждению будет невозможно. Наш Ум подобен грязному белью: прежде чем покрасить его, т.е. получить передачу, для начала нужно его выстирать. Грязное бельё никакая краска не возьмёт, а чистое — хорошо окрасится в любой цвет.

Практика Ваджрасаттвы, выполняемая с большой искренностью и собранностью, производит это действие, очищает. Ваджрасаттвааспект Будды, выражающий полнейшую чистоту Пробуждений, он действует своей

очищающей силой, поэтому с данной практикой связана большая мощь духовного воздействия. Если у нас испачкалась одежда, и мы намерены её выстирать, нам понадобится вода, мыло и собственные руки. Подобным же образом для очищения посредством этой практики необходимо сочетание нескольких элементов, а именно: вдохновения Ваджрасаттвы, мощи его мантры и качества нашей практики.

Этот подход напоминает, возможно, христианское представление о смывании грехов, но различие в том, что христиане полагают одежду и воду творениями Бога, тогда как в Дхарме Ваджрасаттвы не рассматривают таким образом.

Наш Ум в сущности своей пуст, у него нет и облика, ни цвета, никакого определимого качества; и все кармические отпечатки в потоке сознания бесцветны. Тем не менее, они есть и способны нам навредить. Они существуют как множественные взаимозависимые факторы, вводящий наш ум в иллюзии. Чтобы очиститься от них, в практике Ваджрасаттвы используют другие взаимозависимые факторы, т.е. аспекты медитации, о которых мы только что сказали.

В ходе практики очищение идёт благодаря четырём силам: сожаления о прошлых дурных делах;

опоры на различные взятые на себя обязательства;

противоядия, заключающегося в зрительных образах и чтении мантры в самом процессе медитации;

намерения не совершать отрицательных поступков впредь.

Вместе они позволяют добиться полного очищения, каковы бы Ни были свершённые прежде дурные дела.

На Западе многие с готовностью признают, что медитация — полезная вещь, но повторение мантры нередко кажется чем-то чудным. Действительно, самое важное в нас — Ум. Но существует не только он один, потому что мы состоим из тела, речи и ума; а значит, важно включить все три составляющие: медитировать — использовать Ум, повторять мантру — использовать способность речи, а также удерживать телесно правильную позу.

Сосредоточенное повторение мантр важно, ибо они по-особому воздействует на

Ум. В действительности мантра — это звук-как-пустота, тендрел, взаимозависимые факторы.

Кроме того, покровы и негативные кармические отпечатки, подлежащие устранению, тоже суть тендрел, и они пусты; именно поэтому от них можно очиститься. Во взаимодействии этих двух наборов взаимозависимых факторов, — мантр и отрицательных отпечатков, мантра растворяет последние и тем самым очищает. Именно поэтому практика может иметь вполне реальную очистительную силу. Если правильно понять взаимозависимость факторов и Пустоту, то это весьма приблизит к Пробуждению. Ведь именно не понимая этого, мы блуждаем в сансаре. Самое важное — чтобы Ум как внимание по-настоящему присутствовал при повторении мантры.

Часть вторая.

Путь к Освобождению. Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования

7. Нгёдро, часть 2

Подношение мандалы

После очищения, даруемого Ваджрасаттвой, и устранения негативных составляющих потока сознания важно перейти к развитию положительных, т.е. практиковать накопления двух возвращений-добродетелей и непосредственного постижения. Это и есть назначение третьей подготовительной практики — подношения мандалы.

В ходе этой практики мы совершаем подношение Трём Драгоценностям и Трем Корням. Всё это — аспекты изначальной мудрости, они совершенно свободны от всякой привязанности к тому, что мы могли бы им предложить, и всё же мы посвящаем им все блага и богатства целой Вселенной. Почему же? Потому, что мы глубоко поработаны привязанностью к представлению о Я как о самом себе и мыслим, отправляясь от этого Я. Нам кажется, что мы существуем индивидуально. Затем, исходя из этого эгоцентризма, мы присваиваем себе разные вещи и думаем: «Моё имущество, мои богатства, мой дом, моя семья, мои друзья, моё тело» и прочее. Чтобы пресечь эту привязанность Я к вещам как к собственности, мы подносим их в дар сфере Прибежища и практикуемся в щедрости по отношению к обычным существам. В практику мандалы включено и то, и другое. Подношение мандалы — это полнота дара, в котором мы подносим Трём Драгоценностям всё, что мы можем вообразить приятного и красивого, и всё это в форме мандалы Вселенной.

Санскритское слово мандала переводится на тибетский как кылкхор, где кылл значит «Центр», а кхор — «окружность». Итак, мандала устроена в виде Центра и окружности. В случае вселенской мандалы Центром будет осевая вселенская гора, на периферии располагаются различные континенты, а на выше- и нижележащих уровнях — сверхчеловеческие сферы существования и нижние миры. Это очень богатый образ, он включает в себя не только видимую Вселенную, но и все уровни существования, это Вселенная в целом. Мы

подносим эту мандалу Вселенной в несметно большом количестве, воображая, что у нас столько же вселенских мандал, сколько атомов в нашем мире, и все их мы дарим и посвящаем Пробуждению.

Благоденствие от этой практики соразмерны обширности нашего подношения, и мы высказываем пожелания, чтобы благодаря этому огромному подношению все существа достигли Пробуждения. Поэтому в практике кандалы очень большое место занимает Бодхичитта. Благодаря возвращению добродетелей в ходе этой практики мы приближаемся к возвращению непосредственного Постижения.

Йога ламы, или Гуру-йога

Как явствует из значения слова йога, Йога ламы - это «практика единения с ламой». Это последнее из четырёх нгёндро, а также важнейшее из них, либо через него мы в особенности получаем вдохновение ламы, линии передачи и Пробуждения.

Вдохновение есть тот элемент, посредством которого глубоко осуществляется передача и преобразование Ума. (См. также выше главу «Передача духовного воздействия» в этом же разделе п.4. - прим.пер.) Его можно сравнить с Солнцем, а наш Ум с цветком, растущим и распускающимся под его лучами.

Йога ламы развивает «благоговение», по-тибетски мёгю, что буквально переводится «почтение и упование».

Лама в этой практике является главным аспектом Прибежища и вбирает в себя всё, включаемое в Три Драгоценности: Ум ламы есть Будда, его речь — Дхарма, а его тело — Сангха. Это все воплощает собой лама. Лама также — единство всех Прибежищ и считается самим Буддой Ваджрадхарой, олицетворением Абсолютного тела, Дхарاماкаи, и именно так появляется возможность открыться его вдохновению.

Сказано было:

Если считать ламу Буддой,

Это передаст вдохновение Будды.

Если считать ламу Бадхисаттвой,

Это передаст вдохновение Бодхисаттвы.

Если считать ламу благим духовным другом,

Это передаст соответствующее вдохновение.

Если считать ламу заурядным существом,

Это не передаст никакого вдохновения.

Медитируя подобным образом, мы обращаемся к ламе с горячей и искренней молитвой и благодаря нашему благоговению можем воспринять его духовное воздействие (См. также главу «Три корня» в этом же разделе

- прим.пер.). В традиционном образе лама сравнивается с линзой, фокусирующей лучи Солнца, т.е. вдохновение, идущее от всех Будд. Сфокусированная энергия столь сильна, что может зажечь трут наших покровов.

Именно благодаря тому, что все они имели полную веру в своего ламу, все великие учителя линии передачи — Наропа, Марпа, Миларепа и другие — смогли достичь Пробуждения при жизни.

Путь к Освобождению.

Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преобразования

8. Практика йидама

Природа Будды, субстрат очищения, проявляется в виде тела Божества с его важными признаками и приметами. Это уподобленное проявление есть Путь, а его чистый плод есть находящееся в основе божественное тело. Джемгон Конгтрул Лодро Тайе, «Существенное вкратце»

Путь Ваджраяны, объединивший в себе весьма многочисленные средства продвижения, называется «путём средств», точнее — путём искусных средств.

Очередным шагом, по завершении четырёх специальных видов подготовки, т.е. нгёндро, будет практика йидама, медитативного божества. Это средство используется для преобразования Ума, чтобы облегчить последующее осуществление Махамудры. Итак, после нгёндро приступают, как правило, к практике йидама, сопровождаемой начитыванием его мантры.

В основе своей все Йидамы едины (см. эту главу), т.е. между ними нет сущностных различий. Однако некоторые практики йидама, скажем, Ваджрайогиня или Чакрасамвара, требуют особых условий: нужно удалиться в строгое затворничество и точно следовать определённым правилам. Это не так просто в нашей обычной социальной среде. Но существует и практика йидама, не связанная с подобными ограничениями, её с лёгкостью можно выполнять в нашей обычной обстановке. Практика, которую с лёгкостью можно выполнять и в повседневности: это садхана, т.е. метод практики, Авалокитешвары (по-тибетски Ченрези), Будды сострадания. Я думаю, что это наилучшая практика, поскольку она и проста, и очень благотворна. Поэтому я преподавал её во всех Буддийских Центрах в любых странах мира. И, во всяком случае, она служит превосходным введением в практики Ваджраяны.

Относительное божество и высочайшее божество

Облик Авалокитешвары, являющийся объектом медитации в практике этого божества (садхане), есть выражение сострадания Будды. Помимо облика, т.е. в

высочайшем своем аспекте, Авалокитешвара независим от нашей медитации, это чистая природа Ума. Таким образом, йидам, божество, существует всегда на двух уровнях. Высочайший аспект йидама лежит вне форм, это «аспект изначального знания», и цель практики — открыть нас ему посредством «аспекта, обладающего формой», т.е. относительного йидама (аспект изначального знания – на санскр. Джнянасаттва, по-тибетски ешепа. Аспект, обладающий формой — на санскрите самая-саттва, по-тибетски дамцикпа. – прим.пер.). На первой фазе садханы мы медитируем об относительном божестве, что обеспечивает связь с высочайшим божеством (аспектом вне форм), недоступным для ограниченности понятийного Ума. Относительный, выражающий отношение аспект позволяет осуществить аспект изначального знания.

О двух фазах в медитации йидама

Чтобы уяснить себе, каковы используемые в Ваджраяне «искусные средства» обратимся к нашему уму, который обыкновенно думает: «Я есть, я существую», и накрепко отождествляется с Я, ощущаемом как моё тело, моя речь, мой ум. Эти отождествления являются источником наших страданий и блужданий по сансаре, это главное препятствие для осуществления Махамудры, и отбросить его очень трудно. Поэтому в Ваджраяне учат сначала тому, чтобы заменить эти отождествления другими, более утонченными и менее прочными, а именно — привязанностью к Телу, Речи и Уму йидама. А затем проще будет отпустить всякую привязанность и перейти к медитации, совершенно свободной от форм и опор; если её как следует осуществить, она станет медитацией Махамудры.

Эти две фазы — замещения новыми отождествлениями, а далее отбрасывания всех привязанности к любым объектам — соответствуют двум фазам во всех практиках Йидамов. Мы рассмотрим их поподробнее, взяв в пример садхану, т.е. практику Авалокитешвары.

Обычно у нас есть очень сильная и постоянная привязанность к своему телу и, когда мы переживаем «своё Я», мы привязываемся к образу тела. Чтобы избавиться от этой привязанности, в медитации представлять себя Авалокитешварой, вещественным, как статуя — в этом нет никакого блага. Нужно быть Авалокитешварой, как пустой формой, сравнимой с радугой, отражением Луны в воде, сновидением и прочее; наше Тело есть тело Авалокитешвары, явленное, однако пустое. Сопряжённые Пустота и явленность — называют «обликом-как-Пустотой»

Сходным образом преобразуются и звуки. В основе своей наша речь есть «звук-как-Пустота»: в самом деле, если бы всё то, что мы говорим, было чем-то конкретным, то всего пространства не хватило бы, чтобы вместить наши слова. К несчастью, мы не распознаём их пустую природу, и фиксируемся на словах, будто они есть нечто реальное. Поэтому мы чувствуем удовольствие, слыша приятные слова, а неприятные слова коробят нас и сердят. Эти реакции — признак того, что мы верим в реальность слов, что мы хватаемся за них, как за реальность. Чтобы выйти за пределы этих привязанностей, мы в садхане превращаем обычные звуки и слова в звучание мантры Авалокитешвары, природа которой есть «звук-как-Пустота», сравнимая с пустым отзвуком, эхом.

Наконец, остаётся ещё наш Ум, который тоже пуст вместе со своим содержимым. Мы долго учились в школе, в университете и собрали в своей памяти великое множество познаний. Если бы все они обрели конкретный облик, то, опять-таки, не уместились бы ни в наших головах, ни в этой комнате, ни, может быть, во всём мире! По счастью Ум пуст, а его содержимое неощутимо. Возможно также, что у нас изрядное количество страстей: если бы мы отвели одну комнату для гнева, другую — для страстного влечения, третью — для ревности, они бы быстро оказались забиты. Такого не происходит, что свидетельствует о Пустоте страстей; но и в этом случае, хотя мысли и эмоции пусты, мы не узнаём в них эту Пустоту и создаём для себя множество трудностей. Чтобы исцелиться от этого, мы в ходе садханы ставим на место наших обычных мыслей мысль о присутствии Авалокитешвары. Мы медитируем о нашем Уме и его содержимом как об обладающих природой ума Авалокитешвары, где наши мысли и эмоции прозрачны. Здесь есть знание, но оно пусто; есть знание и Пустота, «знание-как-Пустота».

Посредством этих замещений садхана Авалокитешвары осуществляет преобразование (см. главу «Путь преобразования»), превращение наших нечистых аспектов тела, речи и ума в их обычном состоянии — в чистые аспекты Тела, Речи и Ума Авалокитешвары, природа которого есть форма, звучность и мудрость.

Эта фаза практики, в ходе которой мы визуализируем йидама и повторяем его мантру, является первой стадией медитации с опорой на йидама, «этапом зарождения» («утпаттикрама» на санскрите). Наша привязанность к реальности видимых форм, звуков и мыслей — это болезнь, ввергающая нас в иллюзии и заставляющая страдать. В процессе утпаттикрамы мы применяем триединое лекарство. На уровне форм мы медитируем о всех формах как неотделимых от Пустоты; природа всех их видимость-как-Пустота тел Авалокитешвара. Звуки

также нераздельны с Пустотой, и о них медитируют, как об имеющих природой звучность-как-Пустоту мантры Авалокитешвары. И все явления в Уме, все мысли, знания видятся в медитации как сопряжение знания и Пустоты, как Ум Авалокитешвары, который есть Махамудра. На этапе утпаттикрамы не нужно ни бороться с мыслями, ни препятствовать их энергии. Меняется их форма: вместо обыденных мыслей появляются мысли о присутствии Авалокитешвары, и подвижность, изменчивость Ума тем самым интегрируется и преобразуется в процессе практики.

Вторая стадия медитации с Йидамом называется «этапом совершенства» или завершения, она санскрите «сампанна» или («храма»). Она проходит в молчании и без форм. Визуализация и образные представления фазы зарождения растворяются в Свете; его вбирает в себя Авалокитешвара, который есть мы сами, затем всё исчезает. Не остаётся никакой опорной точки, никакой системы отчёта, и Ум остаётся в своём естественном, состоянии, открытый, непривязанный, ясный и чуткий, не напрягаясь и не рассеиваясь. Когда это состояние осуществлено, медитация превращается в практику Махамудры.

Садхана йидама, благодаря соединению в ней фаз зарождения и завершения, является очень быстрым методом позволяющим прийти к осуществлению природы Ума, Махамудре.

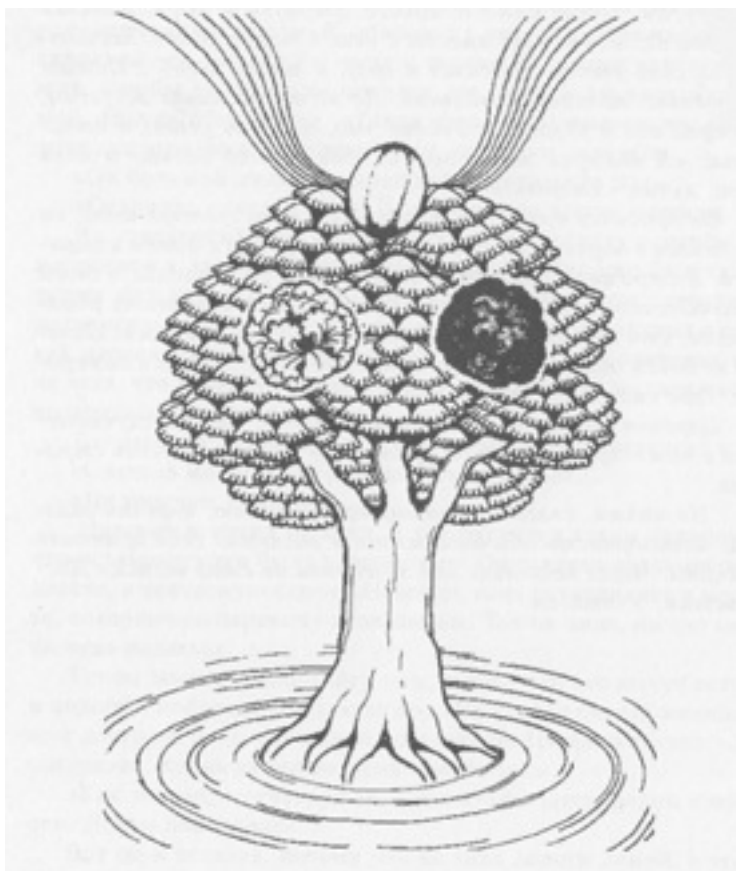
Путь к Освобождению.

Раздел четвертый. Ваджраяна, путь преображения

9. Продвинутые практики

*Созрев благодаря четырём посвящениям, те, кто наделён верой и усердием,
— если они поняли для начала бренность, отречение и
неудовлетворительность
обусловленного существования, а затем старательно стали упражняться
на этом верховном пути,— кто бы они ни были,
за полгода, за год или в этой жизни — все обретут Пробуждение.
Нигума, «Алмазные строфы»*

Для того чтобы кратко очертить этапы постепенного пути, к которым можно приступать после практики освоения йидама, мы в качестве примера рассмотрим



Древо пяти золотых наставлений

Пять «золотых наставлений» изображаются обычно в виде дерева. Шесть его корней - Шесть Йог Нигумы, ствол - ковчег Махамудры, ветви - три способа интеграции, цветы - белая и красная дакини, а плод - бессмертие без блужданий.

практики линии Шангпа; в ней эти стадии описываются как «Пять золотых наставлений».

Пять золотых наставлений

Пять золотых наставлений представляют собою полноту подхода к Пробуждению; они восходят к великому Достигшему Махасиддхе) Кхьюнпо Нэлджор, современнику Марпы Переводчика. В юности он занимался бонпо, изучал наставления Дзогчена, но остался не удовлетворён и решил отправиться за наставлениями в Индию. Всего у него было полтора ста учителей; главные из них — две женщины, дакини начального знания Нигума и Сукхасиддхи. Поскольку Кхьюнпо Нэлджор уже практиковал ранее, в прошлых существованиях, накопление двух возвращений и избавление от покровов, у него была превосходная карма, а в этой жизни он имел очень много золота, которое он взял с собой в Индию, когда отправился за наставлениями. Всякий раз, когда он просил какого-либо наставника о Дхарме, он подносил ему сотни унций золота... Так он прославился своей щедростью, а полученные им наставления получили впоследствии название «золотых».

История Нигумы

Нигума родилась в Кашире, «стране великих волшебников», но равно и — родине многих Махасиддхов, одним из которых был её брат Наропа. Рождение женщиной она выбрала, чтобы лучше помогать существам; ведь в своих прошлых существованиях она уже добилась исключительно высокого духовного достижения.

В своём проявлении как Нигума она была дакиней изначального знания, взошедшей на десятую ступень Бодхисаттвы, совершенного Пробуждения. Её тело было Радужным телом и полностью находилась за пределами обычного уровня. Наставления она получила прямо от Ваджрадхары, а её главным учеником стал Кхьюнпо Нэлджор.

После того, как Кхьюнпо Нэлджор получил наставления величайших учителей, они открыли ему, что человеку с его достоинствами стоит теперь последовать наставлениям великой Бодхисаттвы Нигумы, нераздельной с Ваджрадхарой. Он спросил, где искать её, а в ответ услышал, что обычным существам её не встретить: у неё нет больше физического тела, а только радужное. Но, тем не менее, её присутствие проявляется где угодно для существ, достигших высокого духовного уровня, а время от времени она наведывается на гору трупов, ведя за

собой толпы дакинй и устраивая там огромные ваджрные праздники. Услышав о Нигуме, Кхьюнпо Нэлджор расчувствовался и заплакал от радости. Тут же он отправился на поиски к горе трупов под названием Соссалинг, с твёрдым намерением и стремлением встретиться с нею.

Добравшись до места, он узрел высоко в небе смуглую богиню с трезубцем и капалой в руках, украшенную, вместо драгоценностей, множеством костей. рассматривая её, он видел то одну дакини, то множество; кто-то сидел в медитации, другие были в позах танца. Будучи уверен, что встретился с Нигумой и её свитой, Кхьюнпо Нэлджор поклонился и попросил наставлений. Сначала видение посмеялось над ним, а потом пригрозило: «Я дакия-людоедка, и свита у меня тоже такая. Беги-ка отсюда поживее, а не то — съедим!»

Но Кхьюнпо Нэлджор не оробел и повторил свою просьбу. Тогда Нигума сказала ему, что если он действительно хочет наставлений, за них придётся заплатить золотом. Золото у Кхьюнпо Нэлджора нашлось, и он тут же выложил пятьсот унций золотого песка. Нигума взяла золото и подбросила его в воздух; песок рассыпался по всему лесу. Кхьюнпо Нэлджор удивился, но Нигума объяснила ему, что золото ни к чему: для неё три сферы существования — сплошное золото. Это укрепило веру Кхьюнпо Нэлджора, что перед ним и в самом деле Нигума: настоящая людоедка непременно прельстилась бы золотом.



Кхьюнпо Нэлджор получил от Нигумы передачу Шести йог, названных её именем; а так же передачу Махамудры и Пяти золотых наставлений. Наставления он записал на пергаменте, свернул его в свиток и носил у себя на шее в ковчежце. Так эта традиция Махамудры получила название Ковчежца Махамудры.

Передав ему все эти наставления, Нигума сказала, что получил их, кроме него самого, только Махасиддха Лавапа, и что через семь поколений их разрешено будет преподавать широко. (Поэтому линия передачи Шангпа-Кагью иногда называется «линией семи драгоценностей» имеются в виду семеро учителей этих поколений. – прим.пер.) Она также предсказала, что не только он, но и все его последователи смогут в будущем встретиться с ней.

Первое Золотое наставление — корни дерева, его комель — состоит из Шести йог Нигумы, (Шесть йог Наропы, нередко более известные, близко напоминают их. — прим.пер.) называемых: туммо, иллюзорное тело, тело сновидение, Ясный Свет, бардо и перенос сознания.

В йоге туммо практикующие стараются овладеть процессом дыхания с его четырьмя стадиями — вдохом; называется это «кувшинным дыханием» кумбхака; они занимаются упражнениями для каналов тонкого тела и главных узловых точек — на санскрите бинду, по-тибетски тхиале. Овладев спуском, удержанием, подъёмом и распределением «белой точки», они порождают в теле ощущение жара и блаженства. Это высшее счастье постепенно позволяет им осуществить единство великого блаженства и Пустоты, что есть само переживание Махамудры.

Йога иллюзорного тела позволяет осознать иллюзорность нашего тела и опыта, а потом сделать так, чтобы привязанность и отвращение освободились сами собой. Благодаря ней можно распознать, что все феномены подобны иллюзии, магическому творению и вполне сравнимы с кино и телевидением!

Йога сновидения позволяет очистить иллюзии при помощи самих иллюзий. Она разделяется на несколько этапов: сначала — видение Ясных снов. Потом, в сновидении, есть тренировка, умножение, создание проекций, преобразование и, наконец, — постижение иллюзии мира. Ж

Йога Ясного Света работает со спонтанным рассеянием омрачений Ума; она позволяет ночью спать глубоко, но быть Ясным и переживать Ясный Свет сна.

Йога переноса сознания позволяет достичь состояния Будды без медитации, в частности, обрести Освобождение в момент смерти. *

Йога бардо даёт возможность распознать природу различных Будд** и в них — Трёх Тел Будды.

Дерево пяти золотых наставлений

Пять золотых наставлений обычно изображают в виде дерева, чьи шесть корней олицетворяют шесть йог Нигумы. Ствол — это ковчежец Махамудры, ветви — три метода интеграции, цветы — это белые и красные дакини, а плод — бессмертие без блужданий.

Практика этих шести йог возможна после особого уполномочивания и требует соблюдения особых самай, т.е. тайных обязательств. Их совместная практика приводит к осуществлению Махамудры, но и занятие одной из практик, например, туммо, иллюзорным телом или Ясным Светом, тоже может привести к ее осуществлению.

Второе золотое наставление — ствол дерева — это Ковчежец Махамудры, традиция Махамудры, полученная Кхьюнпо Нэлджором от дакини изначального знания, Нигумы. Подготовка к ней называется «тремя естественными методами», по тибетски рангбап, — методами тела, речи и Ума. Затем наступает очередь самопроизвольного Освобождения от четырёх препятствий, мешающих распознать Махамудру: Махамудра слишком близка, чтобы можно было её распознать, слишком глубока, чтобы её можно было схватить, слишком проста, чтобы в неё поверить и слишком чудесна, чтобы быть постигнутой Умом. Освобождение от этих четырёх препятствий обнаруживает самопроизвольное присутствие Трёх Тел Будд.

Третье золотое наставление — ветви — заключается в трёх Методах интеграции, которые позволяют культивировать непрерывность переживания Махамудры во всех условиях. Они связаны с ламой, Йидамом и переживанием всеобщей иллюзорности.

Четвёртое золотое наставление — цветы — состоит из двух практик с красной и белой дакинями. Если блюсти самаи, священные обязательства, совершенно чисто, то эта практика позволит прийти в реальность дакинь, не покидая своего тела.

Пятое золотое наставление — плод — бессмертие без блужданий. В момент наивысшего духовного осуществления Ум постигается как пребывающий вне пределов смертей и рождений. Вот что имеется в виду под словом бессмертие.

Как правило, этими различными практиками занимаются в Затворничестве**, в частности, во время трёхгодичного затворничества. Не то, чтобы затворничество было непременным условием для таких занятий, просто в другой ситуации трудно добиться должной интенсивности практики и обрести результат.

Царевич и маг

В одной царской семье Индии рос царевич. Матери его хотелось, чтобы он занялся практикой Дхармы и не всходил на трон. Но его отец, правящий царь, видел в сыне своего преемника, а Дхарма была ему совершенно безразлична. Последнее слово в семье оставалось за отцом, и мать ломала себе голову, что бы придумать. В те времена в Индии жило много замечательных магов. К одному из них она обратилась и спросила, не мог ли бы тот с помощью магии устроить так, чтобы её сын отвратился от мира и занялся Дхармой. Маг её обнадёжил: «Такое возможно, только ты должна сказать мне, чем твой сын особенно увлечён».

«Он большой любитель лошадей», — ответила мать.

«Отлично, — сказал тот. — Приходи сюда завтра с сыном.

На следующий день царица устроила прогулку с царём и царевичем к заранее назначенному месту. Маг уже был там, держа под уздцы великолепного коня, которого он сотворил магическим искусством: как раз о таком жеребце чистых кровей царевич и мечтал. Царевич был совершенно очарован и, не зная, что говорит с волшебником, сказал: «Не согласишься ли продать мне этого коня?»

Тот ответил: «Почему бы и нет, если он тебе нравится?» «Сначала мне надо опробовать его в седле».

«Ну конечно, прошу!»

Царевич вскочил на коня, а тот пустился таким галопом, что остановить его было невозможно. Он ускакал очень-очень далеко, в неведомую страну. Наконец, конь остановился в месте, совершенно царевичу незнакомом. Тот ни знал, ни где он, ни куда податься.

Тут он заметил неподалёку дым, решил, что там кто-то есть, и подошёл поближе. Показался дом. На пороге сидела женщина с дочерью, очаровательной красавицей. Царевич сказал: «Я потерялся, не могли бы вы меня приютить?»

«Как угодно, — ответили те, — мы живём здесь, рядом с морем. Добро пожаловать.

Вот он и остался, потому что не знал дороги домой, а эти люди никогда и не слышали о его родине. Девушка была очень мила, они поженились, и она родила ему много детей. Дети подросли; семья жила очень счастливо. Тесть тоже жил при них, но он был калекой и ходить не мог. Как-то раз жена его, любившая его коня, попросила: «Можно покататься верхом?»

«Да, конечно».

Она села на коня, а тот взвился и прыгнул в море вместе с женщиной; та скрылась под водой. Видя это, все дети один за другим, кроме самого малого, нырнули в море, надеясь

спасти её, но утонули вместе с нею. Старик тоже, несмотря на своё увечье, бросился в воду, и тоже погиб... Остался только маленький мальчик. Но тут подскакал жеребец,

сожрал его и убежал... Увидев это, царевич решил в отчаянии: «Я потерял жену, детей, коня, ничего больше у меня

нет, лучше — смерть!»

Он бросился в воду, но не утонул — едва глотнув воды, он

очутился в парке своего родного города рядом с царём и цари-

цей. В страшном смятении, весь дрожа, он вспомнил о своей

возлюбленной жене и детях. Он попытался объяснить роди-

телям, что произошло, но те сказали ему: «Да нет же! Ничего не бойся, ты просто упал с коня и с час пролежал в обмороке. Тебе надо отдохнуть».

Царевич всё же был совершенно уверен, что всё случившееся с ним — правда, ведь он прожил ту жизнь; он очень страдал.

Но позже, благодаря этому приключению, царевич осознал иллюзорность обычной жизни и посвятил себя практике Дхармы. Через несколько лет практики он стал великим Достигшим, Учителем.

Путь к Освобождению.

Раздел пятый. Махамудра и Дзогчен: непостепенный Путь.

1. Махамудра и Дзогчен.

Махамудра пребывает вне порождений Ума.

Великая Мадхьямика — это отсутствие определения.

Дзогчен — это итог.

*Да обрету я эту достоверность, которая, осуществляя одно из них,
постигает смысл всех.*

Кармана Третий, «Махамудра: Безграничная радость и свобода»

Наставления и практики Махамудры или Дзогчена — это средоточие и наивысшая сущность Дхармы. Они суть переживание недвойственности, постижения Пустоты, глубинной природы Ума.

Такое постижение развеивает все покровы, скрывающие природу Ума, т.е. состояние Будды. Какую бы жизнь мы не прожили, каким бы путём не следовали, но если мы добрались до этого осуществления, оно одно единственное и в нём свершается окончательный итог.

Махамудра, «великий символ», или Дзогчен, «великое совершенство», находятся поистине за пределами различий между медитацией и немедитацией; поэтому, в сущности, их неуместно называть односторонне ни тем, ни иным, поскольку они являются венцом и завершением всех практик, их можно условно назвать наивысшей формой медитации.

Некоторые проводят различие между Махамудрой и Дзогченом, но это излишне, поскольку в основе своей это просто два названия одного и того же переживания. Дело в том лишь, что различные линии передачи используют несколько отличающиеся методы наставлений, каждый из которых ведёт к одному и тому же осуществлению.

Полная осуществлённость Махамудры или Дзогчена совершенно освобождает от любого неведения; однако тот, кто «почти» достиг этого, и мнит, будто понял нечто такое, что якобы и есть Махамудра или Дзогчен, находится в очень опасном положении. Поскольку он всё ещё подвержен неведению, ему грозит перерождение в облике какого-либо невосприимчивого и ограниченного

создания! Поэтому особенно важно всегда следовать наставлениям своего ламы и не заноситься, не торопиться заявлять, что всё понял.

В линии преемственности Кагью, где в основном передаётся Махамудра, различные способы её передачи получили особые наименования. Например, в традиции Карма-Кагью Махамудра часто выступает введением в Три Тела Будды; в традиции Шангпа-Кагью, т.е. Ковчежца Махамудры, Махамудру представляют в виде Ковчежца, содержащего в себе природу Ума. Есть много и других подходов, но, в сущности, во всех них преподаётся одно и то же.

Махамудра

Своего рода традиционное определение Махамудры мы получим, опираясь на этимологию слова, которое в тибетском переводе звучит чхагья чхенпо. Чхагья соответствует санскритскому мудра и может обозначать «знак», «символ» или «печать»; а чхенпо, на санскрите маха, означает «великий». Таким образом, Махамудра есть «Великая печать» или «Великий символ». Печать или знак, о котором здесь идёт речь, это Пустота всякого феномена, и образ этого отсылает нас к переживанию Махамудры, в котором все явления сансары и нирваны оказываются сущностно Пусты.

Ещё точнее: чха толкуется в смысле «изначального знания Пустоты», а гья — как «непонимание», «не-уход за пределы». Итак, чхагья-мудра — означает «состояние, которое никогда не покидает изначального постижения Пустоты». Оно «великое», чхенпо, — в том смысле, что никакая практика не может превзойти такого постижения, никогда не уходящего от сущностной Пустоты любого феномена, и это глубочайшее и лучшее из всех наставлений.

Осуществление Махамудры есть единство Пустоты и сострадания: Пустоте присущ динамизм, проявление которого есть сострадание.

Иначе, следуя наставлениям Калачакры, можно обозначить это достижение как недвойственное единство основополагающей Пустоты всякого опыта с «великим блаженством», на санскрите махасукха, что есть основная энергия пустого Ума.

Путь Махамудры

Махамудру можно рассматривать тройко: как основу, как продвижение по пути и как результат.

Махамудра как основа есть природа нашего Ума — это природа Будды, присутствующая в нашем Уме.

Махамудра как продвижение по Пути есть практика, которой мы занимаемся, начиная с того момента, когда лама знакомит нас с природой Ума, и вплоть до осуществления Постижения.

Затем, когда практика Махамудры осуществлена и делается окончательно устойчивой, это будет Махамудрой как результатом.

Учитывая, что Махамудра есть истинная природа, она и так всегда тут, можно было бы возомнить, что осуществление её легко. Да вот на деле это, как правило, очень трудно, ибо Махамудра крайне глубока, и речь идёт не о том лишь, чтобы понять, надо и практиковать её, возвращать переживание её вплоть до Осуществления.

Трудность проистекает оттого, что ум наш с безначальных времён окутан четырьмя покровами, о которых уже шла речь: это покров неведения, покров основной склонности, покров страстей и покров кармы*.

Напомним пример, уже не раз использовавшийся: Ум в его обычном состоянии можно уподобить хмурому небу; слои облаков скрывают от взора его истинную природу. Все эти оболочки препятствуют узнаванию того, что же он есть на самом деле, т.е. узнаванию его природы Будды, называемой «татхагатагарбха». Но если она узнана, то это Пробуждение, состояние Будды, осуществлённая Махамудра: она есть основа, фундамент Пробуждения. Если же она не узнана, то делается источником всех иллюзий и основой сансары. Основное различие между Пробуждением и неведением, нирваной и сансарой, сводится к тому, распознана или нет эта природа Будды. Стало быть, нужно её обнаружить, ибо на этом открытии зиждется всё.

И, в целом, это открытие — это точка, в которой сходятся все наставления Будды и все медитативные практики. (См. выше главу «Два состояния единого Ума» в разделе «Ум, реальность и иллюзия» -- прим.пер) В особенности к нему подготавливают нгёндро и практика йидама с её этапами зарождения и завершения; это необычайно глубокий и действенный подход, позволяющий совершить требуемое накопление двух возвращаний и избавление от покровов. Поэтому один весьма прославленный лама по имени Адзом Друкпа, живший на востоке Тибета, в области Кхам, всякий раз, когда к нему приходил ученик за наставлениями в Махамудре или Дзогчене, первым делом предлагал ему

совершить сто тысяч простираций, сто тысяч раз повторить мантру Ваджрасаттвы, сто тысяч раз поднести мандалу и сто тысяч раз совершить гуру-йогу. Наставления он соглашался давать только после такой подготовки.

Что касается продвижения в собственно Махамудре, то здесь существует несколько подходов, в основном согласно сутрам или тантрам. К Пробуждению ведёт и то, и другое, но инструкции и методы, применяемые для достижения результата, здесь разные. При следовании методу сутр нужно заниматься многочисленными изысканиями и проверками, чтобы распознать Ум; этот путь довольно постепенный. В тантре тоже речь идёт о том, чтобы распознать Ум, но особая важность придаётся вдохновению, духовному воздействию, которое становится активной составляющей осуществления. Это путь «упования и восхищения», т.е. благоговения, который позволяет продвигаться гораздо быстрее.

Путь к Освобождению.

Раздел пятый. Махамудра и Дзогчен: непостепенный Путь.

2. Передача и степени восприимчивости

Каковы бы ни были способности человека — превосходные, средние или небольшие, — лучшие знаки успеха — это ослабление привязанности к «Я» и успокоение страстей Гампопа, «Драгоценные чётки возвышенного пути»

Махамудра, сущность сутр и тантр и основа всех наставлений Будды, не должна передаваться неосмотрительно и разглашаться необдуманно, ибо это драгоценнейшее и священнейшее наставление. Объяснять её можно тем, кто готов её воспринять, у кого достаточно разума, чтобы уразуметь её, и веры и усердия, чтобы практиковать.

Золотой самородок

Если человек, чья восприимчивость позволяет ему понять Махамудру, устанавливает глубокую связь с подготовленным ламой, то может произойти подлинная передача и настоящее постижение. Такой человек будет в состоянии извлечь из этого величайшую пользу, и это прекрасно и в высшей степени благотворно.

С другой стороны, если наставление в Махамудре получает кто-то неподготовленный, то, коль скоро она есть «тайна по своей природе», не будет ничего неуместного, если такой человек услышит наставление, но оно не окажется для него по-настоящему полезным; в таком случае это незначимое событие. Есть, однако, риск, что у человека из-за этого возникнут превратные представления, или же он потеряет имевшуюся прежде веру, и такое было бы крайне скверно. Так что подобные наставления следует давать с большим разбором и в правильной форме.

У ламы, излагающего наставления, должна быть правильная мотивация, искренне направленная к благу другого, он должен поистине желать помочь тем, кому он даёт передачу. Наставление само должно быть понято как средство обретения Освобождения и помощи всем существам в избавлении от страданий круга существования.

Чтобы применить наставления во благо, ученики, которые его слушают, должны обладать способностью воистину считать ламу Буддой Ваджрадхарой, а наставление — нектаром, устранивающим все загрязнения Ума.

И вот тогда, если наставление понято, то оно, может быть воспринято. Если же этого не произошло, то, по меньшей мере, надо сохранить веру в него, ибо оно в высшей степени благодетельно и способно помочь некоторым существам. И, что особенно важно, не следует зарожать в себе ошибочные представления, ибо если их нет, то нет и никакой ошибки.

Представьте, что у меня в горсти зажат вместе с галькой и ракушками маленький самородок золота: если я брошу всё это

прямо в аудиторию, то кто-то, быть может, найдёт самородок!

Три уровня восприимчивости

Осуществление Махамудры может на деле оказаться и крайне трудным и, напротив, крайне простым — всё зависит от личности. Ведь хотя мы все и тождественны в своей основе, поскольку у всех нас есть природа Будды, мы несопоставимо различны в том, что касается восприимчивости, позволяющей нам осуществить Махам удру.

У некоторых существ восприимчивость и способность постижения превосходны, у других они — средней остроты, у третьих восприимчивость, и способность постижения небольшие.

Все носители средних или небольших способностей к постижению, а это громадное большинство существ, не могут сразу же, немедленно, распознать и осуществить природу Махамудры; необходимо, чтобы они следовали постепенным путём и подготовили себя, как мы это уже описали (см. главу «Продвижение в Ваджраяне» - прим. пер.).

Существа с низшими способностями — это индивидуумы, которые, услышав о Махамудре, вовсе не понимают объяснений, не могут взять в толк, о чём же идёт речь. Пытаясь медитировать, они вязнут в сомнениях и то и дело думают: «Нет, что-то тут не так» или «Не выходит у меня, не понимаю я, в чём тут суть». Такие настроения означают существование покровов Ума, которые будут развеяны практикой накопления двух возвращений и избавления от покровов.

У людей со средними способностями, когда их знакомят с Махамудрой, возникает некоторое понимание, но оно неполно, а потому, чтобы обрести высшую восприимчивость, им тоже необходимо заниматься накоплением двух возвращений и избавлением от покровов.

К людям с превосходным способностям относятся те, которые немедленно понимают Махамудру, едва лама знакомит их с нею. У них не только очень живой ум, позволяющий им тотчас схватить всю глубину наставления, но они равно способны и ввести свой ум в соответствующее переживание; они немедленно понимают и то, о чём идёт речь, и как это следует практиковать. От этого в них возникает огромная радость, и они тут же обретают результаты. Таким людям естественно присущи большое сострадание, большое усердие практике и великая вера в своего ламу и Три Драгоценности. Эти люди получают посвящение четырёх уровней; тем самым устанавливается глубокая связь, и она благодаря искреннему благоговению служит проводником духовного воздействия. Такое, особо благоприятное, отношение позволяет быстро постичь смысл Махамудры и правильно её практиковать. Тогда распознавание Махамудры рассеивает мрак целых кальп сансары, как один зажжённый факел может рассеять многовековые потёмки. Поэтому практика Махамудры сама по себе может сделаться панацеей для подобных людей, она даст им всё, хотя такое и случается лишь в редчайших, исключительных случаях.

Различие между существами превосходных, средних и небольших способностей не относится к числу внешних качеств; здесь не важны: ни половая принадлежность, ни сила или слабость, ни обладание или не обладание — чем бы то ни было... Дело в том, что существа с превосходными способностями и высшей восприимчивостью уже проделали в минувших существованиях практику накопления двух возвращений и избавления от покровов, а другие не занимались этим.

Обладание превосходными способностями не обязательно должно быть присуще с самого рождения; но если помногу заниматься практикой накопления двух возвращений и избавления от покровов, то каждый из нас сможет, уже в этой жизни, сделаться существом с превосходной восприимчивостью (см. главу «Продвижение в Ваджраяне» - прим. пер.).

Пробуждение Индрабодхи

Примером человека с высшими, превосходными способностями был индийский царь Индрабодхи, современник Будды Шакьямуни.

Это был великий царь и жил он во дворце, в окружении придворных и танцовщиц, непрестанно предаваясь утехам чувств. В частности, о нём было известно, что днем он наслаждался обществом пятисот куртизанок, а ночью — еще пятисот! Как-то раз, когда он тешился с ними на террасе своего дворца, по небу пролетела стая из пятисот Больших жёлтых птиц.

«Прелюбопытно; я таких больших жёлтых птиц не видывал. разузнайте-ка о них — удивлённо промолвил царь.

Один из министров, практиковавший Дхарму, сказал ему: «Государь, это никакие не птицы. Это Будда отправился куда-то с пятьюстами своими архатами».

«Изумительно! — заметил царь. — Пригласите их пожаловать ко мне во дворец».

«Государь, они живут очень далеко от нас, так что посылать к ним вестника — дело долгое и трудное, да и нужды в том нет. Ведь Будда может читать в фые, достаточно попросить его мысленно, и он придёт».

Тут же царь распорядился должным образом подготовиться к приёму гостей и освободить террасу дворца, чтобы Будде Шакьямуни и его свите было куда приземлиться. Спустя несколько дней, когда угощение было готово, царь распорядился начать пир, трижды простерся ниц перед Буддой Шакьямуни и сказал ему:

«Ты великолепен! Благоволи дать мне наставление; ибо я тоже хочу обрести осуществление, подобное твоему».

«Да, конечно! — сказал Будда Шакьямуни. И он преподал царю четыре аспекта отношения к действительности, объяснивши всеобщность страдания и, в частности, что все услады чувств — это цепи, привязывающие к сансаре, и от них следует отречься.»

Царь слегка смутился и сказал: «Ну, это всё очень хорошо, конечно, да только не по мне. Я не собираюсь отказываться от чувственных усад. Так что, если у тебя нет иных наставлений, то, пожалуй, практиковаться я не смогу».

Посредством своей чудесной силы Будда Шакьюни узрел, что Индрабодхи — это человек с превосходной восприимчивостью. Он сделал так, что ни пятьсот архатов, ни придворные не смогли заметить, как, лишь для одного царя, он явил манадалу йидама Гухьясамаджи и дал царю четыре уровня посвящения в неё, одновременно с этим помог ему распознать природу Ума, Махамудру.

Уже во время посвящения царь достиг уровня, который в Махаяне именуется «первой ступенью Бодхисаттвы» — «великая радость». Затем он стал практиковаться в Махамудре, распознавая природу своего Ума и не отвлекаясь в течение двенадцати лет; всё это время он по-старому предавался утехам пяти чувств и развлекался с куртизанками...

Через двенадцать лет царь достиг высочайшего духовного достижения: он взошел на десятую ступень Бодхисаттвы и полностью тушествовал Махамудру. Тогда он стал давать подданным своего царства посвящения четырех степеней в Гухьясамаджи и передавать их Махамудру. Вскоре страна совершенно опустела, ибо всё население тпо из этого мира в Чистые земли Будд...

Царь Индрабодхи был человеком с превосходными способностями, а именно поэтому, получив посвящение, он тут же осуществил Махамудру.

Вы, быть может, решите, что это просто сказание, обычная легенда, потому что трудно состариться с тем, что у Индрабодхи было по пятьсот куртизанок каждый день и каждую ночь, или что всё его царство доспело пробуждения. Тем не менее, это всё же правдивая история. Точно так же, как Ум, одной лишь силою своей мысли, способен переживать всё возможное страдания или любое счастье из тех, которые нам известны в обычной жизни, так же, когда он становится совершенно чист, делаются возможными вещи, в обыденности немислимые. Именно поэтому такая история возможна и истинна.

Путь к Освобождению.

Раздел пятый. Махамудра и Дзогчен: непостепенный Путь.

3. Нготрё — личное знакомство с Умом

*Наблюдая ненаблюдаемый Ум вновь и вновь Сущностное видение ясно зрит,
Каков его незримый смысл.*

Когда отступят сомнения о таи, что он есть И что не есть,

Да будет распознан мой истинный лик, Свободный от иллюзий.
Кармапа Третий, «Пожелания Махмудры»

На практике Махамудру преподают поэтапно. Практикующий на каждом из этапов медитирует о том, что ему было передано, а затем делится своими переживаниями с ламой. Так осуществляется постоянная обратная связь между наставлениями и практикой. Лама даёт нам наставления, ставит нас перед вопросами, о которых следует медитировать и размышлять, после чего мы рассказываем ему о своём опыте. Он расспрашивает нас, дополняет наставления и отсылает к дальнейшей практике. Мы сверяем свою медитацию с его наставлениями, его вопросы со своими наблюдениями и стремимся прийти к верной практике.

Именно в таком сущностном общении действительное, основанное на опыте, постижение мало-помалу развивается. Цель такого способа действия — способствовать распознаванию природы Ума, это «личное знакомство с Умою», по-тибетски нготрё: нас знакомят с природой Ума, как если бы это был какой-то человек, нас как бы представляют ей. Знакомит с Умом нас лама, он помогает нам распознать его сущностное состояние: что это такое и какой он есть.

Узнавание Ума

Эти медитации часто начинаются с созерцания нашего Ума, т.е. «гого, кто (или что)» мыслит, переживает всё, что мы знаем. Мы наблюдаем за этим самым Умом, имеющим способность думать: «Откуда он появляется? Где он? Куда он исчезает?» Суть заключается в том, чтобы «узреть» таким образом его способ появления, его местонахождение и способ исчезновения.

Как только мы обнаружим, как Ум появляется, где он располагается и как пропадает, мы начинаем наблюдать: «Кто же это имеет опыт этого обнаружения?» Мы исследуем способ бытия того, кто осуществил этот опыт, т.е. сущностное устройство Ума как наблюдателя: имеются ли у него в этом качестве какие-либо характерные особенности: скажем, очертания, цвет или ещё что-нибудь? Если мы, по-настоящему занявшись такими поисками и наблюдениями, обнаруживаем у Ума очертание, цвет или другое определенное свойство, мы рассказываем об этом ламе. А если нет, то задаёмся вопросом о том «что или кто», переживающий это отсутствие определённых свойств, и смотрим, как переживается Ум без свойств. Нет ли тут какого-то обладателя определённых свойств, Важный момент заключается в том, чтобы заниматься такими исследованиями экспериментально, лично вести наблюдение в медитации и поддерживать связь с ламой, который будет вести нас, пока не возникнет уверенность в существовании или несуществовании Ума.

Далее, после этого первого типа наблюдений, мы созерцаем свой Ум в покое, в движении и — как познающего. Например, если Ум находился в окое во время практики шаматхи, то, что это за состояние? Если он «в открытом и ясном состоянии», то, как существуют эти открытость и ясность? Затем, если Ум пришёл в движение и появились мысли, в нём присутствующие, то как они существуют? Различаются или нет Ум в покое и Ум в движении? И в том, и в другом случае — в какой степени? Кто знает Ум в покое и в движении? И как он это знает? Есть ли различие между Умом в покое или Умом в движении и — познающим его? Или они тождественны?

И в том, и другом случае — в какой степени? Есть ли у того и у другого характерные свойства; если да, то какие, а если нет то каково это отсутствие характерных свойств? (См. главу «Что есть Ум?» - прим.пер.)

Таким образом мы медитируем в течение некоторого времени: несколько дней, несколько недель, несколько месяцев или лет, но всё время сверяемся с ламой. Мы приходим к нему со своими выводами всякий раз, когда нам кажется, что мы нечто обнаружили, а он объясняет нам, что правильно, помогает избавиться от сомнений, показывает нам ошибки, которые мы, быть может, свершили, даёт советы и ставит нас перед новыми вопросами. В ходе такого общения практика постоянно уточняется и углубляется. Мы продолжаем процесс, покуда не будет ясно распознано основополагающее состояние Ума, сущностное его устройство, т.е. покуда мы не обнаружим за пределами всяких возможных ошибок Ум непосредственно (по-тибетски даттар ги шепа) или обычный Ум (по-тибетски тхамэль ги шепа).

О личной связи

В наши дни подобная личная связь может показаться трудно осуществимой, поскольку лама и его ученики часто очень загружены, и часто бывает необходимо давать наставления быстро.

Так что теперь возникла необходимость в способности осуществить Махамудру между половиной восьмого вечера, когда возвращаешься домой и вечерними теленовостями, начинающимися в восемь часов! Или, скажем, стать Буддой утром, с шести до семи, прежде чем отправиться на работу!

Поистине постичь природу Ума — тонкая задача. Чтобы в ней преуспеть, нам нужно долго внимать инструкциям ламы, а со своей стороны, постоянно применять их на деле, исследуя Ум. Здесь в равной степени очень важны и птубокая преданность ламе, и практики науплениядвухвзращиваний, и избавления от покровов. Без сопряженности этих различных составляющих успеха распознать природу Ума будет трудно. Чтобы такое узнавание стало возможно, нужен, с одной стороны, — лама, а с другой — подходящий ученик, готовый воспринять его благодаря своей преданности и предварительным практикам, накоплению двух взращиваний и избавлению от покровов. Если такая встреча состоится, то лама сможет обнаружить потенциал ученика, а тот проявит восприимчивость к его наставлениям, тогда в эту практику включается всё, и ни в чём более нет нужды. Но в наши дни трудно встретить такую подготовленность и с той, и с другой стороны, так что лишь немногие ламы преподают о таком Уме.

О рвенни Римпо Дордже

Римпо Дордже был разбойником с большой дороги. Однажды он напал на проезжего всадника, убил его, а потом убил и его кобылу и стал разделывать тушу.. Но кобыла оказалась жеребой, в утробе её он обнаружил маленького жалкого жеребёнка, и это пробудило в разбойнике огромное раскаяние и глубокое сострадание.

Он решил бросить разбой и предаться практике Дхармы, осознавая, что если не очистит своего поведения, то испытает тяжчайшие его последствия и будет ввергнут в адские муки.

Итак, он упросил дать ему все наставления, получил их и обосновался в пещере, практикуясь там в шаматхе — випашьяне и Махамудре с пылкой преданностью и неистощимой энергией. Он был охвачен таким же рвением, с

каким человек, у которого загорелись волосы, старается погасить их. Подстилка, на которой он медитировал, не успевала остывать и, как известно, он достиг осуществления Махамудры уже за полгода. Тогда, использовав свой сэн (монашеский плащ как птичьи крылья и улетел по воздуху, он покинул пещеру распевая песнь о своём достижении Пробуждения. Это был один из Махасидхов, Великих Достижных линии Кагьюпа. Место, где он медитировал и по сей день остаётся излюбленным местом паломничества.