*Светоч Махамудры*

ГАРЧЕН РИНПОЧЕ

# МАХАМУДРА

## *Джигтен Сумгона*

ГАРЧЕН РИНПОЧЕ

# МАХАМУДРА

## *Джигтен Сумгона*

СПб. Уддияна. 2004

ББК 86.35

**Гарчен Ринпоче.**
Махамудра Джигтен Сумгона. — СПб.: Уддияна, 2004. — 160 с.

Гарчен Ринпоче — выдающийся современный буддийский учитель, принадлежащий к тибетской традиции дрикунг-кагью. В этой книге он дает подробные наставления по практике Махамудры, одного из ценнейших сокровищ тибетской тантры, основанные на учении основоположника традиции дрикунг, великого махасиддхи Джигтен Сумгона (1143–1217).

Перевод с тибетского на английский: кенпо Кончог Гьялцен
Редактор: Питер Барт

Перевод с английского: Ф. Маликова
Редактор русского издания: К. Шилов

На первой странице обложки:
Джигтен Сумгон. Тибетская тангка.
На последней странице обложки:
Гарчен Ринпоче. Москва, сентябрь 2003.

**ISBN 5-94121-021-3**

© Культурный центр «Уддияна», 2004.
Все права защищены. Полное или частичное воспроизведение текста возможно только с разрешения издателя.

# ОГЛАВЛЕНИЕ


От издателя ..... 4

Краткая биография Гарчена Ринпоче ..... 7

Предисловие ..... 9

ВВЕДЕНИЕ ..... 11

- Сущность наставлений и практики ..... 13
- Поток свершений и передача Джигтен Сумгона ..... 15
- Уникальное стечение обстоятельств и благоприятная возможность ..... 19

ПОДГОТОВКА ..... 21

- Общие предварительные практики ..... 23
- Особая, неоспоримая роль преданности ..... 30
- Особые предварительные практики ..... 34

ПРАКТИКА ..... 45

- Понимание неизменной природы ума ..... 47
- Вопросы и ответы ..... 70
- Природа будды ..... 79
- Продвижение в практике ..... 87
- Узнавание природы ума во всем, что проявляется ..... 114

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ..... 131

- Практика осуществления ..... 133

*Приложение 1.* Песнь, проясняющая память ..... 138

*Приложение 2.* Жизнь Джигтен Сумгона ..... 141

# ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Этой книгой мы открываем серию изданий, посвященных учениям Махамудры — одного из глубочайших сокровищ тибетского буддизма.

Среди множества учений так называемой новой традиции [1] учения Махамудры [2] занимают особое место. Именно учения, а не учение, так как, несмотря на общность названия и схожесть воззрений, под именем Махамудры скрывается великое множество различных духовных практик и методов, присущих четырем основным школам тибетского буддизма. И если в школе *ньингма* [3] Махамудрой иногда называют наивысшую стадию тантрийской практики преображения, то в новых школах, — прежде всего, в традиции кагью, принесенной из Индии в Тибет главным образом Марпой-переводчиком (1012–1097) и окончательно сформировавшейся благодаря духовному подвигу великого Миларэпы (1040–1123) и наставнической деятельности его ученика Гампопы (1079–1153) — этот термин имеет гораздо более широкое значение.

---

[1] Тиб. *сарма* (gsar ma). «Традиция новых переводов» включает в себя учения трех «новых» школ тибетского буддизма: *кагью*, *сакья*, *гелуг*.

[2] Тиб. *чагчен* или *чагья ченпо* (phyag rgya chen po) — великий символ или великая печать.

[3] rnying ma. «Старая традиция», или «традиция старых переводов». Опирается на переводы индийских текстов, выполненные в первый период распространения в Тибете буддийских учений.

Подобно учению *Дзогчен* [1] в старой традиции, в школе кагью Махамудра считается самым сердцем учений Будды. Происхождение этих учений зачастую возводится непосредственно к Будде Шакьямуни. Так, *Самадхираджа-сутра*, проповеданная Буддой в ходе Третьего поворота колеса учения [2], рассматривается как духовная основа для практики Махамудры [3], а труды классиков Махаяны, например Асанги-Майтреи, толкуются как философское обоснование Махамудры и Ваджраяны в целом.

Также и в школе гелуг, взявшей значительную часть тантрийских практик из кагью, есть немало текстов и различных объяснений как самого понятия Махамудры, так и связанных с нею практик. Таков научный подход и он, безусловно, заслуживает глубокого изучения, однако еще важнее практическая ценность Махамудры как учения, способного привести человека к постижению природы реальности и осуществлению состояния будды.

Именно поэтому мы решили открыть новую серию не переводом одной из классических работ по Махамудре, но живыми наставлениями современного учителя, принадлежащего к непрерывной линии передачи этих древних учений. Гарчен Ринпоче, выдающийся учитель тибетского буддизма традиции дрикунг-кагью, излагает драгоценные учения своей линии, проистекающие от ее основателя — ученика Пагмо Друпы (1110–1170), великого махасиддхи Джигтен Сумгона (1143–1217) [4].

Данные наставления можно отнести к той разновидности учений Махамудры, которую иногда именуют «Махамудра Гампопы». Также в традиции кагью для подобных учений используется термин «путь мудрости», в отличие от «пути метода»,

---

[1] rdzogs chen — сокр. от *дзогпа ченпо* (rdzogs pa chen po) — «великое совершенство». Наиболее глубокое и тайное учение «старой традиции».

[2] Согласно тибетской исторической традиции, Будда Шакьямуни передавал учение сутр трижды: в первый раз, в Бодхгайе, — учения Малой колесницы, Хинаяны, о Четырех благородных истинах и законе причинности; второй раз, в Варанаси, — учения Великой колесницы, Махаяны, о пустоте и десяти парамитах; и третий раз, в Раджгрихе, — учения Нерушимой колесницы, Ваджраяны, об абсолютной природе вещей.

[3] См. Трангу Ринпоче. Царь Самадхи. Комментарии к Самадхираджа-сутре. — М., Шечен, 2002.

[4] Жизнеописание Джигтен Сумгона см. в приложении 2, стр. 141.

больше связанного с тантрийской практикой преображения. Отличительной чертой этого пути является соединение методов, более характерных для Сутры, — шаматхи и випашьяны — с глубоким мистическим смыслом и непосредственным знанием Ваджраяны. Эти наставления, присутствующие во всех линиях традиции кагью, имеют весьма древние корни. Линия передачи этих учений восходит к легендарным махасиддхам древней Индии — в первую очередь, к Сарахе. В Тибет же они попали в основном благодаря Марпе, получившему их от второго из двух своих главных учителей — индийского махасиддхи Майтрипы. Древность и глубина этих наставлений огромны, и неудивительна их чрезвычайная близость к некоторым учениям раздела *сэмде* Дзогчена в традиции ньингма.

На наш взгляд, устные наставления учителя, обладающего всей полнотой передачи этих глубоких учений и несомненным собственным постижением, — такого, как автор этой книги, — имеют особую ценность, так как могут послужить своего рода ключом ко множеству учений Махамудры. Безусловно, полностью постичь эти учения возможно лишь благодаря получению передачи, благословению учителя и самоотверженной практике, поэтому подобные наставления в Тибете всегда были тайными: их никогда не давали открыто. Однако в современных условиях, когда драгоценные учения тибетского буддизма находятся под угрозой исчезновения, гораздо важнее предоставить каждому, кто по-настоящему заинтересован, возможность углубить свое понимание и заложить фундамент для совершенного постижения. Именно этому служит безграничная деятельность современных учителей всех тибетских традиций — в том числе, выдающихся учителей школы дрикунг.

Остается добавить, что русское издание публикуется с благословения Гарчена Ринпоче, которое, мы уверены, пребудет со всеми читателями!

Мы благодарим всех, кто своей бескорыстной помощью сделал это издание возможным. В следующих книгах новой серии мы продолжим знакомить читателя с учениями Махамудры — как с текстами-первоисточниками, так и с комментариями выдающихся учителей.

# КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ ГАРЧЕНА РИНПОЧЕ

Род Гар славился в Тибете на протяжении многих столетий. Известно, что в седьмом веке один из предков Гарчена Ринпоче был великим советником царя Сонгцена Гампо. В двенадцатом столетии одним из самых выдающихся учеников Джигтен Сумгона был Гар Чодингпа. В последующие времена Тенпэй Гьялцен был регентом линии дрикунг-кагью и тем принес благо многим живым существам. Гар Чокьи Ньима был известен как великий йогин. Воплощения Гарчена Ринпоче поддерживали Дхарму на протяжении всей истории Тибета.

Досточтимый Гар Кончог Ньидон Чокьи Сенге родился в 1936 году. Его Святейшество Шивэ Лодро (предыдущий Чеканг Ринпоче, 1886–1943) признал в нем воплощение Гарчена Тринлэ Йонгчаба. С семи до двадцати двух лет Гарчен Ринпоче жил в принадлежащем к школе дрикунг монастыре Лхо Мьелгон. В отрочестве он получил особое монашеское посвящение, во время которого узнал на портрете Джигтен Сумгона и сказал: «Это мой лама». В тот период учителем Ринпоче был лама Чиме Дордже, некогда <в прошлых жизнях> бывший его учеником. Когда Гарчену Ринпоче было тринадцать лет, Чиме Дордже дал ему учение Махамудры. После того он

получил все посвящения и учения дрикунг-кагью, начиная с практики нгондро, и изучал Шесть йог Наропы.

Во времена культурной революции получить учения Дхармы было практически невозможно. Однако Ринпоче тайно получил наставления от кенпо Мунсела и в течение двадцати лет с великим усердием осуществлял их на практике. Кенпо Мунсел был им очень доволен и говорил: «Он совершенно необычайное воплощение бодхисаттвы, в этом нет никаких сомнений».

В настоящее время Гарчен Ринпоче занимается организацией Буддийской школы в своем монастыре Лхо Лонгкар Гон, насчитывающем сотню монахов. Какие бы подношения в виде пищи, денег или вещей он ни получал, он всегда отдает их монахам и монахиням, не оставляя себе ничего. Он уважительно относится ко всем. Движимый добросердечием, состраданием и бодхичиттой, он думает только о том, чтобы принести пользу другим *.

* Информация взята из статьи «Introducing... His Eminence Garchen Rinpoche» в газете «Dharma Wheel», ежеквартальном издании Тибетского Медитационного Центра, США, номер 4, весна 1997 года. — Прим. ред. англ. издания.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Здесь содержатся наставления по Махамудре, которые Гарчен Ринпоче даровал в 1997 году, во время своего первого посещения Соединенных Штатов. Основанные на учениях Джигтен Сумгона, они освещены личным опытом и постижением Гарчена Ринпоче, а потому представляют собой единственную в своем роде запись передачи Махамудры в линии дрикунг-кагью. Перед нами поистине замечательный свод учений, идущих от отца-основателя линии дрикунг-кагью.

Ринпоче давал эти учения в Сан-Франциско, Калифорния, 27 и 28 июля 1997 года, а кенпо Кончог Гьялцен переводил их «на лету». Автор нескольких книг по Махамудре и учениям линии дрикунг-кагью, кенпо великолепно подготовлен к переводу этих учений. Он сам неоднократно давал на английском языке учения по этой теме, а также был переводчиком других видных учителей, например Его Святейшества Чецанга Ринпоче. То, какую наивысшую радость доставляет ему перевод этих учений, явно видно даже по отредактированным записям.

С благословения Гарчена Ринпоче я взялся записывать эти учения и редактировать записи, чтобы по мере своих сил способствовать сохранению еще одной драгоценности

Тибета на благо живых существ. Как письменный документ, запечатлевший устную передачу Махамудры, основанную на наставлениях основателя линии дрикунг-кагью, эти учения имеют безмерную ценность. Как последователь Махамудры, я убедился, что вести записи устных наставлений, над которыми впоследствии можно размышлять и которыми можно руководствоваться в практике, очень полезно. Это согласуется с указаниями этой традиции, которые гласят, что путь Махамудры заключается в том, чтобы выслушивать учения, размышлять над ними и применять их в практике медитации. Я надеюсь, что мои записи послужат той же цели и для других учеников.

Я старался как можно лучше сохранить свободное течение устного изложения учения и заключенный в нем смысл. Тем не менее, в этом процессе неизбежны ошибки, поскольку в записях есть перерывы, да и способности мои ограниченны. Чтобы обеспечить точное понимание ключевых моментов, я отсылаю тех, кого это наиболее глубоко интересует, к оригиналам аудиозаписей, которые можно получить в Ратна Шри Сангхе, Сан-Франциско, Калифорния. Спасибо Джеффу Бичу и Синди Чанг за то, что они сделали эти записи и дали возможность интересующимся ознакомиться с ними.

Думаю, что и начинающие, и старые практики обнаружат на этих страницах много прекрасных и бесценных наставлений.

Да примут они их всем сердцем!

*Питер Барт*

# ВВЕДЕНИЕ

# СУЩНОСТЬ НАСТАВЛЕНИЙ И ПРАКТИКИ

Первым делом начните, пожалуйста, с зарождения в себе альтруистических мыслей, которые выражены во вступительных молитвах. *

Мы приступаем к учениям Махамудры. Будда дал так много наставлений! Иногда говорят, что насчитывается восемьдесят четыре тысячи их категорий. Поистине, нет предела учениям Будды, их освоению и практике. Даже если кто-то захочет стать их знатоком и получить звание великого ученого, он обнаружит, что исследованиям не будет конца. Эта область знания совершенно безгранична. Однако существует возможность заниматься практикой и не становясь великим ученым, так что на самом деле изучать и практиковать учение Будды может каждый.

Когда Будда впервые дал учения о Четырех благородных истинах, он говорил, что необходимо знать природу страдания и избегать причин страдания. Будда учил этому, так как каждое живое существо хочет быть свободным от страдания и обрести полный покой и счастье. Однако мы не знаем, как освободиться от страдания и как

---

* См. Khenpo Konchog Gyaltshen. Book of Prayer. — Ratna Dharma Chakra, 1982. — Прим. ред. англ. издания.

избежать его причины — того, что называют неведением. Нам на помощь приходят учения Будды, которые объясняют, как освободиться от неведения и страдания.

Когда мы впервые соприкасаемся с учениями Будды или пытаемся их осознать, чтобы понять истину о страдании, о сансаре, в нашем уме может возникнуть множество сомнений и неверных представлений. Это объясняется главным образом недостатком мудрости и силой заблуждений, которые нами владеют. Именно для того, чтобы помочь нам избавиться от этих заблуждений, Будда дал так много учений. Однако, поскольку наша жизнь столь коротка, а мы беспрестанно чем-то заняты, особенно важно придать нашей жизни правильное направление, занявшись практикой медитации. В *Самадхираджа-сутре* говорится, что в этом мире Будда дал множество разнообразных учений и что во всех этих учениях присутствует много разных уровней смысла. Но если ухватить суть наставлений и претворить ее в практику, то это заменяет или охватывает практику всех разнообразных наставлений во всей их полноте. Именно этому посвящена теория и практика Махамудры. Махамудра объединяет в себе смысл всех учений.

# ПОТОК СВЕРШЕНИЙ И ПЕРЕДАЧА ДЖИГТЕН СУМГОНА

Чтобы принести благо всем живым существам, проявлялись бесчисленные будды. Великое множество существ обретало состояние будды в прошлые времена и обретает его в настоящее время. Можно сказать, что будды бесчисленны — словно песчинки в реке Ганг.

Все эти будды сначала зарождали в себе бодхичитту — «ум просветления», драгоценную мысль. Затем, зародив бодхичитту и собрав великие накопления заслуг и мудрости, очистив все омрачения, они обретали совершенное состояние будды. Благодаря этому мудрость Будды могла простираться на всех живых существ и наполнять их. Она доходила до каждого из живых существ. Для этого Будда давал бесчисленные учения.

Абсолютное обретение просветления Буддой называется дхармакаей. Дхармакая всеобъемлюща, подобно пространству. В состоянии дхармакаи для тех существ, которых называют великими бодхисаттвами, проявляется самбхогакая — «тело наслаждения». В этой самбхогакае Будда проявляет нирманакаю, дабы установить связь со всеми обычными живыми существами. Так проявления Будды, его сострадание и мудрость доходят до каждого живого существа.

С исторической точки зрения, Будда Шакьямуни явил себя миру более двух с половиной тысяч лет тому назад и дал полные учения. Эти драгоценные учения принесли безграничные свершения. Так, от Будды, Манджушри, Нагарджуны и других учителей, заканчивая Владыкой Джигтен Сумгоном, который был воплощением Нагарджуны, произошла линия, называемая Глубокое воззрение. Также от Будды, Тилопы и Миларэпы произошла линия Благословляющая медитация. Кроме того, от Будды, Асанги и других произошла линия Обширное деяние. Вот какие линии начались с этих великих учителей и продолжаются поныне.

Многие из вас знакомы с превосходными качествами будд. Мудрость и сострадание Будды, его превосходные качества и деяния намеренно проявляются на благо живым существам. Благодаря этим драгоценным учениям, множество живых существ обрели высшее благо. Эти учения непрерывно передавались по линии учителей вплоть до нынешнего времени, а потому великие учителя, которые принесли эти драгоценные учения, ни в коей мере не отличаются от Будды. Эти великие учителя давали учения так, как это делал Будда, — с чистым намерением. Они передавали учения на благо всем живым существам, особенно тем, кто находится в сансаре. Поэтому эти великие учителя — проявления Будды; они нисколько от него не отличаются.

Будда говорил, что его тело — это Сангха, его речь — Дхарма, а его ум — дхармакая. Поэтому, хотя исторический Будда принял паринирвану, покинул этот мир и больше не живет в человеческом теле, ум-мудрость Будды продолжает жить, передаваясь от одной линии к другой. Благодаря этому во многих местах появлялись многие великие учителя. Благодаря существованию учений Будды есть великие учителя, которые изучали и практиковали учения Будды и, постигая ум-мудрость, претво-

ряли их в реальность. Так, по-настоящему осваивая учение Будды, они достигали дхармакаи. Поэтому мы называем драгоценного ламу воплощением всех будд. Тело ламы — Сангха, речь ламы — Дхарма, ум-мудрость ламы — Будда, потому что в нем присутствуют все учения Будды.

Читая жизнеописания великих учителей кагью, начиная с Ваджрадхары, Тилопы и до наших дней, мы можем убедиться, что и в прошлом и в настоящем было и есть множество великих учителей. Сегодня мы будем изучать принадлежащие к этим линиям великих учителей учения Махамудры Владыки Джигтен Сумгона — те учения, которые он объяснил и записал. Владыка Джигтен Сумгон — сам Будда, явившийся в облике человека, — передал все эти драгоценные учения. Учения Джигтен Сумгона дошли по его линии передачи до наших дней. Каждый из держателей этой линии, в числе которых и я сам, изучали все учения Джигтен Сумгона, а затем их практиковали. И теперь я намерен осуществить передачу учений Будды и Джигтен Сумгона — здесь и сейчас.

Что касается Владыки Джигтен Сумгона, дело не в том, будто его возвеличивают какие-то его последователи, рассказывая о нем небылицы: его появление было ясно предсказано Буддой во многих текстах Сутры и Тантры. Ведь Будда был всеведущим и знал все, прошлое и будущее, он безошибочно черпал знания из мандалы мудрости. Он предсказал приход Джигтен Сумгона, название места, где тот появится, число его учеников и сущность его учений. Вот что предсказал Будда.

Что же касается линии передачи, то, читая жизнеописания учителей линии *, вы узнаёте, что Тилопа общался непосредственно с Ваджрадхарой и сам не отличался от

---

* См. Великие учителя Кагью. — СПб., Фонд «Карма Еше Палдрон», 2002. — Здесь и далее постраничные прим. ред. русского издания.

него. У Тилопы было много учеников, но самым выдающимся его учеником и преемником был Наропа. Наропа объявил Марпу Лоцаву, великого переводчика, своим наместником в Тибете. У Марпы было много учеников, а самым выдающимся из них был Миларэпа, у которого, как мы знаем, тоже было множество учеников. Из них, словно солнце среди звезд, выделяется Гампопа, который держал полные учения Миларэпы. У Гампопы было великое множество учеников, из которых его ваджрный трон унаследовал Пагмо Друпа. И у Пагмо Друпы тоже было очень много учеников, около восьмидесяти тысяч, а среди них наследником его Дхармы был объявлен Джигтен Сумгон, который занял его место. Пагмо Друпа назначил его своим преемником. Вот как поддерживали эту линию великие учителя. Именно так они полностью освоили учения Будды и претворили их в реальность.

Кроме того, неверно думать, будто великие учителя жили только в одиннадцатом и двенадцатом веках. Например, не так давно в моем монастыре жил мой коренной лама, которого называли великий йогин Чиме Дордже, — он был просветленным и практиковал Махамудру, а также Шесть йог Наропы. Он прожил в затворе двенадцать лет. Благодаря этому он завершил свою медитацию и обрел все качества практики. Он был поистине просветленным, а потому, глядя на него, мы своими глазами могли увидеть, каким был Миларэпа. Мы могли понять, что Миларэпа не был мифологическим персонажем, — представьте, что вы можете видеть Миларэпу во плоти. И не только Миларэпу — вы способны лицезреть и других великих учителей, наблюдать их деяния, слушать учения, воспринимать состояние их ума и благодаря этому понимать, как они могли творить чудеса: оставлять отпечатки ступней на скалах, беспрепятственно проходить сквозь стены и т. д. Итак, именно от такого великого учителя я получил все драгоценные учения и ясно их понял.

## УНИКАЛЬНОЕ СТЕЧЕНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ И БЛАГОПРИЯТНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ

Из тех, кто находится сегодня здесь, в этом месте и в это время, многие живут в этой местности, а многие приехали издалека. Благодаря своему интересу и уважению к Дхарме, вы, услышав об этой уникальной возможности, принесли немало жертв, чтобы оказаться здесь. Наша встреча здесь не случайна: она произошла вследствие множества причин и условий, проистекающих из многих жизней. В силу этих причин и условий, накопленных на протяжении многих жизней, все мы собрались здесь. Хоть я и не обладаю выдающимися качествами, у меня есть искреннее альтруистическое намерение поделиться с вами этими драгоценными учениями. И раз уж мы собрались вместе вследствие множества благоприятных причин и условий, то, получая учения, мы должны делать это с радостью и с ощущением, что нам невероятно посчастливилось. Мы должны принять эту благоприятную возможность со всей серьезностью, помня, что не только теперь, но и в будущем мы будем продолжать изучать и практиковать эти драгоценные учения.

Мы начнем с того, что выразим глубокими поклонами почтение драгоценному ламе, который рассеивает мрак в умах всех живых существ. Несозданная природа ума, ум

безыскусный, естественный, вместерожденный (то есть всегда пребывающий в нас), изначальная мудрость — все это суть ум, с безначальных времен всегда пребывающий с нами. Сама его природа есть всеведение. Чтобы узнать этот ум, постичь его природу, нам нужно применить учения Будды, содержащиеся в Сутре и Тантре, а также в наставлениях драгоценного ламы. Это должно быть сделано совершенным и полным образом, с бескорыстным намерением принести благо всем живым существам.

Итак, в особых наставлениях, знакомящих с вместерожденным умом-мудростью Махамудры, есть три раздела, позволяющих узреть ум как дхармакаю: 1) подготовка, 2) главная часть и 3) заключение: способ непосредственного переживания учений или упрочение <воззрения> благодаря практике.

# ПОДГОТОВКА

# ОБЩИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

**Причина и следствие**

Прежде всего, хотя Будда дал очень много учений, все эти учения можно объединить темой «причина и следствие». Поэтому необходимо понять смысл причины и следствия. Убежденность в законе причины и следствия — корень всех учений Дхармы, а также основа изучения и практики в относительном состоянии.

Все явления в сансаре и нирване зависят от причины и следствия, и поистине от причин и условий зависит все: как внешние проявления, так и внутренние переживания. Вследствие этого, с этой точки зрения, драгоценная человеческая жизнь, которой мы обладаем, тоже зависит от причин и следствий. Поскольку в прошлом мы создали или накопили большие заслуги, или благие, положительные причины, мы можем называть эту жизнь здесь и сейчас драгоценной человеческой жизнью.

**Драгоценная человеческая жизнь**

Хотя в мире живет немало людей, человеческая жизнь, которой мы обладаем, еще более редкостна, поскольку предполагает наличие восемнадцати благоприятных условий. Эта разновидность жизни чрезвычайно редка. Но не

столь редка возможность обладать восемнадцатью благоприятными условиями, сколь редка вероятность вследствие многих обстоятельств прямо или косвенно повстречаться с учениями Дхармы. Повстречавшись с учениями Дхармы, мы начинаем ими интересоваться. Мы находим в них глубокий смысл, считаем полезными и думаем: «Я буду ими заниматься!». Это чрезвычайно ценно. Мы не почерпнем их ниоткуда, кроме самих себя. С такой разновидностью драгоценной человеческой жизни, наполненной подлинным интересом и подлинной преданностью учениям Дхармы, не сравнятся даже тысячи «исполняющих желания драгоценностей». Исполняющая желания драгоценность необычайно дорога, но человеческая жизнь, которая у нас есть, несравненно выше даже ее. Поэтому нужно быть уверенными в этом и обладать ясным и твердым пониманием причины и следствия.

Что касается драгоценности человеческой жизни, то многие из вас читали книги на эту тему, где описываются соответствующие восемнадцать благоприятных условий. Мы кратко их повторим, просто чтобы освежить вашу память. Когда речь идет о восемнадцати благоприятных условиях, говорят о качествах, которые называются восемью свободами, и о качествах, которые называются десятью дарованиями. Восемь свобод таковы — мы не пребываем: 1) в мире ада; 2) в мире прет; 3) в мире животных; 4) в мире богов-долгожителей; 5) в окраинных племенах дикарей, где учение недоступно; 6) в такое время, когда не являются будды; 7) с ложными взглядами; 8) с ущербными органами чувств. Людей очень много, но среди них очень немного тех, кто интересуется учениями драгоценной Дхармы, а из них еще меньше тех, у кого есть время эти драгоценные учения практиковать. Зная в полной мере, каковы качества учений Дхармы, мы можем оценить, что значит драгоценная человеческая жизнь. Она

становится таким уникальным средством или такой благоприятной возможностью, воспользовавшись которыми мы можем получить явную возможность освободиться от всех заблуждений. Это невозможно сделать ни в какой иной разновидности жизни. Нам невероятно посчастливилось получить такую благоприятную возможность обрести состояние просветления. Вот что называется драгоценной человеческой жизнью.

Если говорить о десяти дарованиях, то пять из них — внутренние, а пять — внешние. Пять внутренних включают в себя: 1) быть человеком; 2) в месте, где мы родились человеком, есть учения Дхармы, которые можно практиковать; 3) мы обладаем полными органами чувств; 4) мы питаем преданность к Будде, Дхарме, Сангхе; 5) мы не совершили ни одного из пяти особо тяжких злодеяний. Таковы пять наших внутренних дарований. Затем есть пять внешних дарований. Эти пять условий или дарований включают в себя следующее: 1) в период нашей жизни в мир приходит будда; 2) будда проповедует учения Дхармы; 3) Дхарма, которой учит будда, продолжается благодаря присутствию линии передачи; 4) есть последователи учений Дхармы, члены сангхи, с которых мы можем брать пример — как учиться, как практиковать, как следовать учениям; 5) есть добрые покровители наших практик Дхармы или другие благоприятные условия для изучения и практики учений Дхармы. Таковы пять внешних дарований.

**Непостоянство**

Итак, если у нас есть эта драгоценная человеческая жизнь, которая подразумевает наличие восемнадцати благоприятных условий и предоставляет полную и явную возможность освободиться от сансары и обрести просветление, необходимо понимать, какая драгоценность у

нас в руках. Обретя ее, необходимо в полной мере ею воспользоваться. Растратить ее впустую — значит совершить большую ошибку. В будущем такой возможности может не представиться. Следовательно, дабы в полной мере воспользоваться этой драгоценной человеческой жизнью, необходимо размышлять о смысле непостоянства, о преходящей природе вещей.

Если размышлять о непостоянстве, мы поймем, как редко встречаются благоприятные условия, требующиеся для выживания. Существует множество помех и препятствий, мешающих жизни, и очень много факторов, которые могут привести к смерти. Даже те самые факторы или люди, которых мы считаем покровителями, помощниками в нашей жизни, могут послужить причинами смерти. Поэтому, согласно великим учителям кадампы, размышление о непостоянстве — самая важная практика, которую нужно воспринять всем сердцем. Необходимо помнить и размышлять о непостоянстве. Учение о непостоянстве поистине драгоценно. Во-первых, оно дает вам возможность вступить на путь Дхармы. Во-вторых, дает возможность последовательно продолжать практику Дхармы, не тратя времени даром. И в-третьих, благодаря ей в конце концов можно прийти к осуществлению неизменной природы ума.

Нужно просто размышлять о непостоянстве и о том, что эта преходящая жизнь заканчивается и начинается следующая, а за ней идет другая. Ведь вследствие непрерывного потока наших врожденных склонностей мы все время путешествуем из жизни в жизнь или, можно сказать, из одного дня в другой, из одного года в следующий. В нашей повседневной жизни каждый день повторяется одно и то же, в том числе и привязанность к самому себе и ненависть к тем, кто нам мешает. Словно в замкнутом круге, мы вечно повторяем этот цикл: день за днем, год за

годом, жизнь за жизнью. Поэтому, пока мы не разрубим веревку непрерывности врожденных склонностей, которая влечет за собой бесконечное страдание, не будет никакой возможности освободиться от сансары или обрести счастье.

**Обретение свободы в собственном уме**

Чтобы очистить эти врожденные склонности, необходимо практиковать драгоценные учения Дхармы и особенно Махамудру. Практика Махамудры заключается в том, чтобы отсечь глубоко укоренившиеся склонности и тем самым обрести свободу в собственном уме. Сейчас нашей жизнью полностью управляют причины и условия, так называемая карма. У нас нет свободы. Мы не знаем, что произойдет в следующее мгновение. Не знаем, что случится завтра. Ведь наша жизнь подчинена причинам и следствиям, которые мы создали. Поэтому практика Махамудры означает освобождение от этого, обретение настоящей свободы в собственном уме. Если мы неспособны на это, если мы лишь продолжаем оставаться в своем пораженном страданием теле, скандхах, то оно уподобляется сосуду, вмещающему все страдания, одно за другим. Когда у нас есть эти скандхи, или груды сознаний, связанных с нашим пораженным страданиями телом, мы лишь одно за другим навлекаем на себя препятствия и страдания, которые без конца накатываются, словно волны океана. Поэтому, чтобы освободиться от страдания и обрести просветление, мы сначала прилагаем усилие, чтобы использовать причину и следствие. Мы собираем всю силу благих качеств, причин и условий и избегаем любых неблагих причин и условий, а также неоднократно размышляем о непостоянстве.

Чтобы суметь все это сделать, необходимо понять, насколько на самом деле важен ум. Ум — это центральная

фигура, самая сущность, необходимая, чтобы все воспринимать и понимать, чтобы избегать причин страдания и собирать причины счастья.

**Реальность и иллюзия в состоянии двойственности**

Если поразмышлять о том, как все происходит в этой жизни, мы обнаружим, что есть так называемые дневные впечатления и впечатления снов, которые мы получаем ночью, когда ложимся спать. Когда наступает следующий день, мы просыпаемся и снова получаем дневные впечатления. Итак, в этом круговороте, который мы называем своей жизнью, днем мы встречаемся и общаемся с людьми и совершаем поступки, мы думаем и говорим: «Эта жизнь реальна». Ночью же мы спим и видим сновидения, о которых говорим, что они нереальны. Так мы живем в этом постоянно повторяющемся процессе.

Когда же приходит время умереть, когда приближается смерть, мы можем сказать: «Эта жизнь нереальна». Теперь она видится как сон, как ничто. От нее не остается ничего вещественного. А то, что было областью снов, становится реальным. Мы верим: «Это реально». Поэтому бардо похоже на сон, и оно реально. Вы проходите через него.

Необходимо понять, насколько мы заблуждаемся в таком состоянии и зависим от своего восприятия, как мы воспринимаем и как наш ум, выносящий оценки «реально» и «нереально», формирует присущий нам двойственный способ восприятия.

**Важность общих предварительных практик**

Наше состояние таково, что нам очень важно знать подготовительные учения: о причине и следствии, о непостоянстве. Прежде чем мы приступим к «высоким» учениям или откроем для себя все учения — то, что иногда кажется нам каким-то другим измерением, — мы начинаем с этого, потому что находимся на этом уровне. Вот по-

чему Владыка Джигтен Сумгон сказал: «Предварительные учения более важны, чем главная практика». Некоторые другие учителя придают им такое же значение. Если мы знаем природу всей сансары, то, чтобы защитить себя от состояния сансары, необходимо понять, что нужно открыть свою природу будды и что это первичная причина просветления. Чтобы обнаружить свою природу будды, нам нужно обладать драгоценной человеческой жизнью. Драгоценная человеческая жизнь — это поистине особое состояние, особая причина и основа, благодаря которой можно узнать, как проявить семя просветления. Необходимо понять, что эта природа чрезвычайно важна. Лама, который это знает, который может нас с ней познакомить, — драгоценный учитель.

## ОСОБАЯ, НЕОСПОРИМАЯ РОЛЬ ПРЕДАННОСТИ

Владыка Джигтен Сумгон упоминал о том, как важно обладать уверенностью в подлинном, драгоценном ламе. Если у вас есть такой подлинный, драгоценный лама, то, питая веру и преданность, открыть для себя природу ума не так уж трудно. Это дается очень легко. Поэтому важно обладать преданностью и верой. Сейчас, хоть я и сижу на троне, даю эти учения, мне недостает многих качеств, но если вы разовьете в себе веру и преданность, то благословения придут к вам не только от меня, но и от учителей линии: от Джигтен Сумгона, Миларэпы и других. Например, есть история о том, как собачий зуб, который выдали за зуб Будды Шакьямуни, стал частицей святых мощей. Не сам зуб стал святыней: ею стала благодать Будды. Если у вас есть преданность и вера, вы получите всю благодать. Поэтому обладать преданностью и верой в коренного учителя и лам линии передачи чрезвычайно важно, ведь благодаря им вы получаете всю благодать. Особенно это важно для осуществления Махамудры.

Поэтому придание особого значения вере и преданности ламе — это не какое-то «поклонение гуру», а скорее особый метод осуществления Махамудры. Он служит мостом. В тибетском буддизме есть много линий передачи,

но особое внимание вере в линию уделяют именно в кагью. Если вы прочитаете жизнеописания великих учителей кагью, то поймете, как много веры было у людей. Начиная с Ваджрадхары, Тилопы, Наропы, Марпы, а потом у Миларэпы и у других была столь сильная вера, что они полностью осуществили Махамудру. Они обрели совершенное постижение. Поэтому, даже если человеку не посчастливилось слушать и изучать философию Будды, но у него есть вера в учения, в подлинного ламу, то благодать придет к нему без особых усилий.

Объясняя причину этого, Миларэпа сказал: «Я претерпел большие трудности. Я перенес их все и успешно прошел это испытание — постиг абсолютный смысл. В будущем всякому, кто следует этому пути, стоит лишь подумать обо мне, лишь вспомнить обо мне в медитации, и ему не придется встретиться ни с препятствиями, ни с трудностями». Линия передачи продолжается с тех времен и поныне. Существует непрерывная череда просветленных существ. Она очень четко записана, и все о ней знают и ее признают. Если вы почитаете об этих великих учителях, то вам станет ясно, что каждый из них полностью освоил Махамудру. Поэтому мы тоже можем зародить в себе такую веру и преданность, чтобы следовать пути и продолжать эту линию. Тогда мы сможем освободиться от своих заблуждений и постичь смысл Махамудры.

Чтобы понять взаимоотношения, которые могут существовать между учителем, ламой, и учеником, возьмем пример Марпы и Миларэпы. Один западный человек сказал мне, что у него сложилось впечатление, будто Марпа был начисто лишен сострадания и потому обращался с Миларэпой столь жестоко, почти что мучил его. Он довел Миларэпу до того, что тот даже подумывал о самоубийстве. И все это Марпа делал с одной целью: «донять» Миларэпу. Но на самом деле сострадание Марпы было велико, оно было безмерно. Обладая не узким, а целостным

знанием, великой мудростью, он, из сострадания ко всем живым существам в мире, а не только к Миларэпе, вел Миларэпу к совершенству. Поэтому, когда Миларэпа прошел через все трудности, Марпа, наконец, дал ему учения. Марпа сказал так: «Благодаря великому упорству Миларэпы здесь присутствует живое сердце учений Будды». Поэтому Марпа дал Миларэпе полные учения, и Миларэпа обрел состояние будды за одну жизнь. Благодаря этому бесчисленные живые существа получили благо.

Стараниями Миларэпы и Гампопы линия кагью утвердилась во всем мире. Даже в наши дни люди повсюду приводят в пример Миларэпу и его линию. Трунгпа Ринпоче и Калу Ринпоче организовали центры Дхармы. Все мы работаем в этом направлении, чтобы принести пользу живым существам. Именно благодаря силе великого сострадания и мудрости Махамудры мы продолжаем получать благо. Это показывает, насколько важны для восприятия драгоценных учений Дхармы взаимоотношения между ламой и учеником.

О необходимости обладать сильной преданностью и верой в ламу в *Хеваджра-тантре* говорится: «Постижение вместерожденной мудрости невозможно получить от других людей в результате их объяснений. Постижение вместерожденной мудрости никогда не происходит без опоры на абсолютную веру в ламу и на собственную силу заслуг, или собрания накоплений». Поэтому, когда вы приступаете к практике Махамудры, говорят, что сила благодати от преданности и веры в ламу в течение одного мгновения несравнимо выше силы благодати от выполнения садхан божеств в течение сотни кальп. А потому молиться ламе и верить в него гораздо важнее, нежели просто твердить мантру и представлять божеств.

Разумеется, божества-йидамы важны. Все они неотделимы от подлинных и великих лам. Например, когда Марпа встретился с Наропой, Наропа проявил Хеваджру и

всех йидамов в небе, дабы Марпа узрел их. Затем Наропа спросил:

— Кому же ты сегодня хочешь поклониться? Ламе — мне, сидящему здесь, — или своему йидаму, что в небе пред тобой?

Марпа подумал:

— Своего ламу я вижу каждый день, а йидама — не каждый. Похоже, это редкая возможность. Сегодня я поклонюсь йидаму.

— Неправильно! — сказал Наропа. — Этот йидам всего лишь проявление ламы! — и тогда Хеваджра и все йидамы растворились в нем.

В прошлом никогда не было ни одного будды, который достиг пробуждения, не опираясь на учителя. Все будды трех времен проявились, достигли состояния будды благодаря наставлениям ламы.

Под ламой подразумевается не только «внешний лама», но и «внутренний». Внутренний лама столь же важен, как и внешний, но, чтобы проявить внутреннего ламу, мы опираемся на внешнего. Все сто божеств, мирных и гневных, все эти йидамы — все они пребывают внутри нас, в нашей природе. Природа будды объемлет их всех. Поэтому и говорят, что внешний йидам растворяется в ламе. Необходимо развивать в себе глубокое уважение к обоим ламам, но поначалу мы подчеркиваем роль внешнего ламы, поскольку именно благодаря ему мы знакомимся с внутренним ламой. Обретя же внутреннего ламу, вы понимаете, что между ними нет большой разницы.

# ОСОБЫЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

**Практика гуру-йоги, преданность и вера**

Все это, в том числе и важность преданности ламе, объяснялось для того, чтобы сделать понятным смысл Махамудры. Теперь, чтобы выполнять главную практику, представьте, что вы проявились как Ваджрайогини или как любое другое божество, практику которого вы выполняли. Если вы не знаете, кто такая Ваджрайогини, не нужно беспокоиться. Если вам известен Авалокитешвара или Тара, или Ваджрасаттва, или любой другой йидам, представьте его. Затем в пространстве перед собой представьте ламу на львином троне, на сиденье из дисков солнца и луны. На этом сиденье представьте ламу Ваджрадхару. Ваджрадхара — это дхармакая всех будд. Вы просто видите: «мой лама пребывает в облике Ваджрадхары». Смотрите на этого Ваджрадхару как на воплощение всех будд и бодхисаттв десяти направлений.

Если вам трудно это представить, можете сначала рассмотреть изображение. Неоднократно рассматривайте изображение, медитируйте, а потом снова смотрите на изображение. Мне тоже поначалу было трудно представлять, но в любом случае вам нужно быть уверенным, что это Ваджрадхара и что он — воплощение всей мудрости

и всего сострадания будд. Если вам не удается увидеть все это ярко и точно, просто думайте об этом. Если же вы можете увидеть образ живо и точно, то, разумеется, это замечательно. Если вы способны ясно видеть все атрибуты Ваджрасаттвы, представляйте в своей медитации, что с великим состраданием он взирает на всех живых существ, включая вас самих, с улыбкой на безмятежном лике, и представляйте, что ум ламы пребывает в абсолютном медитативном состоянии ума, которое нерушимо, подобно ваджре.

Это важно, поскольку преданность и вера в ламу — важнейшие факторы, или методы, благодаря которым можно получить переживание Махамудры или Дзогчена, если речь идет о тех, кто практикует Дзогчен. Если у нас есть подлинная преданность и вера в ламу, это ломает самонадеянность, присущую нашему уму. Несмотря на то что наш ум так жёсток и неподатлив, это дает нам возможность зародить в себе великое сострадание и добросердечие по отношению ко всем живым существам. Таков особый метод для собирания большого накопления заслуг и мудрости. В то же самое время, это особый метод для очищения всех омрачений. Поэтому, когда присутствует такое состояние ума, пронизанное преданностью, есть подлинная возможность получить переживание Махамудры. Поэтому покажите, насколько важна эта преданность.

Когда вы представляете ламу, делайте подношения. Поднесите всю вселенную, свои тело, речь и ум в качестве мандалы. Не ожидая вознаграждения, поднесите ламе всецело свои тело, речь, ум и все свои коренные добродетели. Затем молите его из глубины своего сердца, из мозга костей. В тексте нгондро, который вы можете прочитать, есть несколько молитв. А потом читайте мантры. [Кенпо: Можете произносить молитвы из текста нгондро или из текста Махамудры, если он у вас есть.]

Произносите особые призывания и мантры, наполняя их преданностью и верой. Если вы читаете текст не только про себя, но громко, в полный голос, это тоже придает силу. Говорите: «Принимаю прибежище в драгоценном ламе и в Будде. Прошу, даруйте мне великое благословение освободиться от привязанности к своему «я». Прошу, даруйте мне великое благословение, чтобы одна лишь Дхарма была для меня значимой. Прошу, даруйте мне великое благословение, чтобы я мог мгновенно постичь природу моего ума, нерожденную дхармакаю. Прошу, даруйте мне великое благословение освободиться от всех заблуждений. Прошу, даруйте мне великое благословение проявить все видимости сансары и нирваны как дхармакаю». Произносите эту молитву и выполняйте медитацию. Потом представляйте, что из просветленных Тела, Речи и Ума ламы вы получаете нектар благодати, который входит в три ваших центра: во лбу, в горле и в сердце. Полностью получите с потоком нектара это благословение — благодать Тела, Речи и Ума ламы. Получите ее, а затем пусть лама растворится в свете, который, в свою очередь, растворится в вас. В завершение просто сидите в этом состоянии и созерцайте. В этом состоянии вы получаете от ламы постижение Махамудры, и она становится нераздельной с вашим умом. Она очищает и устраняет наслоения всех ваших омрачений и неблагой кармы, которые вы накопили с безначальных времен. Все они растворяются и очищаются в данный момент, в этом самом месте.

И теперь мы произносим молитву: «Прошу, даруй мне великую благодать, чтобы ничто иное не имело для меня ценности». Это значит, что в этой жизни мы всецело сосредоточиваемся лишь на собирании накоплений *. Обычно в жизни мы только и говорим: «Это для меня важно!»,

* Два накопления: заслуг и мудрости.

«То для меня важно!», — и из-за этого все время только копим неудовлетворенность. Поэтому страданий становится все больше. Сколько бы мы ни собрали того, чего желаем, свободы от страдания мы не обретем. Мы не освобождаемся от страдания. Ведь иногда чем больше мы имеем, тем больше страдаем. Так или иначе, когда мы не получаем того, чего хотим, мы страдаем, а получив желаемое, все равно страдаем. Чем больше того, чем мы владеем, тем тяжелее наше бремя из-за укоренившейся привязанности к этим вещам. Не завладев ими, мы боимся их не получить, а завладев, боимся утратить.

Сказано, что не сами вещи приносят нам страдания, а привязанность к ним. Если мы свободны от привязанности, то, обладаем мы чем-либо или нет, мы можем пребывать в покое и счастье. В этом случае мы не несем этого большого бремени. Можно наслаждаться роскошной жизнью, быть счастливым, не имея привязанности. Если у вас нет никакой привязанности, то вы счастливы и тогда, когда у вас что-то есть, и тогда, когда у вас этого нет. Таков «широкий путь счастья». Это особая возможность, особое условие для того, чтобы раскрепостить свой ум. Благодаря такому раскрепощению ума вы можете получить проблеск постижения Махамудры, а потом его упрочить, поэтому в молитве говорится о даровании благодати, чтобы ничто не было важным, кроме осуществления этого.

Когда мы развиваем в себе преданность и веру в лам, на глаза навертываются слезы. Это знак подлинной великой преданности и веры в ламу. Это становится особым методом или фактором для получения благодати. Например, когда ребенок плачет, это заставляет мать уделить ему внимание. Точно так же, когда сила преданности вызывает на глазах слезы, мы обязательно получим благословения Будды. Но это не значит, что Будда <и без того> не с вами: он с вами всегда.

Благословения всех будд всегда пребывают с каждым живым существом. Но без состояния преданности их трудно получить. Например, когда Асанга ушел в затвор на двенадцать лет, он не мог узреть Будду Майтрею, пока не обрел подлинного и сильного сострадания. Как только в нем зародилось по-настоящему сильное, безграничное сострадание, это послужило причиной устранения всех его заблуждений и препятствий, мешавших ему увидеть Будду Майтрею. И Будда Майтрея сказал: «Я был с тобой всегда, все эти двенадцать лет. Но теперь ты узрел меня благодаря силе своего великого сострадания». Итак, сострадание и преданность — могущественные факторы, помогающие получить переживание Махамудры от коренного ламы, учителя линии передачи.

Получив эти благословения ламы, которые растворяются в вас, пребывайте в медитации в состоянии всеобъемлющего равенства. Закончив, посвятите заслуги.

**Практика Ваджрасаттвы — Неразрушимого Чистого Существа**

В этом тексте содержится краткая практика Ваджрасаттвы — основной и наиболее действенный метод очищения. Зачем нужно выполнять практику очищения? Она необходима нам потому, что у нас явно есть неблагая карма и омрачения — ведь мы находимся в сансаре и испытываем всевозможные виды страданий. Сказано, что неблагое не имеет никаких достоинств, кроме того замечательного качества, что его можно очистить. Если мы практикуем очищение, то возможность очищения неблагого становится его благим качеством. Благодаря огромному накоплению добродетелей и заслуг в течение многих жизней мы получили эту драгоценную человеческую жизнь. Она является следствием этих заслуг. Только вследствие благих причин мы обрели эту драгоценную человеческую

жизнь. Теперь, чтобы продолжать действовать в том же направлении и далее, необходимо очистить все недобродетельные качества и всю неблагую карму. В противном случае, хотя мы и получили драгоценную человеческую жизнь благодаря добродетельным действиям, существует возможность, что эта жизнь закончится неблагими деяниями, что было бы весьма печально. Поэтому, чтобы обеспечить добродетельное продолжение этой жизни, становится очень важным неоднократно выполнять практику Ваджрасаттвы. Итак, время от времени представляйте ламу, обращайтесь к нему с молитвой, а затем медитируйте и получайте благословения. И время от времени делайте практику Ваджрасаттвы, созерцайте, выполняйте очищение и получайте благословения.

Некоторые из вас участвовали в посвящении Ваджрасаттвы и получили эти благословения. А некоторые, может быть, нет. У кого есть текст практики Ваджрасаттвы, можете им пользоваться. Я кратко объясню практику и ее визуализацию. Благодаря этому у вас появится хотя бы минимальное представление о том, что это такое.

Представьте, что у вас, обычного человека, на макушке появляется лотос и лунный диск. В центре лунного диска находится слог ХУМ. Этот белый слог ХУМ превращается в Ваджрасаттву. Ваджрасаттва белого цвета, одноликий и с двумя руками. В правой руке на уровне сердца он держит ваджру, а в левой, у талии, — колокольчик. Он сидит в позе полулотоса, и ступня его правой ноги находится близ вашего лба или макушки. На нем все драгоценные украшения, в том числе корона с пятью зубцами, серьги, ожерелья, браслеты и дорогие шелка и одеяния. В сердечном центре его тела представьте лунный диск. В центре лунного диска стоит белый слог ХУМ, окруженный стослоговой мантрой. Когда вы читаете эту мантру, она вращается по часовой стрелке,

испуская свет, который служит подношением всем буддам и бодхисаттвам десяти направлений. От этих будд и бодхисаттв исходят мудрость и сострадание, которые в виде потока нектара направляются к Ваджрасаттве, пребывающему на вашей макушке. Затем представляйте, что Ваджрасаттва получает этот совершенно чистый нектар. Это незагрязненный нектар, который символизирует всю мудрость Будды, его сострадание, превосходные качества и благодать. Все это растворяется в слоге ХУМ и стослоговой мантре. Затем поток нектара истекает из большого пальца правой ноги Ваджрасаттвы, растворяется в вашей макушке и стекает в ваш центральный канал. Стекая по центральному каналу, он наполняет все четыре чакры тела и тем самым полностью очищает все омрачения ваших тела, речи и ума. Представляйте, что вся ваша неблагая карма и омрачения в виде темного, как дым, света покидают ваше тело через два нижних отверстия, а также через все поры. А затем, после того, как вы полностью очистились от всего этого, ваше тело наполняется нектаром мудрости. В это время повторяйте стослоговую мантру как можно большее число раз.

В конце занятия представьте, что Ваджрасаттва растворяется в белом свете, который в свою очередь растворяется в вас и наполняет все ваше тело, речь и ум. Затем вы проявляетесь в нераздельности с Ваджрасаттвой, как неразделимые мудрость и сострадание — как ваджра и колокольчик. Пребывайте в созерцании в этом состоянии, в нераздельности проявленности и пустоты Ваджрасаттвы. После этого посвятите свое свершение всем живым существам.

**Практика мандалы, всеобъемлющего подношения**

Затем идет краткое подношение мандалы, которое тоже очень важно. Если у нас в качестве причины есть

большое количество заслуг, то нетрудно получить следствие — обрести мудрость. В состоянии просветления пустота — это не просто пустота: скорее, она действует как накопление, благодаря которому можно достичь природы всех превосходных качеств. Подношение мандалы включает в себя «мандалу подношения» и «мандалу свершения». В качестве получателя подношения мандалы вы представляете в пространстве перед собой всех просветленных существ. Необязательно подносить такие вещи, которых вы не можете достать. Просто поднесите то, что у вас есть, — что угодно, любые драгоценные камни или драгоценные металлы. Поднесите все, что можно положить на алтарь, и используйте это как опору для визуализации подношения всем просветленным существам. Пред собой представьте Гуру Ваджрадхару, окруженного всеми йидамами, буддами, бодхисаттвами, учителями Дхармы, охранителями Дхармы и ламами линии. Всем им вы подносите тело, речь, ум и всю вселенную в виде горы Меру с четырьмя континентами и всем остальным. Это называется «подношение своего тела, речи и ума» или «подношение коренной добродетели», что примерно соответствует принятию прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе.

Как-то меня спросили: «Если я поднесу Будде, Дхарме и Сангхе свои тело, речь и ум, то ведь у меня не будет свободы, не так ли?». Да, это так. Никакой свободы создавать неблагую карму! Потому что Будда, Дхарма и Сангха и все просветленные существа, достигшие этого состояния, — все они свободны от неблагих действий. У них нет свободы создавать неблагую карму, но есть все возможности накапливать превосходные качества будд и бодхисаттв. Итак, сначала представьте всех этих просветленных существ, как это описано в тексте нгондро. Перечитайте эти наставления, если хотите, а затем создайте четкую визуализацию и сделайте подношение всего зримого.

Если углубиться в подробности, то есть гора Меру, есть восток, юг, запад, север и тридцать семь аспектов подношения мандалы. Или же, более кратко, можно представить семь аспектов подношения мандалы. Не питая никаких ожиданий, никакой привязанности к самому себе, выполняйте это подношение коренному ламе, ламе линии передачи, йидамам, Будде, Дхарме и Сангхе, бодхисаттвам и охранителям Дхармы. Совершайте подношение, произнося такие слова: «Да осуществлю я все свершения Будды Ваджрадхары и освобожусь от всех заблуждений. Да принесу я благо всем существам тем, что постигну Махамудру». Таково подношение мандалы. После того, как вы его сделаете, все подношения растворяются в Ваджрадхаре, а он растворяется в вас. Представляйте, что вы получаете все благословения и освобождаетесь от всех привязанностей и ограничений. Медитируйте так, а потом произнесите молитву посвящения заслуг.

Делайте подношение мандалы не только когда сидите, но и тогда, когда идете, даже если идете на рынок! [Кенпо: Ведь некоторые ходят туда частенько, не так ли?] Когда вы видите разнообразные товары в торговых рядах, то вместо того, чтобы испытывать к этим вещам привязанность, просто поднесите их всем буддам и бодхисаттвам. [Кенпо: Сядьте рядом с прилавком и произносите молитву... Я, конечно, шучу!] Отправляясь по магазинам, даже в супермаркет или на рынок, когда вы видите множество товаров, подносите их буддам и бодхисаттвам. Когда вы едете на автомобиле и видите красивую бухту, пляж, цветы или людей, просто поднесите все это буддам и бодхисаттвам. Миларэпа сказал: «Некоторые говорят, что им нечего поднести. Они ничего не понимают. Все — подношение. Сделай все, что видишь, с чем встречаешься, подношением буддам и бодхисаттвам». Это особый метод, посредством которого можно собрать большие накопления. Он ничего от вас не требует. И в нем нет ничего

недостающего. Это огромная возможность совершать благие дела в любой момент, в любом месте, где бы вы ни были.

**Важность особых предварительных практик**

Итак, главный метод практики Махамудры — избавиться от эгоизма, самовлюбленности. Поэтому не думайте, что гуру-йога, практика Ваджрасаттвы, подношение мандалы — это не практика Махамудры. Все это тоже практика Махамудры, тоже учения. Эти учения представляют собой особые наставления, позволяющие освободиться от привязанности к собственному «я». Нам постоянно необходимо ставить в центр любой своей практики это стремление избавиться от эгоизма, себялюбия. И если нам это удается, то вся практика становится практикой Махамудры.

В тексте нгондро упоминаются две разновидности подношения мандалы. Одна из них более длинная — подношение мандалы из тридцати семи аспектов, а другая короткая — семичленное подношение мандалы. Вы найдете их в тексте нгондро. Что касается молитв-призываний, то они соответствуют тому, о чем говорилось выше: «Подношу драгоценному ламе свое тело, речь и ум, а также все благие заслуги трех времен, собранные здесь мною безо всякой надежды на вознаграждение. Прошу принять все это полностью». Затем поднесите то же самое Будде, Дхарме и Сангхе. Потом просите: «Прошу, даруйте мне благоприятную возможность или благословение обрести высшее постижение Махамудры. Прошу, даруйте мне явные благословения, дабы нескончаемое переживание практики Махамудры зародилось во мне». Обратитесь с этими молитвами к ламе, йидаму, Дхарме и Сангхе.

Итак, эта практика наиболее важна для подготовки к Махамудре. Она наиболее важна для упрочения практики

Махамудры. И, наконец, она очень важна для завершения, осуществления практики Махамудры.

Эти подготовительные практики очень полезны, поскольку если без подготовки, без возделывания почвы для понимания, просто выложить все о Махамудре, то у вас не будет никакой возможности ее получить. Она просто исчезнет. В этом не будет никакого смысла. Кроме того, иногда, получая все учения Махамудры, мы думаем: «О, этого слишком много!». Но если сначала получить эти подготовительные учения, то, получая Махамудру, вы, скорее всего, будете думать: «Это было очень полезно, это очень помогло».

Я дал лишь очень краткие объяснения, достаточные лишь для того, чтобы составить общее представление. Вы можете почитать об этих учениях и практиках более подробно. Например, можете почитать о причине и следствии такие тексты, как «Драгоценное украшение освобождения». Там это объясняется очень хорошо. Есть много других текстов. Уверен, что вы уже многое прочитали. Читайте и узнавайте еще больше. Кроме того, есть и другие практики нгондро, другие тексты нгондро.

# ПРАКТИКА

Итак, мы рассмотрели первую из трех тем: подготовку. Мы коснулись размышления о причине и следствии, непостоянства и важности гуру-йоги, в которой представляют, что лама и Будда обладают одной и той же природой. Еще мы обсудили очистительную практику Ваджрасаттвы и практику мандалы как особые методы для собирания двух великих накоплений. Теперь мы переходим к теме главной практики Махамудры. Здесь тоже два подраздела: 1) понимание неизменной природы ума и 2) понимание, постижение всего, что возникает в нашем уме, как природы ума.

# ПОНИМАНИЕ НЕИЗМЕННОЙ ПРИРОДЫ УМА

В первом подразделе сначала идут два пункта: 1) пребывание в состоянии покоя (шаматха) и 2) запредельное ви́дение (випашьяна). Чтобы успешно овладеть випашьяной, очень важно такое качество, как способность пребывать в состоянии покоя, покой ума, расслабление. Без него випашьяна невозможна. Даже если в результате беглого знакомства вы получили проблеск понимания природы ума, оно может исчезнуть. Едва получив, мы его утрачиваем. Поэтому с самого начала, чтобы овладеть им или получить переживание, а затем поддерживать випашьяну, шаматха чрезвычайно важна.

**Шаматха с опорой**

Что такое шаматха? Необходимо придать своему уму правильное направление, упорядочить его. Даже в этой жизни, пока мы не достигли просветления, это важно для того, чтобы в какой-то степени обладать счастьем и покоем. Кроме того, для ума очень важно оставаться в сосредоточенном состоянии, чтобы освободиться от всех неблагих состояний. Тилопа сказал: «Сначала наш ум похож на поток, низвергающийся с горы. Он очень быстр». Просто понять «насколько ум быстр и беспокоен» — это

первая стадия. До этого мы даже не понимаем, насколько беспокоен наш ум. Поэтому сначала наблюдайте ум и осознавайте, как он беспокоен. Необходимо понять, что ум постоянно занят деятельностью. Знать это очень важно. В этом состоянии шаматхи применяют два метода медитации: 1) с опорой и 2) без опоры. Примеры медитации с опорой: вызывать в уме образ Будды или какого-то божества, либо прибегать к помощи веревки или куска дерева, направляя внимание только на них, либо наблюдать за дыханием, сосредоточиваясь только на нем, и расслаблять ум.

Смысл этого метода заключается в том, чтобы ум оставался при нас. Он не следует за мыслями о прошлом. Мы часто только предаемся воспоминаниям о том, что делали в прошлом, при этом питая недовольство, ненависть или привязанность. Мы постоянно думаем о прошлом. Но в данный момент это не принесет никакой пользы, потому что прошлое уже давно ушло. От этого нет никакого толка. Например, в прошлом кто-то меня ненавидел или по-настоящему причинил мне зло, или чего-то лишил. Если размышлять о прошлых событиях, это не принесет нам никакой пользы и не даст никакого результата. На самом деле все это полностью осталось в прошлом и в настоящее время не существует. Поэтому нет никакой пользы в том, чтобы возмущаться этим или питать привязанность. Просто будьте в настоящем, в этом моменте.

Иногда же мы думаем о будущем, строим планы на будущее. Размышляя: «Я сделаю это», «Я сделаю то», мы гонимся за будущим. Мы постоянно гонимся за будущим. Но по большей части наши планы не сбываются. Поэтому, вместо того чтобы слишком увлекаться планами и погоней за будущим, действуйте прямо сейчас. Собирайте и творите благую карму. Избегайте дурной кармы. Поскольку будущее зависит от причин, которые мы создаем, если делать все правильно и избегать неблагих действий, если

развивать благие качества, то и без составления планов все пойдет по правильному руслу. Если же в данный момент только строить великие и замечательные планы: например, «превратить все в нирвану», этого не произойдет. Итак, «не гоняясь за будущим» и «не предаваясь воспоминаниям о прошлом», просто будьте в настоящем моменте и в должном месте.

Когда ум спокоен и умиротворен, вы можете наблюдать. Прежде всего, вы ощутите гармонию и покой, и ум в этот момент будет очень ясен. Поэтому у вас будет возможность наблюдать, знать. Это состояние ума можно сравнить со спокойным прудом, бассейном, тихой заводью. Когда вода очень спокойна, в ней можно увидеть все. Можно увидеть разнообразных насекомых, мелких животных — всех, кто там плавает. Можно увидеть, какое там дно. Можно рассмотреть все очень ясно. Но, если вода все время куда-то бурно стремится, невозможно рассмотреть, что в ней таится. Точно так же, если наш ум гонится и гонится — то за прошлым, то за будущим, — вы не можете рассмотреть, каков он. Если же наш ум будет спокоен и умиротворен, то в это время мы сможем увидеть, каков он, каково направление наших мыслей, наше психическое состояние. Таков первый, самый важный этап обретения покоя и гармонии в этой же жизни. Кроме того, это особая причина для зарождения випашьяны.

Например, сейчас вы слушаете о шаматхе, состоянии покоя. Получив эти наставления и придя к некоторому пониманию того, как выполнять практику, вы приступаете к практике. Конечно же, вы слышали о семи или пяти особенностях позы для медитации и о прочем. Возможно, вы не всегда обладаете всеми нужными качествами тела. Важно, чтобы во время медитации вы просто сидели с прямой спиной. Ваш позвоночник прям, но в то же время расслаблен. Не нужно быть скованным. Итак, с прямой спиной, но в расслабленной позе, вы готовы к медитации.

Польза от шаматхи, или пребывания в состоянии покоя, называемом также состоянием равновесия ума, заключается в том, что при хорошей медитации, когда ум расслаблен, спокоен и умиротворен, это очень способствует расслаблению тела. Когда тело расслаблено и свободно от напряжений, а ум пребывает в гармонии, ваше тело освобождается от недомоганий и болезней.

Большинство причин страдания в этой жизни проистекает от клеш, или омрачений ума. Клеши, омрачения ума, сами по себе имеют природу страдания, они служат причинами страдания. Поэтому между ними и страданием нет разницы. Невозможно сказать: «Это страдание, а это омрачение ума». В тот момент, когда появляется омрачение ума, например гнев, привязанность, гордость, ненависть, сразу же возникает страдание и тут же исчезает умиротворенность. Кроме того, эти омрачения ума создают дальнейшее страдание. Но если вы наблюдаете эти омрачения ума и это страдание, то видите, что они пусты. Как бы мы ни были к чему-то привязаны, как бы мы кого-то ни ненавидели, природа всего — пустота. В клешах, как и в их объектах, нет никакой сущности. Мы не находим ничего, кроме страдания, а само страдание — пустота. Поэтому, сколько бы мы ни страдали, от этого нет никакой пользы. Мы не получаем от этого никакой пользы. Как бы мы ни были привязаны, мы не получаем никакой пользы. Это также показывает, что мы имеем дело с пустотой.

Из-за этих сильных омрачений ума и неблаготворных мыслей мы закладываем семена врожденных склонностей. Чем глубже мы закладываем семена врожденных склонностей, тем труднее от них избавиться. Они так прочно укореняются, что освободиться от них очень трудно. Мы неразлучны с ними. Поэтому, чтобы освободиться от омрачений ума, природа которых — страдание,

необходимо выполнять эту медитацию. Расслабьте ум, не устремляйтесь в будущее, не погружайтесь в прошлое, все время прикладывайте соответствующее усилие. И вы получите пользу от медитации шаматхи даже в этой жизни. Если у нас есть врожденные склонности и мы следуем им, сохраняя привязанность и неприязнь, то это создаст дурную карму, послужив ее причиной. Такова особая причина возникновения страдания. Итак, не устремляясь в будущее, просто расслабьте ум в этом состоянии покоя и умиротворенности.

Большинство из вас уже какое-то время занимались медитацией. Если вы впервые приступаете к этим практикам, то, сидя в медитации, наблюдайте за дыханием или представьте образ Будды и расслабьте ум. Затем вы начинаете отмечать все мысли, замечать, насколько беспокоен ваш ум. Увидев, что ум беспокоен и что вы не можете ни управлять мыслями, ни прекратить их, вы, вместо того чтобы предпринимать такое усилие, просто наблюдайте свои мысли. Не трогайте их, и пусть они не трогают вас. Словно вы пришли в чужой дом, который вам не принадлежит: если что-то там происходит, вы не испытываете ни привязанности, ни неприязни. Если вы видите то, что не принадлежит ни вам, ни кому-то другому, вас это не беспокоит, у вас нет ни привязанности, ни неприязни. То же самое, когда в уме возникает мысль, — у вас нет к ней ни привязанности, ни неприязни. Вы не владелец, мысли не затрагивают вас, а вы не беспокоитесь о них.

Когда мы делаем такую практику, наша медитация похожа на восход солнца утром. Когда в комнату попадает солнечный луч, вдруг обнаруживается, сколько в ней пыли! Когда солнца не было, вы не видели ее в своем доме. Но стоило в него заглянуть солнцу, как все пылинки стали видны! И они находятся в постоянном движении! Итак, выполняя эту медитацию, в состоянии покоя

вы замечаете, как беспокоен ваш ум, как переменчив. Ум очень переменчив. Но не стоит подавлять мысли, пусть они будут, просто не питайте ни привязанности, ни неприязни — расслабьтесь. Ведь в уме нет никого, кто чем-то управляет, и нет места, куда можно уйти.

Приступая к практике медитации, начинайте с коротких занятий. Сидите непродолжительное время, поскольку ум очень беспокоен. Если пытаться выполнять долгие занятия, когда ум беспокоен, это может дать неблагоприятные побочные эффекты и не принести пользы. Может наступить подавленное состояние или нервный срыв. Чтобы этого не допустить, выполняйте краткие занятия, минут по десять-пятнадцать. После этого расслабьтесь. Так повторяйте неоднократно. Привыкнув к этому, можно удлинять занятия все больше и больше. Когда вы выполняете эту практику медитации, ум не должен впадать в заблуждение из-за двойственности мыслей. Это означает, что ум не должен впадать в заблуждение под влиянием привязанности, ненависти, понятий «я» и «другие». Пребывайте без таких двойственных мыслей в состоянии умственной собранности: просто сохраняйте внимательность, осознанность и медитируйте.

Поначалу, особенно тогда, когда ваш ум беспокоен, выполняя медитацию, лучше направлять взгляд немного вниз. Смотрите в обычном направлении, в сторону кончика носа, и не фокусируйте взгляд слишком близко или далеко. Затем, если вы начинаете ощущать небольшую сонливость, «оседать», поднимите глаза немного повыше. Это помогает взбодрить ум. Кроме того, применяйте эту практику наблюдения не только во время сидячих занятий, но и тогда, когда вы ходите, когда работаете, когда едите — в любое время и в любом месте. Ваш ум всегда с вами — пусть он всегда будет расслаблен. И еще: выполняйте все действия внимательно, осознанно, без на-

пряжения. Тилопа сказал: «Используй не один, а много разных методов, чтобы расслабить свой ум, вернуть его в правильное состояние». Иногда нужно размышлять о непостоянстве, иногда может понадобиться размышлять о страданиях в сансаре или о причине и следствии, а иногда, возможно, — об отсутствии независимой сущности ума или же о драгоценности Дхармы. Используйте все эти разнообразные методы, чтобы направить свой ум в нужное русло. Итак, следует уделить особое внимание тому, чтобы направить ум в нужное русло. Это чрезвычайно важно.

Наропа получил от Тилопы учение «особого метода» под названием «способ удержания ума». Это весьма сложный метод, похожий на цепь. Очевидно, ум Наропы был очень необуздан! Чтобы его укротить и направить в нужное русло, и был использован особый метод, называемый «железная цепь», применять который совсем не просто!

Итак, нужно практиковать эту медитацию шаматхи, пока не наступит время, когда вы станете выполнять ее совершенно свободно и сможете очень легко направлять ум в нужное русло. Если вы будете выполнять эту медитацию без напряжения, это тоже произойдет очень легко. Иногда, выполняя такую медитацию [Кенпо: Возможно, не все, а только некоторые!], когда наступает состояние покоя, вы ощущаете большое блаженство. Вы ощущаете умиротворенность и гармонию, и иногда у вас появляется привязанность к этому. Человек думает так: «Как не хочется покидать это состояние, хочется в нем остаться». Это тоже неправильно. Это мешает достижению випашьяны. Если такое происходит, нужно отказаться от этой привязанности. Признак наличия такой привязанности — практика протекает очень легко, но выйти из медитации трудно. [Кенпо: Возможно, у нас такой проблемы нет!] Так или иначе, в практике медитации с опорой нужно

лишь добиться послушности ума. Ум становится очень податливым. Когда вы медитируете, то медитируете, а когда хотите выйти из этого состояния, то выходите. Вот чего нужно достичь. После этого можно перейти к практике шаматхи без опоры.

**Шаматха без опоры**

Итак, когда вы достигли этого послушного состояния ума с помощью медитации с опорой, можно перейти к практике шаматхи без опоры. Для этого примите позу, которая была описана выше, и пребывайте без напряжения. Когда мы выполняем эту медитацию здесь, на Западе, обычно у нас есть все необходимое. Совсем не так в Гималаях: когда холодно, то верхней части тела прохладнее, свежее, а нижнюю часть мы укутываем потеплее. А на Западе вы пользуетесь обогревателем, не так ли? Если вам холодно, включаете обогреватель. Когда жарко — пользуетесь кондиционером. Обычно лучше, если немного прохладнее. В тепле мы становимся вялыми, «размякаем», возникает сонливость, несколько утрачивается ясность воспринимаемого. И вскоре нам уже хочется пойти спать. Так что это одно из препятствий для медитации шаматхи. Поэтому постарайтесь, чтобы ваш взгляд был немного более внимательным. Можно быть чуть более напряженным, чуть более бдительным. В этом случае и ум будет несколько более напряжен, внимателен.

Например, когда вам нужно сделать важную работу, нужно быть очень внимательным, чтобы не допустить ошибки. Точно так же, когда вы чувствуете вялость ума или сонливость, немного взбодрите ум или поднимите повыше взгляд, глядя прямо вперед. Вот так. Ни туго, ни слабо, а в меру — так следует поддерживать медитацию.

Нужно следить за состоянием своего ума, понимать, каково оно, и быть свидетелем самому себе. Когда вы вы-

полняете эту практику без опоры, это означает, что нет объекта, на который вы направляли бы ум. Ум просто расслабляется сам по себе. Нет ничего, что нужно было бы представлять, поэтому это состояние называется безобъектным. В этом состоянии, когда мы расслабимся, нет никакого объекта медитации, ни одной пылинки. Но при этом мы не разбрасываемся. Поэтому такой вид медитации, когда ум свободен от какой-либо направленности, считается высшим.

Выполняя эти медитации, иногда мы возлагаем на них большие ожидания. Мы ожидаем, что ум будет совершенно спокоен и умиротворен, но он, напротив, постоянно занят то одним, то другим. «Как же мне остановить это мышление?» Это сделать невозможно. Не нужно беспокоиться на этот счет. На самом деле, если вы осознаёте, что ваш ум так беспокоен, — это само по себе уже чрезвычайно хорошо. Это значит, что вы движетесь в правильном направлении. Вы видите, что ум постоянно занят. И это очень хорошо.

Даже если вы попытаетесь остановить деятельность ума, вам это не удастся, вы не сможете от нее избавиться, потому что это не что иное, как часть ума. Поэтому предоставьте ей свободу. Поймите, что все происходящее в уме — это его часть, часть природы ума. Просто выполняйте медитацию. Неплохо уметь управляться с мыслями, относясь к ним как к океану. Если вы плывете в океане, там много волн. Бывают барашки, а бывает и шторм. Не так ли? Все эти волны — всего лишь часть океана. Как бы высоки ни были волны, как ни сильны, все это только вода. Они неотделимы от океана, от воды. Точно так же все возникающие в уме мысли — это часть ума. Все они обладают его природой. Поэтому, вместо того чтобы подавлять их или следовать за ними, просто позвольте им проявляться. Ваш ум просто осознаёт их, не следуя за ними и

не избавляясь от них. Таков правильный способ управляться с мыслями и приводить ум к состоянию покоя.

**Осознанность, внимательность и расслабление**

Итак, при выполнении этой медитации, нужно, сохраняя внимательность и осознанность, просто присутствовать в текущем моменте. Будьте в присутствии. Узнавайте покой ума и движение ума. Когда есть движение, пусть оно будет; когда ум пребывает в покое, просто оставайтесь в медитации в покое. Но иногда, когда мы медитируем, применяя этот метод, вдруг возникает мысль. Она приходит, и вы теряете осознанность. Вы на нее отвлекаетесь. Например, вы начинаете о ком-то думать: «Какой хороший человек, просто замечательный» — или о другом человеке: «А этот совсем никудышный». Так мысли продолжают сменять одна другую. А через некоторое время вы спохватываетесь: «Да ведь я увлекся этими мыслями!». В этом состоянии вы не замечаете, что о чем-то думаете, поэтому будьте осмотрительны, чтобы такого не происходило. Когда такое случается, мы создаем карму и закладываем ее семена, потому что питаем привязанность к одному и неприязнь к другому. Привязанностью и ненавистью мы тут же порождаем свою карму! Поэтому, чтобы такого не происходило, сохраняйте в этот момент внимание и направляйте его на свою мысль, когда она возникает. Если вы думаете: «Этот человек хороший», то, как только эта мысль появилась, просто оставьте ум в состоянии расслабленности. Не углубляйте эту мысль. Это значит: не будьте к ней привязаны. Если возникает мысль: «Это плохо», то в момент ее возникновения просто осознавайте ее наличие. Не питайте ненависти, не следуйте за мыслью — просто присутствуйте в этом моменте. Обладая способностью распознавать все многообразные состояния мышления, мы не порождаем кармы и таким образом можем расслабиться.

Если вы утомитесь, не нужно себя принуждать. Не напрягайтесь, расслабьтесь. Просто немного расслабьтесь, ни о чем не думая. Отдохните и освежите тело и ум. Тогда вам удастся такая искусная медитация и ум не будет перенапрягаться.

Иногда могут возникать вопросы: «А что если мне необходимо сделать что-то очень важное? Думать ли мне об этом или нужно отбросить эти мысли?». Если вы считаете какое-то дело очень важным: «Я никак не могу этого не сделать» или «Если я выброшу это из головы, то не смогу жить дальше», — вам нужно только его исследовать или объединить с практикой. Это значит, что вы находите метод, с помощью которого занимаетесь делами с осознанностью, с памятованием. Поступать так очень важно. Не вовлекайтесь полностью в то дело, которое считаете важным, но направьте на него медитацию. Сделайте его объектом своей медитации и рассмотрите все то, что необходимо совершить. Как только вы это сделаете и придете к пониманию того, что от вас требуется, просто оставайтесь без привязанности, без напряженного ожидания результатов. Этого достаточно. Потом возвращайтесь к наблюдению ума в состоянии медитации.

Как уже упоминалось, если при этом мы испытываем некоторый подъем, усиливается бдительное внимание, можно стать слишком жестким и переутомиться. Если такое случается, просто раскрепостите тело и ум. Расслабьтесь. Иногда тело слишком напряжено и никак не расслабляется. Нужно медитировать без излишних амбиций. Медитируйте, не думая ни о чем. Не думайте даже: «Мне нужно медитировать». Просто расслабьтесь. Но опять-таки не расставайтесь с внимательностью. Сохраняйте очень ясное, свежее состояние ума и расслабляйтесь в нем.

Ум должен быть свободен от любых построений. «Свободен от любых построений» означает, что он ничем не

занят. Он пребывает в безыскусности — свободно, словно небо. Ведь невозможно изменить небо, пространство. Еще ум можно сравнить с океаном: океан и его волны нераздельны, они одной природы. Без океана не может быть волн. А еще ум похож на хрусталь, совершенно чистый и прозрачный. Кроме того, его сравнивают с цветком: аромат цветка — это часть самого цветка. Итак, сохраняйте ясность и свежесть ума. Не нужно думать ни о каких объектах, но в то же время нельзя расставаться с внимательностью. Просто пребывайте в осознанности, внимательности. Просто держите ум в этом состоянии.

**Ни туго, ни слабо, а в меру**

Иногда нужно быть немного более напряженным, бдительным, а иногда — более расслабленным. Это зависит от человека. Некоторые, относясь к медитации очень серьезно, слишком напрягаются. И это не приводит ни к чему хорошему: могут возникать побочные явления, например боли в плечевом поясе, скованность или повышение давления. Если такое происходит, всегда нужно расслабиться, раскрепоститься.

Некоторые же, руководствуясь наставлениями о расслаблении, настолько расслабляются, что начинают всем пренебрегать. Они много спят и при этом говорят, что практикуют не-медитацию. Таким людям нужно быть более собранными. Им нужно быть немного энергичнее, активнее. Это зависит от особенностей конкретного человека. Вам нужно самим понять, что вы ощущаете.

Некогда один музыкант повстречался с Буддой и попросил у него наставлений по медитации. Зная, что перед ним музыкант, который играет на струнном инструменте, Будда спросил:

— Лучше ли становится звук, когда струна натянута слишком туго?

— Нет.

— А лучше ли звук, когда струна натянута слишком слабо?

— Нет.

— Как же должны быть натянуты струны, чтобы звук был хорош?

— Ни слишком туго, ни слишком слабо, а в меру.

Таким же должно быть и состояние человека.

**Ответственность за свое состояние и сила ума**

С одной стороны, медитация очень легка. Для нее ничего не нужно. Необходимо лишь пребывать в осознанности, сохранять внимательность и расслабиться. Ваш ум всегда с вами. Вам не нужно откуда-то его получать. Он у вас на ладони. Он с вами всегда, круглые сутки. Так что это совсем нетрудно. Однако трудностей нет, если мы знаем, как за это взяться, умеем практиковать. Если же мы этого не умеем, то такое «неумение» становится одной из самых больших трудностей. Оно приносит всевозможные страдания и причины страдания. Поэтому просто медитируйте. Сначала убедитесь в том, как это легко: «Почему я делаю все таким трудным? Ведь это я сам, а не кто-то другой, создаю эти трудности. Это делаю я сам. Зачем же я это делаю?». Итак, темами медитации могут быть пустота, непостоянство, страдание сансары и страдания в шести ее мирах.

Шесть миров — это не нечто загадочное. Они существуют совершенно явно и даже переплетаются с нашим миром. Нам не нужно искать ады где-то в других местах: их можно найти прямо здесь. Например, в жерле вулкана находятся живые существа, которые испытывают большие страдания. В сущности, они неотделимы от огня. Это все равно, что мир ада. Живые существа страдают в невыносимую жару. А что касается холода, то есть живые существа, которые живут во льдах. Они не умирают, они переживают страдания холодного ада. В этом мире есть

и другие примеры подобных страданий. Всевозможные страдания возникают вследствие закона причин и следствий, а не созданы Буддой. Будда объяснил нам, как создан этот мир. Мы страдаем из-за причин и следствий.

Итак, посмотрите, что, в сущности, происходит. Почему я создаю себе трудности? Я должен облегчить свою жизнь. Размышляйте о нашем заблуждении, о том страдании, которому мы все время подвергаемся из-за этого заблуждения, и о причинах неблагой кармы, которые создаем мы сами. Рано или поздно нам придется испытать все эти страдания. Ни один будда не отведет их от нас. Это нужно понимать и заниматься практикой. Медитируйте. Медитируйте и практикуйте Махамудру. Если мы практикуем Махамудру, получили хотя бы беглое представление о практике медитации Махамудры, это уничтожит все накопленные за сто тысяч неисчислимых кальп заблуждения и всю карму. Такова будет польза от этого. Так нужно мысленно ободрять себя.

Поддержите себя. Вдохновите себя на эти драгоценные учения и выполняйте практику ради собственного блага и блага других. Никто не сумеет отобрать этого. Развив такое настроение духа, занимайтесь практикой шаматхи и медитацией Махамудры.

Можно упомянуть о формировании двойственного восприятия (<тиб. *сунг дзин*>, где *дзин* относится к объекту, а *сунг* — к уму)*, порождающего привязанность. Ум «цепляется» за объект, питает к нему привязанность, и это продолжается день за днем, год за годом, жизнь за жизнью и сопровождается всеми другими привычными склонностями. Вследствие этого мы испытываем страдание. Мы не получаем того, чего желаем, но получаем то,

---

* gzung 'dzin. *Сунг* — «хватать, цепляться». *Дзин* — «держать, удерживать». В целом выражение обозначает разделение субъекта и объекта ума, возникающее в результате ошибочного восприятия.

чего не желаем. Тем самым мы подвергаемся множеству страданий. Поэтому нужно тщательно, мудро в этом разобраться. Верно ли это? Внимательно разобравшись, мы поймем, что верно. Как бы мы ни стремились к внешним объектам, мы никогда не придем к желанной цели, к окончательному счастью. Это все равно что гоняться за иллюзиями, миражами. Они поочередно то появляются, то исчезают. Во всем этом мы видим энергию ума.

Энергию ума можно использовать разными способами, например, исследовать ум изнутри или снаружи. Исследуя «внешние» проекции ума, можно создать разнообразные технологии, в частности, атомные бомбы, которые способны уничтожить весь мир. Многие этим и занимаются, исследуя внешние проявления ума. Если же обратить энергию ума внутрь и исследовать непосредственно сам ум, медитировать, то, подобно буддам и Миларэпе, можно, используя эту разновидность мудрости ума — своего рода «ядерную бомбу мудрости», — разрушить все заблуждение сансары. Это откроет вам все чистые земли просветления, разрушит все шесть миров сансары и преобразит их в чистую землю.

Миларэпа — это вдохновляющий пример не только для линии кагью, но и для всех тибетских традиций. Всех восхищает, как Миларэпа исследовал эту «бомбу мудрости» ума, или « ядерную бомбу мудрости». Следуя его примеру, сто тысяч людей стали великими учителями, и каждый из них цитирует историю жизни Миларэпы и его песни. В этом есть определенная польза. Вот почему этим занимались учителя-исследователи. Кроме того, используя такую силу ума, Будда высказал великие благопожелания и создал поля Будды. Это такое особое место, где может переродиться множество существ, где они наслаждаются покоем и свободой тела и ума. Все это мы можем видеть и, вместо того чтобы уделять излишнее внимание исследованию космоса, радостно исследовать и укреплять

в себе безграничный внутренний космос, мудрость и сострадание.

**Множество путей и бодхичитта**

Когда мы так медитируем, применяя для этого сегодняшние наставления о том, как это делать, каково значение медитации и т. д., у нас может возникать множество вопросов и даже сомнений и колебаний. И не только сомнения и колебания, но, возможно, излишняя эйфория, излишняя привязанность к этим практикам. Неплохо, если вы испытываете радость и чувствуете себя счастливцами, но привязанность к этому и сомнения — это то, что мы называем «*мара*». [Кенпо: Как назвать мару по-английски? Мара — это нечто вроде препятствий, демонов, бесов]. Все это препятствия к продвижению в практике Дхармы и, в частности, к обретению ее плода. Эти препятствия необходимо устранять.

Когда вы изучаете и практикуете учения Дхармы, а особенно когда стараетесь поддерживать Дхарму, распространять ее, делать доступной для других, вообще говоря, бывает три аспекта. Поскольку существует много разных систем, те или иные ламы объясняют эти вещи по-разному. Некоторые делают больший упор на теоретическое изучение. Они советуют изучить то-то, то-то и то-то, полагая, что, не проведя исчерпывающих изысканий и не став «высокообразованным» благодаря изучению одного, другого и третьего, следовать учению невозможно. Есть и другие, которые основной упор делают на практику. Разумеется, необходимо знать, что именно нужно практиковать, и практика сама по себе очень важна, если хорошо в ней разбираешься. С помощью практики можно обрести осуществление и благодаря этому начать помогать другим. Итак, есть множество способов помогать поддержанию этих учений, драгоценных учений Будды. Поэтому не следует питать каких-либо сомнений по этому поводу, счи-

тая, что один способ верен, а другой нет. Все это — замечательные пути практики. Но среди них самый главный, который все мы должны знать и который заключает в себе суть учений Будды, — это бодхичитта. Бодхичитта — основа для любви и сострадания. А еще нужно помнить о законе причины и следствия.

Бодхичитта и закон причины и следствия — это наиболее важные и ключевые учения: без них нет основы, от которой можно отталкиваться, и опоры для укрепления драгоценных учений Дхармы. Тому есть множество разных примеров. Практикуя драгоценные учения Махамудры, мы можем уподобиться Миларэпе, которого знают все. На его счет ни у кого нет никаких сомнений. Его свершение хорошо известно повсюду. Поэтому просто следуйте этому пути. Медитируйте о Миларэпе и о том, как ему удалось успешно преодолеть столько трудностей, а затем реально осуществить просветление и, обретя это состояние, передавать учения. Миларэпа до самого конца своей жизни непрерывно пребывал в состоянии медитации в затворничестве. Поэтому мы можем рассматривать его жизнь как своего рода пример для нашей практики шаматхи и медитации Махамудры. А в остальном просто делайте в повседневной жизни все, что в ваших силах. Практикуйте.

**Випашьяна**

Теперь мы переходим к наставлениям по випашьяне. Положение и способ пребывания тела не отличается от того, о котором мы говорили выше: мы держимся прямо и расслабленно, — но на этот раз взгляд устремлен вперед в пространство. Ум должен быть бдительным, ясным, свежим, послушным и чутким. Когда мы выполняли практику шаматхи, ум был особым образом установлен, помещен в определенные рамки посредством умственной дисциплины. Теперь откройте ум, дайте ему простор. Когда

ум ясен, в состоянии полной ясности и покоя наблюдайте этот ум непосредственно. Наблюдайте собственную природу ума. Затем наблюдайте, как выглядит ум. Наблюдайте это как следует, тщательно.

Когда мы выполняем такую медитацию, мы получаем некое точное представление, или ясность. Мы понимаем: «вот он каков» и «дальше идти некуда». Ум совершенно ясен, но обозначить в нем нечего. Он свеж. Итак, нужно медитировать, чтобы достичь такого состояния. Получить твердое понимание, определить, что такое ум, трудно. Нужно продолжать такую медитацию до тех пор, пока не придет твердое понимание. Пока этого не произошло, нужно взывать к учителю и собирать великие накопления. Исключительно важно неоднократно обращаться к учителю и развивать преданность по отношению к нему. Затем получайте благословения, растворяйте <их в себе> и продолжайте медитацию. Пусть вся деятельность ума растворится в этом состоянии, как волны океана сливаются с океаном. Примерно так. Когда ваш ум расслаблен и пребывает в собственном состоянии, когда он остро сосредоточен, это называется состоянием пребывания в покое, шаматхой. В этом состоянии расслабленности, ясности, острого сосредоточения ума наблюдайте сам ум, наблюдайте его собственную природу, наблюдайте, каков он. Когда вы наблюдаете ум таким непосредственным образом, его собственная природа настолько спокойна и устойчива, что вы ничего не можете обнаружить и ничего не можете обозначить. Но именно такова его неизменная природа. Нет ничего кроме нее. Ум свеж, бдителен, обнажен — и это означает, что на нем нет никакой пелены.

Итак, кое-что все же можно увидеть: то, что видеть нечего. Вы видите, что видеть нечего. Вы постигаете, что постигать нечего. Так вы получаете это твердое, окончательное представление. Итак, когда есть нечто по-настоящему

определенное, окончательное, о чем можно сказать «нет ничего иного, кроме этого», но выразить, что это такое, невозможно, — это и есть випашьяна. Некуда больше идти, нечего больше искать, кроме этого. Это и называется Махамудрой.

Итак, выполняя эту медитацию, мы смотрим внутрь, а не наружу. Медитация пребывания в состоянии покоя, шаматха, — это тоже пребывание внутри, но все же она имеет некоторое отношение к тому, что происходит вне ума. Она не полностью обращена на то, что внутри ума. Ранее мы говорили о том, как медитировать, как расслаблять ум, как уму пребывать в покое. Випашьяна же — это прямой взгляд внутрь ума. Чтобы суметь его осуществить, необходима шаматха. В противном случае, если, не овладев по-настоящему практикой шаматхи, вы попытаетесь осуществить наставления по практике випашьяны, то это все равно, что хвататься за воздух. Вы далеко не уйдете, не сумеете далеко продвинуться. Поэтому наблюдайте ум внутри, медитируйте и осваивайте все, о чем уже говорилось. Сначала мы получаем наставления, потом медитируем, а затем храним в уме смысл всего этого и поддерживаем его все время.

**Переход от состояния бурного потока к состоянию широкой реки и состоянию безбрежного океана**

Продвижение в этой практике не означает перехода с одного места в другое. Скорее, требуется упражнять свой ум и приучаться к этой практике, осваиваться с ней. Привыкайте к ней и очищайте привычные склонности, проявляющиеся в неблагих мыслях. Иногда, когда возникают труднопреодолимые мысли или сильные клеши, вместо того чтобы подчиняться им, взгляните прямо в их сущность. Когда вы смотрите прямо в их сущность, вам нечего увидеть. Увидеть, что видеть нечего, и называется «увидеть».

Благодаря такой медитации ум становится более спокойным и умиротворенным. Как уже упоминалось, вначале наш ум похож на быстрый, бурный поток, низвергающийся с гор, например, со Скалистых гор. Затем, благодаря этой медитации ум становится больше похож на широкую реку, текущую по равнине. Ее течение плавно. Вы осознаёте движение ума, но оно протекает уже не так сильно и бурно. Далее, когда вы все больше осваиваете эту практику, оно становится подобным водам, сливающимся с океаном. Ум уже никуда не стремится, а пребывает в покое. Такое переживание может возникнуть в медитации благодаря непрерывному памятованию, постоянному продолжению этой практики. В это время очень легко наблюдать. Когда в уме рождаются интенсивные мысли, вы не увлекаетесь ими и не гоните их, но способны просто медитировать так, как об этом говорилось.

**Великая радость причины и следствия**

Когда мы выполняем эти практики, они могут послужить причиной возникновения различных переживаний. Возможно, вы сочтете, что вам нужно все это испытать, что нужно узнать все. Однако беспокоиться об этом не стоит. Необходимо лишь быть искренним перед самим собой в том, что касается Дхармы. Будда дал очень много учений Дхармы. Такое многообразие учений объясняется тем, что люди бывают разные. Даже размер одежды у каждого свой. Поэтому Будда и передал разнообразные учения. Тем самым он адресовал их людям с разными наклонностями и разными умственными способностями. Однако поистине самое важное — понять, что все происходит по закону причины и следствия. Например, медитация шаматхи — особая причина для обретения випашьяны, а випашьяна — особая причина устранения заблуждений, неведения. Когда мы обретаем такое понимание, постижение, в нас рождается великая радость, великое

счастье. Мы понимаем, как это чудесно, и это укрепляет наш ум в драгоценных учениях Дхармы.

Эта разновидность постижения Махамудры опирается на благословения учителя. Чем больше у нас этих благословений, тем больше возможностей получить переживание осуществления Махамудры. Поэтому переживание Махамудры всегда соответствует уровню вашей преданности учителю.

Обычно в учениях речь идет о так называемых свершениях, или достижениях. Вероятно, вы слышали о *сиддхи*, чудесных способностях. Есть обычные сиддхи и особые сиддхи. Обычные сиддхи — это, например, способность летать в небе, творить чудеса, такие как передача сообщений по факсу. [Кенпо: Иногда мне кажется, что факс — это чудо, да и телевидение тоже, разве не так?] Все это обычные сиддхи. В наше время мы пользуемся материальными вещами, чтобы обладать чудесными способностями. Некогда, в прошлом, люди занимались внутренней медитацией, а на материальном уровне проявляли эти чудесные способности. [Кенпо: Поэтому в современном мире людям не нужно особенно утруждать себя; впрочем, может быть, они трудятся даже тяжелее?] Итак, все это можно назвать обычными сиддхи. Их может обрести каждый, как буддист, так и небуддист. Но есть еще и особые сиддхи. Они заключаются в искоренении всех омрачений и в обретении полного осуществления.

И здесь тоже многое зависит от благословений учителя. Осуществление этих сиддхи зависит от благословений учителя. Это причина обретения Махамудры; поэтому особое значение мы придаем практике гуру-йоги. Гуру-йога — это не поклонение учителю, а объединение своего ума с умом гуру Ваджрадхары, поскольку наш ум и ум Ваджрадхары нераздельны. Их объединение называется гуру-йогой. *Йога* значит «объединение». Полностью объединитесь со своей природой будды и поймите

нераздельность собственного ума и ума-мудрости Ваджрадхары.

Не думайте, пожалуйста, что достичь випашьяны так уж трудно. Это не трудно потому, что ваш ум всегда внутри вас. Природа будды заключена в вас. Необходимо лишь, чтобы у вас были интерес, доверие и преданность. Для понимания своего ума используют сравнение с молоком и маслом. В молоке всегда есть масло. Его не нужно где-то искать — нужно лишь извлечь его из молока. Масло присутствует в молоке. Так и ваша природа будды присутствует в вашем уме. Поэтому не волнуйтесь по этому поводу и просто следуйте пути.

**Два метода и способ обретения постижения**

Вообще говоря, чтобы обрести понимание ума есть два метода. Один из них — безграничная преданность учителю, о которой мы уже говорили. Были великие учителя школы кагью, которые, даже не получив наставления касательно ума, просто развивали в себе очень сильную преданность учителю. Благодаря получению благословений или сильной преданности человек может расстаться с собственным чувством привязанности. Он всей душой предан учителю и благодаря этому может постичь природу ума. Ему не нужно ни за что держаться или удерживать что-то для себя. Его преданность всепоглощающа. Поэтому в школе кагью такая мощная система практики преданности.

В Сутре, как правило, больше внимания уделяют практике бодхичитты. Благодаря совокупности любви, сострадания и мудрости мы развиваем бодхичитту. В практике бодхичитты есть знаменитый метод уравнивания себя с другими. Так что уравнивайте. После этого идет практика замены себя другими и практика размышления о том, что другие важнее тебя самого. Когда практику бодхичитты выполняют неоднократно, благодаря силе этой практики

привязанность к своему «я», эгоизм, исчезает. Это прекрасный способ, который приносит большую пользу. Не остается того, за что нужно было бы держаться, нечего удерживать. Нет никакого реального внутреннего «я».

Затем вы постигаете нераздельность пустоты и сострадания. Природа сострадания — пустота; природа пустоты — сострадание. Они нераздельны. Так вы сразу же постигаете природу ума. Он ни существует, ни не существует. Вы это просто понимаете. Ничто не существует независимо. Тем не менее, все проявляется. Вы сознаёте, что, ничего этого не зная, все живые существа из-за неведения блуждают в сансаре. Поэтому, какие бы переживания у нас ни возникали, самое главное во всех этих методах — обрести постижение. Без него никакие наставления ни к чему не приведут. Постижение — способ освободиться от уз сансары.

Обретя постижение, осуществление Махамудры, мы не можем найти слов, чтобы его выразить. Поэтому великий брахман Сараха сказал: «Если прилагать большие усилия к тому, чтобы направить ум согласно наставлениям учителя, то обязательно обретешь вместерожденную мудрость. А она свободна от любых букв, символов и цветов. Ее не выразить словами, и нет такого сравнения, которым можно было бы ее пояснить». Поскольку она воплощает в себе все качества, как же выразить ее для других?

Итак, что касается ума, относительно которого учитель дает наставления, наблюдайте: когда ваш прошлый ум ушел, его уже здесь нет; точно так же будущий ум еще не пришел, его еще здесь нет; и в данный момент он тоже здесь не существует. Поэтому ум свободен от рождения, пребывания и прекращения. Он свеж, бдителен и ясен. Это и называют Махамудрой, а еще дхармакаей. Просто наблюдайте его, просто наблюдайте этот момент. Ум свободен от всех ограничений. Таковы особые наставления, или введение в знание собственного ума, в ви́дение своего ума.

# ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

**Умственное понимание и истинное постижение**

Вопрос: Как различить умственное понимание и истинное постижение?

Ответ: Умственное понимание — это все равно что изучение географической карты. Когда вы хотите куда-то отправиться, вы изучаете карту. Вы определяете, что́ вам нужно попасть отсюда туда, а потом оттуда сюда. Все это вы видите на карте. Это напоминает то, как мы получаем теоретическое понимание чего-либо. Но, отправившись в путь, вы не всегда знаете, что вас ждет. Когда вы путешествуете, следуя изученной вами карте, иногда оказывается, что в действительности путь более сложен. Случается, вам встречаются дополнительные подробности, которые не были отображены на карте. «О, здесь не совсем так!» Вы получаете представление о том, в какой мере ваше понимание было верным и насколько что-то отличается. Точно так же, когда вы изучаете практику, вы получаете некоторое понятие о том, что она из себя представляет. Вы еще не получили переживания. У вас есть теоретическое знание, которое вы, возможно, способны изложить. Но, начав практиковать, вы понимаете: «А, вот что все это значит!».

Иногда ваше переживание может несколько отличаться от того, что вы изучали теоретически. Всегда бывает, что кто-то продвигается быстрее, кто-то медленнее. Но, независимо от того, продвигаетесь вы быстрее либо медленнее или получаете несколько иные переживания, когда вы достигли конечного постижения Махамудры, там нет никаких различий. Вы обретаете Махамудру, дхармакаю. Ваша дхармакая одинакова со всеми дхармакаями.

Например, человек изучил все географические карты мира. Изучив их все, он приобрел хорошие знания, не так ли? Он многое хранит в своей голове. Мы тоже можем поступать таким же образом и собирать сведения о каком-то интересующем нас месте. Мы решаем: «Нужно отправиться туда и посмотреть, что там хорошего». Прибыв в это место, вы уже знаете, в какой гостинице собираетесь остановиться, чем будете питаться и с какими людьми встретитесь. Когда вы все это делаете, вы приобретаете собственный опыт.

**О славе и успехе**

Вопрос: Можно ли добиваться осуществления своих мечтаний о славе и успехе, не питая к ним привязанности?

Ответ: Чтобы добиться славы и успеха, создавайте благие заслуги и благую карму для достижения просветления. И когда у вас будут заслуги и благая карма, все будет доставаться вам само собой, если у вас не будет привязанности. И еще: какие бы усилия вы ни прилагали, не привносите в них привязанности. Как бы ни была велика ваша слава, сознавайте, насколько это несущественно. Она не приносит никакой пользы. Как бы вы ни были богаты, вы не можете пользоваться всем, чем обладаете. Поэтому и в богатстве тоже нет ничего существенного. Пусть бы вам принадлежал целый мир, что бы вы с ним делали? Ведь вы не съедите больше одной тарелки еды, не наденете больше одного комплекта одежды — зачем же все остальное? Все это возникает из-за заблуждения. На

самом деле, во всем этом нет никакого смысла. Просто осознайте суть и освободитесь от привязанности.

Предположим, вы все получили. Если вы питаете привязанность к своей славе и успеху, они становятся причиной страдания. Вместо того чтобы дать настоящее наслаждение, они лишь рождают страх. Вы изо всех сил стараетесь все сохранить. Вы становитесь рабом своей славы и успеха. Осознайте эту суть. Это так даже с точки зрения сансары, а с точки зрения практики Дхармы здесь тоже нет никакого смысла. То, чем мы занимаемся, служит тому, чтобы развивать в себе помыслы принести благо другим и самому себе. Приносить пользу другим означает приносить пользу и самому себе. Развивайте в себе бескорыстные помыслы и медитируйте. Привязанность к славе и успеху — это препятствие к достижению покоя и счастья как в бренном мире, так и в абсолютном состоянии просветления. В обоих случаях привязанность к славе и успеху — истинное страдание.

Читая книги, вы могли натолкнуться на выражение «мирские заботы». Речь идет о славе и позоре, прибыли и утрате, удовольствии и страдании, почете и презрении. Мы хотим славы, прибыли, удовольствий, почета и всех других благ и не хотим того, что им противоположно. Мы только и делаем, что тяжко трудимся, вовлеченные в эти восемь забот. Нагарджуна советовал одному царю, который полностью был ими поглощен: «Не беспокойся об этих четырех <благах>. Относись ко всему равно, и придет настоящее счастье — не только с точки зрения Дхармы, но и с точки зрения сансары».

**Сравнения с плугом и небом**

Вопрос: Я читал книгу под заглавием «Одно лишь синее небо». Это перевод песен Тилопы о Махамудре, и в этой прекрасной книге приводится символ — плуг и его лезвие. Я вспомнил об этом, когда Ринпоче учил тому, что нужно быть бдительным, то есть как бы напряжен-

ным, и одновременно естественно расслабленным. Мне хотелось бы узнать, связан ли этот символ плуга с практикой Махамудры?

Ответ: Что касается плуга и «Одного лишь синего неба», то синее небо — более точная метафора. Небо бесконечно, не имеет ни середины, ни краев, ни цвета — и таков же по природе ваш ум.

**Нгондро и Махамудра**

Вопрос: Следует ли выполнять ту практику медитации, о которой вы говорили сегодня, одновременно с нгондро или же Ринпоче предпочитает, чтобы мы, прежде чем к ней приступить, больше продвинулись в своей практике нгондро?

Ответ: Когда вы выполняете практику нгондро, вы можете также приступить и к практике пребывания в состоянии покоя, к практике шаматхи. Можно выполнять эти практики одновременно или поочередно. Затем, когда вы уже способны хорошо поддерживать пребывание в покое и ваш ум становится спокойнее и яснее, в этом состоянии вы можете осуществить состояние випашьяны. В нгондро есть прибежище, практика Ваджрасаттвы, подношение мандалы, гуру-йога. Выполняя все это, перед каждой из этих практик делайте медитацию шаматхи. Расслабьте ум, всегда приводите его в нужное состояние. Когда вы делаете визуализацию, это все равно что шаматха. Затем, не позволяя уму блуждать, делайте простирания и другие практики, а потом снова медитацию шаматхи. Медитируйте не отвлекаясь. Когда ум становится все яснее и яснее, появляется випашьяна и поэтому вам не нужно стараться достигать випашьяны отдельно от шаматхи.

**Учитель в течение многих жизней и что делать, если не можешь найти учителя**

Вопрос: Как узнать, что ты нашел своего учителя? Можно ли многие годы жить без учителя?

Ответ: Во-первых, бывает два вида учителей. Учитель, от которого вы получаете прибежище и принимаете обеты бодхисаттвы, зовется «воплощение доброты», или коренной учитель. Когда вы получаете наставления по Махамудре от разных учителей, иногда вы прямо осознаёте: «Да, сегодня благодаря этим наставлениям я получил понимание своего ума, наконец-то это произошло!». В другой же раз, сколько бы наставлений вы ни получили, они до вас просто не доходят. Когда же вы, получая наставления, ощущаете: «Да, я это понял!» — такой проблеск напоминает вспышку света. В этом случае говорят об «учителе в течение многих жизней». Вот как обнаружить такого учителя.

Все учения, которые вы получаете, исходят от духовного наставника. Без духовного наставника мы не сможем в них разобраться. Благодаря наставлениям учителя, который помогает нам на пути, мы продвигаемся. И тогда, если вы применяете вышеописанные методы, обращаетесь к Миларэпе и медитируете соответствующим образом, благословения никогда не исчезнут.

Есть такие учителя, у которых было много коренных учителей. Например, среди знаменитых великих учителей был Друггунг Кунсанг Гьяб (?). Он считал своими коренными учителями пятьсот лам. Он почитал коренным учителем любого, кто дал ему какое-либо учение, хотя бы состоящее из одной многозначительной фразы. Поскольку это связано с причиной и следствием, он признавал такого человека своим коренным учителем.

Если же случается, что трудно найти особого личного учителя, то созерцайте Будду. Мудрость и сострадание Будды наполняют все. «Я похож на слепого, который ничего не видит, поэтому я принимаю прибежище в Будде, во всех буддах. В уме Будды нет разницы между просветленными и непросветленными существами. В уме Будды нет никаких различий. Если взять цветы, то, какими бы

они ни были разными, во всех есть нектар. А нектар — это всегда нектар». Рассуждайте примерно так. У каждого живого существа есть природа будды, а природа будды ничем не отличается от природы самого Будды, поэтому, когда вы принимаете прибежище во всех буддах и развиваете в себе чистое ви́дение, то обретете и благословения.

Когда мы практикуем эти учения, особенно шаматху и випашьяну, на пути бодхисаттвы нам нужно практиковать шесть парамит. Владыка Дхармы Гампопа отмечал, что для обретения богатства нужно практиковать парамиту щедрости. Чтобы обрести драгоценную человеческую жизнь, нужно практиковать парамиту нравственности. Чтобы получить хорошее окружение, или круг учеников, практикуйте терпение. Чтобы укрепить практику медитации или обрести все качества будды, нужно практиковать усердие. Чтобы успокоить ум, раскрепостить его, направить в нужное русло, нужно практиковать медитативное сосредоточение, дхьяну. А чтобы понять, постичь все дхармы, природу явлений, нужно практиковать парамиту мудрости.

Поэтому выполняйте эти практики, опираясь на бодхичитту. Если мы их выполняем, они становятся особым методом для накопления великих собраний заслуг и мудрости. Поэтому говорят, что просветление зависит от накопления великих собраний и от благословения просветленного учителя. Если у нас есть такие помыслы, если мы выполняем практику и особенно если очищаемся от ненависти и гнева, чрезвычайно важна практика терпения. Затем, шаг за шагом следуйте по пути. Возьмите за пример Миларэпу, который с великим мужеством и решимостью прошел через все практики и обрел просветление. Благодаря этому он передал учение своим ученикам, великому множеству своих учеников. Все эти ученики получали от него учение, оставаясь такими, какими они были: он

не менял им ни имена, ни одежду. Все они получали учения Миларэпы и практиковали, и очень многие из них обрели Радужное Тело. Поэтому, чтобы следовать пути, нам нужна только сила собственного ума.

Иногда бывает трудно найти хорошего учителя. Такое случается. Об этом нужно сказать не только потому, что это входит в тему нашей беседы, но и вообще, для общего сведения. Нужно разделять человека и учения Дхармы; учителя, ламу, гуру — с одной стороны и Дхарму — с другой. Одни учителя — абсолютно искренние, великие практики, другие же могут и не быть хорошими практиками. Бывает, видя ошибки, совершаемые человеком, мы осуждаем буддизм. «Вот каков буддизм!» Но ошибка заключается не в буддизме, а в человеке, который не следует учениям Дхармы. Необходимо понимать, что Дхарма драгоценна и совершенна. Поскольку Дхарма драгоценна и совершенна, каждый человек обладает возможностью достичь состояния будды. Поэтому Дхарма исключительно драгоценна. Каждый человек сам выбирает, хочет ли он ей следовать. Но мы никогда не теряем веры в учения Дхармы. Они предназначены для всех. Бывает, мы незаслуженно кого-то осуждаем. Даже если это человек в высшей степени достойный, мы, из-за своих нечистых побуждений и представлений, можем считать все, что он делает, ошибкой.

Не так давно я побывал на Тайване. Один из монахов организовал там большую конференцию, посвященную ритуалу молитв-благопожеланий. Туда съехалось множество лам, китайских и тибетских. Но был один очень старый лама, который по своей дряхлости не мог идти. Чтобы идти, ему нужен был помощник. И тогда один человек сказал, что он приехал сюда просто собирать деньги! Если он не может идти, почему же тогда он не остался сидеть у себя дома. Вот в каком свете люди видят события! Что касается того старого ламы, то в медитации он достиг совершенства. Он занимался этим, чтобы по-настоящему

приносить пользу всем людям и распространять драгоценные учения Дхармы. Он с радостью остался бы там, где хоть один человек нуждался бы в помощи, и сделал бы это очень спокойно, ничего не требуя и не поднимая шума. Вот как обстоят дела. [Кенпо: Что касается Ринпоче, то, посещая многие подобные места, он, когда люди делают пожертвования и тому подобное, руководствуется своим обетом: все до последней копейки отдавать на строительство монастырей и обучение монахов. Он дал обет не тратить ничего на себя, на собственные нужды. Разумеется, в поездках ему нужно питаться, если люди это предлагают!] Так что очень трудно судить всех и вся.

Итак, нужно быть искренним перед самим собой и стремиться смотреть чистым взором на всех, на каждого практика. А если какой-то лама совершает ошибку, то это лежит на его ответственности, а не на нашей. В истории есть случай, когда ученики обладали безусловной преданностью и чистым видением, а их учитель допускал ошибки. Когда этот учитель умер, он попал в ад, а ученики, у которых были чистое видение, глубокая преданность и сильная вера, обрели просветление. И тогда один из учеников пришел на помощь своему учителю. Так что бывают и такие истории.

Поэтому вы для собственного же блага просто развивайте в себе чистые мысли, чистое видение и искренне практикуйте Дхарму, потому что ненависть и негодование несут в себе страдание для вашего собственного ума.

**Трудности с исполнением ритуалов**

Вопрос: Мне кажется, что мне, как и многим американцам, очень трудно выполнять жесты для практики подношения мандалы. Они такие сложные. Насколько важны эти жесты и тому подобное?

Ответ: Вообще-то, эти десять жестов, или мудр, имеют значение. Важны ли жесты, зависит от конкретного

человека, от того, насколько вы стараетесь выполнять практику. Конечно же, самое важное — это ум, умственное намерение, состояние ума. Зародите в себе чистые намерения. Если они у вас есть, то, когда вы просто сложите ладони, обращаясь к Будде, Дхарме и Сангхе как к драгоценностям, это будет иметь очень полезный результат. Есть недавняя история о мяснике, который всю жизнь занимался забоем животных. Как-то раз он увидел Будду Амитабху и просто поднял одну руку: «О, какой замечательный Будда!». Когда он умер, то переродился свиньей, но вместо одного копыта у нее была человеческая рука. Свинья с человеческой рукой. Это было заснято и обнародовано! Вот такой пример. Кроме того, практика жестов помогает сохранять осознанность относительно тела, речи и ума. Кто-то сказал, что тибетский буддизм очень разносторонен. В нем есть медитация, есть рассуждения, есть ритуалы посвящения, например, когда вы делаете практику мандалы. Такие жесты помогают практике. Например, таким жестом мы говорим: «В моих ладонях вся вселенная, и своими телом, речью и умом я подношу ее всем буддам и бодхисаттвам». Это своего рода опора для осознанности. Есть и другие жесты, и каждый из них полон смысла. В то же время, если они кажутся вам трудными или ненужными, то первым делом проверьте свой ум. Это важно. Не позволяйте посторонним вещам становиться более важными в вашем уме; всегда проверяйте свое намерение.

# ПРИРОДА БУДДЫ

**Махамудра — природа будды, заключенная во всех живых существах**

Эта беседа будет продолжением предыдущей. Сначала, как говорится в молитве, мы зарождаем бескорыстный помысел освободиться от всей сансары и достичь полного просветления, состояния будды. Для этого мы изучаем Махамудру и то, как ее практиковать. Природа Махамудры незапятнанна, абсолютно чиста. В воззрении Махамудры нет ничего отрицаемого и ничего принимаемого. Поэтому в самой Махамудре нет ни пути, ни противоядий. Это природа тела всех будд. Это источник всех превосходных качеств. Она представляет собой основу, опору. Она установлена сама собой.

Каково же это воззрение Махамудры? В *Самадхираджа-сутре* Будда сказал: «Природой будды равно наделены все живые существа». Поэтому нет ни одного живого существа, которое было бы негодным вместилищем <для Дхармы>. Каждое живое существо обладает способностью, возможностью обрести просветление. Однако для того, чтобы обнаружить в себе эту природу будды, узреть эту природу будды, Махамудру, достичь состояния будды, — если судить по некоторым историям жизней

Будды и другим текстам, — могут понадобиться три неисчислимые кальпы. Но все зависит от самого человека и от пути, который он выбирает. Если мы изучаем и практикуем Махамудру, этот путь может занять не так много времени. Такая возможность существует потому, что мы обладаем природой будды и нам нужно лишь увидеть ее. Поэтому не следует думать: «Для меня это невозможно. Разве я могу достичь состояния будды?». Нужно не впадать в уныние, а наоборот, развивать в себе решимость: «У меня есть природа будды. Если я постараюсь, то у меня есть такая возможность, я смогу это осуществить».

Разница между буддами и живыми существами похожа на разницу между чистой и мутной водой. Что такое мутная вода? Природа самой воды чиста, но временно в ней присутствуют примеси, которые можно удалить. Такое очищение может произойти благодаря медитации. Поэтому в Дзогчене говорят: «Одна основа, два пути, один плод». Это означает, что поскольку живые существа обладают природой будды, то основа будд и живых существ одинакова. Чтобы это обнаружить, нужно принять путь и следовать ему, изучать и практиковать. Необходимо приложить старания, питая преданность, интерес и почтение. Вот каков истинный путь, на который нужно вступить. Когда же человек обретает состояние будды, то опять-таки здесь нет разницы между состоянием будды и живых существ, потому что плод один.

Поэтому, наблюдая ум, мы смотрим не куда-то за пределы ума. Мы не смотрим куда-то еще. Мы просто наблюдаем ум внутри. Просто смотрим и обнаруживаем. Когда вы это обнаруживаете, то такое обнаружение называется «узреть ум», природу будды. Поэтому, изучая и выполняя такую практику, делайте это с радостью, с глубоким чувством, что вам невероятно посчастливилось: «У меня есть эти учения! Во мне — природа будды!». Так смотрите на

это. Будто природа будды попала в трясину и вам нужно вынуть ее оттуда, чисто вымыть — и все. Ничего другого достигать не нужно.

**Думаю, я смогу**

Иногда, когда вы встречаете описания Будды, Махамудру называют телом всех тел. Система Сутры, описывая тело мудрости Будды, называет его непостижимым и наделенным множеством признаков и превосходных качеств. Читая это, вы думаете: «У меня нет и частицы этого. Как же я смогу всего этого достичь?». Слыша такие описания, не впадайте в уныние. Вообще говоря, в течение этой кальпы в этот мир явятся тысяча два будды. Если познакомиться с историями их жизней, то у каждого из них качества несколько отличаются. Некоторые будды должны учить большее число живых существ, другие меньшее. Некоторые будды живут очень долго, а жизнь других коротка. У одних аура более обширна, а у других менее. Так что можно полагать, что даже будды не во всем одинаковы. Одни будды обладают бóльшими знаниями, чем другие!

Все это касается относительного состояния, относительного состояния живых существ. Например, мы говорим, что деревья большие, а цветы маленькие, и все подразделяем подобным образом. На самом же деле никакой разницы нет. Об этом даже говорится в некоторых молитвах: «Даже мельчайшая пылинка вмещает в себя всю вселенную; и вселенная не меньше, а пылинка не больше, но в полной мере пребывает здесь, в относительном состоянии». Читая жизнеописание Миларэпы, вы встретите много метафор, много сравнений, которые ясно показывают, как благодаря практике медитации и ее осуществлению Миларэпа постиг окончательный смысл. В истинном состоянии нет никаких различий, но в относительном состоянии отмечаются всевозможные различия. Поэтому

нам, живым существам, не нужно отчаиваться: «Какой дальний путь мне предстоит!» Поскольку природа будды — внутри нас, нам не нужно далеко ходить. Она внутри нас. Дело только в том, чтобы применять медитацию, направлять свою энергию в практику.

Владыка Джигтен Сумгон заметил: «Когда солнце восходит на востоке, если спросить, идет ли от него жар, то ответят: нет. Утром оно рассеивает тьму, но не дает жара. Когда же в полдень солнце подходит ближе к середине [неба], от него исходит жар». Можно спросить, какова разница между восходящим и полуденным палящим солнцем? На самом деле никакой разницы нет. То и другое — просто солнце. Но со временем оно растворяет заблуждения. Наблюдайте, мало-помалу продвигайтесь по пути, и тогда вам в конце концов откроются все качества Будды. Нам нужно медитировать подобно солнцу, что восходит на востоке, поднимается в зенит и дает тепло. Вместо того чтобы говорить: «Я на это неспособен», мы посвящаем свою жизнь медитации.

**Смысл слова *сангье***

Цитируя учения Миларэпы, Владыка Джигтен Сумгон приводит его высказывания по поводу смысла слова *будда*. Будда по-тибетски звучит как *санг-гье*. В этом слове две части. Каков смысл первой части? *Санг* означает «полностью пробужденный». Что такое «пробужденный»? Тот, кто устранил два омрачения. А что такое «два омрачения»? Эгоизм, то есть привязанность к своему «я», и тонкие омрачения, препятствующие всеведению. Когда эти два вида омрачений устранены, человек словно пробуждается ото сна неведения. Вот что, как сказал Миларэпа, называется пробуждением — *санг*. А *гье* означает расцвет, упрочение того, что называют самоосознанностью. Эта самоосознанность ясно проявляет природу изначальной мудрости. Миларэпа сказал: «Я — Мила, я и есть будда, сангье!». Так

что нам нужно только рассеять свои заблуждения, привязанность к своему «я». Нужно избавиться от ложного представления о том, что «я» существует независимо, и понять, что оно не обладает истинным бытием. Осознайте его природу! Пробудитесь от этого неведения, этого семени неведения, и постигните природу собственного ума. Пусть расцветет мудрость! Вот что называется состоянием будды, которое может обрести каждый человек.

Миларэпа — знаменитый учитель. В наше время он известен повсюду. Жизнеописание Миларэпы переведено на многие языки, и все высоко ценят его жизненный подвиг, восхищаются им и понимают, через какие испытания пролегал его путь к просветлению. История Будды — более давний пример, а история Миларэпы относится к более недавнему времени. [Кенпо: По сравнению с Буддой Миларэпа жил не так уж давно, не так ли? Даже если он жил девятьсот лет тому назад!] Относительно жизнеописания Миларэпы нет никаких расхождений. Все его признают и берут за пример то, что говорил Миларэпа, что делал Миларэпа. Итак, вот что он сказал.

Даже на собственном опыте можно убедиться: наблюдая ум, вы можете его увидеть. Он не где-то далеко — он внутри вас. Это не фантазия, а реальность. Ум, когда вы его наблюдаете, свободен от всех ограничений и любых определений. На этом уровне нет субъекта и объекта, меня и тебя. Он свободен от понятий «я» и «другие». Нет привязанности ни к своему «я», ни к объектам. Поэтому говорят, что он вне двойственности, свободен от двойственности. В нем нет никаких различий, как их нет между небом на востоке и небом на западе. Небо — одной природы. Эта природа дхармакаи пребывает в каждом существе. Она есть у каждого. Нужно только ее обнаружить.

Возьмем, например, глиняный кувшин. Внутри кувшина заключено пространство, по природе одинаковое

с небом. Если кувшин разбить, внутреннее пространство не будет отличаться от внешнего. Поэтому мы говорим: «разбить кувшин» — то есть полностью пробудиться. Вы разбиваете кувшин привязанности к «я» и ваш ум становится единым, как дхармакая. Вот о чем говорит Миларэпа, вот что получает полное развитие. Дхармакая всеобъемлюща и безгранична, как пространство или небо.

Постижение этого называется пустотой. Но речь идет не о простом вакууме. Необходимо придавать особое значение состраданию, а это не так уж легко. Мы имеем дело не просто с пустотой: чрезвычайно важно сострадание. Главная суть учений в буддизме — это мудрость и сострадание, и именно на них делается особый упор. Эту суть называют «нераздельная природа пустоты и сострадания». Где присутствует пустота, там должно быть и великое сострадание. Где есть великое сострадание, там должна быть мудрость, пустота. Поэтому касательно того, как понять природу Махамудры, природу ума, устраняющую двойственность рассудочных мыслей, Владыка Джигтен Сумгон сказал: «Если мы не рассеяли облака рассудочных мыслей, звезды и планеты мудрости не взойдут». Чтобы с уверенностью узреть всеобъемлющий простор ума-мудрости, рассейте облака рассудочного мышления. Когда же мы способны это сделать, когда облака двойственности рассудочного мышления полностью развеяны, — это и зовется буддой, пребывающим в нас.

**Внешнее, внутреннее и абсолютное прибежище**

Эта свежая, пустая осознанность, ум как таковой, заключает в себе абсолютное прибежище: Будду, Дхарму и Сангху. По поводу прибежища Владыка Дхармы Гампопа сказал, что следует различать внешнее, внутреннее и абсолютное прибежище. Во внешнем прибежище исторический Будда рассматривается как источник всех совершенных учений, Дхарма — как то, чему он учил и что мы

изучаем и практикуем, а Сангха — последователи этой драгоценной Дхармы Будды. Все это называется внешним прибежищем. Тело учителя зовется Сангхой, его учение — Дхармой, а его ум-мудрость — Буддой.

Внутреннее же прибежище пребывает внутри вашего существа, в вашем уме, том уме, который осознаёт и различает правду и ложь. Его можно назвать Буддой. Если вы изучаете учения Будды о том, что верно и что неверно, то понимание этого есть Будда. Применение этого учения есть Дхарма. Когда вы применяете учения, очищаете неблагие мысли и усиливаете благие, то само это действие и есть Сангха.

Абсолютным прибежищем Владыка Джигтен Сумгон называет всеобъемлющую природу собственного ума, что была чиста извечно, с безначальных времен, и ныне чиста сама по себе. Эту природу называют «безыскусной» или «неизмышленной». Касательно ее смысла не следует создавать измышлений! Безыскусная природа ума, которой в полной мере был наделен Будда, эта природа будды пребывает в вас. Итак, это Будда. А все проистекающие от нее действия и проявления — это Дхарма, или излучающиеся качества Дхармы. То, что пребывает в природе этого совершенства, — это Сангха. Итак, они нераздельны: Будда, Дхарма и Сангха. Их объясняют по-разному, но природа, абсолютная природа, у них одна. И эта абсолютная природа Будды, Дхармы и Сангхи, тройная драгоценность, пребывает в нас. Вот как нужно понимать относительный и абсолютный уровни Будды, Дхармы и Сангхи. В Махамудре присутствуют все эти три аспекта.

Именно это абсолютное прибежище имел в виду Владыка Дхармы Гампопа, когда говорил: «Когда вы постигаете целостную природу своего ума, это называется Буддой. В этом состоянии нет разделения на практику медитации и период между занятиями медитацией. Когда вы постигаете нераздельную природу медитации и не-медитации,

это называется Дхармой. В этом состоянии нераздельности, бескорыстное проявление всевозможных деяний на благо живых существ называется Сангхой». Таков смысл Будды, Дхармы и Сангхи с точки зрения абсолютного прибежища.

**Ум, свободный от построений**

Теперь рассмотрим так называемый «ум, свободный от построений», или «нерассудочный ум». По существу, это и есть Махамудра. Что это значит? Иногда ум свободен от любых построений. Это и есть нерассудочный ум. Осуществите это состояние. Когда вы думаете об этом, размышляете, а потом наблюдаете свой ум, то понимаете: «Как активен мой ум — одна мысль сменяет другую!». Иногда вам может показаться, что достичь состояния «нерассудочного ума», быть свободным от умопостроений, невозможно: «Мой ум постоянно рождает мысли!». Подчас это может ввергнуть нас в уныние. Но не нужно беспокоиться по этому поводу. Ведь дело не в том, чтобы вовсе ни о чем не думать! Скорее имеется в виду «не следовать за мыслями». Может возникать множество мыслей. Но, возникнув, они исчезают. Не развивайте первую появившуюся у вас мысль. Если вы станете ее развивать, рассуждать и все оценивать, это и будет называться «заниматься умопостроениями». Если же никак не комментировать первую мысль, а просто дать ей возникнуть и раствориться, то это называется «быть свободным от умопостроений». Это означает, что вы не подавляете мысли, но и не отгоняете их. Просто предоставьте им возникать и уходить, поддерживая свой ум в состоянии Махамудры. Это называется осуществлением «нерассудочного ума».

Нередко, обсуждая это и придумывая множество объяснений, мы лишь вносим дополнительную путаницу. Получается, что к обретенному пониманию нерассудочной природы мы прилагаем множество рассуждений!

# ПРОДВИЖЕНИЕ В ПРАКТИКЕ

**Четыре йоги**

Подробно изучая и осваивая Махамудру, мы знакомимся с так называемыми четырьмя йогами, или четырьмя стадиями медитации в системе Махамудры. К ним относятся: йога однонаправленного сосредоточения, стадия без умопостроений, стадия одного вкуса и стадия немедитации. Каковы особенности первой стадии, йоги однонаправленного сосредоточения? Овладев шаматхой и хорошо закрепив эту практику, вы способны наблюдать свои мысли. На этом этапе вы можете отмечать все свои мысли, потому что ум стал настолько спокойным и острым, что позволяет вам это делать. Это состояние, когда вы наблюдаете свой ум, и называется стадией йоги однонаправленного сосредоточения.

Затем, когда вы хорошо это освоили, вы просто наблюдаете любую возникающую мысль. Какая бы ни возникала рассудочная мысль, она не обладает никакой сущностью. Никакой сущности нет. Видеть отсутствие какой-либо сущности и значит «искоренять мысль». Нет ничего, чему нужно было бы следовать. Такое достижение называется свободой от умопостроений, или нерассудочным состоянием. Это состояние можно сравнить с океаном и

волнами. Пусть волны появляются беспрерывно — каждый раз, как только они возникли, они снова растворяются в океане. Ведь волна никуда не уходит. Точно так же мысль возникает в уме и в нем же растворяется, не порождая умопостроений.

**Различие между практикой и ее отсутствием**

Существует разница между мыслью обычного человека и мыслью того, кто по-настоящему осуществляет это состояние <Махамудры>. Когда мысль появляется у обычного человека, он следует за ней, а потом за другой мыслью, и так продолжается без конца. Но у того, кто освоил это состояние, это учение, мысль, появившись, освобождается. Ему не за чем следовать. Мысли возникают у всех, но человек практикующий отличается от не практикующего тем, что он не предается их дальнейшему развитию, не увлекается ими.

Итак, по-настоящему освоив это состояние нерассудочности, или свободы от умопостроений, мы не следуем за мыслями. А когда мы не следуем за мыслями, мы не создаем кармы или семян кармы. Мысли словно пузыри на воде: появляются и исчезают. Если же мы не овладели этим состоянием и поступаем как обычные люди, то создаем всевозможную карму. В качестве примера можно взять траву. Мысль — словно трава: если корни уходят в землю, она растет, а если выдернуть ее с корнем, уже не вырастет; лишенная корня, она гибнет. Пусть возникают какие угодно мысли — если за ними не следовать и не развивать их, они просто прекращаются. А одиночные мысли не способны увести нас далеко.

Когда мы выполняем эту медитацию, все клеши и неблагие мысли, так называемые рассудочные мысли, возникают и растворяются в состоянии Махамудры. Если же мы ее не выполняем, то мышление последовательно порождает разные привычные склонности. Привычные склон-

ности называются «развившимися мыслями». Так что, с одной стороны, все это очень просто: нужна просто внимательность. В Дзогчене говорится: «Если у тебя есть способность во всем сохранять осознанность, то никакая рассудочная мысль ничего не сможет сделать». Если нам недостает внимания, чтобы сохранять осознанность, мы следуем за своими мыслями. Когда это входит в привычку, нас засасывает трясина привычных склонностей. Мысли следуют одна за другой и делают нас своими рабами.

**Раздувание углей практики**

Будучи новичками, мы иногда наблюдаем свои мысли и работаем с ними; когда же мы утрачиваем внимание, тогда неспособны выполнять эту практику. Поэтому все дело в закреплении практики. Сделав эту медитацию устойчивой, можно освободить любую возникшую рассудочную мысль. Освободить значит не следовать за мыслью. Освободить ее в Махамудру. Поэтому, получив первый проблеск осуществления Махамудры, мы можем освобождать слабые мысли, как только они возникнут. Благодаря Махамудре мы можем понять их природу. Однако, когда возникает сильная мысль, освободить ее, возможно, будет труднее. Сильная мысль может казаться чем-то твердым, реальным, с чем трудно управиться. Так что это просто вопрос закрепления и совершенствования практики.

В некотором отношении нашу практику можно сравнить с огнем. Когда огонь очень слабый, как у курительной свечи, он способен сжечь лишь нечто незначительное, например, волосок. Он не может сжечь дерево, но может сжечь клочок бумаги или волосок. Если же усиливать тот же самый огонь, все больше его раздувать, то он может стать настолько сильным, что будет способен сжечь огромное дерево. Нет никакой разницы между огнем, охватывающим и сжигающим гигантское дерево, и огнем, сжигающим волосок. И то и другое — огонь.

Дело лишь в его силе. Поэтому сначала нужно с помощью этих наставлений обрести уверенность. А в первую очередь удостовериться в истинности наставлений, не тая никаких сомнений. Затем, обретя уверенность, мы делаем эту практику устойчивой. Так мы можем устранить любые неблагие мысли.

В практике Махамудры, постигнув природу Махамудры — ум как он есть, вы увидите особое качество учений Дхармы. Вы поймете, насколько драгоценны эти учения. Вы осознаете, как действует Дхарма и как это простое наблюдение ума, один этот метод, дает вам возможность освободиться от всех заблуждений и обрести все наивысшие качества. Благодаря нашим прежним достойным делам и накоплению собраний заслуг мы обрели драгоценное человеческое тело. Все наши страдания и радости являются следствием соответственно наших неблагих и благих качеств. Все благие качества, все добродетели, которыми мы владеем, и наше счастье обретены благодаря достойным действиям. А все страдание, которому мы подвергаемся, объясняется неблагими мыслями, действиями и качествами. Поэтому, чтобы увидеть эту природу и понять ее, новичкам нужно самим обуздывать свой ум. Не идите на поводу у дурных привычек. Во всяком случае, обуздывайте свой ум, потому что будущее, сама ваша следующая жизнь, зависит от этой жизни.

**Поддержание ума свободным от приятия и неприятия**

Попадем ли мы в следующей жизни в ад или в мир богов, у нас есть возможность определить это уже в этой жизни. Потому осознавайте это и помните следующие слова: «как мне нужны мир и счастье в этой жизни, так, несомненно, они будут нужны мне и в следующей». Зная это, обладая этой мудростью, начинающие должны прилагать большие усилия. Затем, когда мы освоились с этим

в своем уме, нужно обратить внимание на следующие слова в практике Махамудры: «свобода от приятия и неприятия». Даже если придет плохая мысль, не огорчайтесь по этому поводу. Даже если придет неблагая мысль, не огорчайтесь. Не питая неприязни, просто дайте ей превратиться в Махамудру. Когда приходит хорошая мысль, не привязывайтесь к ней. Пусть и она превратится в Махамудру. Это называется «поддержание ума свободным от приятия и неприятия». Конечно, все это зависит от человека и от того, насколько он освоил практику медитации.

**Объединение страдания и заблуждения с путем**

Итак, занимаясь такой практикой и хорошо освоившись с медитацией, вы можете использовать в качестве практики медитации, ведущей к просветлению, все что угодно. Путем к просветлению может стать и страдание. На этом уровне страдание уже перестает быть просто страданием. В нем есть радость. Поначалу страдание и счастье кажутся очень конкретными, совершенно реальными. Но поскольку страдание и счастье — это умственные понятия, то по мере изучения, по мере того как вы постоянно выполняете соответствующую практику, углубляя ее, вы понимаете, что все — лишь проявления ума. И тогда страдание больше не заключает в себе лишь природу страдания, но содержит и природу радости. Неблагое больше не просто неблагое, но несет в себе природу благого. Таким образом, все то, что мы считаем недостатками или ошибками, можно преобразить или рассматривать как нечто благое. Вот что значат слова «заблуждение, ошибка предстает как мудрость».

Таково качество Махамудры. Махамудра обладает этим великим качеством. Природу всего пребывающего в сансаре можно видеть как обладающую совершенными качествами Будды. Чтобы обрести такое ви́дение, сначала

укрепите в себе преданность и веру, а потом просто приложите усилия к его поддержанию с помощью постоянного осознания, памятования. Памятование — вот ключ, помогающий объединить все с путем.

**Всеобъемлющая практика**

Когда мы практикуем медитацию Махамудры, она объединяет в себе и все прочие учения и практики, о которых мы говорили и которые изучали. В ней заключено все. Если вы обладаете осознанностью, или изначальной мудростью, то есть Махамудрой, это подразумевает и непосредственное присутствие Будды, Дхармы и Сангхи. С вами пребывает все величие Будды, Дхармы и Сангхи.

Если мы практикуем Махамудру — это абсолютная бодхичитта. Здесь и сейчас с нами пребывает бодхичитта, покой и блаженство.

В Хеваджра-тантре указывается: «Практика медитации Махамудры включает в себя повторение мантры». Когда мы читаем, повторяем мантру, это делается для того, чтобы преобразить свои обычные мысли в речь Будды. А когда мы представляем себя божеством, это делается, чтобы очистить свое обычное тело. Чтобы избавиться от привязанности к этому обычному телу, мы проявляемся как йидам или тело Будды. И наконец, чтобы преобразить свои неблагие или омраченные мысли, мы созерцаем в состоянии Махамудры. Итак, мы выполняем эту медитацию телом, речью и умом, чтобы освободиться от страдания и заблуждения. Поэтому, когда мы повторяем какие-либо мантры, представляем свое тело йидамом и все преображаем, — это все равно что Махамудра. Следовательно, если мы все время сохраняем состояние Махамудры, то с нами неизменно присутствуют просветленные состояния тела, речи и ума. Вот что значат слова: «Это повторение мантры».

Сказано: «Таковы трудности, испытание трудностями». Почему мы говорим об испытании трудностями? Очистить свои неблагие мысли, клеши, избавиться от них очень нелегко. Для этого нужно усердно трудиться. Это и называется испытанием трудностями. Поскольку мы говорим о практике Махамудры, о медитации Махамудры, а в ней нет никаких неблагих мыслей, то ее называют практикой испытания трудностями. То есть на самом деле это не означает, что вам нужно претерпевать тяготы. Скорее, имеется в виду трудная практика. Под трудностями подразумевается практика Махамудры. Так что вам не нужно претерпевать тяготы, выполняя практику Махамудры. Трудности у вас бывают тогда, когда нет практики Махамудры. По сути, вам нужно кое от чего отказаться, чтобы достичь просветления. От чего нужно отказаться? От неблагих мыслей. Когда вы сохраняете памятование о медитации Махамудры, это и есть испытание трудностями.

Итак, для того чтобы очистить все — внешнее, внутреннее и абсолютное — и сделать для себя реальной абсолютную природу, в Ваджраяне существуют практики медитации. Что касается внешнего измерения, или внешнего мира, то для его преображения мы представляем внешнюю мандалу, чистую землю Будды. Затем, чтобы очистить свое восприятие живых существ, в том числе и самих себя, мы представляем все как божество. И наконец, чтобы очистить свои неблагие мысли, мы выполняем практику созерцания бодхичитты и Махамудры. То есть, если речь идет о практике Махамудры, это состояние объединяет в себе все перечисленное. Благодаря практике Махамудры мы можем обрести не только обычные достижения, или обычные сиддхи, но и высшие сиддхи — дхармакаю Махамудры.

Произнося мантру, мы выходим за пределы двойственности своего восприятия звука. Гуру Ринпоче указывал:

«Цель произнесения мантры — узреть, постичь все звуки как пустоту, как неотличные от пустоты. Вот почему мы повторяем мантры божеств». Точно так же, что касается визуализации, мы представляем все ярким и пустым. Все присутствует, но оно невещественно. Когда в практике имеются такое понимание и переживание, мы преодолеваем двойственность привязанности к субъекту и объекту. Это и называют очищением.

Есть еще практика, называемая «огненная пуджа», или огненный ритуал. Этот ритуал подразумевает реальное сожжение чего-то на огне. Зачем нужно что-то сжигать? Истинная огненная пуджа — это сожжение заблуждений в огне мудрости. Когда мы сжигаем свои заблуждения и неблагие мысли в огне мудрости, возникают «четыре вида действий». С помощью четырех действий мы можем сжечь все неблагие мысли.

Во-первых, есть «мирные действия». С помощью медитации шаматхи мы успокаиваем и умиротворяем свои неблагие мысли. Затем идут «действия силы». Когда благодаря медитации Махамудры мы побеждаем свои неблагие мысли, тем самым достигается победа и над другими существами. Благодаря мудрости и состраданию мы можем оказывать влияние на других. Третья категория действий — «увеличивающие». Усиливая свою практику Махамудры, мы можем увеличить способность медитации очищать, устранять или постигать природу клеш и видеть ее как мудрость. Четвертая категория — это «гневные действия». Силой самой Махамудры неблагая мысль побеждается в самый миг своего возникновения. Махамудра мгновенно уничтожает, искореняет неблагие мысли. Благодаря этому мы можем осуществлять действия по отношению к другим, а также избавлять их от заблуждений. Вот что называют огненным ритуалом.

Итак, по существу, все эти практики присутствуют в уме. Так, с помощью медитации Махамудры и благодаря овладению всеми наивысшими качествами наш ум может пребывать в своем истинном состоянии, так он может повелевать всем миром, всей вселенной.

Можно подробнее рассмотреть значение мандалы и связанной с ней практики медитации. Суть мандалы состоит в том, что она символизирует весь земной шар или страну, или семью, а ее главное божество — словно лидер страны, который правит ею, находясь в ее центре. В глобальном масштабе, он — как Организация Объединенных Наций, которая печется обо всем мире в международном плане. А в местном масштабе, он — как глава семьи, которого все слушаются. Мандала построена именно на таком представлении. Например, в практике Авалокитешвары, великого божества сострадания, будь он в тысячеруком или четырехруком облике, мы представляем, что вся вселенная — мандала Авалокитешвары, а сам он, окруженный четырьмя буддами, пребывает в ее центре.

Мы медитируем с чувством, что вся вселенная находится снаружи, вокруг нас. На самом же деле, вся она содержится в нашем теле. Тело заключает в себе пять клеш. По своей природе, пребывающие в теле неблагие мысли — это пять будд, пять скандх — это пять будд женского облика, восемь сознаний — это восемь бодхисаттв, а восемь объектов восьми сознаний — это восемь бодхисаттв женского облика. Это нужно понимать не буквально, а с точки зрения их природы, которая, по сути, есть пять будд и восемь бодхисаттв. Иногда говорят о шести клешах. Шесть клеш — это шесть будд шести миров, которые пребывают в вашем теле. Затем мы представляем в мандале тысячу двух будд. Все они — будь то пять будд, восемь бодхисаттв или шесть будд, или пять будд женского облика, или восемь бодхисаттв женского

облика — имеют свое значение. Каждый из них олицетворяет определенный аспект преображения и очищения наших мыслей и свойственных нам двойственных представлений.

Все <преображенные> мысли направлены на то, чтобы принести благо всем живым существам. Внутри мандалы есть четверо врат, расположенных в четырех направлениях. Эти четверо врат символизируют четыре вида действий: мирные действия, действия силы, увеличивающие действия и гневные действия. Все эти действия, каждое из них, можно использовать как для очищения собственных неблагих мыслей, так и для того, чтобы приносить пользу всем живым существам.

Можно заглянуть в свой ум, чтобы разобраться, как использовать эти четыре вида действий, чтобы очистить свои омрачения. С помощью мирных средств мы воздействуем на себя и свои мысли мягко. Мы поднимаем свое настроение, возбуждаем в себе ощущение радости и тем самым очищаем неблагие мысли мирным образом. Если же возникают другие неблагие мысли, обладающие большей силой, если они оказывают слишком большое влияние, то, чтобы справиться с ними, нужно действовать более энергично. Преобразить такие мысли может мудрость. Когда, чтобы очистить свои мысли, мы используем действия силы, само это качество увеличивает действия, очищающие наши омрачения, неблагие мысли. Что же касается гневных действий, то иногда ум бывает настолько властным, что порабощает вас. В таком случае используйте силу мудрости, чтобы прямо проникнуть в самую его природу и избавиться от этого. Итак, чтобы очистить свои неблагие мысли, нужно использовать все эти четыре вида действий.

После того как мы сумеем успешно это выполнить на уровне собственного ума, можно перейти к тому, чтобы

приносить пользу другим живым существам. Можно применить мирные действия, а затем, перейдя к действиям силы и действиям, увеличивающим все благое, умножать все благие деяния, а также развивать мудрость, сострадание, мир и славу. Тем, кому трудно получить результат мирными действиями, нужно применить гневные действия. Эти гневные действия происходят непосредственно от сострадания. Вот что называют четырьмя видами действий.

Кроме того, о четырех видах действий можно говорить с точки зрения условного, или относительного, и абсолютного состояний. Относительное состояние можно сравнить с положением в стране. Для управления страной необходимы все эти виды действий. По отношению к подданным нужно применять мирные действия. Если же они не слушаются, необходимы несколько более сильные действия, применение закона. Если это помогает, нужны увеличивающие действия. А если люди не подчиняются даже законам, потребуется прибегнуть к помощи полицейских, то есть к гневным действиям. Их задача, иногда применяя и силу, указывать: «Вы нарушаете закон. Вам надлежит прекратить противоправные действия и делать то-то и то-то». Так что четыре вида действий применяются даже в управлении страной. Те же самые действия нужны нам и для управления внутренней страной, страной своего ума.

Еще есть четыре охранителя — четыре безмерных помысла: безмерные доброжелательность, сострадание, радость и равность.

Благодаря всему этому, когда мы проявляемся как один из главных йидамов, даже надетая на нас одежда становится подношением божеству. Мы подносим ее божеству. Поскольку вы не питаете никакой привязанности к одежде, вы просто делаете подношение. Когда вы едите или

пьете, это тоже подношение божеству. Вместо того чтобы испытывать к этому привязанность, ограничивать себя привязанностью к вкусу, вы просто делаете подношение. Все это помогает разрушить привязанность к своему «я» и свое неведение.

Я уже пользовался примером пространства внутри и вне кувшина. Разбейте этот кувшин! Сломайте эти границы. Дайте простор своему уму и посмотрите на него как на дхармакаю, поймите, что он неразделим, словно пространство.

Когда мы выполняем эти практики, очень важны молитвы-благопожелания. Все деяния Будды, бесконечно, беспрерывно приносящие благо всем живым существам, опираются на эти безмерные помыслы сострадания, бодхичитты. Нужно произносить молитвы-благопожелания и развивать в себе силу сострадания и остальных безмерных помыслов. Бодхичитта — это главная причина, благодаря которой проявляются бесконечные и беспрерывные деяния Будды на благо всех живых существ. С помощью этих молитв-благопожеланий мы создаем чистую землю Будды, или место, где пребывает Будда.

Итак, осваивая всю эту теорию и практику, мы должны понимать, что все это содержится в Махамудре. Махамудра — основа, почва, из которой все проявляется, она подобна пространству. Ведь в космическом пространстве проявляются все небесные тела. Не будь пространства, не было бы основы для появления всех небесных тел. Точно так же и практика медитации Махамудры — это основа, пространство для проявления всех этих действий, мандал и чистых миров Будды.

Все эти учения дал Будда, и именно благодаря его великой мудрости и состраданию мы их изучаем и практикуем. Эти учения находят научное подтверждение, прямое или косвенное. Есть множество учений, описывающих

постепенный путь и соответствующих разным уровням людей; их называют, например, девятью янами или тремя янами. И каждая так называемая яна, или колесница, какую бы из них человек ни предпочел изучать и практиковать, верна для этого человека. Но это не значит, что нужно этим ограничиться, что выше этих учений ничего нет. Поэтому стремитесь к наивысшей ступени — осуществлению Махамудры.

**Три каи**

Мы уже говорили о том, что практика Махамудры содержит в себе все другие практики, в том числе подношение мандалы, огненный ритуал, повторение мантры и тому подобное. Все это одновременно присутствует, когда вы выполняете практику Махамудры. В это время присутствует все. Точно так же в этот момент в уме, пребывающем в состоянии Махамудры, присутствуют три каи: дхармакая, самбхогакая и нирманакая. Дхармакая — это абсолютная, осуществленная мудрость; из нее проявляется самбхогакая — «тело наслаждения»; из состояния дхармакаи проявляется и нирманакая — «тело излучения», призванное помогать всем живым существам. Все эти три тела, каи, или формы, присутствуют в этом самом состоянии ума. Способ их пребывания, при котором ничего не существует, — это дхармакая. Когда в этом состоянии беспрерывно проявляются все качества будды, это называется самбхогакаей. Эти две каи нераздельны. Их нераздельная природа — это нирманакая, явленное тело.

Все возникает из пустоты. Природа пустоты — дхармакая. В этой пустоте и благодаря ей проявляется, возникает все и все есть самбхогакая. Это возникновение и пустота, их нераздельность есть нирманакая. И все это происходит благодаря нашему уму. Если спросят: «Откуда вы знаете, каков источник всего этого?», то ответом будет изречение Будды из текста, называемого «Недвойственная

всепобеждающая тантра»: «Нерожденность — это дхармакая, непрерывность — самбхогакая, а то, что пребывает нигде, — нирманакая». Вот как говорил Будда об этой нераздельности.

Даже в «Сердечной сутре» (которая широко известна, не правда ли?) говорится: «Форма — это пустота». Здесь имеется в виду дхармакая. Еще там говорится: «Пустота — это форма». Имеется в виду самбхогакая. А далее сказано: «Форма есть не что иное, как пустота» — это о нирманакае. Мы применяем это в практике и постигаем, что каи нераздельны. Они вне двойственности.

Такая практика медитации помогает получить понимание. Когда же вы его получили, важно претворить его в практику. Оно не должно оставаться на умственном уровне. Необходимо, чтобы оно проникло в сердце. [Кенпо: Я кое-что заметил. На Западе считают, что ум — в голове, а на Востоке мы говорим, что он — в сердце. Я рассудил так, что, возможно, мозг — это офис ума, а сердце — его дом. Неплохой компромисс, не правда ли? Медитируйте здесь (в сердце), а анализируйте здесь (в голове). Поэтому Ринпоче говорит: поняв здесь (в голове), донесите это до сердца и практики.]

**Практика и установление воззрения ясности**

Теперь поговорим об осознанности, о собственной ясности. Наблюдая свой ум, мы ничего не видим. Ничего нет. Собственная осознанность, собственная ясность означает, что вне этого, вне нашего ума, ничего нет. Наблюдайте свой ум изнутри. Его природу постигает осознанность, собственная ясность. Сначала нужно просто получить точное понимание.

Потом, чтобы сделать это понимание реальным знанием, применяют практику шаматхи. В практике шаматхи есть наставления по шаматхе с опорой и шаматхе без опоры. Однако, практикуете вы с опорой или без опоры,

этот метод направлен на то, чтобы привести ум в нужное состояние — спокойное, умиротворенное, гармоничное. По сути, спокойное состояние подразумевает, что оно гармоничное. <В нем> наш ум очень гармоничен, обладает ясностью и пребывает в умиротворенности. Это состояние дает возможность увидеть, каким образом происходит возникновение мыслей. Когда возникают мысли, наблюдайте их природу, а если мысли не возникают, наблюдайте ум. Но «наблюдать ум» — это и есть мысль. Когда возникает мысль, «наблюдать ум» — это некая мысль. Итак, наблюдайте эту природу. Когда вы так наблюдаете, нет ничего, чему можно было бы дать определение, не за чем гнаться. По сути, нет никакой реальной сущности. Нет ничего вещественного, за что можно было бы ухватиться. Постижение этого и называют освобождением. Итак, вы видите природу освобождения ума, а когда возникает мысль, в ней нет ничего, за что можно держаться, за чем можно следовать, и нет ничего, что можно было бы выразить. Постижение этого, прозрение самой сути этого и называют запредельным видением, випашьяной.

С помощью самой випашьяны нечего видеть, нечего объективировать, нечего проявлять. Нет ни источника проявлений <ума>, ни самих проявлений. Вот какое переживание можно получить благодаря этой медитации. Таков ход развития практики. Сначала мы устанавливаем воззрение, обретаем воззрение, исполненное уверенности. Затем это воззрение Махамудры подкрепляется постоянным памятованием о нем в медитации. И наконец, когда медитация придает силу этому воззрению и углубляет его постижение в переживании, проистекающее от нее поведение называют благими действиями, свободными от всего неблагого. Вот что такое последовательное продвижение в практике.

Итак, сначала нужно укрепиться в воззрении. Когда вы укрепитесь в воззрении, вам не за что будет держаться,

не за что цепляться. Это отсутствие объекта цепляния <ума> и называют ясностью. Природа ясности — это просто качество ума, свободного от ограничений. Нужно просто увидеть эту природу. Вот как претворить в практику и постичь воззрение в собственной практике и на собственном опыте.

**Всё в одном, одно во всем**

В практике Махамудры есть множество божеств и мантр. Но всех их может символизировать одно божество или одна мантра. Это значит, что олицетворением всего является сама Махамудра — божество дхармакаи, а постижение собственной природы — это его особая мантра. Поэтому в молитве говорится: «Дхармакая нераздельна, словно небо». Это значит, что все будды прошлого, настоящего и будущего имеют одну и ту же природу. Все их мысли, их достижения, их пробужденность — едины. Все будды прошлого, настоящего и будущего осуществили Махамудру. Может быть несчетное число будд и несчетное количество мантр, но они выражают один и тот же смысл, чистоту, плод, Махамудру. Поэтому в учениях говорится: «Мельчайшая пылинка может содержать в себе бесчисленные вселенные. При том пылинка не <становится> больше, а вся вселенная — меньше». Просто пребывайте в этом состоянии свободы. Это значит, что один будда заключает в себе всех бесчисленных будд.

Будда сказал: «Ум-мудрость будды — это дхармакая, речь-мудрость будды — самбхогакая, тело-мудрость будды — исполненная сострадания нирманакая». Так что Авалокитешвара олицетворяет сострадание всех будд, которое наполняет все шесть миров. Проявление Авалокитешвары направляется к бесчисленным существам и приходит к одному существу. Единственное и бесчисленное нераздельны. Нет никакой двойственности между наполняющим шесть миров и наполняющим один мир. Имен-

но поэтому говорят, что все победоносные будды пребывают в одном измерении состояния мудрости. А потому, например, когда вы получаете посвящение, это всегда сопровождается наставлениями: «Вы проявляете такое-то божество. Потом представляете во лбу белый «ОМ», в горле — красный «А», а в сердце — синий «ХУМ». От них в десяти направлениях распространяется свет, и вы приглашаете всех будд и бодхисаттв войти в этот образ божества и получаете все благословения». Между всеми разновидностями будд, божеств и йидамов нет никаких противоречий. Ведь, взяв молоко от тысяч коров, мы получаем из него одно масло. Пусть коров тысячи — у их молока и масла одна природа. В этом они не отличаются.

Знакомясь с учением, вы узнаёте о существовании множества разных предметов, знаков, символов, обликов, божеств гневных, мирных, разного цвета: белого, черного, желтого, красного, синего, — но их природа едина. Ее называют умом-мудростью или дхармакаей, иначе говоря, Махамудрой. Постигнув Махамудру, вы освобождаете свое видение от всех ограничений, от любых закостенелых идей, от любой жесткости. Ум чист, он обладает неким различающим знанием, которое ясно и точно. В нем присутствует Махамудра. Когда вы осуществляете Махамудру, возникают эти великие качества. Они всегда с вами, и вы их просто обнаруживаете.

**Нераздельность пустоты и сострадания**

На определенном этапе, получив учения, изучая и практикуя их, вы обнаруживаете нераздельную природу пустоты и сострадания, или нераздельность пустоты и сострадания. Это и есть природа Махамудры. Осуществление Махамудры — это постижение нераздельности мудрости и сострадания или сострадания и пустоты. Чтобы реально осуществить это состояние, сначала нужно практиковать сострадание, прилагая усилие.

Подумайте о живых существах в шести мирах. Они так сильно страдают! Неведение — причина их страдания — так глубоко! Ощущая нестерпимое сострадание и еще более развивая его с помощью усилия, мы делаем объектом своей практики шесть миров. Благодаря этому мы усиливаем свое сострадание. Мысленно мы представляем шесть миров и выполняем эту практику. А потом мы получаем понимание Махамудры. Поэтому выполняйте такую практику как можно больше.

С помощью предыдущей практики вы поняли, что все живые существа обладают природой будды. Эта природа будды — всеобъемлющая природа Махамудры. Но хотя живые существа и обладают ею, они еще не осуществили ее. Они пребывают в заблуждении. Когда мы ясно это понимаем, сострадание вспыхивает с новой силой: «Как же они заблуждаются! В сердце у них драгоценность, а они этого не ведают, они ее не находят!». Поэтому они беззащитны перед страданием. Так вы обретаете понимание иллюзорной природы всех явлений и живых существ в состоянии пустоты. И когда такое понимание становится все сильнее, это называют состраданием, возникающим без усилий.

Кроме того, природа всех существ пуста. Не мы делаем их пустыми — они таковы по своей природе. Другими словами, природа сансары и нирваны целиком содержится во всеобъемлющей пустоте. Поэтому, как уже упоминалось, нет ни самих проявляющихся объектов, ни источника этих проявлений. Освободитесь от всего этого. Это сострадание без усилий чрезвычайно могущественно. Его называют поддержанием практики Махамудры. Итак, великое сострадание и пустота абсолютно нераздельны. Ничто не может их разделить. Нельзя сказать: «Вот здесь сострадание, а здесь пустота». Их невозможно разделить ни в вашей реализации, ни в вашем переживании. Когда

вы изучаете их теоретически, тогда да — их можно рассматривать как два предмета, но в истинном смысле разделить их нельзя.

В практике Чакрасамвары есть Чакрасамвара и Ваджрайогини — два будды мужского и женского облика в слиянии. Смысл этого — нераздельность мудрости и сострадания. Это единое мудрость-сострадание, это состояние, обладает природой великого блаженства и свободно от всех страхов. Такова природа Махамудры.

**Прекращение кармы и единство двух истин**

Если вы новичок, то на этом этапе наблюдайте свой ум и, когда возникнет мысль, поймите ее природу и она освободится сама, без применения каких-либо средств или противоядий. Она освобождается сама, если ее наблюдать. Когда мысль самоосвобождается, просто оставайтесь в этом состоянии. Тогда мы не создаем кармы. Нет ни объекта — основы создания кармы, ни субъекта, чья карма создается, поэтому говорят о состоянии Махамудры. В нем ничего не накапливается и не создается.

Нет здесь и разделения на относительное состояние и абсолютное состояние. Это называется единством двух истин, относительной и абсолютной. Пока мы его не осуществили, всегда остается двойственность. С одной стороны, есть относительная истина. Мы ее рассматриваем и объясняем. С другой стороны, есть абсолютная истина. Ее мы тоже рассматриваем и анализируем. Но, если обретена реализация, эти истины разделить невозможно. Такая недвойственность называется недвойственностью, или единством, двух истин.

**Зарождение и завершение**

Существуют так называемые «стадия зарождения божества и «стадия завершения» божества. Думаю, что

разделять стадию зарождения и стадию завершения можно только на относительном уровне. Но в истинной практике постижения Махамудры разделить стадию зарождения и стадию завершения нельзя, поскольку становится ясной их нераздельная сущность.

Если в практике зарождения божества не опираться на Махамудру, не применять ее наставлений, то эта практика может принести лишь обычные сиддхи, но не принесет высших, особых сиддхи, то есть состояния будды. Так что без применения смысла Махамудры в практике йоги божества, лишь созерцая его образ и читая мантры, можно обрести лишь те или иные обычные достижения, например: продлить срок жизни, устранить обыкновенные препятствия, проявить целительские способности. Но вы вряд ли достигнете дхармакаи. Поэтому, когда вы практикуете йогу божества, преображаясь в будду или иное божество, важно, чтобы ваш ум был свободен от двойственности, от привязанности к объекту и субъекту.

Сердце божества, сущность божества — нераздельность сострадания и пустоты. Когда этого нет, божество лишено жизни. Когда в медитации мы представляем божество со всеми атрибутами, украшениями, одеяниями и тому подобным и когда эта медитация проходит успешно, при этом важно подкреплять эту медитацию воззрением о нераздельности пустоты и великого сострадания.

**Природа осуществления**

Когда речь идет об осуществлении Махамудры, иногда ожидают чего-то невероятного. Мы думаем: «Если бы я обрел реализацию Махамудры, наверное, это было бы нечто грандиозное!». Но это лишь ваша фантазия: словно вы собираетесь посетить супермаркет или торговый центр. На самом деле Махамудра означает, что вы лишь расслабляете ум, просто оставляете ум в его собственном

естественном состоянии, свободном от всех построений. Если вы можете без усилий расслабиться в этом естественном состоянии, это и называется «осуществить Махамудру», «узреть собственную природу».

Миларэпа сказал: «Если говорить о воззрении Махамудры, то это воззрение — ваш ум. Наблюдайте природу ума — это и есть воззрение Махамудры. Если вы станете искать некое воззрение вне своего ума, то уподобитесь богачу, просящему подаяние на улице». У вас есть все, что только нужно, еда и одежда, но вы продолжаете попрошайничать. Другое сравнение — нищий, у которого очаг был сложен из золота или драгоценных камней. [Кенпо: На Востоке очагом называли два камня, на которые ставился горшок для приготовления пищи или кипячения воды.] Но этот нищий не знал этого и продолжал просить милостыню. Как-то раз один человек, проходя мимо, разглядел золото или драгоценные камни и спросил нищего:

— Почему ты побираешься?

— У меня ничего нет, вот и приходится просить.

— Да ведь твои камни — это золото!

Нищий изумился:

— Как же я этого не знал! Ведь они всегда были со мной, а мне и невдомек!

Все происходит примерно так. Мы не понимаем, каким сокровищем обладаем. Мы ждем чего-то извне. Так что наблюдайте свой ум, поймите это, укрепите это воззрение и осуществите. Это и есть Махамудра, что внутри вас.

В Тантре эту драгоценность называют непостижимой вместерожденной мудростью. В одном из текстов говорится: «Поскольку вместерожденная мудрость свободна от всех умопостроений, то медитировать не о чем». Но так можно рассуждать с точки зрения того, кто достиг высот практики. На этом этапе уже не нужны усилия, чтобы о чем-то медитировать. Но чрезвычайно важно

обладать непрерывной осознанностью, памятованием. Необходимо постоянно сохранять памятование-осознанность по отношению к Махамудре.

В этой практике вам не нужно слишком беспокоиться о том, поняли вы или не поняли. Некоторые говорят: «Буддизм так сложен! Нужно столько прочитать, столько изучить! Поэтому у меня еще недостаточно знаний, чтобы практиковать». Некоторых это очень заботит. Но беспокоиться совершенно не о чем. Нужно только понять суть практики.

В буддизме каждый человек имеет возможность изучать и практиковать. Вам не нужно быть «интеллектуалом»! Но совершенно необходимы осознанность и памятование. Так что, выполняя практику, не беспокойтесь по поводу всевозможных «внешних» вещей, а наблюдайте ум, выясняйте, что это такое. Заботьтесь не о том, чтобы выучить много слов, а о том, чтобы понять смысл, самую суть. Чтобы освободиться от сансары и достичь просветления, нужно заняться своим умом. Нужно работать над своим умом. Дело не в том, сколько у вас есть знаний, а в том, насколько вы очистили свои неблагие мысли, заблуждения. Таким путем мы освободимся от границы, разделяющей эту жизнь, следующую жизнь и бардо. Владыка Джигтен Сумгон сказал: «Я, йогин, постиг нераздельность этой жизни, следующей жизни и бардо. И теперь мне не уже не нужно прилагать никаких усилий».

**Один вкус и непостоянство**

В сансаре мы питаем надежду на счастье и боимся страдания. Но в состоянии Махамудры природа счастья — пустота и природа страдания — тоже пустота. Наблюдайте эту природу. Это называется «один вкус». Уравняйте их с помощью практики медитации. Пребывайте без страха, без привязанности.

Чтобы этого достичь, нужно приложить некоторое усилие. Нам, начинающим, порой свойственна привязанность к этой жизни. Если у нас есть привязанность к этой жизни, полезна медитация о непостоянстве. Если хорошо медитировать о непостоянстве, то, умирая, не будешь испытывать страха. Если нет страха, то нет и страдания. Когда придет смерть, не будет иметь никакого значения, сколько мы наслаждались в этой жизни или сколько в ней у нас было переживаний. Все это просто иллюзии, одно лишь заблуждение. После смерти от этого не остается ничего существенного. Поэтому медитируйте о непостоянстве и освободитесь от сильной привязанности к этой жизни.

Наблюдайте свой ум, чтобы понять природу непостоянства. Чтобы увидеть эту природу, нам не нужно отправляться куда-то в другое место, в какое-то иное измерение. Ее можно познать прямо здесь, прямо у себя дома. Итак, когда мы поймем непостоянство, мы сможем увидеть, что привязанность и наслаждение в этой жизни, по сути, безосновательны. Все зависит от ума. В жизни имеет значение не количество или качество вещей, которыми вы обладаете, а ваш ум и степень вашего понимания и осуществления практики.

**Практика в повседневной жизни и прямая дорога к просветлению**

В этой практике нам не нужно ограничиваться отведенным для нее временем. Следует объединить практику с повседневной жизнью. Миларэпа сказал: «Когда вы идете, просто используйте эти видимости как путь». Это значит, что мы видим все ярко и четко, но не как нечто вещественное. Вот как нужно ходить. «Когда вы сидите, сидите в состоянии сущности». Вот как нужно сидеть. Так что, если у вас есть памятование, в вашей практике не

будет никаких изъянов. Даже когда вы идете в туалет, можно делать это в состоянии медитации. Когда вы идете на кухню, и на кухню можно идти в состоянии медитации. Когда вы ведете машину, на ходу можно медитировать. Медитировать, пребывать в состоянии Махамудры можно даже на дороге с интенсивным движением. [Кенпо: Вовсе необязательно сигналить и кричать: «Эй, ты! А ну с дороги!» — и так далее...]

Любой момент можно использовать как состояние медитации. Так называемые «четыре момента поведения» включают в себя периоды, когда вы идете, стоите, сидите и спите. Сидеть — это в том числе и принимать пищу. В эти четыре категории объединяют все виды деятельности. Итак, что бы вы ни делали, просто не забывайте об осознанности, а не предавайтесь пустой болтовне. Любые разговоры — это болтовня. Что-то придет на ум, и мы тут же хотим этим поделиться, вместо того чтобы за этим наблюдать. Таким образом, если мы умеем выполнять медитацию каждую минуту, где угодно, все время, в любом месте, то у нас есть подлинная возможность медитировать. А если вы не умеете медитировать, то, даже уйдя в затвор, не сумеете выполнять медитацию успешно. Следовательно, получив наставления по практике Махамудры, особое внимание нужно уделять памятованию.

Памятование — это ключ, прямая дорога к просветлению. Если мы выполняем практику Махамудры, то даже сон предстает как ясность. Эту ясную природу называют Ясным Светом. Итак, осознанность и памятование, практика медитации — ключи к овладению всеми этими качествами.

**Внутренние и внешние божества и демоны**

Если у нас есть памятование и осознанность, то так называемых божеств и демонов не существует. Они существуют только в состоянии двойственности. И те и

другие — и божества и демоны — это образы, рожденные умом. Когда вы поняли, что это порождения ума, и узрели природу ума, свободную от всех ограничений, — это Махамудра. Но поскольку мы новички, то делаем божествам подношения и совершаем перед ними простирания. Мы не любим демонов, мар и говорим: «Убирайтесь отсюда! Не преследуйте меня!». Мы их изгоняем. Мы просим ламу прийти и прогнать их: «Прошу, выгони их!». Мы просим ламу посетить нашу молельную комнату и благословить ее. Благословение означает, что мы просим божеств войти в нее. Мы смотрим на все как на нечто внешнее. Нам присуща такая двойственность.

Что касается внутреннего мира, то у нас также есть представления о божествах и демонах ума. Когда мы ощущаем некоторое сострадание, доброжелательность, счастье или покой — это для нас все равно что мирное божество. Мы чувствуем счастье и умиротворенность. Когда же мы охвачены гневом, ненавистью, привязанностью — это все равно что демон или бес. Он разрушает наше счастье и покой. Так что нужно это осознавать и понимать.

**Один вкус и немедитация**

Обретя осуществление, мы воспринимаем природу счастья как пустоту, и природу страдания или ненависти мы тоже воспринимаем как пустоту. Они уравниваются. Этим утром я говорил о четырех йогах Махамудры, но мы рассмотрели только первые две: однонаправленность и свободу от умопостроений, или немышление. Я еще не объяснял один вкус и немедитацию. Итак, когда вы научитесь правильно медитировать, вы ощутите, что и страдание и счастье обладают природой пустоты. Они имеют один вкус. Медитируйте об этом. Не отвергайте страдание, не привязывайтесь к счастью. Что бы ни пришло, пусть остается. Просто оставайтесь в состоянии Махамудры.

Когда вы продвигаетесь в этой практике, когда она укрепляется, она становится свободной от усилий. Уже не требуется никаких усилий. Эта стадия называется немедитацией.

Этот этап практики можно пояснить следующим примером: если над океаном выпадает снег, он растворяется в океане, если град — он тоже растворяется в океане, если дождь — и он тоже просто растворяется в океане. Все они одной природы. Даже если вы воспринимаете одно как снег, другое как град, а третье как дождь, все одинаково растворяется в океане. Нет никакой разницы. Другими словами, какая бы мысль ни возникала в практике Махамудры, просто наблюдайте природу Махамудры. Все они равны.

Если огонь Махамудры зажжен, то, какие бы у вас ни возникли мысли или связанные с ними осложнения, бросьте их в огонь Махамудры. Он сжигает все. Если бросить в огонь одежду, она сгорит, станет пеплом. Если бросить в огонь дерево, оно сгорит, станет пеплом. Если бросить в огонь весь свой хлам, он тоже сгорит и станет пеплом. И даже если бросить в огонь шелка́, они тоже сгорят и станут пеплом. Когда все стало пеплом, не остается никакой разницы: шелка утратили ценность, а мусор перестал вызывать отвращение. То и другое превратилось в пепел. Такова должна быть и ваша медитация.

Поэтому, если вы медитируете без привязанности, ни за что не держась, то освобождаетесь от оков двойственного мышления, от «субъекта» и «объекта», избавляетесь от всякой зависимости.

В противном случае, если возникает ненависть или неприязнь к кому-то, всегда будут сомнения: «Этот человек плохо обо мне думает, он причиняет мне вред». Даже если тот человек ничего подобного не делает, у нас есть такие опасения. Мы постоянно терзаемся сомнениями и лишены покоя ума. Причиняет ли человек нам вред или

нет, у нас всегда бывают такие мысли. Мы постоянно страдаем. Поэтому в Махамудре, когда вы приступаете к практике Махамудры, наблюдайте суть происходящего. Например, если кто-то вас обидит, вы считаете его врагом. А если кто-то вас раздражает, вы считаете, что он вас провоцирует, не так ли? Но для практики Махамудры провоцирование полезно! Благодаря этому вы видите слабость своей практики Махамудры. Возможно, вы мните, что все знаете, все понимаете. Однако это просто самонадеянность и похвальба. Когда кто-то вас провоцирует, как вы меняетесь в лице! Как вы расстраиваетесь! Но именно в этот момент предоставляется возможность что-то понять. Вспомните свою практику Махамудры, осознайте иллюзорность, мимолетность, непостоянство и отсутствие сущности. На самом деле такого неприятного человека можно считать своим помощником в практике Махамудры! Цените такую возможность. Не злитесь на этого человека, а низко ему кланяйтесь!

## УЗНАВАНИЕ ПРИРОДЫ УМА ВО ВСЕМ, ЧТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ

**Сущность рассудочного мышления как дхармакая**

Итак, знакомясь с этими учениями, мы не только получили представление о собственном уме как о Махамудре, но и разобрали множество комментариев. Теперь поговорим о втором моменте — рассудочном мышлении. Природа рассудочных мыслей — это тоже дхармакая. Обычно, когда у нас появляются рассудочные мысли, мы считаем, что это очень плохо, что от них нужно избавляться, а состояние нерассудочного мышления считаем хорошим, тем, чего нужно добиваться. Здесь проявляется присущая нам двойственность. Из-за этой двойственности мы не можем обрести, осуществить «нерассудочное мышление».

Необходимо понять, что рассудочная мысль обладает природой дхармакаи. Тогда мы сможем осуществить, сделать реальным обретение нерассудочного мышления. Для этого, когда вы медитируете, сидя с прямой спиной и с умом, исполненным осознанности, — прямо здесь, прямо сейчас, в данный момент, когда ум расслабился в состоянии без движения, — просто наблюдайте ум. Ум, как он есть, ясен, свеж. Пребывая в этом состоянии, когда происходит движение ума и возникает мысль, непосредственно

наблюдайте эту мысль. Поймите, какова природа ума. Поймите разницу между тем, когда мысль еще не возникла, и тем, когда она уже появилась. Наблюдайте, чем отличается собственная природа этих состояний. И тогда вы поймете, что с точки зрения природы ума нет никакой разницы между пребыванием в покое и движением. Хотя мысль непрестанно движется, эта природа ясна и чиста, как и сам ум. Это можно сравнить с тем, что, глядя на океан и его воду, прежде чем возникла волна, мы знаем: «Это океан, это вода». А потом, когда в океане возникает волна, мы смотрим на нее и знаем: «Это тоже вода». Вода всегда свежа: вздымаются ли волны, или океан спокоен — нет никакой разницы. Волна нераздельна с океаном, без океана нет волны. Так что с точки зрения этой природы никакой разницы нет.

**Действия, свободные как ветер, и медитация, свободная от страха и привязанности**

Что касается этого состояния, один великий тибетский царь некогда сказал: «Когда наблюдаешь ум, он свободен от всех границ. По своей сути он подобен небу». Таково воззрение. Когда, проникшись этим воззрением, вы медитируете в этом состоянии, а ваш ум свободен от всех границ и по своей природе подобен небу, при этом, словно солнце и луна, всегда присутствует ум Ясного Света. Медитировать в этом состоянии и совершать действия без привязанности, без неприязни — это все равно что оседлать ветер. Ветер вездесущ. Он ни к чему не привязан, у него нет ни к чему неприязни. Он дует и там, где грязно, и там, где чисто. У него нет ни неприязни к нечистому месту, ни привязанности к чистому.

Итак, когда вы медитируете, когда вы это осуществляете, мысли — это просто проявления ума. Благая мысль или неблагая, нет никакой привязанности к разным видам мыслей. Мысль ничего не может с вами поделать. Она

не может ни принести пользу, ни навредить. Вот что называют свободой от всякого страха или привязанности.

Выполняйте эту медитацию — примерно в течение часа. Сначала представьте Миларэпу или какого-нибудь другого великого учителя и обратитесь к нему с молитвой, просите поддержки и благословений. Затем растворите его в себе. Созерцайте в состоянии Махамудры, смешивая, соединяя свой ум с умом просветленного учителя; затем просто расслабьтесь в этом переживании. В завершение медитации посвятите заслуги. Выполняйте эти практики час или полчаса, или два часа — в зависимости от того, сколько у вас времени.

Как бы ни были высоки волны, они — часть океана. Точно так же, как бы ни были сильны мысли, они — часть ума. Не препятствуя мыслям и не развивая их, наблюдайте их природу. Это равносильно тому, что вы понимаете единую природу волн и океана. Волна есть не что иное, как океан, а океан — не что иное, как волна. Волна возникает из океана и растворяется в океане. Поэтому, когда вы пребываете в этом состоянии ясности, в неизменной природе ума, какие бы ни возникали мысли, не разделяйте нераздельную природу. Просто расслабьтесь в этом состоянии.

В Хеваджра-тантре говорится: «Когда вы не понимаете природу мысли, не знаете, что такое мысль, она становится независимой и могущественной — это зовется сансарой. Когда вы понимаете природу мысли, не препятствуя мыслям и не развивая их, а прямо наблюдая их собственную природу, — это зовется нирваной». Поэтому нет никакой нирваны, которая существовала бы отдельно от сансары.

Таким образом, осознание рассудочной мысли как дхармакаи — когда мы узнаём мысль, лишь только она возникнет, и понимаем, что по природе она пуста и неот-

делима от ума, — называется освобождением. Она освобождается. У нее нет силы. Мысль больше не создает кармы. Если же, когда возникает мысль, просто за ней следовать и закреплять привычку к мысли и к тому, что за ней следует, то семена привычных склонностей закладываются очень глубоко, и это называется созданием кармы. Вот что такое сансара. Итак, если вы постигаете природу мысли, она освобождается — это нирвана. Но та же самая мысль — если ее не освободить, не увидеть с точки зрения Махамудры, а только следовать ей, сохраняя двойственность, с привязанностью и неприязнью, — порождает всевозможную карму и становится сансарой.

**Осознанность и периоды занятий медитацией**

Я хотел бы подчеркнуть, чтобы, занимаясь медитацией, вы практиковали памятование и осознанность, не расставались с ними. С каждым шагом выполнять такую практику все легче и легче. Поэтому занимайтесь ей регулярно. Например, поначалу освежайте памятование три или четыре раза за одно занятие медитацией. Занятие «формальной» медитацией — метод, благодаря которому вы неоднократно освежаете памятование. Иногда можно писать самому себе записки и оставлять их в разных местах в своем доме: «для памяти», «для памяти» — чтобы они служили напоминанием. Такой листок бумаги можно оставить и в туалете. Вот так!

Некоторые йогины отпускали длинные волосы, прикрепляли к ним какие-то предметы, и, увидев их перед глазами, вспоминали: «это для памяти». Поначалу прибегайте к подобному способу. Стоит вам увидеть такую памятку, вы думаете: «Теперь ко мне вернулась осознанность!». Или можете сделать у своей двери высокий порог вместо того, чтобы делать его удобным: «Переступая его, я буду возвращать памятование. Он нужен мне для

памятования». Итак, освежать памятование чрезвычайно важно.

**Заблуждение предстает как мудрость**

Но даже если, допустим, у нас есть воззрение и понимание Махамудры, без памятования это не принесет нам никакой пользы. Она будет от нас ускользать. Поэтому нам всегда необходимо памятование. Когда возникает мысль, она тут же растворяется. Говорят: «Мысль возникает и растворяется без следа». Без следа, без какого либо корня. В Дзогчене говорят: «Словно рисунок на воде». Что происходит, если рисовать на воде? Все исчезает, не так ли? Ваша мысль возникает и растворяется в Махамудре. Когда вы рисуете свои мысли на воде Махамудры, они тут же растворяются. Это и есть так называемое «освобождение рассудочных мыслей в дхармакаю», когда «заблуждение предстает как мудрость, дхармакая».

Такое памятование мы должны сохранять во всем своем поведении, во всех делах. Это называется осознанностью, бдительностью. Например, попав туда, где собралось многочисленное общество, будьте более собранным. Ведь это напряженный момент для вашей внимательности. Велите себе быть более внимательным, быть «начеку». Когда же вы одни, расслабьтесь. Наблюдайте свежесть ума. Таковы методы — во-первых, осознания, узнавания своего рассудочного мышления как дхармакаи, неотличной от ума, а во-вторых, поддержания такой медитации.

**«Постигать или не постигать»**

В системе Махамудры есть разные примеры, которыми поясняют постижение природы рассудочного мышления или ее не постижение.

Прежде всего, такое мгновенное постижение мысли как дхармакаи называется мгновенным просветлением. Если вы знаете это, значит, знаете. Если вы хотите обрести

мгновенное просветление, наблюдайте мысль и постигните, что ее природа — дхармакая; это и будет мгновенное просветление. Так что вам не нужно никуда отправляться. Обретите это мгновенное просветление прямо там, где вы есть! Однако, если вы не постигаете <мысль> как дхармакаю, это будет «мгновенная сансара»! Так что и сансара тоже недалеко: она тоже на расстоянии одного мига.

В системе Махамудры приводят пример с золотом и песком. Как только вы поняли, что ваша рассудочная мысль — это дхармакая, она становится золотом, то есть чем-то драгоценным. Если же вы не понимаете, что мысль это дхармакая, то она все равно что песок — не имеет никакой ценности. Другой пример: вода и лед. Наш ум и мысли — как замерзшая вода, лед, а ум Будды — как вода. Как только мы понимаем, что наши мысли — это дхармакая, они тают, превращаясь в воду. Пока мысль остается обычной рассудочной мыслью, она — лед. Поэтому в этом деле очень важной становится преданность, вера в учителя. Преданность и сострадание — главные силы, которые способствуют таянию замерзшего или замораживающего ума и превращению его в воду дхармакаи. Вот почему Владыка Джигтен Сумгон в песне «Пятеричный глубокий путь Махамудры» упоминает, что «если солнце преданности не согревает снежную вершину четырех кай учителя, то поток благословений на вас не прольется. Поэтому не сомневайтесь в важности этой преданности». Как только у вас появится сильная преданность или великое сострадание, мышление растает от огня Махамудры, слившись с океаном дхармакаи.

В Дзогчене рассудочное мышление поясняют таким примером: «Пока ты не понял, что мышление — это дхармакая, оно все равно что вода, которая смешивается с пылью и превращается в грязь». Ты не можешь разделить грязь и воду, природу сансары. А дальше идут такие слова: «Как только ты понял, что рассудочное мышление есть

дхармакая, оно становится словно ртуть». Сколько не лей ртуть в пыль, она с пылью не смешается. Как бы не разбивали капли ртути, все они остаются самостоятельными и чистыми. Это их никак не затрагивает. Вот так.

То есть сансара похожа на морозильник: если поставить в него воду, она превратится в лед. Все наши мысли превращаются в рассудочные мысли, в двойственность, и становятся сансарой. Махамудра же — как огонь. Если, как только возникнет мысль, созерцать в состоянии Махамудры, мысль растворяется в дхармакае и становится нирваной.

**Ясный Свет великого блаженства**

Здесь есть одна особенность. Независимо от того, освобождается рассудочная мысль в дхармакаю или становится сансарой, если вы наблюдаете свой ум, мысль растворяется в дхармакае. В этот миг рождается особый вид радости, безыскусной радости. Вы не знаете, откуда она берется, не знаете, какова ее причина, но вас наполняет какая-то радость, какое-то блаженство. Таков знак того, что ваша рассудочная мысль мгновенно растворилась в дхармакае или в Махамудре.

В том случае, если рассудочное мышление растворяется в дхармакае или в Махамудре и это сопровождается блаженством и радостью, тогда, при условии непрерывности медитации, любая возникающая мысль обязательно растворяется в состоянии Махамудры. Поскольку в любой мысли вы узнаете природу Махамудры, это непременно приносит великую радость. Она называется великой радостью ясности, или Ясного Света, либо Ясным Светом великой радости. Эта радость свободна от всех опасений.

Ум становится невероятно широким и просторным, по природе подобным небу, и вы способны понимать все очень ясно и совершенно безошибочно. Точно так же, как

вы смотрите отсюда сверху и видите всех собравшихся здесь. Если же этого нет, если ум узок и вы не воспринимаете рассудочные мысли как наделенные природой Махамудры, то ум ограничен. Это как если бы вы смотрели только на одного человека. Когда вы смотрите на одного человека, вы упускаете из виду всех остальных людей в зале. Например, вы здесь кого-то встретили и целиком поглощены разговором с ним, обсуждением чего-то. При этом вы теряете представление о том, что происходит в зале. Ясность же, по сути, означает чистоту. Она вмещает все без ограничений. Вы видите все ясно, ярко, живо. Это называется ясностью, а поскольку она сопровождается отсутствием любых опасений, говорят также о великой радости.

**Пять мудростей**

В предыдущих наставлениях по практике медитации мы приводили в качестве примеров огонек курительной палочки и пламя лесного пожара. Можно многое прочитать и многое написать, но все это может остаться на внешнем уровне. Воспримите <учение> всем сердцем, умом, переживанием. Когда мы получаем переживание Махамудры, наше небольшое переживание практики Махамудры — словно огонек курительной свечи. Он может сжечь бумажку или что-то похожее. Если же этот огонь разгорится и станет бушующим пламенем, то сможет сжечь что угодно. Поэтому здесь самое главное — наблюдать, наблюдать природу рассудочных мыслей. Просто наблюдайте. Когда возникают мысли, вы, не препятствуя им и не развивая их, просто наблюдайте их природу и сохраняйте это состояние.

Когда мы выполняем практику Махамудры, мы стремимся познать природу пяти клеш как пять мудростей. Мы говорим: «Даруй мне благословение, дабы заблуждение, ошибка, тотчас предстало как мудрость». Когда возникает

сильная страсть, привязанность, или сильная ненависть, проверьте, как обстоит дело с вашей практикой Махамудры. Насколько сильна ваша практика? Если она сильна, вы можете справиться с этими клешами, сильными мыслями, продиктованными страстью или ненавистью. Если же у нее такой силы нет, то вы проигрываете в поединке с ними. Вы терпите поражение. Это нелегкая битва.

В четвертом из четырех посвящений есть учения, которые называются «введение в природу ума», и в них указывается, что эта мудрость подобна середине пространства, подобна ваджре или центру ваджры-пространства. Это означает, что реальность абсолютного свободна от всех границ и обладает природой ясности. Так что здесь мы называем ваджрой не тот металлический предмет, который вы видите.

Ваджра — это просто символ, метафора. Пять концов ваджры — это пять мудростей, пять будд; нижние концы — это пять будд женского облика. Здесь, сверху и снизу, есть по восемь лепестков лотоса — символов мужских и женских бодхисаттв. Центр символизирует нераздельность пустоты и сострадания.

В Ваджраяне есть много названий, в которых используется слово ваджра. Существуют «ваджрный учитель», «ваджрный ученик», «ваджрное просветление», «ваджрный ад». Подразумевается, что, как только вы познаете природу ума и рассудочных мыслей как Махамудру, это постижение будет иметь огромную силу. В этот момент оно освобождает вас и ведет к состоянию просветления. Значит, ваджра разрушает сансару — в этом ее смысл. Если же мы, пренебрегая практикой Махамудры, не можем справиться с мыслями, то ваджра разрушает просветление и ввергает нас в миры ада.

Следовательно, когда вы практикуете Махамудру и кто-то вам докучает, без промедления примените к этой ситуации практику Махамудры. Вместо того чтобы сер-

диться, ощутите радость: «Мне представилась хорошая возможность испытать себя и проверить, насколько хороша моя практика». Ведь если вы просто сидите где-то в углу у себя дома и вокруг никого нет, вы можете думать: «Моя медитация прекрасна! Я воистину испытываю просветление». Однако стоит появиться человеку, который выводит вас из себя, все идет насмарку. Нужно отдавать себе в этом отчет.

Например, если в доме постоянно снуют люди и это вас раздражает, а вдобавок кто-то на вас кричит, — тут самое время применять практику Махамудры. Если же вы не можете поддерживать практику Махамудры, нужно себя пристыдить: «Что я за практик Махамудры, если не могу с этим справиться?».

В состоянии сансары клеши всегда бывают источником всех страданий. Все неблагие мысли создают неблагую карму. Но в само́й практике Махамудры эти клеши служат опорой и приносят пользу. Если подбрасывать в костер дрова, он разгорается сильнее и становится все больше. Так и в практике Махамудры: когда проявляются клеши, это делает практику Махамудры более действенной, усиливает ее. Идет ли речь о рассудочных мыслях, привязанности или ненависти, успешность их освобождения зависит от того, насколько крепка практика Махамудры. Она зависит от того, насколько прочна наша уверенность в этой практике. Происходит то, что называют «видеть, что заблуждение предстает как мудрость».

Например, когда в уме возникает сильная ненависть или гнев, в тот же миг, не делая никакого иного выбора, просто наложите на их природу печать Махамудры. Наблюдайте эту природу Махамудры. В этот момент вы обнаруживаете то, о чем говорят: «природа ненависти — это зерцалоподобная мудрость»; это и есть Будда Ваджрасаттва или Будда Акшобхья. Когда возникает сильное желание или привязанность, в тот же миг наблюдайте их

природу и безошибочно распознайте ее благодаря медитации Махамудры. Когда вы преображаете страсть или узнаете в ней природу дхармакаи, или Махамудру, то речь идет о «различающей мудрости», или Будде Амитабхе. И так далее. Мы можем либо использовать, преобразить все пять клеш, либо увидеть их природу как пять мудростей. Это практика Махамудры. [Гарчену Ринпоче предлагают фрукты, и он откусывает от одного из плодов. Кенпо: О! Плод Махамудры!] Нераздельность видимого и пустоты называют ваджрным телом, телом мудрости Будды. Ощущение вкуса, восхитительного вкуса в природе пустоты, — это ваджрная речь!

Итак, о преображении в этой практике медитации, которое происходит при постижении всего как дхармакаи или природы Махамудры, говорят: «все становится опорой практики медитации». «Все» подразумевает и положительное и отрицательное. Например, когда враг причиняет вам страдания, вы думаете: «Это великий учитель, вскрывающий все мои проблемы и заставляющий их выйти наружу: он дает мне возможность обнаженно увидеть мою собственную природу. Мне необходимо обратить внимание на свои мысли и все это очистить». Или же, когда вы видите уличного попрошайку, думайте: «Этот человек страдает и нуждается в сострадании, поэтому он тоже напоминает мне о моей практике». Или же к вам приходит друг, приносит подарок и говорит: «Какой ты замечательный!» — и в это время вы думаете: «Сейчас самое время практиковать доброжелательность ко всем живым существам». Или, когда вы заболели: «Это мне напоминание о практике. Я благодарен за это. Если бы все шло гладко, я бы забыл о практике Дхармы. Эта болезнь — полезное напоминание». Дальше можно продолжить так: «Пусть все живые существа, которые больны и страдают, очистятся благодаря моей болезни. Да бу-

дет это недомогание заменой всех страданий живых существ и их болезней. Оно служит мне напоминанием о практике. И я очень ему благодарен».

Таким образом, при встрече с любыми людьми — лучше они или хуже, образованны или необразованны — всегда есть возможность вспомнить практику Махамудры.

Поскольку все живые существа обладают природой будды, а Будда может проявиться где угодно: в мире людей, в мире животных, в мире голодных духов, в мире ада — мы ни о ком не можем сказать, что он не представляет собой проявление Будды. Мы не можем судить никого. С этой точки зрения, нужно практиковать чистое ви́дение. Как знать, этот встретившийся нам «кто-то» может оказаться эманацией Будды или проявлением какого-нибудь бодхисаттвы! Нужно быть внимательным и следить за своими мыслями. Медитируйте, и тогда, какие бы ни возникали положительные или отрицательные мысли, усмиряйте их в познании Махамудры. Объединяйте их с практикой Махамудры. Благодаря этому можно преобразить все зримые проявления во всеобъемлющий чистый мир.

**Неведение и сон предстают как мудрость**

Что касается преображения пяти клеш или узнавания в них пяти мудростей, то мы еще не говорили подробно о неведении. Значение неведения проявляется во время сна. Во сне человек похож на мертвого. У него нет осознанности. Нет вообще ничего. В это время очень трудно применять какую-либо практику. Но есть одно средство, которое можно применить перед сном. Оно называется «ваджрное дыхание».

«ОМ», «А», «ХУМ». Представьте в своем сердце природу ясности в виде света. А теперь вам нужно заснуть, потому что вам приходится напряженно трудиться, ведь

так? Если вы не выспитесь, то не сможете работать. Итак, сделайте вдох с «ОМ», затем задержите воздух с «А», потом сделайте выдох с «ХУМ». Выполняйте это перед сном. При этом вы засыпаете. Это очень хорошее очищение сна и неведения.

Что же касается остальных клеш, то, когда проявляется какая-либо клеша, просто дайте ей «посвящение». Когда возникает ненависть, дайте ей посвящение зерцалоподобной мудрости. Когда возникает страсть, дайте посвящение различающей мудрости. Когда возникает гордость, дайте посвящение мудрости равности. Когда возникает ревность, дайте посвящение всесвершающей мудрости. Дать посвящение значит выполнить преображение. Вот так и поступайте.

**Сомнение и полная уверенность**

Как бы то ни было, неведение, заблуждение и омрачения очень глубоки! Есть семь разновидностей неведения, в том числе: забывчивость, недостаток ясности, взбудораженность ума — его постоянное беспокойство, сомнения, любопытство, невежество — примерно такой перечень. Здесь не говорится об этих семи разновидностях, но из них самое большое препятствие, мешающее продвижению, — это сомнения. Оно не дает вам продвигаться в практике медитации. Чтобы укрепить свою практику медитации, нужно обладать полной уверенностью. Уверенность должна быть безусловной, окончательной. Как тогда, когда вы полностью уверены, что поступаете правильно. Такая уверенность необходима. Если она у вас есть, то, опираясь на нее, вы будете продвигаться. Если же есть сомнения, то продвижения не будет.

Поэтому вчера я упоминал о линии передачи от Ваджрадхары и до наших дней и о том, что в этой линии нет никаких сомнений. Нет никаких сомнений в том, чему

учил Будда и что говорится в учениях Дхармы. Эти учения абсолютно чисты и драгоценны. Относительно них сомнений быть не может.

Нам нужно устранить все сомнения. Пока у вас будет оставаться сомнение относительно полученного наставления или своей медитации — «возможно, это верно, а может быть, и нет» — никакого продвижения не будет. Поэтому, когда появляется мысль: «Правильно это или неправильно?», — просто скажите себе: «Это сомнение». Сомнение называют марой, который мешает медитации, создавая препятствия.

Вот так нужно преображать или помнить, или узнавать, что природа пяти клеш — это пять мудростей. Просто поймите природу пяти клеш как пять мудростей. Это достигается без применения какого-либо противоядия или другого средства, а просто путем постижения их собственной природы.

**Постижение единственного смысла и пяти мудростей**

Здесь, в этом тексте тантры о непребывающей Махамудре, кратко упоминаются пять мудростей. Если вы познали Махамудру, это состояние ума объемлет все. Оно все видит и устраняет все заблуждения, все неведение. Это великое ви́дение зовется Вайрочаной. Такова самая суть Махамудры. Когда вы претворяете ее в практику, просто поддерживайте эту природу пустоты-ясности, не отклоняясь от этого состояния. Это сущность всего, нет ничего иного, кроме нее. Ее называют Акшобхьей, Ваджра-Акшобхьей. Осуществив Махамудру, обладаешь силой проявить все исполняющие желания драгоценности, все высшие сиддхи. Нет никаких свершений выше этого. И это зовется Ратнасамбхавой. Познав этот единственный смысл, знаешь все. Из него возникают все бесконечные качества и переживания. И это называют Амитабхой.

Если обладаешь пониманием этого единственного смысла, если осуществлена вместерожденная мудрость, все действия приобретают значимость и находят свое завершение. И это называется Амогасиддхи.

**Царь старых йогинов**

Итак, эта осознанность, это памятование — хозяин всего. В сансаре мы блуждаем без приюта, нет хозяина, который заботился бы о нас, и нет никого, о ком бы заботились. Но есть возможность обрести хозяина, который сможет позаботиться о нас; и этот хозяин — наше памятование.

Авалокитешвара сказал: «Какая бы мысль ни возникла в уме, это проявление нерожденной, неизменной природы, она не отличается от Махамудры. Какая бы мысль ни возникла, если ты просто сохраняешь состояние Махамудры, то само ее возникновение и есть природа пустоты». Вот что называют царем старых йогинов, и на этот счет нет никаких сомнений.

Это настолько просто, что иногда вам трудно в это поверить. Как только возникнет мысль, наблюдайте ее, и она растворяется — вот и все.

Иногда вы не доверяете тому, что очень просто, очень легко. У нас бывают ожидания чего-то необычайного: «Это должно быть очень трудным, особенным». Вы представления не имеете, до чего это просто. Нужно лишь наблюдать ум, любую возникающую мысль, — и она растворяется. Потом просто поддерживайте это состояние. Медитируйте. Все, что нам нужно, — это непрерывные осознанность и памятование.

**Воззрение, медитация и поведение — советы для разных уровней**

В системе Махамудры есть воззрение Махамудры, медитация Махамудры и поведение Махамудры. Вы рас-

сматриваете все с точки зрения Махамудры, осуществляете это воззрение и поддерживаете его с помощью практики медитации, а затем, чтобы сохранять его и продвигаться, вам необходимо достойное поведение.

Здесь все зависит от конкретного человека. Например, начинающим нужно размышлять о непостоянстве, о смерти, о том, что все мимолетно, все преходяще, все постоянно меняется. Это не просто мое мнение. Именно так оно и есть, так обстоят дела. Размышляйте о редкой возможности обладать этой человеческой жизнью, о том, насколько трудно ее получить. В этом и подобных размышлениях постоянно придавайте главное значение уму. А потом медитируйте и практикуйте.

Когда вы уже углубили практику и, опираясь на осознание непостоянства и понимание драгоценности человеческой жизни, продвинулись в ней, приступайте к практике бодхичитты. Бодхичитта — это основа буддизма. В бодхичитте различают относительную и абсолютную бодхичитту. Относительная бодхичитта — источник осуществления абсолютной бодхичитты. Если сравнить относительную бодхичитту со стволом дерева, то абсолютная бодхичитта — это его цветы и плоды. Чтобы укрепить практику бодхичитты, существует практика шести парамит, или шести совершенств. Шесть парамит нацелены на то, чтобы собрать великие накопления и завершить очищение омрачений, неблагой кармы и тому подобного. Благодаря парамитам увеличивается возможность осуществить Махамудру.

Практика шести парамит приносит два вида пользы: для временного, относительного состояния и для абсолютного состояния. В относительном состоянии, практикуя щедрость, мы получаем благосостояние; практикуя нравственность, получаем достойную человеческую жизнь; практикуя терпение, получаем доброжелательное окружение. Поэтому все эти и другие качества, например

усердие, нужно развивать. Если взять практику щедрости, то там есть практики дара богатства, дара избавления от страха и дара учений Дхармы, или наделения мудростью и искусными средствами. Из всех даров самые важные — наделение мудростью и искусными средствами. Итак, в своей повседневной жизни мы можем сохранять осознанность и упорядочить свое поведение. Сидим ли мы, работаем или ведем машину — во всем этом содержатся практики, которые можно выполнять.

Независимо от того, достиг ли человек высокого уровня в практике Махамудры или он еще новичок, самое главное качество — это целеустремленность, или радостное усилие, воодушевление. Воодушевление подразумевает осознанность и памятование. Они очень важны. Продвижение во всех наших практиках медитации зависит от неослабности памятования.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

# ПРАКТИКА ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ

Итак, сегодня мы собрались здесь и вы получаете эти учения. Я нахожусь с вами, кенпо переводит, и все это происходит не по случайному совпадению или вследствие какого-то умственного замысла. Благодаря причинам и следствиям мы встречаемся на протяжении многих жизней. Поэтому вам и были даны эти глубокие наставления по Махамудре.

У меня много родственников и близких друзей, но я не давал им этих наставлений по Махамудре. Они меня не просили — вот я им и не давал. Теперь я дал все эти наставления, а вы, получив их, собрали огромное накопление заслуг и благой кармы. Теперь самое важное, получив эти учения, не растратить их впустую. Чтобы сделать их полезными и плодотворными, нужно практиковать.

Чтобы выполнять практику, важно сверяться с жизнеописаниями великих учителей прошлого, такими, как те, что приведены в книге «Великие учителя кагью». Прочитайте их жизнеописания и узнайте, какие испытания они прошли. Особенно ценна в этом отношении история жизни Миларэпы. Она описана так ясно и живо, что каждый может обратиться к ней и понять. Это доступно множеству людей. Жизнеописание Миларэпы чрезвычайно

убедительно и бесхитростно. Оно содержит не рассуждения, но описание того, что он пережил, каким подвергся испытаниям.

Когда я жил в трудовом лагере, книги были нам недоступны. У меня была лишь одна книга — жизнеописание Миларэпы. И я читал и перечитывал ее снова и снова, много раз. Но я мог читать не все время, а только в определенные промежутки времени. Читая о жизни Миларэпы, мы понимаем его достоинства. Картины жизни Миларэпы предстают в нашем уме очень живо. Ясно описывается, какие испытания он прошел, как он медитировал, как достиг осуществления и как он приносил пользу живым существам.

Благодаря этому все ваши сомнения относительно практики Махамудры и препятствия будут устранены. Даже если порой невозможно устранить препятствия тотчас же, если это не удается сразу, то обязательно удастся через несколько дней. Просто вспомните Миларэпу и медитируйте.

Сам Миларэпа сказал: «Я вынес великие испытания и познал всеобъемлющую природу Ваджрадхары. В будущем, если мои последователи будут думать обо мне, они не столкнутся с такими препятствиями». Поскольку он достиг полного просветления, состояние будды, как и четыре элемента, наполняет всех, каждое живое существо. Его мудрость и сострадание явно присутствуют с нами.

Итак, сначала получите понимание Махамудры. Затем для усиления продвижения очень важна, очень значима преданность учителю. Без нее никакое продвижение невозможно.

Некогда один учитель послал к одному из великих кенпо нескольких своих учеников-монахов, чтобы те получили учения, а самое главное, учения о природе ума. Добравшись до того места, монахи обнаружили, что не могут

толком общаться с учителем, потому что не знают его языка. Однако во время наставлений они сидели перед ним с преданностью и верой. Не понимая слов, они полностью получили все передачи и, вернувшись, сказали: «Мы все поняли. Мы не поняли ни слова из того, что он говорил, но поняли смысл того, о чем шла речь. Мы его постигли».

Если взять ваш ум и ум ламы, то по своей сути они не отличаются. Если вы познали свой ум, то нет никакой разницы между вашим умом и умом учителя, который вы получаете. Это как электричество. Свет одинаков, светит ли он в Соединенных Штатах, в Китае или где-то еще. Нет никакой разницы. Места разные, но если говорить о природе света, то она везде одинакова.

Чтобы осуществить Махамудру, совершайте гуру-йогу, представляйте, что получаете благословения, выполняйте медитацию Махамудры. Обретите уверенность с помощью линии передачи, коренных учителей и учений. Нет никаких сомнений в том, что благодаря этому, медитируя, вы осуществите Махамудру.

Есть и другие полезные учения. Среди учений школы сакья есть учение о четырех отречениях, или четырех свободах от привязанностей. Если человек привязан к этой жизни, он не практик Дхармы; если он привязан к сансаре, у него нет отречения; если он привязан к самому себе, у него нет бодхичитты; если он привязан к двойственности, у него нет воззрения.

Кроме того, есть три очень важных положения в школе другпа-кагью. О трех важных положениях говорил Тилопа: «Вначале пути сделайте упор на гуру-йогу: для устранения препятствий и постижения дхармакаи выполняйте гуру-йогу; для укрепления практики созерцания дхармакаи выполняйте гуру-йогу». Все это означает, что не нужно воспринимать учителя так, будто он находится где-то

снаружи. Когда у вас есть осознанность и памятование, это и есть учитель. Это нераздельность с учителем. Так говорил Джигме Лингпа.

Когда вы делаете гуру-йогу с Миларэпой и он растворяется в вас, созерцайте это. Скажите себе: «Я получил Миларэпу. Он растворяется во мне. Моя осознанность, памятование, не отличается от осознанности Миларэпы». Созерцайте это, поддерживайте это состояние. Или же, когда вы делаете гуру-йогу с Джигтен Сумгоном и он растворяется в вас, представляйте: «Я неразделен с мудростью и осознанностью Владыки Джигтен Сумгона». Просто поддерживайте это состояние, практикуйте такую медитацию.

Благодаря этому вы не будете ощущать дистанции между собой и учителем. Просто он всегда пребывает в вас. Поэтому не нужно думать: «Мой учитель так далеко. Я не могу туда поехать. Что мне делать?». Учитель всегда там же, где и вы.

Когда у нас сохраняется неотделимая от учителя непрерывность осознанности и памятования, присутствует качество, которое называют *чокур тигле нгеце*. [Кенпо: Я не знаю, как это перевести. Кто может мне помочь?] Возможно, это выражение можно перевести как «дхармакая — одно острие». Итак, это одно острие, исходная абсолютная реальность. Не следует считать, что это одно острие, дхармакая, находится где-то далеко. Дхармакая — это то самое памятование, неотделимое от учителя. Вся суть заключается именно в этом.

Сначала осознайте это, а потом поддерживайте это состояние с помощью преданности своему учителю: Миларэпе, Джигтен Сумгону — всем подобным учителям. Выполняйте такие практики как следует и получайте благословения. Преданность имеет большую силу. Она может рассеять все препятствия. Она смягчает ум, который так

неподатлив, самонадеян. Его самонадеянность и жесткость растворяются: они смягчаются преданностью учителю.

Еще практикуйте бодхичитту. Бодхичитта освобождает от привязанности к своему «я», от эгоизма. Кроме того, конечно же, очень важна практика пребывания в покое, шаматхи. Итак, если у вас есть эти опоры, эти практики, вы без большого труда познáете свой ум. После этого ваш ум освободится от всех сомнений и неуверенности. Просто пребывайте в этом состоянии. Чтобы его поддерживать и укреплять, уделяйте внимание и другим практикам.

Я буду выполнять медитацию Махамудры каждый день, каждое утро и каждый вечер и думать обо всех вас. Каждый из вас будет находиться под зонтом моей медитации Махамудры. Так что, если вы будете все это выполнять и регулярно делать практики так, как я говорил, то у нас будет возможность объединить наше осуществление Махамудры. [Кенпо: Ринпоче и ваше.]

Вероятно, теперь вы спросите: «Каков знак осуществления этой практики Махамудры: может, ясновидение, а может, левитация?». Великий Кенпо Ринпоче, от которого я получил учения, говорил, что такие вещи, как ясновидение, левитация и прочее, — это не отличительные качества Махамудры. Самый важный знак осуществления Махамудры — сострадание. Чем большим состраданием обладает ум, тем больше он развивает себя — это и есть знак появления плода Махамудры.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1 *

**Джигтен Сумгон (Кьобпа Ратна Шри)**

# ПЕСНЬ, ПРОЯСНЯЮЩАЯ ПАМЯТЬ

*Перевел на английский кенпо Кончог Гьялцен*

Однажды, когда Джигтен Сумгон находился в Дрикунг Тэле, он собрал своих учеников на лугу за монастырем и попросил их продемонстрировать свои магические способности. Все исполнили его просьбу — все, кроме одного, по имени Ринчен Драг, который от стыда умер на месте. Когда остальные попытались расчленить его тело, дабы скормить стервятникам, нож отказался резать плоть. Джигтен Сумгон, коснувшись тростью сердечного центра покойника, пропел следующую песнь.

Склоняюсь к стопам прославленного Пагмо Друпы!

Слушай, о Ринчен Драг, сын мой!
Ка! В момент смерти...

Мирские деяния — ложь.
Восемь мирских дхарм [1] подобны цветам радуги.
Подумай, можешь ли ты положиться на них?

---

* Перевод приложений с английского на русский язык выполнен с оригиналов, размещенных с разрешения кенпо Кончог Гьялцена в свободном доступе на интернет-сайтах традиции дрикунг-кагью: http://www.geocities.com/wogmin/ и http://www.drikung.org.

Взгляни на расставание близких друзей:
Взаимная приязнь родственников и друзей — ложь.
Сердечные слова подобны эху.
Подумай, можешь ли ты положиться на них?

Взгляни на рост и убывание четырех элементов тела:
Иллюзия силы и способности — также ложь [2].
Весенний цветок юности —
Подумай, можешь ли ты положиться на него?

Взгляни, как собирается и тратится богатство:
Таким трудом давшиеся сбережения — также ложь.
Еда и богатства подобны каплям росы на траве.
Подумай, можешь ли ты положиться на них?

Взгляни на страдания рождения и смерти:
Все счастье богов и людей — ложь.
Радость и страдание круговорота —
Подумай, можешь ли ты положиться на них?

К древу [прибежища], отцу, бодхичитте [3] —
Приязнь учеников — ложь.
Недобродетельные и уводящие с пути товарищи —
Подумай, можешь ли ты положиться на них?

Когда понимаешь, что все существа — твои родители,
Забота о себе — ложь.
Колесница собственного освобождения шраваков —
Подумай, можешь ли ты положиться на нее?

Когда осознаешь причину и результат кармы,
Наставления о безусильности — ложь [4].
Гром без дождя в пустом небе —
Подумай, можешь ли ты положиться на него?

Для гуру, обретшего силу и благословения,
Препятствия мары и ошибки — ложь.
Повторять же молитвы как попугай —
Подумай, можешь ли ты положиться на это?

Когда постигаешь природу ума,
Три несчислимые кальпы — тоже ложь.
Колесница относительной истины —
Подумай, можешь ли ты положиться на нее?

На кладбище Собранных Реликвий [5] печально ли тебе, сын, быть одному?

Поскольку ничто не длится вечно и всему суждено умереть, не привязывайся, о Ринчен Драг!

Если твой ум все еще испытывает привязанность, перенеси его в сердце гуру!

Затем тело Ринчен Драга было вскрыто, и в нем было найдено множество реликвий — так много, что их пришлось мести метлой.

**Пояснения кенпо Кончог Гьялцена**

[1] Приобретение и утрата; удовольствие и боль; слава и позор; хвала и хула.

[2] Речь идет не о том, что лживы человеческие взаимоотношения сами по себе, но о том, что они непостоянны и их нельзя рассматривать как полностью реальные.

[3] В этой метафоре бодхичитта, что свободна от привязанности, сравнивается с деревом или отцом (как с теми, кто защищает от невзгод).

[4] Имеются в виду глубокие наставления Ваджраяны, которые, если поняты неправильно, могут привести к безделью и безразличию.

[5] Кладбище, где произошло это чудо, получило затем название Тен Чак Ганг («Собранные реликвии»). Здесь Джигтен Сумгон открыл мандалу для очищения низших миров, которую поместили под большую каменную плиту. Под этой плитой он также сотворил свет, который будет гореть до конца кальпы, принося пользу умам тех, чьи тела приносят сюда, — освобождая их от перерождения в низших мирах.

# ЖИЗНЬ ДЖИГТЕН СУМГОНА

*Из книги кэнпо Кончог Гьялцена «Молитвенные флаги»* *

Ом свасти!

Победоносный Шакья узрел пять видений [1], указал победоносный путь и, дабы проповедовать учения, родился победоносным Владыкой Ратной Шри.

Почтительно ему кланяюсь!

У достославного Пагмо Друпы было пятьсот учеников, обладавших белым зонтом [2], но, как он неоднократно повторял, его последователем должен был стать упасака, достигший десятой ступени бодхисаттвы. Вот история его преемника, несравненного Джигтен Сумгона, Великого Владыки Дрикунга.

Несчетные кальпы тому назад Джигтен Сумгон родился чакравартином по имени Цибкьи Мукью. Он был отцом тысячи сыновей-царевичей, но отрекся от трона и обрел просветление, получив имя Татхагата Луриг Дронма. Однако, уже став просветленным, позднее он явил себя в облике бодхисаттвы Кунсар Вангкура Гьялпо. Во

---

* Данное краткое жизнеописание взято из книги «Золотые четки дрикунг-кагью», написанной Чецангом Ринпоче Тендзин Пэмэй Гьялценом, четвертым официальным главой этой традиции. — Прим. пер.

времена Будды Кашьяпы он был горшечником, которого звали Гакьонг. Во времена Будды Шакьямуни Джигтен Сумгон был незапятнанным Личчхави, нераздельным с самим Буддой. Позднее он родился Ачарьей Нагарджуной [3]. Благодаря этим рождениям он трудился на благо учения Будды и бесчисленных живых существ.

Затем, дабы обеспечить процветание сущности учения Будды, Джигтен Сумгон родился в Тибете в благородном семействе, принадлежащем к роду Кьюр. Его отцом был Налчжорпа Дордже, великий практик Ямантаки, а матерью — Ракьиса Цунма. Его рождение сопровождалось множеством благоприятных знаков. От своего отца он получил учения Ямантаки и к четырем годам уже хорошо читал и писал. Дядя — учитель Дхармы великий Радренг Гомчен, а также досточтимый Корва Лунгкьер и другие научили его многим сутрам и тантрам. В то время он звался Цунпа Кьябом, а позднее — Дордже Палом.

Пришествие Джигтен Сумгона было предсказано во многих сутрах и тантрах. Например, в сутре *Йеше йонгсу гьепа* говорится:

> В северных снежных горах появится тот, чье имя Ратна Шри. Он принесет благо моим учениям и прославится в трех мирах.

В сутре *Гонгду* говорится:

> В месте, называемом Дри, Источник Дхармы, в год свиньи явится Ратна Шри. Вокруг него соберется сто тысяч монахов, соблюдающих полные обеты. После того он отправится в Нгонга, небеса Будды. Он получит имя Незапятнанный Белый Сугата и приобретет множество учеников.

В *Гьялпо катанг* говорится:

> К северо-востоку от достославного Самье [4], в месте, называемом Дрикунг, Источник Дхармы, в год свиньи родится царь Трисонг Децен в облике Сугаты Ратны Шри. Вокруг него соберутся сто тысяч бодхисаттв. Он отправится

в Нгонга, небеса Будды, и получит имя Незапятнанный Белый Сугата. На этих небесах Будды он станет Истинно Совершенным Царем.

Таковы ясные предсказания относительно Джигтен Сумгона.

Когда он был еще совсем мал, умер отец; в семье настали тяжелые времена, и ребенку пришлось зарабатывать на жизнь чтением священных книг. Однажды ему дали козу, но та по дороге домой попыталась вырваться. Как мальчик ни упирался, коза на какое-то расстояние протащила его за собой, и с тех пор от его ног на камне остались следы, которые можно видеть и ныне. В восемь лет у него было видение Ямантаки, а в другой раз, выполняя практику Циб Лунгмоче, он увидел все дхармы сансары и нирваны призрачными, словно отражения в зеркале. Его признали йогином еще тогда, когда он жил в Кхаме [5].

Джигтен Сумгон осуществил практики Ясного Света и Махамудры (ясности и пустоты) и во сне побывал на небесах Будды Аракта Падмы. От великого Радренг Гомчена он получил все учения традиции кадампа [6]. От ламы Лхопы Дордже Ньингпо он получил учения Гухьясамаджи и другие. Однажды, когда в Кхаме случилась засуха, он роздал голодающим все, что было ему поднесено, и тем спас множество жизней.

К Джигтен Сумгону стало стекаться множество учеников, в том числе и очень влиятельные люди. Один из них, Гонда Пандита родом из Центрального Тибета, рассказал ему о Пагмо Друпе. При одном упоминании имени Пагмо Друпы сердце у Джигтен Сумгона затрепетало словно листва дерева *кенгшу* под порывом ветра. Преодолевая все трудности, он направился из Кхама в Центральный Тибет. На всем пути, оберегая и обеспечивая всем необходимым, его сопровождали радуга и охранитель Дордже Легпа, принимавший облики кролика и ребенка. Добравшись до опасного скалистого перевала Кьере, он обнаружил там

нерукотворную шестислоговую мантру [7], которая сама собой превратилась в видение лика Пагмо Друпы.

Джигтен Сумгон держал путь днем и ночью. Однажды ему повстречались мужчина и женщина, которые сказали: «Мы пришли из Пагмо Дру». Узрев в них эманации гуру, он простерся перед ними. В монастырь Пагмо Дру он прибыл ночью, и некий кхамец пригласил его зайти. Когда Джигтен Сумгон встретился с Пагмо Друпой, тот сказал: «Теперь все мои ученики в сборе!». Затем Джигтен Сумгон поднес учителю рулон шелка, рулон сукна и своего коня, но Пагмо Друпа отказался от коня, объяснив, что не принимает в подарок животных. Кроме того, Джигтен Сумгон подарил мешок с провизией, и Пагмо Друпа взял его для подношения Чакрасамваре. После этого Пагмо Друпа даровал Джигтен Сумгону двойной обет бодхисаттвы и нарек именем Бодхисаттва Ратна Шри [8]. Как один сосуд наполняет другой, так Пагмо Друпа передавал Джигтен Сумгону все учения Сутры и Тантры.

В то время там жила некая женщина, которая была эманацией Ваджрайогини. Пагмо Друпа предложил Таклунгу Тангпа [9] жить совместно с ней, но тот, не желая нарушать монашеских обетов, отказался, и оттого женщина умерла. После того другой ученик, Лингдже Рэпа [10], сделал из ее черепа чашу. Из-за этого он опоздал на пиршественное подношение, и, когда пришел, всю еду уже роздали. Тогда со своей чашей-черепом он обошел всех монахов и каждый с ним поделился. Монахи давали по чуть-чуть, но Пагмо Друпа дал много, наполнив чашу до краев, а Джигтен Сумгон дал еще больше, так что еда громоздилась над чашей как зонт. Тогда Лингдже Рэпа снова обошел все собрание и при этом пел хвалебную песню из двадцати строк, которая у него тут же складывалась сама собой. Наконец он остановился перед Джигтен Сумгоном и поднес ему и еду и песню. С тех самых пор Джигтен Сумгона признали главным учеником Пагмо Друпы.

Как-то раз Пагмо Друпа захотел проверить, не появились ли особые знаки, касающиеся трех его ближайших учеников, и дал каждому из них по локтю красной ткани, чтобы они смастерили себе шапки для медитации. Таклунг Тангпа использовал только то, что ему дали. Лингдже Рэпа добавил к шапке спереди еще кусок ткани, а Джигтен Сумгон добавил целый локоть ткани, чтобы шапка получилась больше. Это было признано благоприятным знаком. В другой раз Пагмо Друпа позвал Джигтен Сумгона и Таклунг Тангпу и сказал: «Мне кажется, сегодня река Цангпо выйдет из берегов. Сходите и посмотрите». Ученики пошли и, убедившись, что река течет как обычно, вернулись. Однако Джигтен Сумгон, рассудив, что гуру задал вопрос неспроста, сказал: «Река разлилась, Центральный Тибет и Кхам теперь скрылись под водой». Это было предсказанием процветания деятельности Джигтен Сумгона, и его стали называть учителем взаимозависимого возникновения [11].

В то время Джигтен Сумгон, в соответствии с предсказаниями Пагмо Друпы, все еще только соблюдал обеты упасаки. Однажды Пагмо Друпа попросил его остаться после того, как разошлись другие монахи, и дал ему наставления о позе Вайрочаны с пятнадцатью особенностями [12]. Коснувшись чакр на его голове, горле и сердце, учитель три раза произнес «ОМ А ХУМ» и сказал: «Ты будешь великим гомченом, и это меня радует».

Джигтен Сумгон пробыл с Пагмо Другпой два с половиной года. За это время гуру передал ему все свои учения и объявил своим преемником. Во время паринирваны Пагмо Другпы все его ученики видели, как из его сердца вышла сияющая пятиконечная золотая ваджра и растворилась в сердечном центре Джигтен Сумгона. Затем Джигтен Сумгон отдал все свое имущество в пользу монастыря, а также на строительство большой памятной ступы для своего гуру.

После того он встречал многих учителей. От Дагпо Гомцула [13] он получил Четыре йоги Махамудры. Одна из покровительниц пообещала обеспечивать его всем необходимым три года, и Джигтен Сумгон, питая горячее желание практиковать учения, которые получил, удалился для медитации в пещеру Эчунг. За эти три года он приобрел приблизительное понимание внешнего, внутреннего и тайного аспектов взаимозависимого возникновения. Затем он понял, что причина блуждания в сансаре заключается в том, что пране трудно войти в авадхути, а потому он упражнялся в овладении праной, лицезрел множество будд и бодхисаттв и очищал шесть миров [14] с помощью видений, возникавших в его уме. Потом он отправился в паломничество к Пагмо Дру и другим святым местам.

Вернувшись в пещеру Эчунг, он сосредоточенно медитировал. Однако, точно так же, как самому Будде в момент его просветления строили козни мары, как Миларэпе пытались помешать Церинг Ченга и другие, так и Джигтен Сумгону пришлось претерпеть окончательное созревание кармы, и его поразила проказа. В глубоком отчаянии он подумал, что настало время умереть в этом затворе и нужно сделать перенос сознания. Он простерся перед образом Авалокитешвары и получил много благословений от Пагмо Друпы. При первом поклоне он подумал: «Я худший из всех живых существ». При втором — «У меня есть все учения моего гуру, в том числе и наставления по бардо и переносу сознания, и мне не нужно бояться смерти». Затем, когда он вспомнил, что у других существ нет этих учений, его охватило горячее сострадание. В таком состоянии ума он сел и стал с состраданием размышлять о других. Болезнь покинула его, словно облака разошлись и выглянуло солнце, и в тот же миг он обрел состояние будды. Он практиковал в пещере Эчунг семь лет.

Вскоре после этого события он узрел в видении Семерых Тар. Поскольку у него было всецелое понимание

взаимозависимого возникновения и он осуществил единство нравственного поведения (шила) и Махамудры, он принял полные монашеские обеты. С тех пор Джигтен Сумгон не ел мяса. Так как Пагмо Друпа уже провозгласил его своим преемником, монахи, управлявшие монастырем его гуру, предложили ему вернуться.

Заняв пост настоятеля монастыря, Джигтен Сумгон следил за строгим соблюдением монашеских правил. Как-то раз некоторые монахи сказали:

— Мы племянники Миларэпы, а потому нам позволительно пить чанг.

И с этими словами напились допьяна. Когда Джигтен Сумгон потребовал у них объяснений, они ответили:

— Вы сами должны соблюдать обет не причинять вреда другим.

После того случая Пагмо Друпа явился в видении Джигтен Сумгону и сказал:

— Оставь это старое шелковой сиденье и отправляйся на север. Там ты принесешь много пользы живым существам.

Джигтен Сумгон отправился на север и в пути, в Ньенчен Тангла, его приветствовал охранитель этой местности. В Намра от него получили обет упасаки царь духов и его свита, и Джигтен Сумгон оставил для них в качестве объекта почитания отпечаток своей ноги. Он дал наставления по медитации грифам, летавшим у него над головой и они практиковали эти учения. Однажды, повинуясь слову Джигтен Сумгона, к нему вернулась убежавшая лошадь. Кроме того, он послал свои эманации, чтобы прекратить войну, начатую в Бодхгае [15] племенем дурука.

В другой раз, в местности Дам, он дал учения и получил много подношений. Когда этот день, показавшийся очень длинным, стал близиться к концу, учитель сказал собравшейся толпе: «А теперь поспешите домой», и вдруг оказалось, что уже почти наступила утренняя заря. Чтобы

успеть закончить учение, Джигтен Сумгон остановил солнце. Когда он был на горе Намра, Брахма, царь богов, попросил у него обширных и глубоких учений. На пути в Дрикунг его пригласил бог Бар-лха. Дети из Чентанга построили для него трон, с которого он давал наставления жителям этого города. Даже вода, лишенная разума, слушала его учения и издала звук: «Нагарджуна».

Затем Джигтен Сумгон прибыл в Дрикунг Тэл. Когда ему шел тридцать седьмой год, он основал Дрикунг Чангчуб Линг — самый большой монастырь и главную резиденцию школы дрикунг-кагью в Тибете и возложил на Пона Гомпа Дордже Сенге надзор за строительством этого монастыря. Там собралось множество монахов, возрадовавшихся благодатному дождю глубокой Дхармы.

В Тибете есть девять защитников Дхармы. Из них к ногам Джигтен Сумгона склонились <пятеро>: Барлха, Согра, Чупен Луванг, Тердром Мэнмо и Намгьял Карпо. Они приняли обет упасаки и обещали защищать учения традиции дрикунг-кагью и тех, кто их практикует.

Как-то раз, когда в Дрикунге было очень мало воды, Джигтен Сумгон вручил своему помощнику Ринчен Драгу сто восемь камней бирюзы и велел укрыть их в разных местах. Ринчен Драг так и сделал, но утаил один камень, спрятав его в своей одежде. Все зарытые камни стали источниками воды, а тот, который остался, превратился в лягушку. В страхе́ Ринчен Драг отбросил лягушку, но при этом ослеп на один глаз. Там, где лягушка упала на землю, забил источник, который назвали Чумиг Шара. Большинство из этих источников высохло от огня, когда в середине четырнадцатого века Дрикунг Тэл был разрушен, но некоторые все же сохранились.

Каждый месяц в новолуние и полнолуние Джигтен Сумгон со своими монахами выполняли очистительный ритуал *сочжонг*. Однажды, когда некоторые монахи пришли с опозданием, Джигтен Сумгон решил прекратить

практику, но Брахма попросил его сохранить эту традицию и он согласился.

Джигтен Сумгон продолжал заботиться о Денса Тэле, своем старом монастыре. Он также посетил Дагла Гампо, монастырь Гампопы. Из находившегося внутри монастыря образа Гампопы вырвались лучи света, нераздельно слились с Джигтен Сумгоном, и он обрел обычные и особые сиддхи Сокровищницы Пространства. Однажды дакини, прибывшие из Цари, поднесли ему на сети из конского волоса Дагпар Шри — собрание двух тысяч восьмисот йидамов. В память о Пагмо Друпе он построил Благую ступу со множеством ниш и поместил внутрь эти две тысячи восемьсот йидамов, причем для каждого была своя ниша. Отсюда пошла традиция строить такие ступы. В одном из своих видений он встретился с Анандой [16] и беседовал с ним об учениях.

Однажды Лама Шанг [17] сказал: «В этом году дакини из Уддияны собираются пригласить меня и великого Дрикунгпу. Он учитель взаимозависимого возникновения, и ему необязательно отправляться туда, а мне придется идти». Вскоре за ним прибыли дакини, и он умер. Когда же они пришли забрать Джигтен Сумгона, тот отказался, и дакини изменили свои молитвы-приглашения, превратив их в призывания долгой жизни гуру. Затем все даки и дакини сделали ему подношения и пообещали направлять его учеников.

У Джигтен Сумгона было много выдающихся учеников и среди них: два Ченга [18], великий наставник Гурава, Ньо Гьялва Лханагпа [19], Гар Чодинг, Палчен Чойе, Друбтоб Ньяске, два Цанг-цанга и другие. Они были ведущими философами. Такма Дулдзин, Дагпо Дулдзин и другие хранили обеты Винаи. Кьо Дордже Ньингпо и другие были геше кадампы. Нуб, Пагпа и другие были переводчиками. Трэ, Нгог и другие были ведущими тантристами. Дудси, Белпо и другие были ведущими йогинами. Всякий раз,

когда Джигтен Сумгон учил, появлялись радуги и боги посылали с небес дождь из цветов. Эти учения слушали Мачен Помра и другие охранители, а цари Тибета, Индии и Китая глубоко почитали их. К тому времени у Джигтен Сумгона было уже пятьдесят пять тысяч пятьсот двадцать пять последователей. Чтобы прокормить этот океан учеников, покровителем монастыря стал Матро — царь нагов и источник богатства Джамбудвипы.

Близ Дрикунг Тела находилась скала Плечо Льва, в которой Джигтен Сумгон узрел мандалу Чакрасамвары. Он основал там монастырь и, чтобы распространять учение на благо всем живым существам, построил, применив особый способ, еще одну Благую ступу со множеством ниш. Одновременно он занимался восстановлением монастыря Самье.

Главным йидамом Джигтен Сумгона был Чакрасамвара с пятью божествами, и иногда Джигтен Сумгон проявлялся в этом облике, чтобы учить наиболее трудных учеников. Когда в Миньяге, что в Восточном Тибете, началась война, он защищал там людей, применяя свои чудотворные силы. Число его учеников возросло до семидесяти тысяч. Самые способные из них обрели просветление еще при жизни, те, у кого способности были послабее, достигли различных бхуми и все до единого по меньшей мере постигли природу своего ума.

В одном из пре́дсказаний о Джигтен Сумгоне говорится:

> Соберутся сто тысяч воплощенных (тулку) махасаттв.

Здесь слово *тулку* означает, что они будут монахами, обладающими совершенной нравственностью, а *махасаттвы* («великие существа») означает, что все они будут бодхисаттвами. В других его жизнеописаниях рассказывается, что Джигтен Сумгон за один миг побывал на всех небесах будды, видел таких будд, как Амитабха и Акшобхья, и слушал их учения. Сам Джигтен Сумгон говорил,

что тот, кому выпадет посетить Лайел в Дрикунге, освободится от рождения в низших мирах, а всякий, кто обратится к нему, — будь он близко или далеко — получит благословения, а его медитация станет более устойчивой. Еще он сказал, что все живые существа, обитающие в горах Дрикунга, даже если это муравьи, больше никогда не переродятся в низших мирах.

Что касается сущности наставлений Сутры и Тантры, то Джигтен Сумгон давал учения, которые его ученик Ченга Шераб Чжунгнэ (Ченга Дрикунг Лингпа) собрал в книгу под заглавием Гонгчиг, содержащую сто пятьдесят глав и сорок приложений.

Однажды в Дрикунг прибыл царь нагов по имени Мелтро Сичен, желавший получить учения. Джигтен Сумгон известил учеников, чтобы они оставались в своих уединенных обителях, дабы те из них, кто обладает чудотворными способностями, не причинили наге вреда, а те, кто такими способностями не обладает, не пострадали бы сами. Это известие получили все, кроме махасиддхи Гар Дампы, который медитировал в глубине длинной пещеры. Появление наги в монастыре сопровождалось таким грохотом, что его услышали все, не исключая и Гар Дампу, который вышел из пещеры, чтобы посмотреть, что происходит, и увидел ужасную темно-синюю змею, трижды обвившуюся вокруг монастыря, а голову просунувшую в дворцовое окно. Не разобравшись, в чем дело, Гар Дампа решил, что нага собирается напасть на гуру, превратился в огромного гаруду и прогнал царя нагов. В Ролпа Транге есть гладкий, четкий след, оставленный гарудой, когда он опустился на скалу. У реки Кьюнг Нгар Гел сохранились отметины, оставленные гарудой и нагой.

Некий архат с Цейлона, последователь Будды, прослышав, что махапандита Шакья Шрибхадра собирается в Тибет, дал брату махапандиты белый лотос и попросил передать его махапандите, чтобы тот в Тибете вручил его

Нагарджуне. Прибыв в Тибет, Шакья Шрибхадра принял в монахи много людей, но не знал, где ему найти Нагарджуну. Принимая в монахи, он раздавал монашескую одежду; однажды к нему подошел один из рядовых учеников Джигтен Сумгона и тоже попросил принять его в монахи и дать одежду, но ему сказали, что больше ничего не осталось. Ученик настаивал на своем, и тогда помощник Шакья Шрибхадры его оттолкнул; тот упал, и из носа потекла кровь. До этого происшествия Шакья Шрибхадра по утрам всегда видел Тару, когда читал семеричную молитву [20], но после случившегося Тара не показывалась уже шесть дней. На седьмой день она появилась, но повернувшись спиной.

— Чем я провинился? — спросил ее Шакья Шрибхадра.

— Твой помощник ударил ученика Нагарджуны, — ответила она, — и пролил кровь из его носа.

Когда Шакья Шрибхадра спросил, как ему очиститься от этого проступка, Тара ответила:

— Приготовь столько одежд Дхармы, сколько тебе лет, и поднеси их принявшим полные обеты монахам, у которых нет такой одежды.

Потом Шакья Шрибхадра разыскал того монаха, которого прогнали. Узнав от него имя учителя, он понял, что Джигтен Сумгон — воплощение Нагарджуны и послал своего помощника поднести Джигтен Сумгону белый лотос. В ответ Джигтен Сумгон тоже отправил много подношений и попросил Шакья Шрибхадру посетить Дрикунг, однако махапандита этого не сделал, хотя и откликнулся длинной стихотворной хвалой. Несмотря на то что Нагарджуна родился как Джигтен Сумгон по своей воле, дабы устранить ложные воззрения и учить в Тибете, Шакья Шрибхадра не счел нужным повидать его.

В то время Тибет посещали многие не столь знаменитые пандиты. Один из них, которого звали Бибхути Чандра, сказал:

— Давайте беседовать с представителями кадампы, последователи Махамудры лгут.

— Не говори так, — ответил Шакья Шрибхадра и рассказал приведенную выше историю. — Поскольку Джигтен Сумгон — великий учитель, — продолжал он, — тебе нужно извиниться за такие слова.

Бибхути Чандра отправился в Дрикунг, принес полные извинения и сделал изображение Чакрасамвары на горе Синпори.

Однажды в Дрикунг пришел великий ученый по имени Дру Кьямо из Сакьи, чтобы устроить диспут с Джигтен Сумгоном. Когда он увидел лицо гуру, он признал в нем самого Будду, а в его главных учениках — Ченга Шерабе Чжунгнэ и Ченга Драгпе Чжунгнэ [21] — Шарипутру и Маудгальяяну. После этого он никак не мог спорить с Джигтен Сумгоном. Его преданность достигла предела, и он стал одним из главных учеников Джигтен Сумгона. Позднее он получил имя Нгордже Рэпа и написал книгу *Тегчен теннэй ньингпо* — комментарий к учениям Джигтен Сумгона.

Число учеников Джигтен Сумгона продолжало расти и на одном из учений во время сезона дождей, чтобы подсчитать количество участников, было роздано сто тысяч «тростей нравственности». Вскоре после этого две тысячи семьсот монахов отправили в Лачи и столько же — в Цари на гору Кайлаш, но на следующий год в Дрикунге снова собрались сто тридцать тысяч монахов.

Кармапа Дусум Кьенпа [22] побывал в Дрикунге после посещения Даглха Гампо. Джигтен Сумгон с учениками устроили ему в Бамтанге теплый прием. В это время Кармапа узнал в Джигтен Сумгоне Будду, а в двух его главных учениках — Шарипутру и Маудгальяяну, окруженных архатами. Когда они вернулись в Серканг, главный зал собраний, Кармапа снова увидел Джигтен Сумгона как Будду, а два его ученика предстали ему как Майтрея

и Манджушри, окруженные бодхисаттвами. Так Дусум Кьенпа проявил великую преданность и получил много учений. Кроме того, он узрел все место, занимаемое Дрикунгом, как мандалу Чакрасамвары.

Возник вопрос, кто будет держателем линии после ухода Джигтен Сумгона? Джигтен Сумгон доверял многим своим ученикам, но решил, что его преемником должен стать Другьял Кьира, принадлежавший к его роду. Поскольку он родился в Кхаме, он послал одного из своих учеников, Палчена Шри Пукпа, учить членов своей семьи. Проявляя чудотворные силы и прославляя своего гуру, Палчен Шри Пукпа учил Кончог Ринчена — дядю Джигтен Сумгона и Анье Атрака — сына дяди, а также всех внуков. Когда в их умах произошел переворот и они обратились <к Дхарме>, они перебрались в Центральный Тибет. Их жизнеописания приводятся в «Золотых четках дрикунг-кагью».

Однажды Джигтен Сумгон велел своему ученику Гар Чолингу пойти к мосту Согсум и поднести торму нагам, обитающим в воде.

— Ты получишь особое богатство, — сказал он ученику.

Царь нагов Согмаме подарил Гар Чолингу зуб Будды и три особых драгоценных камня. Принято считать, что этот зуб как объект почитания взял царь нагов Драдрог. Это был тот же самый нага, который обычно жил в окрестностях Магадхи, но мог выходить к Согсуму через подземный ход. Гар Чолинг поднес зуб и драгоценные камни Джигтен Сумгону, а тот сказал:

— Хорошо, когда имущество возвращается к владельцу, — имея в виду, что некогда этот зуб принадлежал ему.

— Раз ты богат, — продолжал он, — сделай мое изображение и помести этот зуб в его сердце.

Изготовить статую пригласили искусного китайского мастера, и зуб был помещен в нее как святая реликвия. Джигтен Сумгон освящал эту статую сотни раз. Она хра-

нилась в Серканге, и ее называли Серканг Чодже (Владыка Дхармы из Серканга). Силу ее благословения приравнивали к силе благословения, исходящего от самого Джигтен Сумгона. Она разговаривала со многими хранителями святилища, а одного ламу по имени Дава она учила Шести йогам Наропы. Позднее, когда Дрикунг был уничтожен пожаром, статую для сохранности закопали в песок. Когда Дрикунг Кьябгон вернулся, чтобы восстановить монастырь, стали разыскивать статую, но она сама появилась из песка, говоря: «Я здесь». Итак, это изображение обладало великой силой. В то время Гар Чолинг сделал много других изображений Джигтен Сумгона.

К тому времени Джигтен Сумгон уже сильно состарился и не мог часто путешествовать в Дебса Тэл, а потому в качестве своего ваджрного наместника послал туда Ченга Драгпу Чжунгнэ, и тот трудился там весьма успешно. Джигтен Сумгон отправил пятьдесят пять тысяч пятьсот двадцать пять учеников под предводительством Панчен Гуя Кангпы жить на гору Кайлаш. Столько же учеников, возглавляемых геше Якру Палдрагом, он отправил в Лачи. И такое же количество учеников, возглавляемых Дордзином Говоче, он отправил в Цари. Даже во времена Чунгпо Дордже Драгпы, четвертого преемника Джигтен Сумгона, в Дрикунге насчитывалось сто восемьдесят тысяч учеников.

Однажды, когда Джигтен Сумгон побывал в пещере Дордже Локар, он сказал, что пещера слишком мала, и расширил ее, увеличив внутреннее пространство пещеры, при этом на камне остались отпечатки его одежды. В пещере было темно, и Джигтен Сумгон проткнул тростью каменную стену, проделав в ней окно. Затем он устроил в камне полки, чтобы хранить свои принадлежности. Все это можно видеть очень отчетливо. Путешествуя, он оставил множество отпечатков своих ног во всех четырех направлениях местности Дрикунг.

Как-то раз, когда Джигтен Сумгон заболел, в видении ему явился Пагмо Друпа и объяснил ему йогический метод, с помощью которого он поправился. Многим ученикам Джигтен Сумгона, которых учили в соответствии с их потребностями, и некоторым, согласно их предрасположенности, он дал наставления по практике восьми херук традиции ньингма.

В конце жизни Джигтен Сумгон предсказал наступление периода упадка традиции дрикунг. Взяв палочку, которую использовал как зубочистку, он воткнул ее в землю и сказал: «Когда эта палочка достигнет нужной высоты, я вернусь». Это было предсказание прихода Гьялва Кунга Ринчена, пятнадцатого по счету преемника Джигтен Сумгона. Затем Джигтен Сумгон попросил Ченга Шераба Чжунгнэ быть его преемником, но тот из скромности отказался. Тогда Джигтен Сумгон обратился с такой просьбой к великому наставнику Гурава Цултриму Дордже и тот согласился.

В год огня-быка, в возрасте семидесяти пяти лет Джигтен Сумгон погрузился в парининрвану, дабы подтолкнуть ленивых к Дхарме. Его тело кремировали в тринадцатый день месяца вайшака. Боги ниспослали облака подношений, и дождь из цветов засыпал землю по колено. Череп Джигтен Сумгона не был ничуть затронут огнем, а его мозг предстал как мандала шестидесяти двух божеств Чакрасамвары. Она была такой четкой, будто ее создал искусный мастер. Его сердце, тоже не поврежденное огнем, стало прекрасного золотого цвета. Это свидетельствовало о том, что он был воплощением самого Будды. Точно так же появились бесчисленные святые реликвии.

После смерти Джигтен Сумгона бóльшую часть погребальных обязанностей взял на себя Ченга Шераб Чжунгнэ, хотя прежде отказался быть его преемником. Он отправился на гору Сенге Пунгпа, чтобы посмотреть мандалу Чакрасамвары, и там узрел Джигтен Сумгона. Тогда он

понял, что ступу в его память нужно воздвигнуть здесь. Еще раз Джигтен Сумгон явился ему в видении на горе пещеры Самадхи и сказал: «Сын мой, поступай, как ты хочешь, но всегда следуй моим помыслам». Затем он исчез. Действуя согласно желанию учителя, Ченга Шераб Чжунгнэ построил Благую ступу со множеством ниш, назвав ее «Победитель трех миров». В эту ступу он поместил сердце Джигтен Сумгона и много других святых реликвий. Следуя помыслам своего гуру, он построил ступу «Сущность Тела — Украшение мира», материалом для которой служила глина, смешанная с размолотыми драгоценными камнями, шафраном и разнообразными благовониями. В эту ступу он поместил череп и мозг Джигтен Сумгона, а также много других реликвий, в том числе тексты Винаи, которые Атиша принес из Индии, и Праджняпарамиту из ста тысяч шлок.

Ныне Джигтен Сумгон пребывает на восточных Великих Всеобъемлющих небесах будды, окруженный бесчисленными учениками из нашего мира, которые умерли, питая к нему горячую преданность. Такие люди, умирая, сразу же рождаются там, и тогда Джигтен Сумгон ласково кладет руку им на голову, благословляя и приветствуя их.

Да обретут счастье и причины счастья все бессчетные живые существа — мои матери!

Да избавятся они от страдания и причин страдания!

Да не разлучатся они никогда со счастьем, свободным от скорби!

Да пребудут они в равенстве, свободном от влечения и неприязни!

**Примечания**

[1] Пять видений, которые узрел Будда Шакьямуни перед своим нисхождением с небес Тушита: свой род, родину, время рождения, семью и свою будущую мать.

[2] Символ великих духовных достижений.

[3] Великий индийский учитель Махаяны, живший приблизительно за тысячу лет до Джигтен Сумгона.

[4] Один из первых в Тибете буддийских монастырей.

[5] Самая восточная провинция Тибета.

[6] Школа последователей учения великого индийского учителя Атиши и его тибетского ученика Дромтонпы.

[7] Мантра Авалокитешвары: «ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ».

[8] Позже Пагмо Друпа также дал ему имена Дже Джигтен Сумгон, что значит «Охранитель Трех Миров», и Кьобпа Ринпоче — «Драгоценный Защитник».

[9] Таклунг Тангпа (1142–1209) был одним из главных учеников Пагмо Друпы и основателем линии таклунг-кагью, одной из «восьми младших» традиций школы кагью.

[10] Лингдже Рэпа (1128–1188) — один из главных учеников Пагмо Друпы. Его ученик Цангпа Гьяре основал друпа-кагью — линию, принадлежащую к «восьми младшим» традициям.

[11] Поскольку Джигтен Сумгон был знаком с сочинениями о взаимозависимом возникновении, он умел создавать благоприятные ситуации с помощью подходящих слов и действий.

[12] Поза медитации: ноги скрещены, стопы лежат на противоположных бедрах, спина прямая, взгляд направлен немного вниз, подбородок подобран, плечи развернуты, язык касается нёба, ладони лежат на коленях в жесте самадхи.

[13] Дагпо Гомцул был племянником Гампопы и его преемником на посту настоятеля монастыря Даглха Гампо.

[14] Шесть миров сансары: мир богов, мир асур, мир людей, мир животных, мир голодных духов и мир существ ада.

[15] Место просветления Будды в Индии.

[16] Двоюродный брат, ученик и помощник Будды.

[17] Лама Шанг (1123–1193) — ученик Дагпо Гомцула и основатель традиции цалпа-кагью, одной из «четырех старых школ».

[18] Ченга Шераб Чжунгнэ и Ченга Драгпа Чжунгнэ.

[19] Предыдущее воплощение Джамгон Конгтрула Великого.

[20] Общепринятая практика Махаяны, которая состоит из хвалы, подношения, раскаяния, выражения радости, просьбы дать учение, просьбы к учителям не покидать учеников и посвящения заслуг.

[21] Два главных ученика Будды Шакьямуни.

[22] Кармапа Дусум Кьенпа (1110–1193) был главным учеником Гампопы и основателем традиции карма-кагью, одной из «четырех великих» школ.

## КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР «УДДИЯНА»

разрабатывает и осуществляет издательские программы, направленные на сохранение тибетской культуры, в том числе проекты по переводу на русский язык и изданию основополагающих текстов буддизма, книг буддийских учителей, изданий по тибетской культуре, истории и медицине.

В ближайших планах издательства:

**Патрул Ринпоче:**
**«СЛОВА МОЕГО ВСЕБЛАГОГО УЧИТЕЛЯ»**
*Важнейший текст традиции ньингма, посвященный внешним и внутренним предварительным практикам Ваджраяны*

**III-й Кармапа Рангчжунг Дордже**
**«РАЗЛИЧЕНИЕ СОЗНАНИЯ И МУДРОСТИ»**
*Основополагающий текст мадхьямики шентонг — философское обоснование Махамудры в традиции кагью*

**Трангу Ринпоче:**
**«ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ МАХАМУДРЫ»**
*Ключевые наставления Махамудры в традиции карма-кагью*

**Сангхаракшита:**
**«КТО ТАКОЙ БУДДА»**
*Книга современного буддийского наставника о Будде Шакьямуни, его жизни и учении*

**Падмасамбхава**
**«СВЕТ МУДРОСТИ», Том I**
*Ламрим Еше Ньингпо — глубочайшие наставления великого Падмасамбхавы по Ваджраяне*

Получить информацию об этих и других изданиях вы можете на нашем сайте в интернете, а также по электронной почте:

http://www.uddiyana.ru
e-mail: uddiyana@mail.ru

По вопросам, связанным с приобретением книг, обращайтесь по тел. +7 (812) 157-9467

e-mail: zakaz@mail.ru

***Мы приглашаем к сотрудничеству переводчиков, благотворителей и просто всех желающих помочь!***

ГАРЧЕН РИНПОЧЕ

# МАХАМУДРА

## *Джигтен Сумгона*

Технический редактор К. Шилов
Подготовка оригинал-макета: К. Шилов, Н. Кашинова

Подписано в печать 24.12.2003. Формат 60x90 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10
Тираж 1000 экз. Заказ № 7.
Отпечатано в типографии ООО «ИПК "Бионт"»
199026, Санкт-Петербург, Средний пр. ВО., д. 86,
тел. (812) 322-68-43

**Гарчен Ринпоче — выдающийся современный учитель тибетской традиции дрикунг-кагью. В этой книге он дает подробные наставления по практике Махамудры, одного из ценнейших сокровищ тибетской тантры, основанные на учении основоположника традиции дрикунг — великого махасиддхи Джигтен Сумгона (1143–1217).**

ISBN 5-94121-021-3
м-н БИБЛИОСФЕРА
г.Курск, ул.К.Маркса,12
tel/fa
tel/fa
4116
9785941210213
Ринпоче Г. Махамудра Джигтен Сумгона. -
СПб.:Уддияна,2004.-160с.
(75) 141 26 09 2007
Цена: 215.00
9"785941"210213"