



КАЛУ  
РИНПОЧЕ



# ПРАКТИЧЕСКИЙ БУДДИЗМ

ПРОСТЫЕ ШАГИ  
К ГЛУБОКОМУ ОПЫТУ

**Калу Ринпоче**  
**Практический буддизм.**  
**Том V. Простые шаги**  
**к глубокому опыту**  
**Серия «Устные наставления»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57334218](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57334218)*

*Практический буддизм. Том V. Простые шаги к глубокому опыту:*

*Ориенталия; М.; 2017*

*ISBN 978-5-91994-090-6, 978-5-91994-085-2*

### **Аннотация**

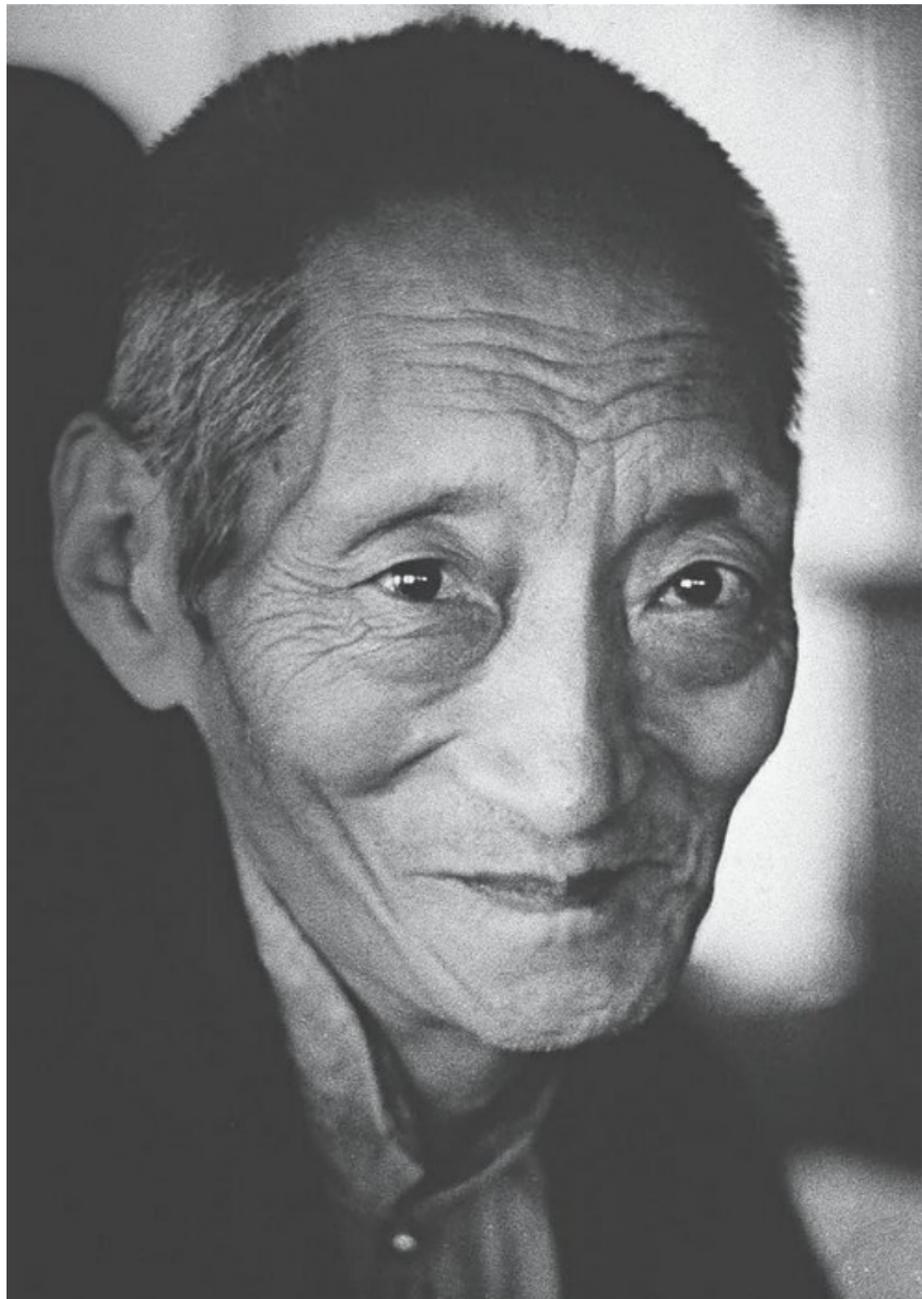
Калу Ринпоче – известный лама и мастер медитации традиций Карма Кагью и Шангпа Кагью тибетского буддизма. В пятой книге серии, которая объединяет три работы, ранее изданные по отдельности, излагаются основные положения буддизма с точки зрения Алмазной колесницы – Ваджраяны. Рассматриваются базовые категории и понятия учения Будды, такие как Четыре благородные истины, бардо, мандала, Махамудра и многие другие. Бесценные поучения, изложенные признанным буддийским учителем, будут интересны и полезны как начинающим, желающим лучше разобраться в основах, так и более опытным практикующим.

# Содержание

Мы все обладаем природой Будды	6
Вступление	7
Первые размышления. Введение в природу ума	14
Изменяя ход времени. Исследование алайи и кармы	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Калу Ринпоче**  
**Практический буддизм.**  
**Том V. Простые шаги**  
**к глубокому опыту**

© ООО «Ориенталия», 2017



# Мы все обладаем природой Будды



В этом разделе рассматриваются основные положения буддизма с точки зрения Ваджраяны (Алмазного пути). Подробно исследуются природа сознания и его объектов.

# Вступление



Я очень счастлив, что могу поделиться с вами поучениями Будды, известными как Дхарма. Ваш интерес к ним – несомненный признак того, что сила великого накопления позитивных поступков, совершенных вами в прошлых жизнях, сегодня созрела. Это действительно прекрасно, поздравляю вас! Я уже старый человек, мне восемьдесят четыре года, и первые пятьдесят два года я прожил в Тибете, который был полностью отрезан от всего остального мира. Какую-то часть этих лет я провел в одиночном ретрите, в изучении и практике Дхармы, особенно принципов Ваджраяны. Покинув Тибет, я путешествовал по всему миру, чтобы донести истину этих поучений до всех живых существ, готовых ее принять. Я вас приветствую и молюсь о нескончаемом потоке благ для вас, потому что вы посвящаете свое время и силы тому, чтобы понять эти поучения.

В течение многих веков учение Будды сохранялось в снежных горных землях Тибета. Там широко распространились все сущностные наставления, традиционные практики и проистекающие из них достижения.

Хотя Дхарму и называют часто тибетским буддизмом, изначально она не является тибетской, поскольку исходит непосредственно от Будды Шакьямуни. Шакьямуни был принцем и стал историческим Буддой нашего времени, достигнув Просветления в месте, называемом Бодхгайя, на севере Центральной Индии. Результатом деяний Будды и на-

ставлений, которые он дал во время исторических «поворотов колеса Дхармы», стало все обширное собрание поучений, и в целом их насчитывается восемьдесят четыре тысячи. Дхарма изначально была широко распространена в Индии, а затем в точности переведена на тибетский язык учеными, которые выдерживали тяжелые испытания, чтобы добыть эти поучения. Таким образом, благодаря этим переводчикам Дхарма смогла выжить в недоступных горах Тибета после того, как на индийском субконтиненте она была уже практически уничтожена.

Благодаря силе и благословию полностью сохраненной Дхармы многие практикующие в Тибете реализовали свой потенциал и стали сиддхами. Говорят, что их так же много, как звезд на небе. Практики, ведущие к постижению истинной природы ума, и усилия практикующих позволили этой чрезвычайно глубокой традиции интенсивно развиваться.

В Тибете Дхарма состоит из пяти дисциплин, известных как пять больших ветвей науки. Эти «ветви» содержат также очень важные и всесторонние поучения по медицине, астрономии, системе летоисчисления и искусству – они объединены в одну общую доктрину. Таким образом, в нашей традиции фундаментальное духовное учение Будды обогащено также и этими аспектами, которые называются «внешними». Они представлены в различных формах во многих тибетских традициях. Собственно Дхарма, которой учил Будда, составляет «внутренний» цикл наук. Пять больших ветвей содер-

жат подразделы, которые называются пятью малыми ветвями, и они включают традиции изучения астрономии и системы летоисчисления, поэзии, языков, лингвистики, философии и ведения дебатов. Таким образом, существует десять ветвей, больших и малых, которые представляют собой всю Дхарму Будды, как этому учит тибетская традиция. Внутренние и внешние ветви образуют то, что обычно называют тибетским буддизмом.

На Западе я встречал очень образованных людей, весьма искусных в постижении каких-то отдельных сфер академических знаний. И я чувствую, что многие из тех дисциплин, с которыми я познакомился, вполне схожи как по содержанию, так и по своему подходу с тем, что изучается в пяти малых ветвях Дхармы. Также в больших библиотеках и университетах современного мира можно найти несколько философских доктрин, во многом идентичных доктрине Будды, и часто я чувствую, насколько они схожи, – как будто их дал сам Будда.

Сейчас Дхарма приживается на Западе, начался процесс адаптации и интеграции. Нечто похожее происходило века назад в нескольких азиатских странах. Во время своих путешествий я наблюдал особенности практики Дхармы в Японии, Таиланде, Бирме, Шри-Ланке и так далее. Каждое из этих буддийских обществ особенно выделяет какие-то отдельные аспекты Дхармы, которые широко развились и практикуются в данной стране. Например, в Японии буддийская

традиция особое значение придает сутре Праджняпарамиты, которая учит природе пустоты. Японцы в основном развивали свою практику в перспективе этого подхода. В Китае и на Тайване буддизм фокусировался на сутрах Чистых стран, побуждающих к преданности Будде Амитабхе и его почитанию. Хотя символы (или буквы) японских и китайских текстов несколько отличаются от тибетских, я могу видеть по практическому применению поучений, что они, независимо от языка, идентичны.

Снова и снова я замечал, как по всему миру в разных формах проявляются различные аспекты Дхармы, которая сохранилась в Тибете полностью. В частности, я заметил, что христианские и иные традиции благотворительности развили целый аспект Дхармы и широко практикуют его. Я вижу, как это чудесно, что Дхарма распространилась по миру столькими способами, что люди понимают ее различные стороны и применяют их на практике – неважно, называть это Дхармой или нет. Я очень доверяю всем этим традициям и рассматриваю это как расцвет Дхармы.

Те из вас, кто глубоко интересуется буддизмом и с большим энтузиазмом его изучает, кто пытается понять его сущность, практикуя медитацию и техники визуализации, определенно занимаются этим вследствие прошлых кармических устремлений. Плод вашей практики десяти позитивных действий в прошлых жизнях принес очень мощное развитие положительных кармических тенденций. Свидетельство этому

– ваше драгоценное человеческое тело и ваш интерес к Дхарме. К этой теме я часто буду возвращаться в своих поучениях, поскольку созревание этих позитивных тенденций и привычек, сформированных вами в прошлых жизнях, поистине изумительно. Так же, как влага втекает в реки, которые впадают в великие океаны, так и все поучения Будды широко распространились в Индии и затем полностью сохранились на земле древнего океана – в Тибете. Таким образом, буддисты, которым посчастливилось изучать и практиковать в Тибете, могли применять всю доктрину целиком, все море поучений Будды, не ограничиваясь какими-то отдельными аспектами. Поэтому вы, желающие практиковать согласно наставлениям тибетских лам, сможете понять полный смысл Дхармы. Применяя всю суть Дхармы в своей практике, вы очень быстро достигнете цели – полного освобождения от страданий сансары.

*Калу Ринпоче*

*Лос-Анджелес, 29 декабря 1988 года*



# Первые размышления. Введение в природу ума

Живые существа постоянно переживают три вида ментально проецируемых явлений, поскольку верят, что эти проекции реальны. Один вид проекций нам вполне привычен. Он называется *полностью созревшим, телом*, или *полностью созревшим телесным существованием*, и под этим подразумеваются не только тела самих существ, но и весь физический мир, в котором они перерождаются. *Мир телесного существования*, который переживается как все наше окружение (например, ландшафт – горы и т. д.), называется *полностью созревшим*, потому что именно созревание накопившейся кармы является причиной такого переживания.

Следующая проекция – та, что во сне воспринимается нами как субъект, видящий сон. Во сне мы верим, что у нас есть тело, с которым действительно происходит то, что мы переживаем. Это *тело сна* — результат постоянной, бесконечной тенденции верить в существование своего «я». Веря, что «я есть», и постоянно цепляясь за окружающее как за что-то отличное от «я», мы цепляемся за двойственность. *Тело сна*, или *тело привычной тенденции*, является вторым типом ментальных проявлений.

В-третьих, есть *ментальное тело*, которое появляется после смерти. Наша привычная форма, или *тело кармическо-*

*го созревания*, состоит из пяти элементов, которые, когда мы умираем, растворяются один в другом. В конце то, что осталось, возвращается в сознание-основу, а оно затем впадает в нечто подобное забытию – когда нет никакого осознания. Это состояние – как очень плотный тяжелый сон, оно обычно длится около трех дней, после чего сознание возвращается и тут же проецирует великое множество иллюзорных образов.

Эти проекции похожи на состояния во сне (или наяву): они столь же иллюзорны. Однако есть и явные отличия: эти образы возникают мгновенно и продолжают очень быстро появляться и исчезать. Кроме того, у такого существа – которое, не имея тела, переживает эти видения, – есть тенденция верить, что они реальны. Это, конечно, поддерживает привычку цепляться за двойственность «я и все окружающее», что осложняет посмертное существование. Поскольку ум, переживающий эти иллюзорные, сбивающие с толку видения, пойман ложным представлением о «я» и «не я», такое заблуждение порождает сильный страх и страдание.

Именно из-за этого ложного представления все три тела снова и снова проявляются в сансаре; именно данное ложное представление в *бардо смерти* или в промежутке (тоже *бардо*) между смертью и следующим зачатием в конце концов вынуждает существ переродиться снова. Тем не менее видения бардо, так же как физические явления и видения сна, абсолютно иллюзорны. У них нет никакого основания в *абсолютной реальности*. Именно эту тенденцию цепляться

за «я» и «не я» подразумевают, когда говорят о ментальном теле.

Чтобы освободиться от этих заблуждений – ложных проекций, которые являются источником страдания, Будда Шакьямуни и многие другие достигшие совершенства постигли, что истинной природе ума свойственна пустая беспрепятственная *ясность*. У всех существ без исключения точно такой же ум. Это само по себе – семя состояния Будды, реальная природа Будды, свойственная всем существам. Однако заблуждение цепляния за «я» скрывает эту неотъемлемую природу, потому что, цепляясь за «я», мы неизбежно определяем и нечто отличное от себя – «не я» – и таким образом прилипаем к двойственности. Из этой двойственности возникают омрачения эмоциональных реакций и кармических накоплений. Этим цеплянием и вызванными им омрачениями сансарическое существование отличается от просветленного.

В соответствии с поучениями Будды, этих омрачений, которые препятствуют нашему истинному Освобождению, четыре. Во-первых, ум не видит себя и поэтому пребывает в базовом неведении, не в состоянии прямо осознавать свою собственную природу – точно так же мы не знаем, как, например, выглядит наше лицо, если нет отражающей поверхности. Во-вторых, из-за этого неведения ум развивает привычные тенденции двойственного соотношения «я» и «не я». В-третьих, когда ум, пребывающий в неведении и ограни-

ченный привычками, сталкивается с этими двойственными проекциями, он реагирует на них эмоциональным беспокойством: в нем рождаются запутанность, неприязнь или привязанность. В-четвертых, из-за этого эмоционального смятения накапливаются кармические семена, которые созревают в реакциях тела, речи и ума, а те в свою очередь усугубляют кармические последствия неведения.

Хотя ум пребывает в заблуждении, у него есть и другое качество. В своем пустом, ясном и *беспрепятственном осознании* он обладает *изначальной*, или *базовой*, *мудростью*. Эта изначальная мудрость неотделима от *изначального сознания*; их неразделимость – то состояние, в котором пребывают живые существа. И так же, как в небе, плотно затянутом тучами, иногда бывают просветы, изначальная мудрость (или природа Будды) время от времени просвечивает сквозь завесу неведения. В эти моменты, на каком бы уровне развития ни находились существа, они переживают какие-то виды сочувствия, доверия или чувствуют какую-то альтруистическую мотивацию. Это побуждает их совершать позитивные поступки, которые послужат причиной более высокого перерождения, дающего больше возможностей совершенствоваться в Дхарме.

Вы все – те, кто участвует в этой беседе, – накопили много позитивных кармических тенденций на протяжении многих предыдущих жизней. В тех жизнях вы определенно развили доверие к *Трем драгоценностям* — Будде, Дхарме и Сангхе.

Вы создали связь, которая созревает сегодня. Это очевидно, потому что у вас есть естественная склонность к добродетельным поступкам и интерес к Дхарме. Это очень большое достижение. Именно его имеют в виду, когда говорят о *драгоценном человеческом рождении* – таком особом виде человеческого рождения, которому свойственны дополнительные важные условия. Его невероятно трудно обрести из-за склонности неведения цепляться за неведение. Таким образом, делая то, что продолжает увеличивать ваше накопление заслуги, вы будете и впредь обретать драгоценное человеческое рождение – появляться в высших сферах существования, где можно совершенствоваться в Дхарме. Имея такую возможность, вы можете освободить себя из океана страданий сансары и утвердиться в состоянии Будды. Сейчас у вас есть этот драгоценный шанс, и было бы стыдно упустить или потерять его!

Возможность обрести драгоценное человеческое существование встречается крайне редко. Ее часто сравнивают с не поддающейся вычислению вероятностью того, что слепая морская черепаха, которая всплывает на поверхность раз в сто лет, попадет головой в золотое ярмо, плавающее по океану, беспредельному, как пространство. Кто-то удивится: как же существа из низших миров могут получить драгоценное человеческое перерождение, если они не способны к пониманию Дхармы? Кто-то еще спросит, как они вообще могут когда-либо высвободиться из низших миров. Раз они не спо-

собны слышать поучения и тем более применять их на практике, чтобы освободиться, – как же они не оказываются прикованными к этим мирам навечно? Позже я разовью эту тему для более глубокого понимания, а сейчас дам краткий ответ. Хотя существа в низших мирах и переживают состояния обитателей ада, голодных духов и животных и во всех этих состояниях нет возможности понимать смысл Дхармы, они могут установить связь со звуком произносимой Дхармы и с дхармическими изображениями. Такая форма проявления истины со временем приведет их к более высокой форме существования – в мир людей. Также умы тех, кто переживают низшие миры, могут ощутить какой-либо добродетельный импульс, который позже созреет как рождение в мире людей. Далее, будучи человеком, можно обрести заслугу, которая приведет уже к *драгоценному* человеческому рождению.

Таким образом, у вас есть возможность принести великую пользу всем существам своими благими пожеланиями и действиями. Вы можете непосредственно помогать, например, животным, особенно таким, которые близки к миру людей. Вы могли бы помочь им продвинуться к высшему перерождению, если бы, например, говорили что-то дхармическое животному или даже нескольким. Благословение от ваших действий привело бы их когда-нибудь в будущем к рождению в высшей сфере, хотя они и не поняли бы того, что вы говорите. Вы также можете ускорить их развитие, по-

казывая им буддийское изображение или произнося звуки *мантры* им на ухо. И, конечно, совершая эти добродетельные поступки, вы увеличиваете собственное накопление позитивной кармы, а это придаст вам уверенности, что вы и в дальнейшем будете обретать драгоценное человеческое существование.

Есть одна чудесная и простая иллюстрация этого, описанная в *сутрах*. Перед эпохой нашего исторического Будды, Шакьямуни, была эпоха третьего Будды этой *кальпы* по имени Кашьяпа. Легенда из прошлых времен гласит, что один из храмов, или ступ, считался священным в буддийской традиции, потому что нес много символических значений. Рядом с храмом росло дерево. На одном из его листков сидело семь насекомых. Во время сильного порыва ветра лист оторвался и полетел, неся их на себе. Лист с насекомыми, увлекаемый ветром, несколько раз облетел вокруг ступы, и получилось, что тем самым они совершили чрезвычайно добродетельное действие – обход вокруг священного места. Благодаря кармической связи эти семь насекомых в следующий раз родились в мире богов.

Вот еще один пример из прошлых времен: черепаха по утрам ползала в прибрежной грязи в тени высокого дерева, а после полудня любила греться на солнце. Солнечное место, которое она облюбовала, находилось напротив ближайшей ступы. В основании ступы была трещина. Стремясь к солнечному теплу, черепаха каждый день ползла к своему месту

под солнцем, и ступа была ей ориентиром. Поскольку черепаха была подслеповата, скоро ориентир стал для нее камнем преткновения, и черепаха терлась панцирем, вымазанным в глине, об основание ступы. Постепенно глина, которую она приносила, заполнила трещину. Благодаря заслуге от такого положительного кармического действия черепаха переродилась в одном из божественных миров. Эти истории – не сказки, выдуманные для развлечения публики: им учил Будда, и они записаны в буддийских сутрах.

У каждого существа есть тело, речь и ум. И хотя все эти «трое врат» важны, тело и речь для ума – как слуги. Можем продолжить эту мысль: они суть не что иное, как проявления ума. Следовательно, знать природу ума важно. Позвольте мне проиллюстрировать утверждение, что речь и тело подобны слугам ума. Если ум захочет идти, тело будет двигаться; если ум решит остаться на месте, тело будет неподвижно. Если ум пожелает общаться доброжелательно, речь выразит это приятными звуками, если ум настроен недружелюбно – речь отразит и это.

Чтобы принести пользу всем существам, Будда Шакьямуни давал великую необъятную Дхарму, поучения которой чрезвычайно глубоки. Говорится, что он делал это единственно для того, чтобы дать существам возможность узнать природу ума. Следовательно, весь свод поучений Дхармы, которых насчитывается восемьдесят четыре тысячи, был дан, по существу, для пользы ума.

Для того чтобы пояснить, что имеется в виду под природой ума, я приведу пример из вашего собственного опыта медитации. Для начала полностью оставьте любую озабоченность тем, что уже произошло и чему еще предстоит произойти. Всего на несколько мгновений успокойте ум безо всяких отвлечений, позвольте ясности стать самым очевидным его качеством. Теперь в этом ясном состоянии представьте себе города, которые не очень далеко отсюда и не очень близко (например, Нью-Йорк или Лос-Анджелес), и попытайтесь действительно увидеть их в уме. Если бы ум был материальным, реально существующим, лишенным качества взаимозависимости, то прежде, чем увидеть отдаленный город, ему пришлось бы пересечь много рек, равнин, гор и так далее. Однако, поскольку ум является *пустотой* – нематериальной и взаимозависимой, – в нем безо всякого усилия можно вызвать образ далекого города.

Теперь, продолжив наш пример с этими городами, попробуйте вызвать в уме образы Нью-Йорка и Лос-Анджелеса одновременно. Если бы ум был вещественным и существовал сам по себе, то, чтобы увидеть сразу оба эти города, ему пришлось бы преодолевать расстояние от Нью-Йорка до Лос-Анджелеса, а это несколько часов на самолете или много месяцев пешком. К счастью, нематериальная природа ума, являющегося пустотой, позволяет нам видеть Нью-Йорк и Лос-Анджелес одновременно.

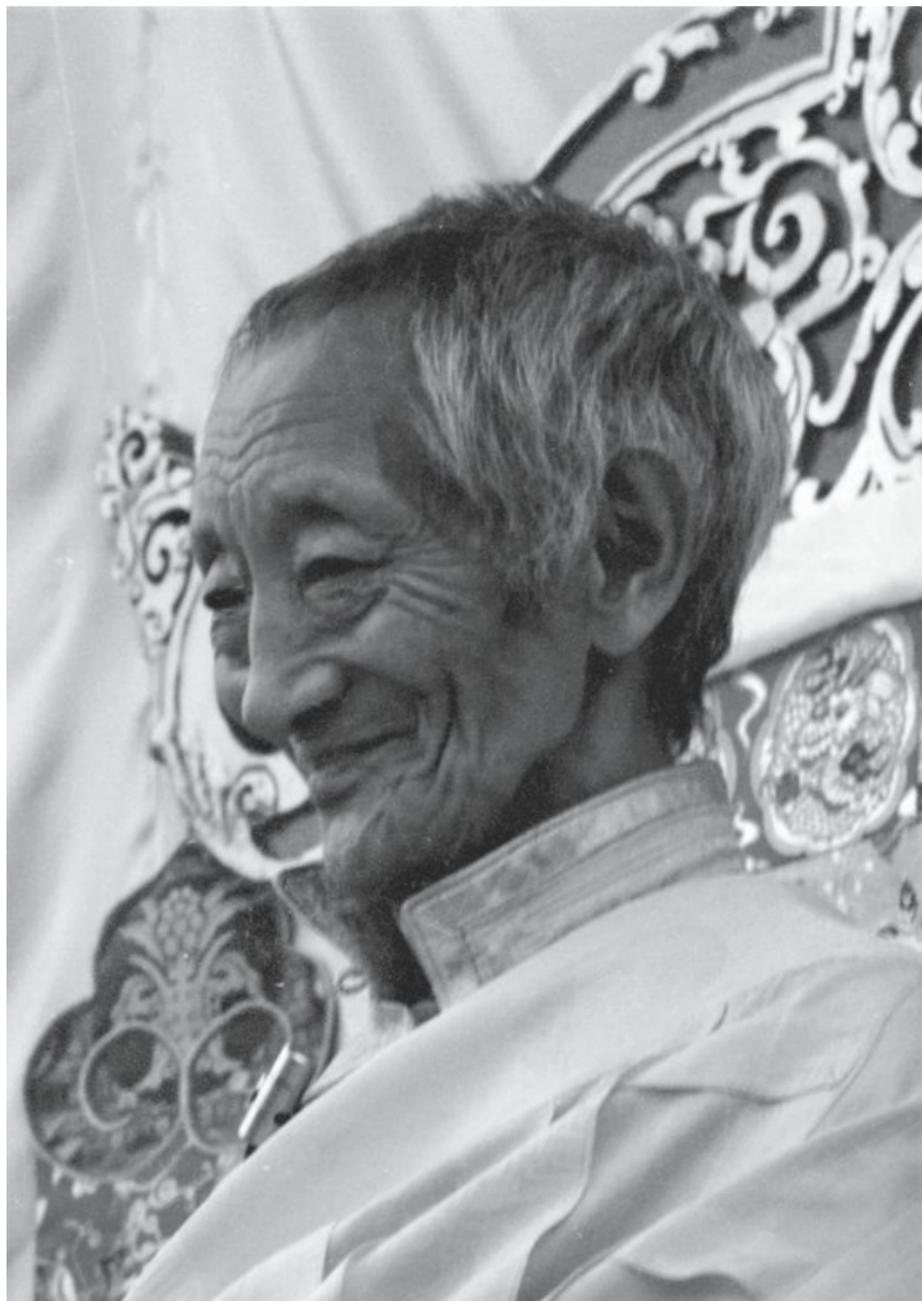
Продолжим эту иллюстрацию. Представьте, что все небо,

или все пространство, бесконечны. Теперь позвольте уму стать обширным, как пространство, полностью охватить все пространство, целиком заполнить все пространство. Пусть он будет таким же обширным. Способность неразрывно объединять ум с пространством у нас есть тоже благодаря тому, что сущностная природа ума – пустота. Пустота означает полное отсутствие любых описательных характеристик, таких как размер, очертания, цвет или местонахождение. Небо абсолютно безбрежно, у него нет предела. Пространство, как небо, не имеет ни границ, ни окраин. Ум сам может переживать себя как неотделимый и неотличимый от пространства. Это осознание можно обнаружить во время медитации.

Но кто его обнаруживает? Что такое это осознание? Какой у него размер? Какой у него цвет? Что вы можете о нем сказать? Уделите время размышлениям об этом. Подумайте, что если бы только бесформенность, или пустота, была умом, то можно было бы заключить, что все пространство, или пустота, этой комнаты – или пустота чего бы то ни было еще – это ум. Но это совсем не так, потому что пустота, которая есть ум, также обладает ясностью. Сама наша способность вызвать в уме образ Нью-Йорка, Лос-Анджелеса или другого объекта демонстрирует этот аспект ясности. Отсутствие такой ясности, или свечения, подобно отсутствию солнца, луны, звезд и любого другого источника света. Это, однако, не похоже на нашу действительность: наш опыт пустоты показывает, что есть и свечение, и ясность.

Если бы умом было только свечение (или ясность), то, когда солнце светит в небе, это пустое пространство и свет солнца были бы умом. Но наш опыт это не подтверждает: ведь ум обнаруживает не только пустоту и свечение, но также осознание, или сознание. Оно иллюстрируется способностью распознавать – в тот момент, когда в уме возникает образ Нью-Йорка, мы знаем: «Это город Нью-Йорк». Это четкое распознавание является осознанием, или сознанием. Более того, то же самое осознание может определить, что ум пуст и обладает ясностью. Этот сплав пустоты, ясности и осознания – вот что имеется в виду и называется *умом*.

Несмотря на то что единство этих трех качеств ума обозначалось по-разному – ум, сознание, осознание, интеллект, – какое бы название ни давалось, ум в любом случае есть союз пустоты, ясности и осознания. Это тот ум, который ощущает удовольствие; это тот ум, который испытывает боль. Это тот ум, который порождает мысль и замечает мысль. Это тот ум, который переживает все проявленное существование. Помимо него ничего нет. Будда учил, что с безначальных времен живые существа переживают бесчисленные, не поддающиеся счету рождения, – и перерождается не что иное, как эти пустота, ясность и осознание. Это, несомненно, так и есть.



## Калу Ринпоче на церемонии посвящения

Пока не достигнуто Просветление, при котором постигается истинная природа ума, эти пустота, ясность и осознание будут продолжать перерождаться. Нет нужды сомневаться в том, что ум нематериален в своем пустом, ясном осознании. Эту истину можно наглядно проиллюстрировать. Например, когда происходит зачатие ребенка, никто на самом деле не видит, как эти пустота, ясность и беспрепятственность входят в лоно. Ни мать, ни отец не в состоянии сказать, что ум такой-то формы или размера или из такого-то вещества только что вошел в лоно и теперь начинает новую жизнь. Нет никакой формы, которую можно было бы увидеть или измерить, чтобы продемонстрировать, что в этот момент ум вошел в лоно.

Прямо сейчас у нас у всех есть ум, но мы не можем его обнаружить. Мы не можем сказать, что у ума есть какая-то определенная форма, размер или местонахождение. Причина, по которой мы не можем найти или определить ум в таких терминах, заключается в том, что у ума просто нет подобных характеристик – формы, размера и т. д. Подобным же образом, когда человек умирает, никто на самом деле не видит, как ум покидает его тело. Умирающего (или умершего) могут изучать сотни, тысячи или миллионы людей с микроскопами, телескопами или еще какими-нибудь приборами, но никто из них не найдет ничего, что покидало бы тело. Никто

не сможет сказать, что ум умершего ушел в каком-то определенном направлении, или проследить его путь. Причина в том, что ум лишен любой формы. Тот факт, что никому не видно, о чем думает другой человек, сам по себе является подтверждением того, что ум пуст. Сегодня вечером здесь собралось много слушателей. Свет включен, и всем присутствующим все видно очень ясно. В этом зале все много думают, здесь присутствует изрядное количество рассудочного мышления, но никто не может увидеть чью-либо дискурсивную мысль.

Истинную природу ума невозможно увидеть потому, что у него нет формы, очертаний. Мы не знаем ее, поскольку омрачены неведением. Такое «не-узнавание» снова и снова приводит нас в этот мир, заставляет принимать тела. Будда сказал, что из-за неведения существа не только не узнают истинную природу ума, но также не воспринимают *закон кармы* (причины и следствия), а потому постоянно создают и накапливают кармические причины будущих перерождений, совершенно не представляя себе, к чему ведут их поступки.

Если вы понимаете, что ум есть пустота, ясность и беспрепятственное осознание, вы должны осознать несколько важных истин. Во-первых, вы – то есть тот, кто совершает действие и тем самым накапливает карму, – являетесь пустотой, ясностью и беспрепятственным осознанием. Во-вторых, вы – то есть тот, кто переживает определенное следствие этого действия, – тоже пустота, ясность и бес-

препятственное осознание. Более того: механизм, превращающий причину в следствие, – это тоже пустота, ясность и беспрепятственное осознание. Если вы способны это видеть и полностью это понимаете, вы достигаете состояния Будды. В этом состоянии вы будете абсолютно свободны от закона кармы, поскольку состояние Будды лежит полностью за пределами любого созревания прошлых действий. И эта свобода – тоже не что иное, как пустота, ясность и беспрепятственное осознание.

Природа кармы и истинная природа ума по сути – одно и то же. Однако непросветленные существа осознают и переживают карму, то есть причины и следствия неведения, а Будда, полностью вышедший за пределы причины и следствия, не связан созреванием кармы. Вот почему Просветление называют истинным Освобождением.

Одно из свойств обусловленного существования – то, что завеса неведения настолько ограничивает живых существ, что они в состоянии воспринимать только один из миров сансары. Из-за этого многие верят, что, например, нет мира адов. Кто-то думает, что такого мира страданий быть не может. Это неверие распространяется на многое другое: мы не согласны с существованием также мира голодных духов и мира богов. Человек склонен принимать только существование миров людей и животных: ведь все, что он видит, относится лишь к этим мирам. Чтобы показать ограниченность подобного восприятия, давайте рассмотрим поучения

не только Будды, но и таких учителей, как Третий Гьялва Кармапа, который всегда старался показать своим ученикам, что природа всех явлений и всех миров иллюзорна.

Возьмем, например, сон. Во сне наше воображение порождает самые разные переживания, которые кажутся нам вполне реальными, из-за чего мы испытываем большое счастье или страдание. Все многообразие чувств и переживаний кажется нам настоящим. Тем не менее очевидно, что эта вера в реальность сновидений абсурдна. Сны – это нематериальные проявления проекций ума, они совершенно иллюзорны. Просыпаясь, мы это понимаем.

А теперь, держа в уме этот пример сна, вспомните, как воспринимаются *шесть миров сансары*. Существа непрерывно переживают один или несколько миров. Не все миры доступны чувственному восприятию человека, но это не доказывает, что их нет. В определенном смысле они не существуют – ведь это состояния, в которых воплощается природа ума, омраченная заблуждениями. Скованные неведением, существа проводят в разных сферах сансары одну жизнь за другой, веря в то, что их иллюзорные впечатления реальны. Омраченность может быть сколь угодно велика, но она не превращает эти миры в нечто большее, чем просто ментальные проекции. С точки зрения абсолютной реальности в шести мирах сансары нет никаких качеств независимого существования.

В очень поэтичном фрагменте своих поучений Будда Ша-

кьямуни спрашивает: «Кто создал в адских мирах эту почву из раскаленного железа с постоянными вспышками пламени? Был ли кузнец, который выковал это железо? Были ли дрова, чтобы поддерживать огонь в этой топке?» Нет, все это вызвано созреванием кармы, индивидуальным кармическим накоплением, которое создается из-за ошибочного взгляда – цепляния за иллюзию реальности «я» и «не я». Если мы хотим избавиться от страдания постоянных перерождений, мы должны посвятить себя практике и понять, хотя бы в какой-то степени, что природа ума – это пустота, ясность и беспрепятственное осознание. Тогда мы сможем приблизиться к постижению истины о том, как переживаются явления в различных мирах сансары. Если мы не понимаем подлинной природы ума, то эту истину [иллюзорности сансары] действительно трудно осознать или понять, и мы продолжаем страдать от заблуждения концептуальной реальности.

У каждого есть тело, речь и ум, и существа безрассудно цепляются за эти три аспекта как за свое истинное «я». Если совершать негативные действия, то [их кармические результаты] созреют в одном из низших миров через врата тела, речи и ума. Если совершать добрые поступки, или создавать позитивные кармические тенденции, то следствие переживается через те же самые врата – мы обретем рождение в каком-нибудь из превосходных состояний трех высших миров. Точно так же, если практиковать Дхарму телом, речью и умом, можно узнать просветленную природу этих трех врат.

Они связаны в сансаре, и они же освобождаются в Просветлении. Полностью понимая, что опыт, накопленный разными существами, неодинаков и нет единого, универсального пути их развития, Будда учил трем обширным подходам, называемым «Три яны». Его задачей было помочь ученикам открыть эти трое врат для Освобождения.

Если мы хотим построить трехэтажное здание, нам нужно начать с первого этажа, затем добавить второй – и потом третий, которым строительство завершится. Если мы хотим практиковать и понять весь смысл Дхармы, мы можем использовать Три колесницы – *Хинаяну*, *Махаяну* и *Ваджраяну*. Практикуя тибетскую буддийскую традицию, мы можем использовать средства всех трех ян.

Первая из них – Хинаяна, или Малая колесница, – учит нас контролировать свое поведение и проявление эмоций, требуя отказа, или ухода, от ошибочных, неправильных действий. Вредное поведение тела – это убийство, воровство и прочие способы причинения вреда другим – в частности, неправильное сексуальное поведение. Вредные действия речи – это сознательная ложь, а также слова, сеющие вражду, и т. д. Мы должны полностью отказаться от всего этого. Прекратив совершать вредные действия, мы можем выработать дисциплину в медитациях: одна из них по-тибетски называется *шинэ* (санскр. *шаматха*) – пребывание ума в покое, а вторая – *лхагтонг* (санскр. *vipaśhyāna*) – это наблюдение за природой ума. Таким образом, главное правило Хинаяны –

отказаться от всех вредных действий и поддерживать медитативное сосредоточение.

Вы, без сомнения, видели, что многие тибетские ламы носят бордовые и шафрановые одежды, подобные тем, какие когда-то носил Будда. Эти одежды – знак того, что ламы приняли особые обеты. Миряне, на которых лежит ответственность за их семьи, принимают другие обеты, налагающие меньше ограничений. По-тибетски эти правила называются *генъен*. Миряне могут принять три, четыре или пять обетов – в зависимости от обстоятельств и от того, что они желают соблюдать. Три основных обета подразумевают отказ от убийства, воровства и лжи. В дополнение к этому можно дать обещание не употреблять одурманивающих веществ или не причинять страданий посредством сексуальности. Новообращенные монахи и монахини соблюдают тридцать шесть обетов – в это число включены основные правила *генъен*. Следующий уровень – обеты полностью посвященного монаха или монахини. В этом списке несколько сотен позиций. Как обеты послушников, так и обеты полностью посвященных монахов основываются на хинаянском подходе к практике; человек, соблюдающий эти обеты, носит особую одежду, показывая тем самым свою принадлежность к монашеской общине.

Наш путь в Дхарме должен быть основан на Хинаяне (независимо от того, даем ли мы эти обещания), поскольку она составляет основу практики. Совершенно естествен-

но, что большинство из нас решает не становиться монахами или монахинями, – ведь смысл этого пути не в том, чтобы носить особые одежды, а в том, чтобы полностью отвергнуть десять негативных действий и приучить себя к полезному поведению благодаря практике десяти позитивных действий тела, речи и ума<sup>1</sup>. Мы делаем это потому, что понимаем кармический закон причины и следствия, – мы знаем, почему стоит совершать полезные поступки, а не вредные. Мы активно применяем методы этой колесницы как внешнюю дисциплину – тем самым мы закладываем фундамент дома Дхармы. Или, если вернуться к примеру с трехэтажным зданием, – так мы завершаем первый этаж. Но, даже если мы доведем эту практику до совершенства, состояние Будды все еще останется очень далеко. Нужно построить второй этаж – и это путь Махаяны.

Имея фундамент чистоты Хинаяны, обретаемый благодаря прекращению любых вредных действий, мы движемся по пути Махаяны, соединяя сочувствие и пустоту. Давайте снова подумаем о смысле пустоты. У всех существ есть ум, и все они отождествляются с ним. Они думают: «Я – это ум»,

---

<sup>1</sup> Десять негативных действий – то, чего рекомендуется избегать: 1) убийство; 2) воровство; 3) сексуальный вред; 4) ложь; 5) оговор; 6) грубая речь; 7) бессмысленная болтовня; 8) жадность и зависть; 9) злые пожелания; 10) невежественные взгляды. Десять позитивных – это противоположность негативным, то есть: 1) защита и спасение жизни; 2) щедрость; 3) использование тела на благо другим; 4) пояснение истины; 5) благоприятная речь; 6) мягкая речь; 7) осмысленная речь; 8) радость сопричастности; 9) благие пожелания; 10) верные взгляды. – *Здесь и далее прим. ред.*

или: «Я есть». Тем самым существа вкладывают еще больше энергии в привязанность и отвращение, принимая или отвергая явления. Хотя никакого «я» не существует в действительности, ум имеет врожденную склонность цепляться за «я» – так, будто оно реально. Наблюдая за истинной природой ума и обнаруживая, что она лишена любых описательных характеристик (таких как размер, форма, цвет или местоположение), практикующий понимает, что ум по своей сути является пустотой.

В практике Хинаяны почти не упоминается узнавание пустотности всех явлений – взгляд пустоты сводится здесь к пониманию нереальности своего «я». Но для достижения Просветления недостаточно только постичь пустотность эго – недостаточно даже понять, что ум пуст и лишен вещественности. Необходимо пережить на опыте пустотную природу всех явлений – и, делая это, мы вступаем на путь Махаяны.

Главный источник дхармических поучений о пустоте – сутры *Праджняпарамиты*, или *Совершенства мудрости*. По существу, эти сутры утверждают, что ум есть пустота. Здесь это звучит довольно категорично: «...В пустоте нет формы, нет чувства, нет различающей мысли, нет энергий, нет сознания...» Праджняпарамита-сутра учит, что все эти явления на самом деле пусты. Она считается важнейшим текстом по этой теме. Ее концепция легла в основу медитационной практики, получившей развитие в нескольких традициях, особенно в буддийских школах Японии. Акцент в

них делается на распознавание пустоты формы, пустоты звука, пустоты ощущения, пустоты запаха и т. д. Обобщенно говоря, все чувственные явления постигаются как пустые. К этому постижению мы приходим, когда видим, что сам ум и все явления, воспринимаемые или переживаемые умом, по сути своей – ментальные проекции. Они являются игрой ума; а поскольку ум сам по себе невещественен, то и эти проекции тоже не имеют реальной сути.

Главная фраза одной из сутр Праджняпарамиты такова: «Форма есть пустота; пустота есть форма. Нет формы помимо пустоты; нет пустоты помимо формы». Если бы кто-то сказал вам: «Не существует ни звука, ни формы, ни ощущений – на самом деле нет ничего реального», вы могли бы этому не поверить. Вы ответите, что у вас есть вполне определенный, реальный опыт переживания этих чувственных ощущений: вы действительно слышите звуки, видите формы и т. д. Этот термин *пустота* на самом деле не означает «ничто» – он указывает на взаимозависимость и нематериальность всех явлений. И в этом смысле все явления считаются пустыми, или не обладающими никакой абсолютной реальностью. Чтобы это проиллюстрировать, часто приводят в пример сновидение.

Во сне у нас может быть полноценное переживание всего, что нас вроде бы окружает, – с видимой формой, ощущениями, звуками и т. д. Сон кажется необычайно реальным. Однако в этих переживаниях нет абсолютно никакой реаль-

ности: стоит нам проснуться, как они полностью рассеиваются. Мы верим в подлинность этих видений, пока спим, но очевидно, что сны – это проекция ума. Цель практикующего – полностью понять, что переживание явлений нашей «действительности» – это тоже всего лишь проекция, не имеющая качеств настоящего бытия.

Позвольте мне напомнить вам, что эти рассуждения основаны на поучениях Будды Шакьямуни и Третьего Гьялвы Кармапы Рангджунга Дордже (1284–1339). Они оба учили, что все явления нематериальны, подобны сну, отражению в зеркале, иллюзии или радуге. Увидев, что все явления (а не только наш ум и эмоции) – это светящаяся, беспрепятственная истина, мы понимаем, что все «внешнее» (тоже рождающееся в уме) есть всего лишь ментальная проекция.

Основа Махаяны отличается от Хинаяны тем, что здесь не практикуют отречение, отказ и т. п. В Махаяне мы работаем со своим поведением методом трансформации. Например, если на гребне волны сильного гнева возникает желание причинить вред другому живому существу, мы немедленно применяем противоядие сочувствия, и таким образом энергия гнева преобразуется в сочувствие. Мы не отсекаем эмоцию – исходя из ее нереальности, мы используем сочувствие для ее преобразования.

В своем неведении существа полагают, что все их переживания реальны, и это заблуждение влечет за собой много страданий. Мы видим, что все живущие воспринимают ил-

люзорные проявления трех тел (полного кармического созревания, привычной тенденции и ментального) и что они полностью скованы этими иллюзиями. Когда становится ясно, что привычное цепляние за эти три категории чувственных явлений – всего лишь иллюзорная видимость, мы постигаем пустоту. Если мы поняли, что заблуждение и привычное цепляние приводят к страданиям, у нас может появиться глубокое сочувствие. Само постижение пустоты называют *мудростью*, а возникающее сочувствие – *методами*. Путь распознавания пустоты трех категорий явлений и развитие сочувствия ко всем, кто пребывает в этом заблуждении, – и есть путь Махаяны, а вершина этого пути – союз методов и мудрости.

Когда мы развили великие сочувствие и мудрость, мы таким образом завершили второй этаж здания. Однако до полного достижения состояния Будды по-прежнему очень далеко, поскольку нам нужно еще практиковать *Шесть освобождающих действий (парамит)* – щедрость, разумное поведение, терпение, радостное усилие, медитативное сосредоточение и мудрость. Мы делаем это на протяжении многих жизней, многих кальп, медленно и неуклонно проходя ступени развития Бодхисаттвы, пока наконец не достигнем состояния Будды. Это требует немалых усилий и невообразимого количества времени, и все же практика Махаяны очень благотворна. Очень долго, пока не достигнем состояния Будды, мы можем приносить пользу огромному числу существ

и, конечно, самим себе. Но если мы хотим продвигаться к Просветлению быстро, единственную возможность для этого дает практика Ваджраяны.

В Ваджраяне мы идем еще дальше и не применяем никаких особых противоядий, таких как отречение или преобразование. Мы просто узнаем истинную природу ума. Распознавание природы поступка, эмоции и прочего приносит мгновенное Освобождение. Вот почему путь Ваджраяны очень быстрый и является самым мощным методом. Как мы применяем этот путь распознавания? Во-первых, мы узнаем тело как форму Йидама. Поскольку тело Йидама – это единство пустоты и проявления, мы осознаем, что оно обладает ясностью радуги; свободно от препятствий, как отражение луны в воде; и нематериально, подобно картинке в зеркале. Благодаря такому взгляду мы постигаем природу тела как свободную от формы.

Во-вторых, мы узнаем речь и все звуки как мантру. Воспринимая их таким образом, мы постигаем, что они подобны эху, лишены реальности.

В-третьих, мы узнаем, что ум со всеми его мыслями, концепциями, познанием, осознанием, эмоциями и т. д. подобен миражу, мерцающему вдали, – миражу, к которому олень идет, принимая его за настоящий источник воды. Мы постигаем, что весь ум, все познание подобно миражу, свободному от [концептуального] сознания. Если мы постигли, что форма пуста, звук пуст и сознание пусто, мы полностью

освободились от цепляния.

Это основа пути Ваджраяны. Если мы посвятим себя этому пути так же, как Джецон Миларепа и многие другие, мы можем достичь полного Просветления в этой жизни. Если нам это не удастся, благословение Йидама и сила мантры помогут нам обрести Освобождение в посмертном состоянии бардо. В любом случае Просветление наступит, потому что мы развили и закрепили полезную привычку упражняться в постижении всех явлений как имеющих истинную природу формы, мантры и *самадхи* Йидама.

Благодаря этой привычке мы можем быстро развить способность постигать все видимые явления как пустые от формы, все звуки – как пустые от звука, и все уровни *скандх* — как по природе своей пустые от причинно-следственной реальности. После смерти, в состоянии бардо, ум чрезвычайно точен и силен. Применяя методы Ваджраяны, можно за один миг войти в глубокое состояние медитации и таким образом обрести Освобождение от страданий шести миров сансары. Можно закончить цикл кармических перерождений и достичь врат совершенного мастерства трех ян, что дает возможность по желанию перемещаться в мир материальных явлений и обратно. Чтобы проиллюстрировать, как великий учитель демонстрирует свои достижения в Ваджраяне, я сейчас расскажу историю о Джецоне Миларепе.

Одно время Джецон Миларепа, знаменитый йогин Тибета, медитировал в отдаленной пещере, погруженный в сама-

дхи. На его пещеру после неудачной охоты набрали несколько очень голодных охотников. Заглянув внутрь, они увидели сидящего изможденного Джецюна Миларепу. Слегка напуганные, они спросили:

– Ты дух или человек?

Миларепа спокойно ответил:

– Я человек.

– Если ты человек, дай нам что-нибудь поесть. Мы все очень голодны, а наша охота не принесла никакой добычи.

– Мне нечего вам предложить. У меня нет никакой еды. Я просто сижу здесь, погруженный в медитацию, – отвечал Миларепа.

– Чепуха, – заявили они, – ты наверняка прячешь здесь какие-нибудь припасы. Дай нам поесть!

Они очень разозлились, когда Джецюн Миларепа снова ответил, что у него нет вообще ничего съестного. Тогда охотники решили проучить великого йогина. Они выстрелили из луков, но стрелы, не в силах его поразить, отскочили во все стороны, а некоторые даже обратно к охотникам. Это разозлило их еще больше. Тогда они стали бросать в Миларепу камни, чтобы повалить его на землю и побить, но он взмыл в воздух, как легчайший листок бумаги. Когда они хотели облить его водой, она таинственным образом испарялась. Из всех сил охотники попытались сбросить его в ближайшую реку, но Джецюн Миларепа снова повис в воздухе: он был совершенно неуязвим. Любые попытки навредить ему не да-

вали никакого результата.

Эта легенда показывает, что Миларепа постиг пустоту формы. Все их посягательства на его жизнь оказались безуспешны, потому что его физическая сущность была единством пустоты и формы, а речь – единством пустоты и звука. А то, что Миларепе удалось убедить охотников в своей непоколебимости, означало, что он свободен от созревания кармы. Если у нас достаточно усердия и мудрости, чтобы применять искусные средства Ваджраяны, мы тоже можем достичь Освобождения, пока располагаем благоприятной возможностью, которую предоставляет это драгоценное человеческое существование.

Если мы обладаем таким телом, позволяющим узнать истинную природу ума, и поддерживаем понимание на самом высоком уровне, итогом будет постижение *Махамудры*. Если же мы не успеем прийти к ее полному осуществлению, то даже малейшая степень понимания природы ума способна помочь нам медитировать легко и без усилий. Фактически даже тому, кто не имеет и среднего уровня понимания, просто услышать и узнать немного об истинной природе ума уже необычайно полезно. Это дает возможность заниматься любимыми повседневными делами с пользой для многих.

Мы сейчас обсудили несколько различных методов (или колесниц) достижения состояния Будды. Но самый лучший из всех – тот, который ведет к пониманию сути Махамудры. Если мы узнаём природу ума, мы – Будда. Если мы ее не

узнаём, то пребываем в заблуждении и являемся обычным существом. Основу Махамудры понять легко, но применить это понимание на практике может оказаться сложно, потому что мы цепляемся за свои омрачения. Из-за неведения омрачение концептуального знания создает привычки умственного беспокойства и эмоции, что, в свою очередь, порождает кармическое действие. Эти *четыре завесы омрачений*, скрывающие наше просветленное осознание, подобны облакам в небе, которые не дают солнцу наполнить день светом.

В *Хеваджра-тантре* говорится, что все существа – Будды, но из-за своих омрачений они этого не понимают. Если они рассеют эти омрачения, то станут Буддами. Есть два способа это сделать. Первый способ – применение четырех медитаций, которые в тибетском буддизме называются *Основопологающими упражнениями*. Они включают повторение простираний с обетом Прибежища, мантр очищения, подношений *мандалы* и обращений к *коренному Ламе*. На этом пути практика визуализации проводится через фазы построения и завершения медитации Ваджраяны. Другой путь получил развитие в традициях Хинаяны. Он включает различные способы медитации, которые подпадают под две основные категории: *шинэ* (санскр. *шаматха*), или медитация пребывания в покое, включающая методы с опорой и без; и *лхатонг* (санскр. *випашьяна*), или медитация проникающего видения, которая подразумевает много различных методов медитации. Оба пути способны приводить к постижению Ма-

хамудры, или истинному Освобождению.

В обоих подходах важно медитировать с использованием шинэ. Если определить два тибетских слова, которые передают идею шинэ, мы получим термины «умиротворение» и «пребывание». Успокоение тревог и эмоций дает возможность пребывать в состоянии однонаправленно покоящегося ума. Считается, что без достижения определенной степени спокойствия ума мы не сможем выполнять никакие другие виды медитации. Поэтому шинэ важно. Следуя одной традиции, мы начинаем с медитации шинэ, а уже потом принимаем за основополагающие практики тибетского буддизма, тогда как другая традиция говорит, что мы должны начать с Основополагающих практик и уже после этого выполнять медитации пребывания в покое и проникающего видения. Аргументы, на которых базируются оба подхода, одинаково верны; таким образом, любой из них может принести результаты.

Эффективность первого подхода в том, что мы начинаем с освоения или по крайней мере получения некоторого опыта успокоения ума перед тем, как начать Основополагающие практики; это позволяет лучше контролировать ум, и объекты медитации проявляются очень ясно. Согласно другому подходу, мы не сможем правильно выполнять шинэ, пока не устраним с помощью очистительных практик свои омрачения, не накопим заслугу и мудрость, которые появляются от выполнения Основополагающих упражнений. Если прак-

тиковать шинэ после Основополагающих практик, шинэ выполняется безупречно и легко. Обе точки зрения верны.

Давая вам представление об этих подходах, позволяющих узнать истинную природу ума, было бы уместно побудить вас делать все возможное, чтобы понять эти идеи и применять их. Определенное знание природы ума может оказаться очень полезным также и в повседневной жизни. В большинстве случаев вы можете улучшить любую свою медитативную практику, поняв, что сильное цепляние за веру в свое «я» (с его эмоциями, мыслями и т. д.) как за что-то реальное делает медитацию практически невозможной. Такое цепляние не позволит удерживать ум в равновесии и медитировать однонаправленно. Даже если вы захотите построить очень четкую визуализацию Йидама, такое цепляние покроет завесой ваше видение. Однако если вы узнаете и видите истинную природу ума как пустоту, ясность и беспрепятственное осознание, любая медитация становится легкой.

# **Изменяя ход времени.**

## **Исследование алайи и кармы**

Многие религии и духовные традиции мира предполагают, что за гранью смерти что-то есть. На этой основе строится множество учений. В самом деле: не было бы никакого смысла практиковать или распространять эти учения, если бы ум действительно умирал вместе с телом. Какой бы ни была доктрина, ее нравственные нормы основаны на убеждении, что наши нынешние действия могут повлиять на то, что мы будем переживать после смерти.

Несомненно, в буддизме непрерывность ума – это важный момент. Ум не является чем-то, что возникает с началом жизни в физическом теле или заканчивается с его смертью. Его непрерывность при переходе из одного состояния существования в другое имеет огромное влияние и ярко выраженную связь с каждым последующим состоянием. Эта пустая, ясная и беспрепятственная природа ума переживалась и будет переживаться всегда, и в этом смысле ум сам по себе вечен. Он будет осознавать всегда, так же, как он осознавал всегда, и этот ум последовательно переживает различные состояния запутанности и страдания. Это и есть то, что Будда назвал сансарой, или циклом обусловленных перерождений из одного вида опыта в другой.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.