



## 1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ ОБУЗДАНИЯ ПОТОКА УМА

Теперь мы переходим к подготовительным практикам, которые являются самой сутью практики Дхармы. Здесь не стоит спешить. Мы спешим с безначальных начал сансары, и это привело к тому, что для нас сансара длится вечно. Если сегодня мы, как всегда, будем спешить, придется и дальше блуждать в круговороте бытия. Поэтому очень важно слушать, тщательно изучать и практиковать учения. Тот, кто думает, что, не делая этого, можно обучать других людей, достоин порицания. Он конченный человек. Все эти учения — учения Ати-йоги, и с ними нельзя обращаться легкомысленно или небрежно. Те из вас, кто собирается сразу перескочить к шести бардо, должны иметь в виду: опустив подготовительные практики, вы совершите ошибку, потому что упустите главное.

Это введение посвящено подготовительным практикам для обуздания потока ума и начинается с молитвы:

### **Предварительные практики для обуздания потока ума**

С верой и преданностью мысленно кланяюсь  
Дхармакае — изначальному владыке Самантабхадре,  
Самбхогакае — победоносным мирным и гневным божествам  
И нирманакае — Падмасамбхаве.

Прежде всего, зачем тексту дают название, или заглавие? Для этого есть разные причины. Во-первых, человек, хорошо сведущий в Дхарме, просто увидев заглавие, получит ясное

представление о том, что излагается в тексте, от начала до конца. Заглавие позволяет такому человеку определить место этого текста среди трех ян и установить, что это за учение.

Можно провести аналогию с лекарством, снабженным этикеткой, где указаны его название, состав и назначение. Такова цель заглавия текста для людей знающих. Для людей не столь образованных название текста дает хотя бы некоторое указание, что это, скорее всего, текст Махаяны. Они получают какое-то представление о содержании текста, хотя и не смогут полностью уловить его контекст и смысл. Кроме того, если у вас есть название текста, вы будете знать, как его найти.

После заглавия идет четырехстрочное выражение почтения. Для чего оно служит? Известно, что есть много видов выражения почтения: это может быть выражение почтения, адресованное гуру, *йидаму*\* и множеству других существ. Каков его смысл? Для того чтобы поместить в начале текста выражение почтения, могут быть разные причины. Одна из них заключается в том, что, выражая почтение, автор, в сущности, просит у просветленных разрешения написать этот труд. Это еще и обращение к просветленным за благословением, особенно о том, чтобы работу, о которой идет речь, удалось выполнить наилучшим образом и довести до конца. Используют его и как молитву о том, чтобы учения, которые автор собирается изложить, служили благу живых существ и сохранению Дхармы.

Дальше идет то, что мы традиционно называем «обязательство написать текст», посредством которого автор принимает обязательство дать эти учения. Опять же, по какой причине автор берет на себя обязательство написать это произведение? Будь это автор, обладающий современным, мирским складом ума, такое сочинение, вероятно, было бы написано ради выгоды. Но это не относится к великим составителям текстов, подобных этому. Их, скорее, побуждало стремление создавать тексты на благо живых существ и

---

\* Тиб. *yi dam*: личное божество.

Дхармы. Так бывает и при выборе йидама: выбирая себе йидама, вы одновременно принимаете обязательство достичь единства с этим божеством. Приняв такое обязательство, вы можете, например, преобразиться в Манджушри и потом оставаться им, что бы вы ни делали. Это один путь. Другой заключается в том, что вы только просите, чтобы в вас вошли благословения Манджушри, дабы вы смогли закончить труд. Еще одна важная цель принятия обязательства — довести работу до совершенства, выполнить ее хорошо и сделать это на благо других. Таким образом, мы видим, что всё основано на вашем побуждении: важно, чтобы оно присутствовало с самого начала. Выполняя ежедневную практику, мы обычно произносим: «На благо всех живых существ во вселенной», а затем выполняем ту или иную практику — так же делают и приступая к работе над текстом. Побуждение имеет чрезвычайную, первостепенную важность.

Благодаря силе молитв практические наставления по бардо  
Изложены на благо учеников, воспитывающих поток своего ума.  
Они содержат подготовительные методы, главную практику  
и заключение.

Здесь последовательные наставления по предварительным  
методам

Будут ясно изложены для людей с малыми способностями

Вместе с введением и практикой, в соответствии с традицией гуру.

Здесь автор говорит, что данный текст не является его собственным вымыслом. Он согласуется с традицией гуру, и эти слова подразумевают, что он восходит к Ваджрадхаре, изначальному Будде.

Простые слова «ясно изложены» имеют множество значений. Некоторые сочинения содержат коренной, или основной, текст, а также многочисленные комментарии. Все эти комментарии подобны ветвям, которые вырастают из ствола. Их может быть так много, что из-за них совсем не видно корня. Вы запутываетесь во множестве подробностей и упускаете из виду главное. Это может стать помехой. Есть и другая трудность: вы не сумеете понять текст, потому что он очень краток. Слова «ясно изложены» подразумевают, что текст будет

не настолько обширен, чтобы потерять из виду его подлинный смысл, но и не настолько краток, чтобы совсем в нем не разобраться.

Здесь содержание излагается с точки зрения шести общих тем: 1) размышление о страданиях сансары, 2) трудность обретения человеческой жизни, исполненной дарований и свобод, и 3) медитация о смерти и непостоянстве — это предварительные практики для обуздания потока ума; предварительные практики для воспитания потока ума включают в себя: 4) гуру йогу, 5) стослоговую мантру и 6) подношение мандалы.

## РАЗМЫШЛЕНИЕ О СТРАДАНИЯХ САНСАРЫ

Если не размышлять о страданиях сансары, не возникнет разочарование в сансаре. Если не возникнет разочарование в сансаре, то, какую бы Дхарму ты ни практиковал, ее не удастся отделить от этой жизни, а желание и привязанность, присущие этой жизни, не будут отсечены. Таким образом, чрезвычайно важно размышлять о страданиях сансары.

Когда в этом тексте речь идет о страданиях сансары, это относится к первой из Четырех Благородных Истин — Благородной Истине о Страдании. Необходимо осознать истину о страдании, осознать, почему это страдание в действительности является страданием. Что это такое — страдание? Это тоже нужно понять, иначе не возникнет разочарование в сансаре. Без такой медитации привязанность к сансаре останется нашей естественной склонностью. Поэтому именно с помощью такой медитации мы сопротивляемся привязанности к сансаре. Какие бы претендующие на духовность действия мы ни совершали телом и речью, без такой медитации они будут бесплодны, поскольку не имеют основы. Таким образом, они не смогут освободить нас от страданий. Без разочарования в сансаре нет подлинной Дхармы, даже если вы занимаетесь каким-то подобием практики Дхармы. А без практики подлинной Дхармы нет ни освобождения, ни просветления.

Многие могут возразить, по крайней мере мысленно, что они уже много раз слышали о предварительных практиках и

прекрасно с ними знакомы. Вы можете думать, что знаете их, но это необязательно соответствует действительности. Что указывает на это? Вы всё еще привязаны к сансаре. Сам факт, что вы всё еще привязаны к этому круговороту бытия, доказывает: вы не знаете предварительных практик, вы не достигли реальных результатов предварительных практик, вы не отвратили ум от сансары. Если взять Четыре мысли, которые отвращают ум <от сансары><sup>18</sup>, то там речь идет о страданиях круговорота бытия. Просто услышать о них или немножко поразмышлять на эту тему — еще не значит понять. Если бы вы всё поняли, то уже не были бы привязаны к сансаре. Это очень просто, и, тем не менее, мы всё еще здесь, в сансаре. Мы по-прежнему привязаны к ней, а причина в том, что мы не усвоили предварительных практик.

Для начала удались в местность, которая наводит уныние. По возможности ступай в пустынное место, в развалины, в поле, где шелестит на ветру засохшая трава, или в место, которое внушает страх, или же туда, где живут те, кто внушает жалость: больные, нищие и другие люди, которые прежде преуспевали, а потом оказались в немилости у судьбы. Если это невозможно, ступай в одиночестве в уединенное место. Теперь о позе. Сядь на удобную подушку, подогнув одну ногу. Правую ступню поставь на землю, левую ногу прижми к земле, локтем правой руки обопрись о правое колено, ладонь прижми к правой щеке, а левое колено сожми ладонью левой руки. Эта поза отчаяния вызовет глубокое уныние.

Затем размышляй о страданиях сансары, время от времени, дабы пробудить внимательность, произнося следующие слова: «Увы! Увы! Горе мне! Этот круговорот бытия — страдание! Нирвана — радость!» Размышляй так: «О ужас, я в западне страданий сансары, подобной огненной яме, мне страшно! Пришло время бежать из этой жизни. Это страдание трех несчастливых уделов бытия невозможно вынести, оно безгранично. Здесь не бывает даже минутной радости. Пора готовиться к срочному побегу».

Представляй себе следующее: «Сансара — это огромная огненная яма, пышущая невыносимым жаром. Она глубока и

широка, а края ее высоки. И я взываю из этой ужасающей огненной ямы, в которой томлюсь вместе со всеми другими существами, пребывающими в круговороте бытия». Горячо вырази это словами, с печалью в голосе: «О ужас, как мне страшно в этой огромной огненной яме сансары! Я горю в ней с безначальных времен, мне страшно». Произнось эту горестную жалобу, представляй наверху, над ямой, своего коренного гуру: его тело убрано шестью видами украшений из кости, а в руке он держит крюк из лучей света. Представь, что он говорит тебе следующее: «Увы! Безрадостный круговорот бытия подобен огненной яме. Пришло время спастись из него. Страдания трех несчастливых уделов бытия безграничны, а радость не приходит ни на миг. Пришло время спастись из этой огненной ямы».

Если просто услышишь эти слова, возникнет мысль: «Увы! Долгое время я томился в огненной яме страданий сансары. Теперь, вняв словам своего гуру, я спасусь отсюда, а также освобожу всех живых существ». Как только ты искренне породишь этот дух пробуждения, вообрази, что крюк, который держит в руке твой гуру, зацепился за твое сердце и ты в тот же миг обрел освобождение в мире Сукхавати. Сразу же крюк из лучей света появляется и у тебя в руке, и ты спасаешь из огненной ямы всех существ, одного за другим. Искренне развивай в себе сострадание ко всем живым существам, находящимся в сансаре.

Размышляя в таком духе, следует применять и другие полученные вами учения, в которых эти предварительные практики даны более подробно, с описанием отдельных видов страданий, характерных для шести миров. Что дает эта медитация? Она помогает отвлечь ум от сансары и продвигаться в развитии двух видов бодхичитты: бодхичитты намерения и бодхичитты действия.

Так непрерывно размышляй об огненной яме сансары, обдумывая все ее страдания. День и ночь, не отвлекаясь, держи это в уме. В сутре говорится: «В сансаре нет ни крупинки радости». Таким образом размышляй о тяготах круговорота бытия, пока не возникнет разочарование в нем. Как только твой ум отвра-

тится от сансары, о которой размышляешь, ты утвердишься в мысли о необходимости Дхармы и у тебя возникнет медитативное переживание, поскольку ты больше не жаждешь этой жизни.

Если же твой ум не отвратится от сансары, медитация не принесет плода. Посвяти такой медитации три дня, а потом возвращайся. Благодаря этой медитации твой ум отвратится от сансары и в конце концов достигнет высот нирваны. Практикуй так! Медитация о страданиях сансары — первая практика в тексте «Естественное освобождение с помощью созерцания: практические наставления по бардо».

Когда в тексте используется выражение «все страдания сансары», имеются в виду страдания всех существ, обитающих в шести мирах круговорота бытия. Как только ваш ум отвратится от сансары, слова: «Я буду практиковать Дхарму» или «Мне нужно практиковать Дхарму», или «Я хочу практиковать Дхарму» — станут истинной правдой. Ваше стремление станет неподдельным, и это приведет вас к подлинным практикам слушания, размышления и медитации.

Где бы вы ни медитировали, в уединенном месте или дома, это то место, откуда всё начинается. Эта разновидность медитации закладывает основу, и, если вы хорошо в ней продвигаетесь, итог бывает весьма значимым. Если, чтобы отвратить ум от сансары, вы с помощью такой медитации заложите прочную основу, то получите хорошие плоды. Поступая так, вы не уподобитесь человеку, который в любой практике всегда нетерпеливо ожидает: «А что дальше?» — будто смотрит кино и ему не терпится узнать, чем всё закончится. Так вы получите незаблемую основу и обеспечите себе быстрое продвижение. Сколько ни практикуешь Дхарму — восемь лет, десять или двадцать, или лет шестьдесят, а то и шестьдесят пять, как я, — всегда можно посмотреть, что действительно возникает у нас в уме прямо сейчас. Что мы поняли? У многих в уме так и не возникло понимание учения, а причина в том, что им не удалось постичь самое главное: мы еще не просветлены. Вот почему они не достигли цели. Почему же им не удалось достичь того, к чему они стремились? Потому что они не заложили достаточно прочной основы.

Если мы ищем покой ума, нужно обратиться к такой практике, потому что именно благодаря ей ум обретает равновесие. В результате такой медитации зарождается бодхичитта, и это тоже ведет к уменьшению душевных страданий. Когда те, кто практикует Дхарму, обнаруживают, что их ум действительно преобразуется, то это происходит потому, что подобная медитация закладывает прочную основу. Именно благодаря ей в уме по-настоящему зарождается Дхарма. В противном случае можно стать очень самоуверенным по поводу собственных знаний, переживаний и т. д. Такое отношение подобно раскидистым оленьим рогам, которые выглядят так внушительно. Однако такая самоуверенность — знак того, что Дхарма у вас на языке, а не в сердце.

Падмасамбхава говорит: «Посвяти этой медитации три дня, а потом возвращайся». Возможно, некоторые из вас медитировали значительно дольше, чем три дня. Однако такой медитации можно посвятить и три дня, и три месяца, и три года. После того как вы станете буддой, она вам больше не будет нужна. Благодаря этой практике ваш ум отвлечется от сансары. С помощью практик слушания, размышления и медитации вы в конечном итоге достигнете нирваны. Почему природа сансары есть страдание? Что это означает? Первый шаг — узнать природу сансары. Опираясь на это, вы отыскиваете причины сансары. При этом очень важно различать подлинные причины счастья и подлинные причины горя или страданий. Вы должны постичь это самостоятельно, поэтому самое важное — определить причины счастья и страдания. Мало просто сказать: «Не хочу страдать» или «Мне не по душе сансара».

Когда мы говорим о сансаре, нам представляется нечто плохое. Что же значит сансара? На что вы указываете, когда хотите обозначить сансару? Что это такое — сансара? Если вы хотите знать, что такое сансара, то можете указать на себя. Каждый из нас — это собственная сансара. Она — то же, что и мы или нечто другое? Ее не найдешь нигде, кроме своего собственного существа. Это мы испытываем страдания, это мы испытываем радость. Более того, это мы создаем собственную сансару. Разве сансара создана? Да, создана, и создаем ее мы



сами. Как это происходит? Мы создаем сансару с помощью трех ядов, или трех клеш \*: привязанности, ненависти и неведения. Природа всех этих ядов — неведение. Именно оно создает сансару.

У всех нас, кто здесь собрался, есть привязанности. Мы хватаемся то за одно, то за другое. Все мы подвержены ревности, все испытываем ненависть и гордость, а природа всех этих ядов — неведение. Вот как обстоит дело. Нам присуща смесь из этих пяти ядов. Их суть — привычка цепляться за якобы реальное «я», тогда как на самом деле никакого врожденного «я» не существует. Это один из видов неведения. Другой вид неведения — двойственное восприятие: привычка цепляться за подлинность существования субъекта и объекта. Такова природа неведения, которое, в свою очередь, есть природа всех пяти ядов.

Сейчас у каждого из нас есть тело, состоящее из четырех или пяти элементов, и само это тело является основой страдания. Из-за него мы совершаем разнообразные неблагоприятные действия. Исходя из десятичной классификации, есть три неблагоприятных действия тела, четыре неблагоприятных действия речи и три — ума. Конечно, существует не только десять неблагоприятных действий, но именно эти порождают великое разнообразие других дурных поступков. Совершение неблагоприятных действий ведет к перерождению в различных несчастливых уделах. В зависимости от глубины побуждения, такое неблагоприятное действие может привести к перерождению в одном из восьми горячих или восьми холодных адв. Такие действия могут также привести к тому, что вы родитесь претой, или <голодным> духом. Вы можете родиться животным, разновидностей которых не счесть. В мире людей мы тоже видим огромное разнообразие. Помимо мира людей есть асуры, или полубоги, отличительная особенность которых — страдание от вражды и соперничества. Наконец, есть еще дэвы, или боги, которые ужасно страдают, когда жизнь их близится к концу.

Разнообразие особенно очевидно в мире людей. Даже в пределах одной семьи могут наблюдаться огромные различия

---

\* Тиб. *nyon mong*; *ньён монг*. Яды, которые оскверняют, омрачают и беспокоят ум.

в заслугах, продолжительности жизни и глубине страданий отдельных ее членов. Все эти различия, свойственные людям и другим существам, — результат наших прежних действий. Мы сами их создали, мы их творцы. Чтобы убедиться в великом разнообразии живых существ, можно посмотреть на собравшихся здесь людей. С одной стороны, мы видим очевидные различия между мужчинами и женщинами; есть и другие различия: внешние и т. д.

Мы сами творцы собственных страданий. По этой причине очень трудно найти людей высокопоставленных, облеченных властью, например царей или мировых лидеров, которые были бы свободны от страдания или от пяти ядов. Таких людей трудно найти даже среди лам. Величайшие ламы действительно непостижимы; но остальные люди в большинстве своем испытывают страдания и подвержены влиянию пяти ядов. Как бы вы ни были могущественны или богаты, привлекательны или красивы, это не дает основания кичиться своим положением. Если человек преисполнен сомнений, это только приведет его к бесчестью. Если вы облечены большой властью, подобно президенту или царю, и будете этим кичиться, хотя всё еще подвержены страданиям и воздействию пяти ядов, это только приведет вас к бесчестью. Если же духовные учителя со временем начинают считать себя исключительными, то они тоже допускают большую ошибку.

Все упомянутые выше примеры могут привести к бесчестью, если вы не будете осмотрительны. А чтобы быть осмотрительным, нужно проверять свой ум. Если вы не относитесь к этому добросовестно, вам грозит бесчестье. Даже если вы действуете под предлогом служения живым существам, из бескорыстных побуждений или во имя Дхармы, но не проверяете свой ум, то для вас есть большая вероятность уподобиться герою тибетской притчи, в которой говорится о человеке, которые внешне притворяется услужливым, а сам преследует личную выгоду. На словах вы бескорыстны, а в душе думаете только о себе. Если вы ступаете на этот неверный путь, то позорите себя самого и Дхарму. Выдавая свои действия за служение, а на деле стараясь свести всё к личной выгоде, вы в итоге нанесете вред собственным интересам.

Если вы пытаетесь обмануть людей, это может удаваться пару месяцев, но через некоторое время они разберутся. Будды и бодхисаттвы обладают всеведением, их вы никогда не сможете обмануть! Невозможно провести будд и бодхисаттв, охранителей Дхармы и разнообразных духов, составляющих их свиту.

Тем не менее, есть один человек, который становится жертвой обмана. Это вы сами. Если вы пытаетесь обмануть других, то будьте уверены: первый человек, которого вы обманываете — это вы сами. В результате вы остаетесь в проигрыше. Если вы считаете себя человеком сострадательным, самое важное — проверять, действительно ли вы обладаете состраданием. Поначалу это бывает очень трудно. Поскольку у вас сильна привычка цепляться за собственное «я», это препятствует состраданию. Поэтому проверяйте внимательно. Будды и бодхисаттвы отвергли склонность цепляться за собственное «я» и искренне трудятся на благо других.

Маленьким мальчиком я, бывало, обманывал своих духовных наставников. Я врал им и выдумывал всякие истории, а они слушали и говорили: «Надо же, надо же» — как будто восхищались всем, что я говорю. Мне казалось, что я их провел, а на самом деле они прекрасно понимали, что к чему. Просто они подшучивали надо мной. Позже в Индии я встречался с великими ламами, в том числе с Его Святейшеством Кармапой, Его Святейшеством Далай-ламой, Его Святейшеством Дуджомом Ринпоче и другими. Даже если такие ламы говорят: «О да, да», — будто соглашаются с нами и принимают всё, что мы скажем, то, обманывая их, мы позорим себя. В их видении всё сущее непостоянно. Они видят мир в свете десяти аналогий, говорящих, что всё подобно иллюзии, подобно отражению в зеркале и так далее. Некоторые из этих лам являются истинными мастерами Ати-йоги и живут в состоянии Великого Совершенства. Суть в том, что, пытаясь обмануть других, вы сами остаетесь в проигрыше. В Индии и Тибете было множество людей, которые лгали великим ламам. Многие сановники ходили к Его Святейшеству Далай-ламе и рассказывали ему всякие небылицы, полагая, что им удалось его провести. На самом же деле они навлекали позор на

собственные головы. Будьте осмотрительны в своих речах. Важно никого не обманывать. С другой стороны, необязательно быть настолько честным, чтобы выбалтывать всё подряд, сообщая каждому, что вы видели или слышали и т. д. Так тоже не следует поступать. Иногда можно просто помолчать.

Когда мы обозреваем шесть миров сансары и думаем, что именно мы всё это создаем, нам может казаться, что мы и вправду обладаем большим умом и могуществом. С одной стороны, это так, а с другой — нет. Осуждая других, мы говорим: «Он сделал это. Она сделала то. Они сделали это. Я прав, а они так поступили». Мы испытываем некоторое удовлетворение, когда указываем людям на их ошибки и ставим их на место. Но мы позорим себя в глазах человека, который слышит, как мы порочим других. Такой человек увидит, что мы за люди: мы с упоением злословим о ближних. Похоже, мы невероятно сильны в умении создавать разные миры сансары.

## РАЗМЫШЛЕНИЕ О ТОМ, КАК ТРУДНО ОБРЕСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ, ИСПОЛНЕННУЮ СВОБОД И ДАРОВАНИЙ

Если не размышлять о том, как трудно обрести человеческую жизнь, исполненную свобод и дарований, не будешь думать о Дхарме, поэтому такое размышление чрезвычайно важно. Если говорить о месте, ступай туда, где обитают насекомые, муравьи и другие разнообразные животные. Что касается позы, сядь скрестив ноги, руки сложи в мудре медитации.

Под «свободами и дарованиями» подразумевается восемь свобод и десять дарований\*, которыми мы наделены в настоя-

---

\* Восемь свобод: родиться не в аду, не голодным духом, не животным, не богом-долгожителем; не быть приверженцем ложных взглядов, не жить там, где не появлялись будды, не быть неполноценным, не родиться в глуши, где никогда не слышали учения Будды. Десять дарований: родиться человеком, родиться в срединной стране, обладать полноценными органами чувств, не совершать крайне неблагие действия, обладать верой и преданностью, жить в мире, где являл себя Будда, где он давал 84 000 собраний учений, жить в эпоху, когда учение Будды процветает, когда есть учителя, передающие его учение, и благовоспитатели.

щее время. Именно эта жизнь очень важна. Человеческое тело обрести очень трудно. Если говорить о теле, то в наши дни ситуация совершенно необычная. Сегодня женщины зачастую убивают собственных детей еще в утробе. Недавно одна американка утопила в озере машину и в ней двух своих детей. Люди были потрясены: они удивлялись, как можно такое сделать. Я же не вижу в этом ничего удивительного. Еще одна женщина сбросила своих детей с моста, и снова люди удивлялись: как мать могла так поступить? На мой взгляд, в этом нет ничего удивительного. Некоторые женщины делают аборт по три-четыре раза. Если это такое обычное явление, то чему удивляться, если женщина убьет своего ребенка не сразу, а когда он немного подрастет? Велика ли разница?

Человеческая жизнь, которой мы наделены сейчас, может быть причиной достижения состояния будды. Она может быть причиной полезного служения другим и освобождения их от страданий. Это потенциальная возможность, которую мы получаем вместе с телом. Если рассмотреть качества состояния будды, они могут показаться удивительными. Это прекрасно, но необходимо осознавать, что наше нынешнее тело является причиной для достижения удивительных качеств, присущих состоянию будды. Точно так же, думая о бодхичитте, мы можем благоговеть перед любовью и состраданием, которыми наполнено это состояние ума. И снова, осознайте, что бодхичитта есть нечто такое, что можно развивать, пребывая в этом теле. Чтобы лучше понять драгоценность и редкость человеческой жизни, исполненной свобод и дарований, просто вернитесь к Четырем мыслям, которые отвращают ум. Это возврат к азам, но, пока вы не усвоите их до конца, продолжайте к ним возвращаться.

Что касается ума, размышляй так: «Ах! Человеческая жизнь дана мне не навсегда. Будет очень трудно обрести ее потом, если сейчас я не наполню ее Дхармой. И к тому же недостаточно, чтобы человеческую жизнь обрел я один: ведь живые существа трех миров так долго блуждали в несчастливых уделах бытия! О, <как они нуждаются в> сострадании!»

Что касается речи, произноси нараспев следующие слова, и пусть они пробуждают твою внимательность: «Увы! Увы! Горе

мне! Человеческая жизнь дана мне не навсегда. Будет очень трудно обрести ее потом, если сейчас я не смогу освоить какую-нибудь Дхарму. Горе тем, кто рождается в трех несчастливых уделах бытия!»

Пробуди этими словами свою внимательность и размышляй так: «По всей необъятной вселенной, куда достигает пространство, живые существа стенают от мук в мирах ада; преты терпят обессиливающие их голод и жажду; а все животные, среди которых есть тигры, леопарды, черные медведи, бурые медведи, собаки, лисицы, волки, яки, козы и овцы, пожирают друг друга. В земле роются красные муравьи, черные муравьи, скорпионы, пауки и великое множество червей — все они убивают друг друга. В воде обитают неисчислимые водяные твари: рыбы, лягушки, личинки — они тоже убивают друг друга. А в небе летают ястребы, грифы, коршуны, соколы, воробьи, вороны, голуби, сороки, певчие птицы и прочие — и тоже убивают друг друга. Даже крылатые насекомые, которых множество и в воздухе, и на земле, пожирают друг друга живьем, издавая звуки боли».

В этом круговороте бытия есть общие виды страдания, которым подвержены все живые существа. Есть и особые страдания, имеющие отношение к разным мирам, в которых можно родиться. Вообще говоря, сила страдания, вид страдания и его продолжительность создаются нашими собственными действиями. Определяющим фактором является наша собственная карма.

Представь, что всё небо и вся земля движутся и сотрясаются, устрашающие и огромные. Затем размышляй так: «Я нахожусь меж ними на высокой скалистой вершине в полном одиночестве. Я один получил человеческую жизнь и вот-вот упаду вниз. Из множества обитателей адских миров, прет и животных я один получил человеческую жизнь. Эти исключительные нынешние обстоятельства — только результат везения или же созданы силой добродетели? Если теперь, получив то, что так трудно обрести, я бессмысленно пал бы обратно ни с чем, то там, внизу, мне пришлось бы испытать нестерпимые страдания. Какая потеря! Хотя теперь я получил то, что трудно

обрести, нельзя терять время, ибо теперь я наверняка скоро упаду. Как же лучше всего избежать падения? Где этот способ? О, горе мне! Как страшно!»

Искренне произнеси такие исполненные страдания слова: «О, как мне страшно! О, как мне страшно! В несчастливых уделах томится так много живых существ. И так редко удастся обрести человеческую жизнь. Очень скоро и я попаду туда. То, что трудно найти, легко утратить. Что могу я сделать для освобождения? Если есть путь, я буду следовать ему».

Человеческую жизнь «трудно найти», но «легко утратить». Очень трудно создать причины, которые ведут к получению человеческой жизни, наделенной свободами и дарованиями. Но, получив, ее очень легко потерять. Есть множество причин, ведущих к ее утрате. Нужно принять очень твердое решение сделать всё возможное, чтобы снова получить человеческую жизнь.

Как и прежде, произнося эти жалобные слова, вообрази, что твой коренной гуру появляется в небе над тобой, делая мудрую защиты. Представь, что он говорит тебе следующие слова: «Увы! Человеческая жизнь с ее свободами и дарованиями, которую так трудно найти, досталась тебе только сейчас, и она не постоянна. Скоро тебе суждено пасть в несчастливый удел бытия. Если сейчас не свершишь нечто чрезвычайно важное, потом будет очень трудно обрести человеческую жизнь. Взгляни, как многочисленны живые существа, чтобы понять, редко это случается или нет. Воспользовавшись этой человеческой жизнью, обрети состояние будды!»

Выражение «нечто чрезвычайно важное» подразумевает как собственные цели, так и удовлетворение нужд других. Бессмысленно не делать в этой жизни ничего для достижения обеих этих целей, а затем задаваться вопросом, есть ли надежда оказаться в такой же ситуации в будущем.

Как только услышишь эти слова, размышляй так: «Увы! Из такого множества существ я один получил человеческую жизнь, которую так трудно обрести. Теперь я освобожусь от страданий сансары, а потом освобожу всех живых существ там, внизу.

Сейчас не время отвлекаться, ибо я быстро приведу их к состоянию будды». Как только с помощью этих мыслей зародишь бодхичитту, представь, что сущность лучей света, исходящих из сердца твоего гуру, толкает тебя, заставляя мгновенно достигнуть мира Сукхавати. Далее бесчисленные лучи света исходят из твоего сердца и переносят в мир Сукхавати всех живых существ до единого. Вращивай глубокое сострадание ко всем живым существам.

Это словно сигнал побудки, который призывает: «Посмотри, что тебе нужно сделать прямо сейчас; взгляни на свои нынешние возможности». Мы нередко видим людей, которые говорят, что хотят трудиться на благо других живых существ и действуют бескорыстно. Но, пытаясь помочь другим людям, они на деле не помогают даже себе. Они всё еще в плену собственных заблуждений. Это всё равно что слепой вел бы другого слепого. Пока не освободите собственный ум от клеш, у вас нет особой возможности с пользой служить другим. Возможно, кто-то согласится: если сейчас действительно сосредоточиться на помощи другим, это будет походить на попытку слепого вести слепых. На самом деле нужно стараться помогать другим. Я не говорю, что стараться помогать другим — плохо. Это прекрасно. Но иногда помощь, которую мы можем предложить сейчас, бывает совершенно неудовлетворительной, как качественно, так и количественно. Поэтому вот вам мой совет: нужно смотреть, не можем ли мы оказать другим более реальную и полезную помощь.

В качестве иллюстрации можно привести историю об одном великом тибетском ламе. Его посещали разные ламы, и он их принимал. Как-то раз он спросил одного из посетивших его монахов, что ему известно о некоем ламе. Монах сказал:

— О, он делает большую работу: строит ступы, печатает книги по Дхарме и открывает монастыри и храмы.

Выслушав это, лама сказал:

— Это хорошо, разве не прекрасно практиковать истинную Дхарму?

В другой раз он спросил о другом ламе. Монах отвечал:

— О, он творит добрые дела: он проповедует Дхарму, и у него много учеников.



## 1. Предварительные практики для обуздания потока ума

Лама сказал:

— Это очень хорошо, но как прекрасно практиковать истинную Дхарму.

В следующий раз он спросил о третьем ламе. Монах ответил:

— О, он живет в полном уединении и читает мантры.

Старый лама сказал:

— Это очень хорошо, но как прекрасно практиковать истинную Дхарму.

Наконец он спросил о четвертом ламе. Монах ответил:

— А, этот! Он сидит, накрыв голову плащом, и всё время плачет.

И старый лама сказал:

— О, он практикует истинную Дхарму.

Не подумайте, что тот человек впал в хроническую депрессию. Он плакал из сострадания. Если вы действительно хотите служить благу других, такое подлинное сострадание необходимо, а еще нужна подлинная мудрость. Это дает возможность служить другим с пользой, по-настоящему. Если же нам недостает сострадания и мудрости и мы лишь делаем вид, что стараемся служить другим, то, вполне вероятно, всё закончится служением собственным эгоистичным интересам, хотя внешне мы создаем видимость чистого альтруизма.

Можно привести другое сравнение: с пауками, плетущими паутину. Кажется, что они создают нечто красивое и затейливое, а на самом деле только и ждут, как бы поймать и съесть каких-нибудь насекомых. Подобная опасность подстерегает нас всякий раз, когда мы начинаем смешивать Дхарму с мирскими вещами, такими как восемь мирских интересов. Если ведешь себя, как паук, плетущий паутину, то в конце концов попадешь в нее сам.

В таком духе непрерывно размышляй о трудности обретения человеческой жизни. Твой гуру тоже должен подробно объяснить, почему так трудно обрести человеческую жизнь. В *Бодхисаттвачарьяватаре* говорится: «Эти дарования и свободы, которые столь трудно получить, обретены и приносят людям благо. Если не сумеешь осознать эту счастливую возможность, разве сможет такой случай представиться снова?»

А в сутре сказано: «Хотя есть вероятность, что брошенные об стену горошины пристанут к ней, все они падают на землю. Точно так же, чтобы увидеть, как трудно получить (человеческое рождение), посмотри на число живых существ».

И еще: «Шарипутра спросил Бхагавана: “Бхагаван, сколько существ находится в аду? И сколько есть прет, животных, асур, богов и людей?” Бхагаван ответил: “Шарипутра, число тех, кто находится в аду, огромно, как земля; прет столько, сколько песчинок в городе, построенном из песка; животных столько, сколько зерен идет на изготовление спиртного; полубогов столько, сколько снежинок в снежной буре; а богов и людей столько, сколько пыли может уместиться на кончике ногтя”».

Поэтому нужно понимать, что родиться человеком очень трудно. В одной сутре говорится: «Облик будды встречается редко, и получить его трудно. Также очень трудно родиться человеком. Таких друзей, такую веру и возможность слушать Дхарму можно не обрести даже за сотню калп».

Если так трудно получить человеческую жизнь с ее свободами и дарованиями, то само собой разумеется, что облик будды тоже очень большая редкость и обрести его чрезвычайно трудно. Под «друзьями» подразумеваются духовные друзья и святые существа: бодхисаттвы и другие, а под «верой» — такая вера, которая служит причиной пробуждения. Их «можно не обрести даже за сотню калп».

Поэтому размышляй таким образом о трудности получения человеческой жизни с ее свободами и дарованиями, пока твой ум не отвратится от сансары. Если получить человеческую жизнь так трудно, необходимо во что бы то ни стало наполнить Дхармой ту уникальную возможность, которая представилась сейчас. Возвращив искреннее сострадание к тем людям, которые обрели полноценную человеческую жизнь, но прожили ее впустую. Если при виде этих мирских существ у тебя не возникает сострадание, значит, переживание <Дхармы> не возникло. Если же искреннее сострадание возникает, а воодушевление растет, переживание возникло. Если воодушевление не растет, медитация бессмысленна. Медитируй так три дня, а потом возвращайся.

Получить возможность прийти к Дхарме — всё равно что, обитая в голодном краю, вдруг оказаться на пиру. Если бы вы, придя на пир, ничего там не поели и снова отправились в свою пустошь, это было бы сущим безумием. Так и мы, неизмеримо долго блуждая в сансаре, теперь оказались в ситуации, где получили доступ к причинам, позволяющим обрести просветление для себя и других. Было бы безумием упустить такую возможность.

Если, видя, как другие творят зло, вы отвечаете завистью, гордостью, гневом и т. п., то вам всё еще недостает подлинного переживания Дхармы. Если же возникает искреннее сострадание и возрастает упорство<sup>19</sup>, такое переживание возникло. Это знаки того, что Дхарма действительно возникла в вашем потоке ума. Чтобы такое искреннее сострадание возникло, сосредоточьтесь на том, что другие испытывают радость и страдания так же, как и вы, и что все мы продолжаем страдать, потому что не ведаем истинных причин страданий и истинных причин счастья.

Когда люди слышат об Ати-йоге, Великом Совершенстве, глаза у них расширяются и они начинают слушать очень внимательно. А когда мы переходим к теме редкости и драгоценности человеческой жизни, они проявляют безразличие. Такое отношение не приносит пользы. Когда же дело доходит до возвращения Четырех мыслей, отвращающих ум, мы склонны прикрыть эту тему, как кот прикрывает свой помет песком. Настало время раскрыть эти учения и применять их. В современном мире пожилые люди часто стараются скрыть свой возраст. Им нравится, когда другие говорят: «О, вы так молодо выглядите». Всё это обман. Они не молодые, а старые. Что им нужно делать, так это готовиться к смерти.

В практике Дхармы очень часто бывает, что самой большой помехой для нас становятся друзья и близкие. С одной стороны, духовные друзья могут быть самыми большими нашими помощниками, но они же могут мешать практике. Даже наши взаимоотношения с духовным учителем могут стать помехой для практики. Если постоянно думать: «Учитель сказал это», «Учитель сказал то», — это становится препятствием. Поэтому отношения с учителями и друзьями

могут способствовать накоплению причин для рождения в более низких мирах. Как минимум, старайтесь не мешать друг другу в духовной практике. Если можно помогать друг другу, это прекрасно, но в любом случае будьте осмотрительны, чтобы не мешать друг другу. В Индии, Тибете и Соединенных Штатах я видел много случаев, когда в духовной практике друзья становились друг для друга помехой. Суть в том, что на самом деле каждый отвечает сам за себя. Нужно быть самому себе хозяином и проявлять твердость характера. В мирских делах мы бываем упрямы как ослы, а теперь пришло время проявлять упрямство и характер и в отношении Дхармы!

Здесь и сейчас нам выпала редчайшая возможность практиковать Дхарму. Прямо сейчас мы оказались на большом пиру Дхармы. Большая ошибка считать себя каким-то особенным и думать, что практиковать ее должен кто-то другой, а не вы. Я слышал, как в Тибете люди подходят к Дхарме именно так. Некоторые ламы говорят: «Мне это не нужно, а вы должны так делать». Но таких людей можно спросить: «Вы действительно способны преодолеть свои клеши и источники страдания?» Чаще всего они просто выказывают собственное самомнение и глупость.

Размышляя так о трудности получения человеческой жизни, исполненной свобод и дарований, ты в будущем родишься человеком, освободишься от привязанности к этой жизни, не будешь думать ни о чем, кроме Дхармы, и в конце концов станешь буддой. Практикуй же так! Медитация о трудности обретения человеческой жизни, исполненной свобод и дарований — второй тун в тексте «Естественное освобождение с помощью созерцания: практические наставления по бардо».

## РАЗМЫШЛЕНИЕ О СМЕРТИ И НЕПОСТОЯНСТВЕ

Если не думать о смерти и непостоянстве, в потоке ума не возникнет понимание, что нельзя тратить время впустую. Если в потоке ума не возникнет понимание, что нельзя тратить время впустую, впадешь в лень и апатию и не будешь думать о Дхар-

ме. Ты станешь заниматься делами этой жизни и позволишь себе праздность и самодовольство. Если умрешь в таком скверном состоянии, твоя драгоценная человеческая жизнь будет растрчена впустую, поэтому размышлять о смерти и непостоянстве чрезвычайно важно. Как только в твоём потоке ума возникнет понимание непостоянства, у тебя не останется времени для праздности. Если искренне памятовать о смерти, Дхарма возникнет сама собой. Так размышляй же о непостоянстве.

С одной стороны, можно сказать, что все мы знаем: нам суждено умереть. Это не новость. Однако мы не сознаём, что предсказать время нашей смерти совершенно невозможно. Мы не вполне понимаем реальность собственной смерти. В качестве примера человека, который действительно понял значимость смерти, вспомните историю о практиковавшем медитацию йогине, который жил в пещере. Рядом с входом в пещеру, где он практиковал, рос колючий кустик. Однажды, когда йогин выходил за водой, он оцарапался о куст и подумал: «Надо бы срубить этот куст, чтобы он не царапал меня каждый раз, когда я вхожу и выхожу». Как только у него возникла эта мысль, он подумал: «Да, но зачем тратить на это время, если, может быть, я раньше умру? Пожалуй, у меня нет на это времени». Постепенно колючий кустик разрастался всё больше и больше и царапал йогина каждый раз, когда тот выходил. Он не раз думал: «Надо бы его срубить», но каждый раз его останавливала мысль: «У меня нет на это времени». Так повторялось снова и снова, и в конце концов йогин стал сиддхой, а колючий кустик стал огромным колючим кустом. Так оба доросли до зрелости. С одной стороны, можно сказать, что колючий куст был помехой, создавал неудобство. С другой стороны, он напоминал йогину о непостоянстве и таким образом помогал ему в практике.

Подход, о котором рассказывает эта история, очень отличается от распространенного в наше время, когда люди думают: «Практиковать Дхарму очень важно, но у меня так много других важных дел!» Такое отношение показывает, что мы еще не постигли реальность страдания. Мы еще недостаточно

размышляли о важности человеческой жизни, исполненной свобод и дарований, и не прочувствовали реальность непостоянства. Вместо этого, при таком настрое ума мы цепляемся за непостоянное как за постоянное и за неустойчивое как за устойчивое. В результате такого легкомысленного отношения мы не находим времени для практики Дхармы, вследствие чего не достигаем освобождения. Дхарма же, на которую мы находим время, оказывается ненастоящей.

Усвоив такое отношение, люди через некоторое время обнаруживают, что, вопреки ожиданию, не продвигаются в духовной практике. Тогда они обычно делают вывод: «Значит, буддизм не очень действен». Проблема не в том, что учение Будды не действенно, а в том, что не действен наш подход к практике. Если вы не знаете, как принимать лекарство, или не принимаете его вовсе, то вывод, что лекарство не помогает, будет необоснованным. Проблема в том, что вы не знаете, как принимать эликсир Дхармы, а с ней связана другая проблема: вы подвержены гордости и привязанности к собственному «я». Когда преобладают эти состояния ума, мы как будто воображаем себя на большой высоте, откуда смотрим на Дхарму сверху вниз. Если мы сможем сделать наоборот и поставить свое «я» ниже Дхармы, то естественно получим хорошие результаты.

Цель этой практики — обуздать собственный поток ума. Повсюду, особенно на Западе, очень распространено такое мнение: как только вы становитесь буддистом, это должно вызвать какую-то удивительную перемену, скажем, внезапно превратить вас в бодхисаттву. Так не бывает никогда и нигде. Например, когда вы поступаете в школу, то не становитесь сразу доктором или еще кем-нибудь: это происходит постепенно. Однако люди, не понимая этого, иногда говорят про кого-то: «Уже много лет, как он стал буддистом. Как же он может так поступать?» Все эти «много лет» — не такой уж большой срок. Мы усиливали свои клеши на протяжении многих жизней. Теперь мы имеем дело с настоящим океаном клеш. Практиковать Дхарму много лет — это очень хорошо, но не ожидайте необычайных, радикальных изменений, даже если вы практикуете уже давно: изменения происходят посте-

пенно. Это ошибка — ожидать удивительных изменений, если вы становитесь буддистом и некоторое время практикуете Дхарму.

Даже если вы уже давно стали буддистом, ошибки могут сохраняться. Нужно продолжать практику в том темпе, который вам подходит. Разве буддизм виноват в том, что какой-то буддист, практикующий уже много лет, всё еще совершает дурные поступки? Думаю, что нет. Это просто человеческие недостатки, средства для избавления от которых предлагает учение Будды. Вины буддизма здесь не больше, чем, скажем, вины христианства в том, что некоторые христиане, исповедующие эту веру много лет, тоже совершают те или иные ошибки. Я считаю, что это не недостатки христианства, а обычные человеческие недостатки. Это справедливо и для индуизма, и для других религий.

Мнение, будто духовная практика, в частности практика буддизма, дает мгновенный результат, ошибочно. Небуддисты ошибаются, когда ожидают от буддистов очень быстрого, поразительного духовного прогресса. Людям, которые ожидают этого от других и оценивают их достижения, следует проверить это на себе. Попробуйте, и увидите, легко ли стать бодхисаттвой мгновенно, просто щелкнув пальцами.

Очистим мы свой поток ума или нет, зависит от практики Четырех мыслей, которые отвращают ум, и от размышления о Четырех Благородных Истинах. Это решающее условие для очищения ума. К тому же именно благодаря этим размышлениям зарождается бодхичитта. Будь это подлинная бодхичитта или лишь некое ее подобие, она возникает в результате таких медитаций. Аналогично, степень нашей веры в Будду, Дхарму, Сангху и т. д. зависит от понимания Четырех мыслей, которые отвращают ум, и от понимания Четырех Благородных Истин. Если вам не хватает этого понимания, у вас нет основы для практики Дхармы.

Что касается кенпо, тулку, лам, монахов, учителей и т. д., то, если такие люди действительно обладают бодхичиттой, это говорит о том, что они уже достигли глубокого понимания Четырех мыслей, которые отвращают ум, и Четырех Благородных Истин. Если у них есть такое понимание, это

означает, что у них нет привязанности к собственным интересам и неприязни к другим. Это подразумевает также, что у них есть сострадание и вера. Несмотря на то, что есть ламы, учителя, кенпо, тулку и т. д., обладающие такими качествами и такой чистотой, нам очень трудно это увидеть и в этом удостовериться. Зато мы склонны замечать недостатки. Поскольку в нас самих есть недостатки, мы норовим видеть недостатки в других. Поэтому, доведись нам даже встретить чистого человека, нам было бы очень трудно признать такого человека чистым. Например, явись сейчас пред нами Будда Шакьямуни, мы, скорее всего, сумели бы и в нем найти изъяны. Или, войди сейчас в дверь Падмасамбхава, мы, понаблюдав, как он себя ведет, могли бы решить: «Ну и плеейбой!» А про Будду Шакьямуни сказали бы: «Это скинхед!» У нас есть такие готовые умопостроения. Это проекции наших собственных недостатков. Если мы можем видеть изъяны в совершенно чистых существах, то, само собой, буквально заикиваемся на недостатках других людей, у которых действительно могут быть кое-какие слабости. Слухи плодятся и множатся. Например, некоторое время назад ходила история, будто у Его Святейшества Далай-ламы есть подруга, западная женщина, что, конечно же, является абсолютным вымыслом. Похоже, Его Святейшество никогда даже не видел ту женщину. Тем не менее, такие слухи ходили: не то их распускали коммунисты, не то виной было соперничество между школами. Поливать грязью свойственно и коммунистам, и сектантам, и политикам. Но суть в том, что каждый из нас должен освобождаться от собственных недостатков. Его Святейшество и любой другой здравомыслящий человек смотрят на людей, распускающих такие слухи, с состраданием.

Недостатки других людей — не наше дело, и нам не нужно о них заботиться. Самое важное для нас — сосредоточиться на Четырех мыслях, которые отвращают ум, потому что они действительно помогают освободить себя и других. Нужно избавиться от легкомысленного отношения, подразумевающего, что наше время неограниченно, и изменить ум так, чтобы у нас не было времени на восемь мирских интересов. Когда в тексте говорится: «Вы станете заниматься делами



этой жизни», — имеются в виду именно восемь мирских забот. Разве не было бы большой утратой упустить возможность практиковать Дхарму и затем просто потерять ее без следа? Укради у вас кто-то тысячу долларов, вы бы думали: «О, как много я потерял! Какая утрата! Какая трагедия! Какой ущерб!» Сейчас у нас есть наша жизнь, которая может служить причиной радости и в этой жизни, и в будущих, и всё же мы не ставим эту возможность так же высоко, как деньги. Более того, иногда мы даже помогаем друг другу тратить время впустую: совершаем неблагие дела и т. д.

Иногда попасть в Дхарму — всё равно что подойти к двери, не имея ключа, и недоумевать: «Как же мне войти?» Благодаря размышлению о смерти и непостоянстве дверь Дхармы открывается сама собой.

Медитируй в таких местах: отправься в одиночку, без спутников, в отдаленную местность, где нет прохожих, в неприветливое, наводящее уныние место, где твоими спутниками будут мрачные нагромождения отвесных скал и осколки валунов, где ветер шуршит в траве, где солнце скатывается с неба и горные реки с грохотом низвергаются вниз. Или же ступай на кладбище, где повсюду валяются человеческие тела и остатки ног, рук, плоти, костей и кожи, где воют шакалы, расхаживают вороны, ухают совы, стонет ветер, а лисицы и волки терзают трупы. Ступай в одиночку в такое место — наводящее ужас и уныние, жуткое и пугающее. Или, если это невозможно, вообрази такое место. Это место — совершенно особое: если отправиться туда и медитировать там, понимание непостоянства возникнет само собой. Так что это очень важно.

Здесь на Западе, мы часто восхищаемся закатами и т. д. Но на закат можно посмотреть и по-другому: просто как на еще один знак того, что жизнь проходит. И кладбища в Америке — это, как правило, очень приятные и красивые места, где много цветов и т. д. Если вы действительно захотите найти что-то более похожее на кладбища, упомянутые в этом тексте, поезжайте в Индию.

Добравшись до такого места, сядь скрестив ноги и охвати колени руками или же прими позу отчаяния, как объяснялось

выше. Успокой ум и искренне размышляй так: «О ужас! Если посмотреть на внешний мир, он не вечен. С каждым мигмом времени года минуют. Лето и зима, осень и весна постепенно проходят, сменяя друг друга. И даже в течение одного этого дня утро, день и ночь проходят, сменяя друг друга. Время ни на миг не останавливается, оно уходит. Существа, обитающие во вселенной, не вечны. Мои отец и мать, старики и старухи, земляки, соседи, товарищи-сверстники и все враги и друзья тоже не вечны: они умрут один за другим. На разных этапах жизни: в младенчестве, детстве, зрелости, старости и до самой смерти — люди ни на миг не остаются теми же самими, но меняются и постепенно уходят. Все живые существа, которые родились, приближаются к смерти. Есть такие, кто был жив в прошлом году, но умер в этом, такие, кто был жив в этом году, но умер вчера, и такие, кто утром был жив, а к вечеру умер. Все по природе не вечны. Скоро и ко мне придет смерть. Так, сменяя друг друга, быстро проходят годы, месяцы и дни. Есть ли у меня причины остаться в этом теле до следующего года? Да что там следующий год! Раз нет никакой уверенности в собственной жизни, кто знает, не умру ли я завтра или послезавтра? Поскольку нет никакой уверенности, когда придет смерть, нет времени жить, как прежде. Если моя жизнь иссякнет в праздном времяпрепровождении, какой это будет утратой! Я уверен в неизбежности смерти. Хотя я еще не умер, никому не удалось избежать смерти, так что смерть неминуема. Поскольку тело — совокупность составляющих, смерть, опять же, неминуема, и поскольку эта жизнь проходит, не оставляя ни мгновения, смерть неминуема. Как поток, текущий с крутого склона, или как животное, которого ведут на бойню, я неуклонно приближаюсь к смерти».

Даже в течение часа можно видеть, как уходят минуты. По мере того как человек растет, его называют младенцем, затем ребенком, подростком и т. д. Всё это наименования процесса изменения, движущегося к смерти. Сейчас все мы живы, но каждый из нас умрет и станет трупом. В известном смысле мы и сейчас будущие трупы, поэтому наше окружение вполне можно назвать кладбищем. А потому нужно ли ехать куда-то

еще? В Ваджраяне шесть типов сознания рассматриваются как кладбище. Белый Дом в Вашингтоне, округ Колумбия — одно из кладбищ, и Потала, дворец Его Святейшества Далай-ламы в Лхасе — тоже кладбище.

Когда в тексте говорится «жить, как прежде», это означает сохранять прежние привычки, связанные с неблагими действиями: тремя действиями тела, четырьмя речи и тремя ума.

Хотя смерть неизбежна, время смерти непредсказуемо. Поскольку нет никакой уверенности, что моя жизнь продлится сколь угодно долго, время смерти непредсказуемо. Кроме того, время смерти непредсказуемо потому, что есть очень много обстоятельств, ведущих к смерти. И еще время смерти непредсказуемо потому, что тело не имеет никакой сущности. А посему нет времени, чтобы растрачивать годы впустую.

Когда я начну умирать, никто не сможет меня удержать, никто меня не спасет, никто мне не поможет. Когда придет смерть, мне не поможет богатство, которое я накопил; когда придет смерть, мне не помогут дети, жена и собравшиеся родственники; когда придет смерть, мне не поможет даже собственное тело. Тело придется оставить, его сожгут, и оно превратится в пепел. И даже этот пепел ветер унесет в неизвестном направлении.

Богатство, которое я накопил, придется оставить, и я не смогу взять с собой ни единой иголки. Мне придется расстаться со всеми собравшимися родственниками, ибо теперь мне предстоит долгий путь, на котором я с ними больше не встречу. Я не смогу взять с собой ни одного спутника. Подходит время, когда мне придется беспомощно идти в одиночестве, без спутников, так разве есть у меня время, чтобы оставаться безразличным? Разве есть у меня время для дел этой жизни? Отныне я буду практиковать добродетель и прямо с сегодняшнего дня отвергну пороки. Тогда при встрече со смертью ум мой будет безмятежен, а после я приду на путь. О горе мне! О, как мне страшно!

Когда придет смерть, вам не поможет даже Амиताюс, Будда Долгой Жизни. А если уж он не сможет вам помочь, то кто тогда сможет? Даже люди, обладающие большой властью и

влиянием, не смогут ничего сделать, чтобы удержать вас от смерти. В момент смерти вам не поможет даже миллион долларов. Даже если у вас множество жен и все они красавицы, это вам не поможет.

В Индии и в других местах мертвецов принято сжигать. В Тибете трупы очень часто разрубали и отдавали на съедение стервятникам. Здесь, в Америке, больше распространен обычай хоронить трупы в земле, так что они становятся пищей для червей. Независимо от того, что вы делаете с телом, оно в конце концов разлагается. Даже если вы накопили всё богатство мира, вы не сможете взять с собой ничего. Обычно у вас развивается сильная привязанность к своей собственности, и таким образом вы накапливаете причины для более низкого рождения. Однако после смерти вы не сможете взять с собой ни «единой иголки». Прямо сейчас мы стучимся в дверь смерти.

Размышляя в таком духе, произнеси многократно скорбным голосом такие слова, чтобы они живо пробудили твою внимательность: «Увы! Увы! Горе мне! Всё составное непостоянно. Дни и ночи крадут мою жизнь. Время смерти невозможно предугадать. Какое счастье, что я еще не умер! Но теперь смерть вот-вот придет».

Для существ, пребывающих в одном из несчастливых уделов бытия, смерть может быть не такой уж плохой перспективой. Она может быть даже предпочтительной, потому что принесет освобождение из этого ужасного мира. Я знаю людей, которые провели много лет в тюрьме, где их пытали и жизнь была непрерывной чередой мучений. У меня создалось впечатление, что такие люди действительно ждут смерти, потому что она положит конец их страданиям. Но если их жизнь не была добродетельной, избавление от нынешних страданий может привести только к еще большим страданиям. Никакой гарантии нет. С другой стороны, если их жизнь в целом была добродетельной, то для них умереть в тюрьме было бы не так уж плохо. Как правило, остальные люди, которые не находятся в концентрационных лагерях и не подвергаются пыткам, боятся смерти.

Произнося эти слова, живо пробуди свою внимательность, мысленно представь следующее. Я оказался в какой-то местности, не имея никакого представления, где нахожусь. Это место обращено на север. Здесь темно. Людей не видно и не слышно их голосов. С гор с грохотом низвергается вода. Воеет ветер. Шуршит трава. Солнце закатывается за горные вершины. Скалистые горы переливаются фиолетовым. Кричат вороны. Я попал в это место, не имея представления, где нахожусь. Рядом нет ни друга, ни спутника. Я никогда не был здесь прежде. Приходится блуждать наугад, не зная, куда направить стопы. Я говорю такие слова: «Увы! Горе мне! О ужас! Увы! Горе мне! О ужас! Без единого спутника я брожу один в пустынном краю. Не представляю, куда мне идти. Где моя родина? Где мой отец и мать? Где мои дети и имущество? Когда я вернусь в родной дом? Увы! Горе мне! Я в глубокой тоске». Произнося вслух эти слова, я бесцельно блуждаю наугад. Потом подхожу к краю ущелья и падаю вниз. Через некоторое время, размахивая руками, я хватаюсь за пучок травы на поверхности скалы. Крепко вцепившись в него, я дрожу от страха. Гляжу вниз: там бездонная пропасть. Гляжу вверх: вижу небо. Скала гладкая как зеркало и бесконечная. Завывает ветер. И вот, когда я попал в столь бедственное положение, из трещины в скале, что справа от пучка травы, вылезает белая крыса; она отгрызает от пучка травинку и уносит. Из трещины в скале, что слева от пучка травы, вылезает черная крыса; она отгрызает от пучка травинку и уносит. Обе делают это поочередно, так что пучок травы становится всё меньше и меньше. У меня нет никакой возможности справиться с этими крысами, и я в ужасе жду смерти. Трясаясь от страха, я думаю: «Вот и пришла смерть. Бежать некуда. У меня нет Дхармы, потому что в прошлом я не думал о смерти. Я боюсь места, в которое попал. Мне никогда не приходило в голову, что я умру сегодня, но теперь смерть быстро настигнет меня. Отныне и навсегда мне придется расстаться с родиной, детьми, имуществом, родными, соотечественниками, соседями, соучениками и друзьями; я никогда не встречу с ними снова. Имущество, которое я накопил, придется оставить; отныне я должен отправиться в долгий путь в незнакомые края, которых никогда не видел прежде. О, как мне

освободиться от этого страха? Где есть такое средство? Что мне делать? О ужас!»

Крысы, отгрызающие травинки, символизируют дни и ночи, обгладывающие отпущенный нам срок жизни. Если, имея полную возможность практиковать Дхарму, мы не используем это преимущество, то причина в том, что мы не думаем о смерти.

Думая так, отчетливо произнеси вслух следующие слова: «О, как мне страшно! О ужас, смерть близка! Смерть придет совсем скоро. Я должен уйти один, без спутников. Мне предстоит дальний путь. Придется идти в незнакомое место, через высокий перевал. Что мне делать, дабы освободиться? Если есть такой способ, я всё сделаю. О, как мне страшно!» Восклидая так, представь в небе над собой своего коренного гуру на лотосе и луне, с дамару и колокольчиком в руках. Он танцует, на нем шесть видов костяных украшений. Представь, что он говорит тебе: «Увы! Это составное тело непостоянно и скоро распадется. Четыре времени года непостоянны, они уходят сменяя друг друга. Старые люди, враги, друзья умирают и расстаются. Дети и взрослые меняются из года в год, из месяца в месяц, из дня в день. Эта жизнь стремительно проходит, как поток, низвергающийся с крутой горы. Ты был глуп — жил, не зная, что умрешь. Ныне непостоянство и смерть уже на пороге. Нет никакой возможности избежать смерти. Взгляни на настоящее: есть ли какое-либо средство ее избежать? Не осталось времени, чтобы тратить его впустую — чти своего гуру!» Как только услышишь эти слова, думай так: «Увы! Прежде чем я встретился со смертью, у меня была возможность практиковать, но я до сих пор не практиковал Дхарму. Как я сожалею об этом! Теперь жить мне или умереть, знает драгоценный гуру. Если драгоценный гуру обладает состраданием, почему он не спасает меня из этой глубокой пропасти? Мой отец, драгоценный гуру, знает».

Если мы не практикуем Дхарму, то пожалеем об этом. Что вы об этом думаете? Вы думаете, что в тексте слишком много говорится о природе смерти и непостоянства? Разве это про-

блема буддизма, что он делает упор на смерти? Это не проблема буддизма, это наша проблема. Буддизм просто привлекает внимание к некоторым явным особенностям нашей жизни. Это наша проблема и проблема всех живых существ. Будучи живыми существами, мы подвержены смерти и непостоянству.

Однажды в Лос-Анджелесе я давал учение на эту тему и о страданиях сансары в целом. Меня спросили: «Так буддизм посвящен именно этому? Только страданию? Это религия страдания?» Нет, это не особенность буддизма. Это описание самой природы нашей повседневной жизни. Если мы позволяем, чтобы над нашей жизнью властвовала привязанность, и не думаем о смерти, то естественным исходом будет такая смерть без надежды. Чтобы противостоять этому, пришло время заняться главными последовательными практиками: слушанием, размышлением и медитацией. Суть этого наставления — избавляться от клеш и возвращать добродетель.

Силою этого искреннего размышления просто зароди сильную веру и преданность и представь, что сущность лучей света из сердца гуру входит в тебя и одновременно пучок травы исчезает. Лучи света мгновенно поднимают тебя, и ты оказываешься в Сукхавати. Затем бесчисленные лучи света исходят из твоего сердца и переносят в Сукхавати живых существ трех миров, всех до единого. Усердно развивай в себе сострадание ко всем живым существам. Кроме того, гуру должен подробно объяснить тебе причины смерти и непостоянства. Так, размышляя о смерти и непостоянстве, зародишь чувство разочарования.

Короче говоря, как сказано в одной сутре: «Не сыщешь такого места, где составное было бы постоянно. Всё составное непостоянно, но не печалься, Ананда».

В Ланкаватара-сутре говорится: «Человеческая жизнь подобна потоку, стремительно низвергающемуся с крутой горы».

В Махаяна-йоге говорится: «Куда ни пойдешь, нигде не сыщешь места, где бы не было смерти, — ни на горных вершинах, ни в глубинах океана. Наше тело подвержено разрушению, как глиняный горшок. Оно всё равно что вещь, взятая в долг, и нет в нем ничего неизменного».

Тело — всё равно что вещь, взятая в долг у четырех элементов. Оно просто позаимствовано.

В *Уданаварге* говорится: «Одни умирают в материнской утробе, другие — едва родившись; одни умирают в детстве, другие — в старости, третьи умирают молодыми, четвертые — достигнув зрелости. Все они приближаются к смерти, и кто может быть уверен, что останется живым, хотя про него и говорят: «Этот человек молод»?»

Хорошо, если можно сказать: «Этот человек молод» или «Этот человек здоров». Тем не менее, где гарантия, что молодой и здоровый человек доживет хотя бы до завтра?

В одной из сутр сказано: «Подобно узнику, ведомому на казнь, мы с каждым шагом приближаемся к смерти».

Нагарджуна говорит: «Есть много причин для того, чтобы умереть, и совсем мало причин для того, чтобы жить. Даже те причины, которые способствуют сохранению жизни, могут превратиться в обстоятельства, ведущие к смерти. Поэтому всегда будьте усердны в Дхарме».

Часто бывает, что обстоятельства, которые должны способствовать сохранению жизни, превращаются в обстоятельства, ведущие к смерти. Например, бывает, что люди, стараясь победить болезнь, принимают лекарство, но в итоге это лекарство их убивает. Точно так же люди предпринимают другие действия, стараясь сохранить свою жизнь, но порой эти самые действия приводят их к гибели.

В сутре «Драгоценности царской короны» говорится: «Друзья, хотя наша жизнь непостоянна и стремительно истекает, как ручей, бегущий с крутой горы, глупцы этого не понимают, а неблагоприятные люди опьянены суетными желаниями».

Слова «суетные желания» конкретно подразумевают нашу привязанность к восьми мирским интересам, в том числе тщеславию и ощущение собственной важности, которые обычно возникают, когда мы чувствуем себя на седьмом небе.

В одной из сутр сказано: «Мара, владыкя смерти, подобен врагу, который ждет в засаде. Рождение, старость, болезнь и смерть



подобны вращению колеса водяной мельницы. В этом мире нет никого — ни великого, ни скромного, ни бедного, ни богатого, — кто не попадет в лапы владыки смерти.

И далее: «Каждый из умерших в прошлом стариков только и делал, что наживал детей и имущество, но в следующих жизнях ни потомство, ни богатство не принесло им никакой пользы».

Из поколения в поколение люди, в том числе и наши деды, прадеды, прапрадеды и т. д., всю жизнь посвящали удовлетворению восьми мирских интересов, приобретению материальных благ, рождению и воспитанию детей и т. п. Так поступает каждое поколение, и каждое оставляет всё свое имущество и богатство следующему поколению. Эти приобретения не только не приносят никакой пользы во время смерти, но на самом деле могут причинить вред. Накапливая собственность, люди обычно совершают множество неблагих поступков. Так бывало в прошлом, так бывает и теперь. И в нашем поколении многие преследуют те же самые цели и закончат точно так же, как те, кто жил в прошлом. Мы тоже умрем.

Увидев упоминание о детях, кто-то может подумать: «У меня нет детей, так что ко мне это не относится». Если вы считаете себя такими умными, практикуйте Дхарму.

«Таким образом, поскольку мы не вечны и уходим, не оставившаяся даже на мгновение, то лениться некогда» — так, читая многочисленные выдержки из сутр и тантр, зарождай в себе разочарование. Размышляя о проблемах непостоянства и смерти, ты на практике поймешь, что всё в мире непостоянно. Твой поток ума успокоится, возникнет стремление к Дхарме и т. д.

Не следует удовлетворяться одним очень маленьким учением, нужно чаще подробно размышлять о многочисленных видах страдания в сансаре, а также о значении и неотвратимости смерти. Думайте об этом и так и этак и используйте множество источников, чтобы обогатить свое понимание и осознание этого. Все учения Будды, от высших учений Ати-йоги до самых начальных основ Хинаяны, предназначены для того, чтобы привести нас к освобождению. Тем не менее, многие

из вас просыпаются и слушают с большим интересом, только когда им дают учения Ати-йоги, или Великого Совершенства. Однако сначала необходимо сосредоточиться на предварительных учениях. Сперва нужно заложить хорошую основу, отведя свой ум от сансары. Размышляйте о непостоянстве и о природе действий и их последствиях — законе кармы. Благодаря такой медитации будет создана основа для более высоких учений и методов, и тогда клеши: зависть, привязанность, неприязнь и т. д. — успокоятся.

Все восемьдесят четыре тысячи собраний учений Будды и, более конкретно, все шестьсот сорок тысяч тантр Ати-йоги, предназначены для того, чтобы защитить нас от страданий сансары. Эти страдания — не вымысел. Страдания, которым мы подвергаемся, и страдание, которое является природой сансары, нельзя считать незначительными или пустяковыми. Вот почему необходимо сосредоточиться на этом и осознать полную глубину и степень страданий, которые мы испытываем. Благодаря такому осознанию наша привязанность будет постепенно убывать. С ослаблением привязанности неприязнь тоже уменьшится. Именно в результате такого постепенного продвижения можно ожидать освобождения.

Вы можете спросить, нужно ли изучать все восемьдесят четыре тысячи собраний учений или все шестьсот сорок тысяч тантр Ати-йоги. Если у вас есть для этого время, стремление и способности, это полезно. Но, как правило, у нас нет на это времени, так что следует сосредоточиться на их сущности. Один из методов, позволяющий уловить сущность этих учений — обдумывать Четыре мысли, которые отвращают ум. Затем, если вы приступаете к практике Ваджраяны, необходимо получить учения Ваджраяны, посвящение и т. д. Вы созерцаете конкретное божество-йидама. Если вы хорошо созерцаете одного йидама, это становится ключом ко всем остальным. Поэтому вам не нужно заниматься множеством разнообразных практик. Преуспейте в одной, и это станет ключом к остальным. В учениях Ати-йоги вы найдете учение о пустоте, а понимание пустоты — основная причина достижения состояния будды.

## *1. Предварительные практики для обуздания потока ума*

Если желания этой жизни увеличиваются и ты не можешь оставаться в одиночестве, хотя и размышлял о непостоянстве, продолжай медитировать, пока переживание не возникнет. Это самая суть всей Дхармы. Если не добьешься успеха в этой практике, медитативное переживание не появится, поэтому важно ее осваивать. Благодаря ей любой человек с большими или малыми способностями достигнет освобождения, так что усердие в этой практике очень важно. Медитируй, пока не прольешь слезы сострадания при виде живых существ, которые забывают о смерти. Медитируй так в течение трех дней, а потом возвращайся.

В результате такой медитации ты в ближайшем будущем достигнешь безграничного счастья, а в конце концов станешь буддой. Практикуй так! Медитация о смерти и непостоянстве — третий тун в тексте «Естественное освобождение с помощью созерцания: практические наставления по бардо».

Таковы три предварительные практики для обуздания потока ума. Для начала чрезвычайно важно достигнуть уверенности в этих трех упражнениях. Если не обретишь в них опору, то уклонишься во всевозможные прочие учения. Продолжай медитировать, пока осознание непостоянства не станет непрерывным и ярким, будто твое сердце пронзили стрелы этих принципов. Самаяя.

Практикуй это! Пусть предварительные практики для обуздания потока ума не исчезнут, пока не иссякнет круговорот бытия. Эти предварительные практики для обуздания потока ума из текста «Естественное освобождение с помощью созерцания: практические наставления по шести бардо» принадлежат к учениям традиции Чодже, духовного сына тертона Карма Лингпы. Благодаря этим наставлениям, которые записал Гүру Ньида Осер, пусть откровение Будды растет и процветает повсюду и во все времена, и да сохранятся они надолго.

*Мангалам бхавату! (Да будет благо!)*