



Наставления по Махамудре

Комментарии

Гарчен Ринпоче

«Доха Дхармадату»

Краткий комментарий¹

Гарчен Ринпоче

ТМС, Балтимор

Сегодня меня попросили рассказать о практическом пути практики дхармы. Этот текст краток, но в нем заключен глубокий смысл. Он говорит о простом методе практики двух истин. В Тибете говорят: «Смачивать кожу, сплевывая на ладонь, когда сидишь на берегу озера». Это именно то, что Кхенпо и Друбчен со мной делают. Они сидят рядом и просят меня объяснить практику. Они знают о том, что я их люблю, и люблю всех вас, а также и то, что вы меня любите. Несколько слов, сказанных любимым нами человеком, могут оказать огромное влияние. Именно поэтому они попросили меня сегодня выступить. Хотя, я немного знаю, но постараюсь выступить. Первое, о чем говорится в тексте – пусть все живые существа будут освобождены от страдания и обладают причинами для счастья. Если у нас нет прочного основания равностного отношения, мы будем воспринимать вещи как хорошие и плохие, развивая алчность и ненависть. Поэтому нам следует изучить свой ум и узнать, что в нем – привязанность или сострадание. Желая всем существам быть свободными от страданий, мы развиваем любовь и сострадание, и ведем их к более высоким состояниям.

Сперва мы развиваем веру в Три Драгоценности, чтобы не породить привязанность и ненависть. Все мастера прошлого говорили, что мы должны практиковать дхарму, как если бы мы принимали лекарство. Если принять лекарство перед тем, как определена болезнь, оно может принести еще больший вред, чем само заболевание. Так, практика должна развивать положительные качества и уменьшать отрицательные. Если практика дхармы развивает привязанность и ненависть, это намного хуже, чем если не практиковать вовсе. Поэтому, когда мы практикуем, то должны формировать отношение к практике, как к методу уменьшения привязанности и ненависти. Нам следует заглянуть в себя и спросить. Что стало причиной нашего циклического существования? Наши привязанность и ненависть. Мы встретились со многими Бодхисаттвами и учителями, но это не уменьшило эти качества. Мало того, они только еще больше развились через нашу практику дхармы. Поэтому мы продолжаем возвращаться в самсаре.

Первая строфа говорит о важности принятия прибежища в коренном ламе. В следующей строфе написано – пусть все живые существа достигнут дхармакаи. Когда в тексте употребляются слова «живые существа, наши матери», то это не метафора.

¹ Текст «Доха Дхармадату» кратко излагает основные наставления по медитации Махамудры. На данный момент коренной текст доступен только на тибетском языке (Прим. переводчика)

Вращаясь в самсаре, все живые существа были нашими матерями. Они не осознали, что Будда находится внутри их. Поэтому мы молимся, чтобы они осознали заключенный в них потенциал стать буддой. Из-за отсутствия осознания нашего истинного потенциала, нашей самовлюбленности и омрачений, мы вращались в шести сферах существования самсары. Ни в одной из этих сфер нет длительного счастья. Сфере людей присуще страдание перемен. В нижних сферах существа испытывают постоянные страдания. До тех пор пока мы не пресечем корень страдания, привязанность к себе, мы не обретем счастья в циклическом существовании. Нет никого, кто бы получал удовольствие от страданий, но, тем не менее, мы пребываем в замешательстве относительно того, какой путь приведет к счастью. Не обладая мудростью для выбора правильного пути, мы совершаем еще больше негативных действий.

Родившись, мы не можем отделять хорошее от плохого. Хоть мы и люди, но наше поведение иногда еще хуже, чем поведение животных. Сердце основания практики – это большая вера в причину и следствие. Без этого мы не поверим в то, что наше поведение определяет получаемый результат. Похоже, что красивый и прекрасный человек владеет всем, чем только можно. Но это результат заслуг накопленных в прошлой жизни. Если человек не практикует в этой жизни, то сомнительно, чтобы он добился чего-то ценного.

В тексте говорится, что свободы и привилегии настолько же редкостны, как и цветок удумвара. Редкостность здесь имеет отношение к трудности обретения человеческого рождения с его свободами и способностями к практике пути Будды. В других сферах существования переродиться намного легче, чем в сфере людей. Если подумать о количестве, то человеческая жизнь очень редка. Например, количество насекомых на участке земли сравнимо с числом людей, населяющих целую страну. Все существа разделяют желание избежать смерти и жить. Вследствие своих прошлых действий они были рождены такими, каковы они сейчас. Благодаря прошлым позитивным действиям они были рождены в сфере людей и встретили дхарму. Это случилось потому, что в прошлом они зарождали бодхичитту. Так вы можете увидеть, как маленькая мысль создает большой результат. То как мы ко всему относимся в своем уме, является важным. Не имеющий средств к существованию человек все равно может думать: "Я - практик дхармы. Пусть я голоден, но я все равно могу повторять дхарму и практиковать, и буду счастлив". Такой человек обладает уверенностью, что переродится в высших сферах существования. С другой стороны, человек, владеющий огромным богатством, все равно может быть не удовлетворен своим состоянием, и даже покончить с собой. Не смотря на то, что вам посчастливилось родиться со всеми свободами и привилегиями, вы все равно можете потратить свои усилия на обретение счастья в этой жизни. Недалековидно прилагать столько усилий, чтобы добиться временных благ. С точки зрения практики, такие люди должны рассматриваться как объект

нашего сострадания. Добиваться временного блага - это как вдыхать запах ядовитого цветка, который лишит нас жизни. Поэтому при достижении наших целей, мы должны применять здравый смысл и мудрость. Понимая, что у нас есть свободы и привилегии, мы должны практиковать, чтобы не растратить их впустую.

Следующая мысль – это размышление о том, что жизнь непостоянна. Мы не знаем, когда нас настигнет смерть. Смерть и рождение происходят каждый день. Мы тратим много времени, приобретая имущество, как если бы мы жили вечно. Но если кто-то спросит нас, как долго продлится наша жизнь, мы не сможем ответить даже с долей уверенности. Мы даже не можем сказать, как долго будет существовать наша планета Земля. Осмыслив это, ничего не гарантирует то, что мы останемся тут вечно. Мы ведем себя так, как будто жизнь вечна. Но это не так, и однажды неправдивость этого убеждения настигнет нас. Когда мы лишимся наших физических тел, и будем существовать лишь в наших ментальных телах, то будем испытывать страдания постоянно. Такие [страдающие] существа были нашими матерями в прошлом. Так что же нам сделать для них?

Как же использовать свою драгоценную жизнь правильно? Будда говорил, что нужно познать страдание и отказаться от причин страдания. Без твердой уверенности в законе причины и следствия человек не будет беспокоиться о практике. Наоборот, человек может очень гордиться своими негативными действиями. То, где вы находитесь, определяется вашими действиями в прошлом. Просыпаясь, радуйтесь своему человеческому рождению и думайте о том, что нужно практиковать, чтобы не потратить его впустую. Выходя из дома, подумайте о том, что хоть за вами никто не следит, ваши действия не скроются от закона причины и следствия. Когда возникает ситуация, в которой вы можете зародить негативные эмоции, применяйте противоядие. Вечером размышляйте о том, что вы совершили в течение дня и раскаивайтесь в негативных поступках. Засыпая, думайте, что нет гарантии того, что вы доживете до завтра, поэтому примите решение практиковать. Если вы осознаете, что зарождали негативные эмоции, но не раскаиваетесь в них, это приведет к вашему падению. В данный момент мы не являемся животными или существами ада, которые не понимают своих страданий. Нам следует изучать страдания этих существ, чтобы развить чистое отречение. Ненависть – это омрачение, противоядием которому является любящая доброта. Если, например, отец вспыльчив, это послужит причиной неприязни со стороны других людей, от которой он будет страдать. Затем он переродится в аду, где его страдание возрастет в тысячу раз. Если же кто-то сострадательно относится к страданиям других, это является источником счастья, как в этой жизни, так и в последующих.

Если есть так много негативных действий, существует ли тогда дверь, ведущая к освобождению от страданий? Да, но найти ее сложно. Слово «кончок» показывает редкость и драгоценность трех драгоценностей. Будда был полностью

освобожден от всех пороков и развил все качества состояния будды. Его знание и мудрость – это дхарма, указывающая путь к освобождению. Сангха – это те, кто ведет нас на пути к освобождению.

Так как все мы находимся под влиянием ненависти, когда два переполненных злобой человека противостоят друг другу, один может лишить другого жизни. Будда говорил, что физический противник не страшен. Противник, которого мы должны победить – это наш ум. Люди полны ненависти из-за самовлюбленности, которая развивается благодаря привязанности и неприязни. Освободившись от них, вы действительно победите своего врага. В практиках Дрикунг Кагью на относительном уровне рассматривается существование объекта привязанности и неприязни. Пока вы сохраняете такую двойственность, ваше восприятие ложно. Поэтому мы развиваем сострадание по отношению к нашему врагу. Если мы поступаем так, то не встретим трудностей с развитием сострадания по отношению к нашим друзьям. Осознав, что все живые существа были нашими матерями, нам также будет не сложно зародить сострадания ко всем существам. Мы будем обладать любовью ко всем, включая незнакомых нам людей. На данном этапе мы злимся, так как наша практика не глубока и не стабильна. Без равенности мы не будем относиться ко всем существам с любовью и состраданием. Когда мы думаем, что любим сладости, мы привязываемся к этому. Но если мы понимаем, что все это не на самом деле, то отпустим свою привязанность.

Пребывание в покое (шаматха) – это не просто состояние безмыслия. Это результат усилий направленных на освобождение от отрицательных качеств. В шаматхе мы можем устранить все грубые формы отрицательных проявлений. В абсолютной природе истины, через союз блаженства и пустоты мы можем растворить тонкие формы привязанности. Поэтому очень важно развить настрой относительной бодхичитты. Основатель Дрикунг Кагью говорил, что [основная] практика не является сама по себе достаточной, в то время как предварительные практики являются. Когда у вас есть хорошее основание, реализация проявится спонтанно. Относительный уровень ума бодхичитты естественным образом станет источником дхармы.

Сейчас мы будем говорить о махамудре, это имеет отношение к абсолютному воззрению. Это практика высокого типа и было бы безответственно обучать ей, не рассказав вначале о предварительных практиках. Без относительной бодхичитты, вы не достигните никакой высокой реализации. Вы должны зародить мощный настрой относительной бодхичитты, перед тем как приступать к махамудре. Все учения Будды могут быть разделены на относительную и абсолютную истину. На относительном уровне все существует, так как нами это воспринимается. Тогда почему же говорится, что объекты пусты с точки зрения абсолютной истины? Здесь нет противоречия. Ум порождает хорошие и плохие мысли. Но если вы рассмотрите

природу ума, она не может быть обозначена как независимая сущность. Следовательно, абсолютной природой ума является пустота. Абсолютная природа находится за пределами причины и результата. Когда вы познаете это, то закроете дверь в причиняющие страдания состояния. Например, звук А является источником всех других звуков. Хотя звук и существует, но при внимательном рассмотрении обнаруживаем, что он лишен абсолютного существования. Когда вы ищете способ его существования, то не можете его найти. Также и ум. Таким образом, ум неузнаваем. Чтобы рассмотреть ум внутренне, необходимо исследовать его с помощью другого ума. Поэтому когда вы исследуете, смотрите на ум, то, как же он существует? Вы не можете обнаружить его, но и не можете сказать, что он не существует. Поэтому Будда сказал, что ум находится за пределами словесного описания. Хотя его и описывают как пустой, что является негативным термином, но это не небытие. Это ясность, которая способна воспринимать все. Обладая хорошей кармой и находясь под руководством вашего учителя, вы можете достичь такой реализации.

Когда мы говорим о погружении ума в его естественную обнаженность, то имеем в виду сохранение ума в его собственном состоянии. В состоянии ума как он есть, нет ложных представлений и ошибочных мыслей, нет даже мысли – «я медитирую на абсолютное состояние». Применяя этот вид медитации, вы приближаетесь к достижению пребывания ума в покое.

Ум Будд и живых существ одинаков. В мире множество источников воды, но по своей природе вода в них одинакова. Также и природа всех умов – это дхармакая. Устранение всех ложных представлений – это шаматха. Применение особого прозрения пустоты – это союз шаматхи и випашьяны. Когда у вас есть это понимание, то союз шаматхи и випашьяны уже близок. Может возникнуть вопрос – раз мы говорим о союзе шаматхи и випашьяны, почему они обсуждаются как отдельные практики? До тех пор пока у нас не появится видение пустоты, нам следует прилагать усилие, чтобы избавиться от ложных представлений. Пока мы не достигнем совершенства в устранении ложных представлений, оба вида медитации должны быть объяснены и практиковаться по отдельности.

Все шесть объектов чувственного восприятия могут быть отнесены к категориям желанных и неприятных. Все они являются аспектами самого ума, который чист и пуст. Кто измышляет эти проявления? Ум. Поэтому, хоть все и возникает в нашем уме и является отражением нашего ума, объектом в зеркале ума, и зеркало, и отражение свободны от реального существования. Мы описываем отражение как красивое или уродливое. Когда мы делаем это, отражение в зеркале раздваивается. Забывая о том, что феномены являются активностью ума, мы приходим в состояние двойственности и цепляния. Для реализовавшего пустоту ума, объекты возникают, но воспринимаются как часть пустой природы ума. Поэтому нет цепляния. Все

активности ума и способ их проявления – это дхармадату. Если мы не владеем философией абсолютного воззрения, то с легкостью будем смущены внешними проявлениями. Если кто-то говорит вам, что вы прекрасны, вы думаете: «Вот это да! Скажите что-нибудь еще». Если кто-то критикует вас, вы злитесь. Но практикующий понимает, что нет ничего абсолютно плохого или хорошего, чтобы ни говорил другой человек, это не может затронуть вас. Вместо этого вы будете думать, что челок расстроен. Физические объекты не говорят нам, хороши они или плохи. Мы сами определяем их таким образом. Нам следует позволить этим взглядам раствориться в абсолютной природе ума. Так как все объекты пусты, их нельзя описать как плохие или хорошие. Данная практика – позволить всем объектам пребывать как дхармакая – является наиболее важной практикой Дзогчен. Джигме Лингпа говорил, что когда вы владеете пониманием, ничто не может потревожить вашу медитацию. Так как природа ума – это ясность, объекты возникают в ней. Если все феномены пусты, зачем цепляться за них, просто отпустите их. Вы должны обладать большой уверенностью в этом воззрении. Чтобы ни возникало – это активность самого ума. С таким пониманием все становится ясным. Если вы отправитесь в нижние сферы существования, там такая же природа. Природа никогда не меняется и остается пустотой.

Сам по себе ум изначально чист. В терминологии Дрикунг Кагью мы называем это Буддой нашего собственного ума. Все осквернения не являются изначальной частью ума и могут быть очищены. Всевозможные концепции возникают, но они временны. Если у вас возникает мысль: «Я не хочу концептуальных мыслей», знайте, что все мысли возникают из ума и растворяются в нем же. Субъект и объект – проявления ума. Вам следует понимать, что все мысли просто являются игрой ума. Наши мысли поглощены прошлым и будущим. Прошлое бесконечно и одна мысль приводит к появлению другой. Не делайте этого. Оставьте ум в его естественном состоянии. Освобождение от цепляния автоматически приводит к завершению мыслей. Если вы остаетесь в состоянии без привязанности, в котором мысли возникают и исчезают, это и есть практика абсолютного воззрения. Разница между вами и мной в том, что я, как монах, не должен думать о средствах к существованию. Вам же приходится планировать свою деятельность. Это нормально. Но вам следует думать, что если мои планы осуществились, тем лучше, я приму это как благословение Трех Драгоценностей, если нет, что ж, это результат моей плохой кармы.

Мы говорим о качестве ума подобном пространству. Реализовав абсолютную природу ума, вы не разделяете вещи на хорошие и плохие и свободны от относительных состояний существования. В свете такого понимания, видя ум как лишенный эго и пустотный, вам не придется освобождать себя от мыслей привязанности к себе. Так все освобождено – подобный метод называется «белой панацеей».

Когда вера зарождается в сердце, усердие возникает спонтанно. Когда вы осознаете пустоту одного заблуждения, то осознаете пустоту всего. Логика относится ко всему. Убедившись в этом, вы должны целенаправленно стремиться к углублению этого понимания. Здесь мы говорим об усердии без усилия. Оставляя ум в его естественном состоянии, мы не прилагаем усилия. При этом могут совершаться какие-то физические действия, но ум не делает усилий. Поэтому Миларепа именно так говорил об уме. Но чтобы прийти к этому состоянию, от нас потребуются усердие. Таким образом, в этой практике, хоть практикующий и не прилагает усилий, достигается постепенная реализация. Не думайте о том, где вы находитесь в данный момент. Вы на пути практики, по которому прошли будды и бодхисаттвы. Практика пустоты становится практикой шести совершенств. Важным аспектом является практика двух видов бодхичитты, относительной и абсолютной.

Когда вы способны практиковать союз метода и мудрости, вы сможете практиковать четыре йоги. Первая – это однонаправленная концентрация, пребывание в состоянии ума подобном пространству. Все четыре могут выполняться в ходе одной единственной практики. Приступая к практике, мы начинаем с однонаправленной концентрации. Оставаясь в состоянии ума подобном пространству, все проявляется в нем. Достигая состояния медитации, вам не нужно прилагать никаких усилий. Вы можете просто лечь и лежать.

Здесь мы говорим о сущностных наставлениях устной традиции. Все учения заключены в двух истинах. Если вы действительно знаете, как практиковать, то вам не понадобится ничего более чем эти четыре страницы. Но если вы не владеете таким знанием, то, даже изучив весь свод учений, будете ходить по кругу, изучая все новые и новые наставления. Так что все сводится к практике. Не важно, какой школе вы следуете. Все школы развили великие сидхи. Мы не можем сказать, что какая-то практика гарантирует вам определенный результат. Но великие учителя прошли по пути. Поэтому мы можем сказать, что, следуя пути верно и целенаправленно, мы можем достичь результата.

Однажды Друбванга Ринпоче сфотографировали, и на фотографии он был полностью прозрачен. Мы думаем, что он достиг состояния будды и представал в теле проявления². Просветленные люди могут проявляться таким образом и приводить существ к своему состоянию. Скептик может подумать, что фотоаппарат был неисправен. Во всех традициях были будды и бодхисаттвы. Если мы будем практиковать, то можем следовать их пути. Необработанный алмаз – это живое существо, ограненный алмаз – это будда. Но природа у них едина. Если мы будем практиковать, то достигнем такого состояния. Когда я рассказываю об учениях будды, многие ученые говорят мне, что в этом что-то есть. Но как бы там ни было, те, кто настроен слишком скептически, могут сказать, что все это связано с полумкой

² Тело проявления или тело эманации – проявление в форме нирманакаи (Прим. переводчика)

фотоаппарата. Каждый из присутствующих здесь доверяет Далай Ламе, и раз он составил молитву Друбвангу Ринпоче, мы можем заключить, что Друбванг Ринпоче достиг просветления. В заключение сегодняшних учений у меня есть просьба. Вам очень повезло, что вы окружены учителями, направляющими вас. С просветленным настроением ума вы должны видеть все живых существ как ваших матерей. Поэтому мы не должны случайно нарушать самаи. Нам следует приходить в центр и практиковать с положительным отношением, чтобы поддерживать практику дхармы.

Перевод с английского О. Корнюшиной.

Английский перевод текста транскрипции учений находится на сайте благотворительной организации Дрикунг Кагью "Фонд Бодхичитты" в Балтиморе:

<http://buddhism.inbaltimore.org/garchen3.html>

Песня Миларепы «История встречи Миларепы с девушкой Ньима Палдарбом»³

Комментарий

Гарчен Ринпоче

7 января 2007, Тибетский Центр Медитации, Балтимор, США

Ньима Палдарбом спросила у Миларепы: «Что такое природа ума?»

Миларепа объяснил, что основа природы ума пребывает подобно пространству, и не имеет границ, как небо без центра и краев. Цель практики – это реализация двух видов бодхичитты. Наш ум похож на мутную воду. Чтобы муть очистилась, нам необходимо практиковать. Когда ум освобожден от концепций, он пуст, чист и пребывает в состоянии подобном пространству. Именно это нам надо вынести из нашей практики. Основа ума одинакова как у Будд, так и у живых существ. Она чиста и свободна от измышлений. Но мы добавляем к ней измышления, также как грязь можно добавить к воде.

Основа пребывает подобно пространству. Будды пребывают в дхармакае. Живые существа – как мутная вода; они испытывают страдания. Но есть путь для очищения наших омрачений. Это практика пребывания в том мгновении, где прошлые мысли уже прекратили существование, а будущие еще не возникли. Это состояние абсолютной безграничной открытости. Нет цепляния за мысли в момент их возникновения. Даже если мысли действительно возникают, они не могут причинить вреда, так как после этого они просто исчезают. Таким образом, мы должны оставаться в этом состоянии.

Что означает «измышленный» или «искусственно созданный»? Посмотрите на ум. Тот ум, который знает, что мысли являются нашим собственным осознанием. После того как мысли возникают, они немедленно рассеиваются. Это и есть великая открытость. Однако, если мы следуем за мыслями, наш ум омрачается и становится измышленным и искусственным. Как только мы цепляемся за мысль, такую как злость, ум становится омраченным. Поэтому нам следует оставаться в состоянии внимательного осознания. В результате этого, мы сможем немедленно распознавать мысли в момент их возникновения и не цепляться за них. Поскольку причина не измышлена, таким же будет и результат, и наш ум очистится. В этом заключается неизмышленное состояние махамудры.

³ Перевод – О. Корнюшина. Перевод текста Песни Миларепы (из сборника «Сто тысяч песен Миларепы») можно найти на сайте <http://www.buddhism.ru/teach/milarepa-women.php>

Что означает махамудра⁴? Первое слово – «чаг». В нем заключены превосходные качества Будды. Где находится Будда? Вам не удастся найти Будду снаружи, он может быть найден только внутри. Будда – это единство ясности и пустоты ума. Мы даем этому качеству ума название Будда. «Чаг» означает преданность моему уму, который обладает природой Будды. Значение слов «гья ченпо» - обширность, то, что не имеет центра и границ. Мы должны сами увидеть это. Это невозможно выразить, так же, как немой не может объяснить свои ощущения, когда ест сладкую патоку. Природу ума нельзя выразить. «Гья ченпо» означает то, что природа ума включает все явления самсары и нирваны. Даже если ограничиться этим миром, частицы пыли в нем бесчисленны. Все это – только ум.

Ум происходит из пустоты и в пустоту растворяется, как вода, замерзая, превращается в лед, а затем снова тает. Тот, кто реализовал смысл махамудры, обретает освобождение от самсары. Все явления пусты и не имеют собственной природы. Тот, кто осознал это, не цепляется за них, как не станет пытаться удержать тающий лед, осознав, что это не что иное, как вода. Все явления пусты и не имеют собственной природы, существуя подобно пространству. Когда ты осознаешь природу ума, то освобождается от самсары.

Затем девушка спросила Миларепу: «Что возникает в твоём уме?»

Миларепа использовал пример солнца, сияющего в безоблачном небе.

Затем девушка спросила Миларепу: «Когда медитируешь, что является окончательным результатом?»

Миларепа ответил, что тогда видишь, что все явления самсары лишены подлинной реальности, и не цепляешься ни за самсару, ни за нирвану. В этом состоянии без отвлечений нет точки отсчета. Воззрение свободно от страха и надежды. Единственное возникающее желание заключается в том, чтобы все живые существа достигли состояния будды. Нет страха страданий, так как все явления воспринимаются как пустые.

Миларепа спросил девушку: «Хочешь ли ты практиковать?»

Девушка почувствовала преданность по отношению к Миларепе и попросила его быть ее учителем.

Мирские существа не понимают, в чем заключаются недостатки порочных действий, и пребывают в невежестве относительно пользы благих действий. Они воспринимают то, что причиняет страдание, как нечто желанное, а то, что ведет к счастью, как нежелательное. Это извращенное видение. Подобным образом, в

⁴ Махамудра по-тибетски *chag gya chenpo*

облачный день мы не можете рассмотреть света солнца. А во время снежной зимы вам не видны цветы на поляне. Также скрыт ум, и мы не можем его увидеть.

Ньима Палдарбом призналась в своих неблагих действиях и сказала: «В результате порочных действий, совершенных в прошлых жизнях, я рождена девушкой, которая ничем не лучше прислуги. Я никогда не задумывалась о непостоянстве и смерти. Но теперь я буду готовиться к смерти и стану твоей ученицей».

Миларепа ответил: «Я научу тебя дхарме. Но это сложно. Если тебя хвалить, ты возгордишься, если критиковать, разозлишься. Но раз ты попросила, я буду обучать тебя». Совет заключается в том, чтобы не тратить слишком много времени на украшение себя и омовение своего тела. Вместо этого ты должна очищать свой ум. Миларепа сказал, не обращай свой ум к самсарным друзьям, обрати его к своему учителю. Не концентрируйся на этой жизни, заботься о своем теле. Вместо того, чтобы быть скупой, щедро распоряжайся своим имуществом. Когда ты молода, трудно практиковать дхарму. Молодые люди подобны прекрасным павлинам. Они гордятся своей внешностью и не хотят практиковать. Любовь и сострадание не могут возникнуть одновременно с такой гордостью. Нам необходимо применять противоядие против гордости, и таким противоядием является преданность.

Девушка ответила: «Пожалуйста, не брани меня. Я действительно хочу практиковать дхарму, но у меня никогда не было такой возможности».

Миларепа сказал: «У тебя может не быть времени на практику, но будет ли у тебя время для смерти? Эта жизнь очень коротка по сравнению со всеми твоими будущими жизнями. Ты должна подготовиться ко всем своим будущим жизням. Знаешь ли ты, чем будешь питаться в будущем?» Подготовка ко всем твоим будущим жизням – это щедрость в этой жизни. Скупость – твой настоящий враг и ты должна уничтожить его. Обычно мы думаем только о себе. В результате этого мы будем рождены в виде голодного духа. Поэтому нам необходимо практиковать щедрость ради наших будущих жизней.

В этой жизни мы видим свет солнца и луны. Но в бардо не будет ни того, ни другого. Медитируйте на ясный свет, чтобы подготовиться к бардо. Некоторые люди считают, что им нечем поделиться, но они не правы. Если у кого-то есть многое, то следует отдавать много. Но если у кого-то нет ничего, то можно защищать [чью-то] жизнь или же совершать даяние дхармы, повторяя «ом мани падме хунг». Барабанчик, который я постоянно раскручиваю, поворачивается с молитвами для всех живых существ. Мы всегда можем отдавать.

Уходя в новую жизнь, мы не возьмем с собой ни друзей, ни кого-то еще. Кого мы возьмем с собой, отправляясь в бардо в одиночестве? Если мы выполняем практику божества, то божество будет сопровождать нас в бардо. Те же, кем мы сейчас так

дорожим, превратятся в тех, кто чинит нам препятствия. Они создают проблемы, когда мы живы, и не могут помочь нам, когда мы умираем. Конечно, нам следует быть добрыми по отношению к этим людям. Но только божество идам, на которое мы медитировали, сопровождает нас в бардо.

Медитация на идам приносит нам пользу также и в этой жизни. Мне часто звонят и говорят о проблемах разных людей. Я всегда советую людям медитировать на Тару. Когда ум страдает, он омрачен цеплянием за себя. В этот момент нам следует визуализировать идам так ясно, как отражение в зеркале. Если мы сделаем это, наш ум станет чистым и ясным. Если будешь повторять мантру с любовью и состраданием, то какая-то польза будет. Но нам необходимо полностью превратить себя в божество с его любовью и состраданием. Если мы сделаем это, то получим огромную пользу в этой жизни, а также последующих.

Будущая жизнь кажется очень далекой. Как же нам готовиться к ней? Нам следует готовить себя со всей тщательностью. Когда выдается свободная минута, нам следует практиковать и визуализировать идам. Это подобно масляной лампе. Когда масло исчерпывается, оно больше не будет гореть. Если мы практикуем, когда наша карма исчерпается, мы больше не будем страдать, и отправимся в чистую землю. Так, нам следует скакать на боевом коне усердия.

Враг усердия – лень. Лень причиняет нам вред даже в этой жизни. Если мы не практикуем сегодня, что мы будем делать, если завтра умрем?

После слов Миларепы, девушка задумалась. «Я совсем не подготовилась к своей следующей жизни. Отныне я обязана посвятить себя практике дхармы», - сказала она.

Миларепа ответил: «Если ты практикуешь, нет необходимости отказываться от своей семьи, но нужно постоянно медитировать. Тебе не нужно уединяться в горах. Если сделаешь, как я сказал, то можешь оставаться со своей семьей».

Затем девушка спросила: «Как мне медитировать?»

Миларепа сказал: «Просто позволь своему уму расслабиться и увидь его, без центра и границ».

Аналогией для природы ума является небо. Тот, кто видит ум, как он есть, без центра или границ, видит, что ум пребывает подобно пространству. Еще одна аналогия – это солнце и луна. Ум может быть затемнен тревожащими эмоциями, подобно тому, как солнце и луна могут быть спрятаны за облаками. Когда же мы внимательны и осознаем, любая возникающая тревожащая эмоция немедленно устраняется. Если мы смотрим на прекрасный цветок без осознания, то хотим купить его. Обладая

осознанием, мы понимаем, что все это подобно иллюзии. Поэтому ум, как солнце, всегда сияет, даже если временно это сияние скрыто.

Если ум – это будда, то зачем медитировать? Медитация необходима для того, чтобы развить состояние ясности, в котором мы всегда внимательны и осознаем. В этом состоянии, возникающие тревожащие эмоции не могут принести нам вреда. Существует четыре омрачения. Первое – неспособность видеть ум как он есть. В результате этого возникают тревожащие эмоции, а следствием их возникновения является возникновение кармических действий. Кармические действия, в свою очередь, служат причиной возникновения кармических отпечатков. Эти отпечатки являются источником нашего временного тела, которое прекращает существование, когда карма исчерпана. Таковы четыре омрачения.

Мы часто слышим, что корнем страданий являются наши тревожащие эмоции, но не знаем, как избавиться от них. Для этого нам необходимо медитировать. Чтобы реализовать воззрение, нам необходимо приучить свой ум к нему. Причина, по которой мы, как начинающие практики, не можем устранить тревожащие эмоции, состоит в том, что наша мудрость мала. Изначальная мудрость, или *eше* (*yeshe*) всегда присутствует и осознает все явления, такими как они есть. Мы обладаем *eше*, но она подобна маленькому огоньку. У нее нет достаточно силы, чтобы сжечь тревожащие эмоции. По мере того, как наша мудрость укрепляется, у нее появляется сила сжечь наши концепции и эмоции. Такова медитация, которой учил Миларепа. Миларепа был известен своей способностью, справляться с демонами и препятствиями. Вследствие силы его медитации, он не удерживался за представление о них, как о чем-то реальном.

Миларепа объяснил, как погружать ум в медитацию с помощью трех аналогий: ум как гора, ум как океан, ум как пространство. Гора не может быть поколеблена ветром. Когда ум подобен горе, он не может быть поколеблен концепциями. Когда ум подобен океану, его глубины не могут быть потревожены даже, если на поверхности могут возникнуть волны. В тексте приведена еще одна аналогия: охраняй свой ум, как охраняют драгоценность от вора. Последняя аналогия говорит о том, что не стоит предаваться сомнениям и вопросам о том, является ли ум тем или этим, так как у него, как и у пространства, нет качеств.

Затем Ньима Палдарбом получила наставления по семичленной позе Вайрочаны. Важно, чтобы позвоночник был выпрямлен во время медитации, чтобы каналы и ветры были прямы. Тогда можно будет переместить ветры в центральный канал. Эти наставления о физическом положении тела также сопровождаются наставлениями для ума. Ньима медитировала так какое-то время и у нее появились вопросы. Она использовала примеры, такие как кустарник в горах и звезды вокруг луны, чтобы

объяснить незначительные концепции, возникающие во время медитации. Так она спросила Миларепу об этих концепциях.

Миларепа сказал, что когда медитируешь на ум как пространство, возникают облака. Но они просто исчезнут и снова станут частью неба. Когда медитируешь на ум как гору, не цепляйся за кустарник. Когда медитируешь на ум как океан, волна может показаться мощной, но она по своей природе такая же, как и сам океан, и исчезнет в нем. Также, когда возникает эмоция, узнай ее природу и она исчезнет, вернувшись обратно в ум. Иногда эмоции или переживания экстаза очень сильны. Если возникает злость, не говорите со злостью. Просто узнайте ее и постепенно она уменьшится. Наступит день, когда вы сможете освободить тревожащие эмоции, как только они возникают.

Практикуя так, молодая женщина, Ньима Палдарбом, не уходила в горы и не брила свою голову. Она оставалась домохозяйкой и обрела способность достичь радужного тела. Нам всем следует изучать ее историю.

Другого ученика Миларепы звали Ньигум Репа. Его прозвали Репа, потому что он был опытен в практике туммо и из одежды ему нужна была лишь ткань из хлопка. Это ученик спросил Миларепу, как упражнять ум. Мила ответил: «Тебе нужно смотреть на природу ума. Ее сущность свободна от измышлений, подобно пространству, не существуя и не будучи лишенной существования. С ней ничего не надо делать, она просто есть. Так я практикую». Сущность ума свободна от измышлений, как пространство. Когда мы оставляем ее такой, как она есть, то осознаем природу всех явлений. Явления по-прежнему возникают, но мы не фиксируемся на них и понимаем, что они не могут причинить нам вред. Осознать, что все явления пусты, сложно. Сначала нам необходимо полагаться на изучение, исследование и чтение текстов. Вначале мы зависим от понимания того, что мы слышим, и все еще сохраняем представление о «себе» и «других». Но, когда мы смотрим на природу ума, то осознаем, что у нее нет реального существования. Затем ты осознаешь, что у твоей фиксации нет основания.

Начинающим сложно понять это. Когда говоришь им, что личность пуста и не имеет собственной природы, они будут считать тебя глупцом. Однако, когда осознаешь природу одной личности, то поймешь природу всех живых существ. Если вы спросите кого-то, являются ли они личностью, то они ответят утвердительно. Однако если спросить, является ли личностью труп, то ответ будет – нет, ум является личностью. Но если исследовать ум то, что он из себя представляет? Будда говорит, что ум подобен сну. Когда мы засыпаем, а потом просыпаемся, то говорим, что сон не являлся реальностью. Наша теперешняя жизнь похожа на сон. После того как мы умрем, мы проснемся и будем в состоянии бардо. Затем, ум того, кто понимает, что все внешние явления будут разрушены, потому что они являются составными и

непостоянными, и, что внутренние явления также непостоянны, будет спокоен и умиротворен. Ученные знают, что внешние явления будут разрушены, но ум никогда не перестанет существовать. Если вы понимаете, что все явления непостоянны, то не будет цепляния или страха. Так Миларепа учил, что нет разницы между счастьем и страданием. Когда нет цепляния за явления, ум остается ясным и незамутненным. Когда есть осознание этого, исчезает желание медитировать. Ум остается таким как он есть, пребывая подобно пространству. Ум осознается как ум будд, и ты находишься за пределами мыслей о практике или отсутствии практики. Вода – пример того, что все живые существа являются Буддами. Когда вода используется для стирки одежды, она становится грязной. Но хоть она и грязная, это по-прежнему вода. Ее можно отфильтровать и снова очистить. С помощью практики наш ум может быть очищен и снова стать умом Будды.

Когда кто-то говорит: «Я не буддист и не нуждаюсь в этих наставлениях», объясните этому человеку, что воззрение буддизма состоит попросту в том, что Будда неотъемлем от ума всех живых существ. Если кто-то говорит, что не может достичь просветления, такого не может быть, так как, причина достижения просветления заключена в уме всех живых существ. Даже все внешние явления – это Будда, так как они пусты.

Перевод с английского О. Корнюшиной.

*Английский перевод текста транскрипции учений находится на сайте благотворительной организации Дрикунг Кагью "Фонд Бодхичитты" в Балтиморе:
<http://buddhism.inbaltimore.org/milarepa.html>*

Незамерзающая рекаⁱ

Комментарий

Гарчен Ринпоче

Тибетский Центр Медитации, Балтимор, США

Несколько лет назад, когда я находился в своем монастыре в Тибете, ко мне приехал один американец и попросил дать наставления) Мне было тяжело говорить с ним, поскольку я не знал английского языка, а американец не понимал тибетского. Поэтому я сложил эту молитву на тибетском и дал ему. Он провел со мной неделю в монастыре. Он не знал, как есть тибетскую пищу, такую как цампа, и мне пришлось показывать ему. Мы с ним хорошо провели время. Учения, которые я дал ему, позднее были переведены, но поскольку прошло много времени с тех пор, как они были написаны, я плохо помню, о чем они.

Будда Шакьямуни преподавал)восемьдесят четыре тысячи учений, которые соответствовали интересам и способностям его учеников. Есть три типа учеников, с большими, средними или с меньшими способностями, и Будда обучал их соответствующим образом. Есть учения для самых способных учеников, которые смогут достичь освобождения уже в этой жизни. Для учеников среднего уровня предназначены учения, которые приведут их к освобождению в течение одной или нескольких следующих жизней. Для тех, кто имеет меньшие способности, существуют учения, предотвращающие их перерождение в нижних мирах. Те, кто практикует и слушает учение Дхармы, получают огромную пользу. Вы не должны приходить в уныние, если не видите достаточного улучшения вашей практики, поскольку существует множество слоев омрачений. Подобно тому, как глубокому снегу нужно много времени, чтоб растаять, те, у кого омрачения больше, будут медленней ощущать улучшения в практике. Так что не стоит из-за этого унывать.

Учение Будды говорит, что сама природа ума содержит семена просветления. Все чувствующие существа, даже наименьшие из насекомых, равны в этом. Но насекомым, как следствие негативной кармы, приходится терпеть большие страдания. Существуют особые методы для спасения существ, подобных насекомым, их можно освободить от страданий посредством мантр и благословляющих пилюль (таблеток).

Хотя природа нашего ума и содержит семена просветления, мы переживаем множество страданий. Просветленные существа подобные Будде Шакьямуни освободились от страданий. Качества просветленных существ безграничны, они подобны пространству или океану. Мы омрачены - как облака, тогда как просветленные существа, подобно небу, не имеют омрачений. Просветленных

существ немного, обычных существ намного больше. Просветленные существа смогли осознать равенство самсары и нирваны, неразделимость проявлений и пустоты. Обычные существа не могут осознать этого. Когда они поймут, что все непостоянно и что ум нельзя обнаружить, у них не останется привязанности к явлениям. Когда они освободятся от привязанностей, они будут свободны от сансары.

В действительности, сущность ума обычного существа и буддого ума, одинакова. Она подобна воде, раскрашенной в разные цвета. Вне зависимости от цвета, это все равно вода. Так и природа ума обычных существ и Будд одна и та же. Но из-за постоянного поиска счастья в этой жизни и попыток избежать страдания, мы связаны тревожащими эмоциями. В этом и состоит различие между обычным существом и Буддой

Заблуждающийся ум обычных существ воспринимает нереальные явления как реальные, подобно человеку больному желтухой, которому белая раковина моллюска кажется желтой. Заблуждающийся ум видит явления как существующие, конкретные и постоянные. Хотя сам по себе ум не имеет формы, заблуждающийся ум отождествляет себя с формой и цепляется за нее.

Встречаются люди разных уровней. Некоторые практиковали Дхарму в предыдущих жизнях. Услышав учение, они быстро обретают уверенность в нем, поскольку их омрачения невелики. Другие же не имеют такой уверенности, поскольку их омрачения значительно больше. Некоторые ученые – выдающиеся, но они не могут увидеть природу ума. Только просветленные существа, подобные Будде Шакьямуни, могут действительно понять природу ума.

Существует множество драгоценностей в этом мире, но только Дхарма является драгоценностью, исполняющей желания. Она может устранить причину страданий. Поэтому Дхарму называют несравненной драгоценностью. Тремя прибежищами являются Будда, Дхарма и Сангха. Будды, когда-то были подобны нам, но благодаря практике они стали прибежищем для всех существ и теперь указывают путь к достижению просветления. Сутью всех методов достижения просветления являются относительная и абсолютная бодхичитта. Прибежище в Будде - это прибежище во всех просветленных существах прошлого, настоящего и будущего. Их учение- это Дхарма. Те, кто слушает и практикует это учение, являются сангхой. Для того, чтобы сангха достигла просветления, практикующие должны познать природу ума. Учителя воплощают в себе все три прибежища, поскольку ум учителя – это Будда, его учение- это Дхарма, а его форма- это сангха.

Учителя дают два вида учений – учения об абсолютном и относительном. Учение об абсолютном очень простое – это всего лишь понимание природы ума. Когда вы

постигнете что такое ум, то сможете понять и природу явлений, поскольку все явления исходят из ума. Вы увидите, что все явления непостоянны и что страдание и счастье исходят из ума. Наблюдая свой ум, вы откроете абсолютную правду о себе. Ученики, готовые практиковать абсолютное учение, будут безоговорочно доверять учению Будды. Они будут верить в то, что счастье и страдание порождаются умом и все проявления исходят из ума. Когда они посмотрят на мысль во время медитации - она исчезнет. Если осознавать мысли таким образом, они не приведут к возникновению новой кармы. Если же не возникнет карма, не будет и страданий.

Когда вы поймете истинное учение Будды, оно устранил ваше страдание, поскольку благодаря учению вы поймете правду о непостоянстве и страдании. Обладая таким пониманием, мать видит, что ее собственное дитя не вечно и когда-нибудь обязательно умрет. Если ребенок неожиданно умрет, мать будет осознавать, что такова природа вещей. Но если мать будет думать, что ее ребенок вечен, а он умрет, то страдания матери будут очень сильны. Причина, по которой мы не понимаем наш собственный ум, заключается во множественных слоях омрачений. Когда рождается ребенок, в тот же миг в уме матери рождаются привязанность и омрачения.

Вы должны увидеть природу омрачений и устранить их, являются ли они жадностью, злостью или невежеством. Очень важно знать, как возникают омрачения, не зная этого, не возможно их разогнать. Я приводил пример ребенка и его матери. Первое, матери нравится ребенок – это один слой омрачений, второе, мать видит, что ее ребенок прекрасен, это следующий слой, потом, что он умный – и это третий слой. Это как быть связанным веревкой. Если ребенок умрет, так как все непостоянно, мать будет сильно страдать. Если вы знаете, как возникают омрачения, то сможете увидеть их природу, сразу, как только они появились. Наш ум подобен льду, замороженному холодом тревожащих эмоций. Для того чтоб его растопить, нам нужен свет, которым является развитие бодхичитты. Обычно, если враги причиняют тебе вред, ты чувствуешь злость. Это подобно холоду, замораживающему воде в лед. В подобной ситуации важно сохранять осознанность и развивать бодхичитту.

Если вы сможете отличить мысли от ума, в это мгновение вы можете быть просветленным. Если вы видите природу ума и остаетесь в этом осознании, вы и есть просветленный. Таким образом, обычные существа и просветленные существа разделены только этим мгновением. Поэтому, прежде всего вы должны узнать природу вашего собственного ума.

Если у вас есть вопросы, можете задать их мне после перерыва.

В: Какова разница между относительной и абсолютной бодхичиттой?

О: Относительная бодхичитта основана на понимании причин и следствий и кармы. Когда вы видите, что они пусты по своей природе – это и есть абсолютная бодхичитта. Тогда вы находитесь за пределами этих понятий. Причины, следствия и карма не могут влиять на абсолютную бодхичитту, поскольку абсолютная бодхичитта за пределами понятий. Но пока вы не реализовали абсолютную бодхичитту, вы должны верить в причины, следствия и карму. До этого вы должны практиковать благие действия. Единство же абсолютной и относительной бодхичитты произойдет, когда вы поймете пустотную природу ума. К этому времени вы разовьете огромное сострадание ко всем, кто этого не видит. Таким образом, относительная и абсолютная бодхичитта сольются.

В: Я занимался медитацией в течении восьми лет и однажды, работая, я перестал контролировать себя и в течении десяти минут не знал что делать.

О: Вы должны продолжать практиковать медитацию, вы не можете начать, а потом остановиться.

В: Скажите, пожалуйста, какую мантру можно использовать для животных

О: Начитывайте ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ. Можно начитывать любую мантру, но МАНИ –это самый лучший и легкий путь для практики. Начитывать мантру вы должны для уменьшения страданий всех живых существ. Если вы хотите делать практику для тех, кто погиб в этой атаке (атаке на Пентагон и Мировой Торговый Центр), визуализируйте Амиабху, и растворяйте всех погибших существ в нем. Потом растворите Амиабху в пустоте и отдыхайте в ней. Это очень эффективная практика.

Когда вы практикуете абсолютную бодхичитту, вы медитируете на природу своего ума. Миларепа говорил, что эта природа и есть наш обычный ум. Тилопа говорил, что если вы посмотрите на ум, то поймете, что там нет ничего, что можно увидеть. Это учение может быть вам знакомо, однако новички в Дхарме, могли этого не слышать. Для новичков, когда вы медитируете, то не должны следовать за своими мыслями, просто распознавайте их. Если вы будете практиковать таким образом, ваш опыт будет увеличиваться и вы сможете наблюдать проблески природы ума.

Если вы доверяете вашему учителю, то наблюдая природу своего ума, вы можете также думать о нем или ней, или помнить о доброте Миларепы. Преданность и практика распознавания природы ума могут работать вместе. В линии Кагью преданность имеет особенно значение. Благодаря преданности своему учителю, вы можете достичь просветления в этой жизни. Есть два учителя, это внешний учитель и познание природы ума. Сочетание этих двух учителей является наилучшим учителем. Практика распознавания природы ума будет ослаблять мешающие

эмоции, укреплять ваше сострадание и преданность учителю и позволит вам увидеть природу вашего собственного ума

Прогресс в вашей практике зависит от преданности. С большой преданностью можно достичь большого прогресса. Если вы видите вашего учителя как просветленное существо, вы получите благословения от просветленного. Если вы видите его или ее как обычное существо, вы получите благословение от обычного существа. Если ваш учитель совершает негативные действия, но вы видите его или ее как просветленное существо, вы получите только благословения.

Ум учителя и умы просветленных существ связаны между собой, даже если учитель не является полностью просветленным. Это подобно электричеству и проводу. Если установлена связь, есть свет. Учитель и ученик связаны таким же образом. Поэтому очень важно практиковать с преданностью учителю. Также важно сделать практику привычкой, вы должны практиковать все время, работая с эмоциями. Нужно продвигаться от наблюдения незначительных эмоций, в расслабленном состоянии, к наблюдению более сильных эмоций. Когда вы достигнете в этом успеха, ваша способность видеть природу ума будет подобна сильному огню, а эмоции подобны сухой траве, которая только питает огонь. Наропа сказал, что когда у вас будет достаточная тренировка, вы перестанете цепляться за проявления. Хорошие или плохие вещи будут случаться, но они будут проходить мимо вас.

Омрачения не имеют формы, которую можно увидеть, тем не менее, слои омрачений бесчисленны. Все эти слои можно устранить с помощью убежденности в законе причин и следствий, а так же практики и преданности коренному учителю. Это рассеет омрачения, какими бы сильными они ни были. Их будет становиться все меньше и природа ума, подобно чистому бриллианту, будет сиять все сильнее. Потом не нужно будет никаких усилий, чтоб увидеть ее, она будет светиться легко. Изучение жизнеописания Миларепы будет уменьшать ваши омрачения, такое же действие окажет практика Ченрезика и начитывание мантры гуру. До сих пор наша жизнь была подобна просмотру фильма, который увеличивал наши омрачения, тогда как практика Ченрезика подобна фильму, который уменьшает их. Когда они уйдут, наступит просветление.

До сих пор мы не практиковали осознанности. Это и является причиной наших омрачений и того, как наше восприятие стало ошибочным. Сейчас время быть внимательным к нашим мыслям и к тому, как они возникают, таким образом, наши тревожащие эмоции уменьшатся. В этом случае сосредоточение подобно сильному огню.

Даже если вы получили этот метод, из-за привычных прошлых тенденций вы не можете рассеять ваши эмоции. Для того чтоб сделать это, нужно прилагать в своей

практике большие усилия. Но в практике абсолютной бодхичитты, вы не можете приложить усилия, только укрепить свою преданность. Когда вы наблюдаете свой ум, он должен оставаться естественным. Тут нельзя прилагать усилия. Но, практикуя относительную бодхичитту, вы можете прилагать усилия, развивая сострадание. С этого момента вы должны принять решение, что природа вашего ума это и есть просветление. А для того, чтобы данная природа проявилась, вы должны прилагать усилия в практике относительной бодхичитты. Это как противоядие против ваших омрачений, оно подобно теплу, которое растопит лед ваших омрачений.

Великий Жиктен Сумгон, который подобен Будде, сказал, что единственный путь понять абсолютную бодхичитту - это практика относительной бодхичитты. Вы начинаете с человека, которого любите больше всего, затем распространяете свое отношение на друзей, потом на тех, к кому вы равнодушны, потом на врагов и, в конце – концов, на всех чувствующих существ. Практика относительной бодхичитты освободит вас от страданий бардо, потому что вы видите всех существ как ваших матерей и таким образом вы не накапливаете тревожащие эмоции. Вы не будете ощущать страх в бардо, но будете воспринимать всех существ в бардо как ваших матерей.

Если вместо практики сострадания вы злитесь, это приведет вас в ад. Когда вы злитесь, вы не можете быть счастливы. Это будет влиять на ваши сны и у вас начнутся кошмары. Если вы будете испытывать злость в бардо, то у вас будет негативный опыт. В молодости я был очень вспыльчивым, и мне снились ужасные сны. Но мой коренной учитель обучил меня состраданию, и с тех пор я больше не вижу плохих снов.

Если вы практикуете непривязанность, то вам будет легче сохранить ее в промежуточном состоянии. Если вы осознанны и не следуете за своими привязанностями сейчас, то, когда в бардо вы увидите своих будущих родителей, вы не почувствуете привязанности к ним и не переродитесь в этом мире. Ум подобен струящемуся пару. Он не будет оставаться в чашке, но последует туда, куда только сможет. Если практикуете недостаточно хорошо, ваш ум рассеется. Когда стекло вашего тела будет разбито, ум уйдет, куда только сможет, подобно воде уходящей в землю в месте, где ее пролили.

Я сказал многое, но есть два основных момента. Первое, вы должны с любовью относиться ко всем существам. Это, принесет огромную пользу, подобно исполняющей желания драгоценности. Это практика относительной бодхичитты. Второй момент, это абсолютная бодхичитта. Вы должны узнавать природу ума, независимо от того, сколько мыслей у вас возникает. Вы не должны отвлекаться на мысли, но быть внимательными.

Причиной всех невзгод являются ошибочные мысли. Если вы неосторожны, ошибочные мысли могут стать причиной несчастий. Причем, нападения можно ожидать не только извне, но также изнутри. Изнутри вас будут атаковать тревожащие эмоции. Поддержание практики узнавания природа ума является относительной бодхичиттой. Гнев является наихудшей среди всех эмоций. Он будет разрушать и вас и других. Поэтому вы должны быть осторожны. Результат гнева наиболее очевидно проявляется в недавних нападках [на нас]. Если вы будете гневаться, это превратится в бесконечное разрушение. Если вы нападете первым, они нападут вторыми и так далее. Поэтому вы должны помнить о результатах гнева. Подумайте, что, если гнев возникает снова, это будет подобно совершению самоубийства.

Членам общины, которые приходят сюда, очень повезло, что есть этот центр. У Вас есть прекрасный учитель, и вы должны учиться у него. Он [Кхенчен Кончок Гьялцен] практикует с детства. Я – это ничто, я это просто я. Вы должны радоваться этому. Духовные учителя очень важны, как ваши глаза или сердце. Вы должны беречь их как зеницу ока.

Перевод комментариев на русский язык – В. Ковальская

Редактор – О. Корнюшина

Английский перевод текста транскрипции учений находится на сайте благотворительной организации Дрикунг Кагью "Фонд Бодхичитты" в Балтиморе:

<http://medicinebuddhasangha.org/teachings/garchen1.html>

ⁱ *Коренной текст песни Гарчена Ринпоче – перевод на английский*

A River That Cannot Be Frozen

You are so fortunate to have met the Dharma with devotion. The essence of Dharma is the two bodhicittas: relative bodhicitta is the noble mind focussing on others; ultimate bodhicitta is emptiness - looking at your own mind.

If you find it difficult to see your own mind, it is due to obscurations which come from afflicting emotions. Transcendent wisdom dispels afflicting emotions. That wisdom is the blessing of the lama. To receive the lama's blessing you need the sun of devotion, which in turn gives rise to compassion. A drop of tear by the force of devotion purifies or dispels a mountain of obscurations.

Generally speaking, Buddha and sentient beings are like one river. Buddha, however, realizes the nature of the self and, free from doubt, sees that all the activities of samsara are like a dream or illusion. Buddha's mind abides like the nature of space, like a river that cannot be frozen. Sentient beings, on the other hand, have not realized their own nature, and their minds are influenced by conditions which cause afflicting emotions. This is like meeting very cold water and freezing, the ice then becoming like a rock that cannot be broken.

If the heat of devotion and compassion melts this frozen mind, one will realize there is no difference between oneself and Buddha. Therefore, the single most important source of blessings is devotion. It is like a hundred rivers going under one bridge.

When you look at your mind just after strong devotion, that awareness is the cause of attaining enlightenment. Within that, look again at the very face of awareness. It dissolves into emptiness - both subject and object. A beginner does not believe it, but this dissolution is Buddhahood. Therefore, Tilopa said, "Seeing nothing is the supreme insight."

It will not last long, so meditate for a short time, again and again each session. This will dispel obstacles and enhance your meditation.

Devotion is the single essential point. When you practice devotion, visualize the lama in front of you in space as actually residing there. The lama's mind is Buddha, so when you supplicate, the blessing will be definite, and the lama will keep you in his or her mind.

[This Mahamudra teaching was written by Garchen Rinpoche at Gon Gar, Nangchen (in Kham, Tibet), in August 1995 for James Pittard. Venerable Khenchen Konchog Gyaltshen Rinpoche subsequently translated it at Jangchub Ling, Dehra Dun, India in September, 1995. This translation was first published in the quarterly newsletter of the Tibetan Meditation Center- "Dharma Wheel," Spring 1996]

Незамерзающая река

Как повезло тебе, что преданно относишься ты к Дхарме. Суть Дхармы – это бодхичитты две; одна – благой настрой ума, который ищет блага для других; другая бодхичитта – пустота, достигь ее, лишь наблюдая за своим умом возможно.

Если не можешь наблюдать свой ум, виной тому сознания омрачения. Источник их – тревожные эмоции, развеять их лишь мудростью возможно. Непознаваемая мудрость – благословенье Ламы. Чтоб получить благословенье это, нужно, чтобы под солнцем преданности возросло сострадание. Одна слезинка, пролитая преданности силой, очистит даже горы омрачений.

И Будда, и живые существа – вода одной реки. Однако Будда, осознав свою природу, свободен от сомнений, он видит, что деяния самсары – не более чем сон, иллюзии подобны. Ум Будды пребывает в состоянии, которое как суть пространства, как река, что в лед не может превратиться. Живые существа, природы своего сознания не видят. Их ум тревожится под действием эмоций. Холодная вода ума живых существ, замерзнув, становится как лед, подобный камню, ни разломать, ни растопить его непросто.

Но если преданности жар и сострадания растопит этот ум заледеневший, увидишь ты, что нет различий меж тобой и Буддой. Преданность – вот самый главный благословения источник. Как сотни рек, что под одним мостом бегут.

Почувствовав большую преданность, в это же мгновение взгляни на ум. И в этом осознании найдешь причину просветления достижения. Пребывая в нем, взгляни еще раз прямо в лицо такого осознания. Оно растворяет в пустоту, того, кто осознает и то, что осознается. Поверить в это трудно новичку, но это растворение – Будды состояние. Ведь как сказал Тилопа: «Ничто увидеть – вот превосходное прозрение».

Не длится долго состоянье это, пусть медитация твоя, поэтому короткой будет, но к ней еще раз и еще раз возвращайся в течение своих занятий. Это развеет омрачения и увеличит силу медитации.

Преданность – вот самый основной завет. Когда ты практикуешь преданность, представь в пространстве, что перед тобою, Ламу. Так, как если б он находился там на самом деле. Ум Ламы – это Будда. Поэтому когда его ты призываешь, благословение получишь без сомнения, и Лама будет думать о тебе.

[Это наставление по Махамудре было написано Гарченом Ринпоче в Гон Гар, Нангчен (Кхам, Тибет) в августе 1995 года для Джеймса Питтарда. Преподобный Кхенчен Кончок Гьялцен Ринпоче затем перевел его на английский язык в Чангчуб Линге (Дехра Дун, Индия) в сентябре 1995 года. Этот перевод был впервые опубликован в газете Тибетского Центра Медитации «Колесо Дхармы» весной 1996 года]

Перевод на русский - попытка перевода принадлежит О. Корнюшиной, 2008