

Восемьдесят глав личных наставлений

«Ожерелье драгоценностей» (с примечаниями Шечена Гьялцаба)

Сущностные наставления в соответствии
с коренными тантрами трёх внутренних
колесниц ваджраяны¹

Зурчунг Шераб Драгпа

Перевод: Антон Мускин

Редактор Анна Пестова

Lozava.ru

Оглавление

ВСТУПЛЕНИЕ	2
I. ВЕРА	4
II. ДИСЦИПЛИНА	14
III. КОНЦЕНТРАЦИЯ	60
IV. РАЗЛИЧАЮЩАЯ МУДРОСТЬ	87
V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	137
КОЛОФОН	139

¹ Три внутренние колесницы ваджраяны — махайога, ануйога, атийога. Речь идёт о следующих текстах: «Сутра сущностного смысла» (mDo dgongs pa 'dus pa), коренная тантра атийоги; «Сеть иллюзорного проявления» (sGyu 'phrul drva ba), коренная тантра махайоги; и восемнадцать тантр раздела ума атийоги.

Вступление

НАМО РАТНА ГУРУ БЬЯ²

Я выражаю почтение учителю, который в действительности есть не кто иной, как Ваджрасаттва,

Я намерен сплести это «Ожерелье драгоценностей» [из «Восьмидесяти глав личных наставлений»],

В развернутой форме с кратким обзором структуры.

Это есть не что иное, как сокровищница драгоценностей трёх видов практики.

Будда, принимая в расчёт различные умственные способности живых существ,

Даровал учения согласно различным колесницам Дхармы.

Дешег Гьявопа тщательно «подготовил для прядения шерсть» сутр и тантр.

Он взбил молоко трёх питак.

Он выпил слова учёных мастеров, как пьют воду.

Он «наслаждался вкусом» медитативных переживаний и реализации мастеров прошлого и сам добавлял в них соль.

² Коренной текст форматирован полужирным курсивом, примечания Шечена Гьялцаба — обычным курсивом.

Глядя на проявления как [на отражения] в зеркале,

Он осознал, что любые старания не приводят ни к чему, кроме страдания.

Он осознал, что следует отказаться от забот этой мирской жизни.

Он осознал, что, кроме действий, которые принесут благо в будущих жизнях, все остальные совершенно бессмысленны.

Он осознал, что о высоком статусе и славе следует забыть, как забываешь о плевке, оставленном на дороге.

Он осознал, что, поскольку всем друзьям и приятелям угодить невозможно, следует избавиться и от них, и от связанной с ними суеты, а вместо этого медитировать в уединении.

Оставаясь в уединении в Драг Гъяво, он направил все усилия на практику.

Эти восемьдесят глав личных наставлений родились из личного опыта практики Зурчунгпы, и в них объяснены все аспекты практики Дхармы во всей полноте.

Тем, кто опасается рождения и смерти, следует выполнять эту практику, не откладывая.

Он даровал это учение спонтанно в силу своей любящей доброты в форме сердечных наставлений.

Таким образом, существует пять разделов:

*Развив непоколебимую преданность,
На поле чистой дисциплины мы
Засеваем семена концентрации
И наблюдаем, как созревает урожай мудрости.
Поэтому здесь собраны наставления по развитию веры, которая является вратами,
Наставления по развитию дисциплины, которая является основой,
Наставления по развитию концентрации, которая является методом,
Наставления по развитию мудрости, которая является сущностью.*

В заключении даются наставления, представляющие собой резюме предыдущих наставлений.

I. Вера

Первый раздел «Вера» состоит из пяти глав.

1.

Демонстрация важности веры как необходимого предварительного условия, а также изъяна недостатка веры.

Сын мой, поскольку вера является необходимым предварительным условием [для практики] Дхармы, очень важно знать об изъянах её отсутствия и благих качествах обладания ей.

Сущность веры заключается в том, что она делает нашу жизнь нераздельной с Дхармой. Смысл самого слова «вера» следующий: это устремление достичь своей цели. Вера бывает трёх видов: вера, основанная на восхищении; пламенная вера; вера, основанная на уверенности.

Существует шесть изъянов отсутствия веры.

В отсутствие веры ты подобен камню на дне океана.

В таком случае Дхарма не принесёт тебе никакой пользы.

Ты подобен лодке без гребца.

Ты не сможешь перебраться на другой берег сансары.

Ты подобен слепому в храме.

Ты не сможешь постичь слова и их значение.

Ты подобен сгоревшему зёрнышку.

В тебе не прорастут ростки просветления.

Ты подобен овце, которая не может выбраться из загона.

Так не достичь освобождения от страдания.

Ты подобен калеке, попавшему на золотой остров.

Тогда к концу этой драгоценной жизни подойдёшь с пустыми руками.

2.

[В этой главе речь пойдёт о] причинах развития веры и благих качеств.

Сын мой, существует десять причин возникновения веры.

Вера подобна плодородному полю.

Такое поле принесёт богатый урожай добродетели.

Вера подобна драгоценности, исполняющей желания.

Она дарует всё, о чём мечтаешь ты сам и все другие существа.

Вера подобна царю, следящему за выполнением законов.

Такой царь и все его подданные всегда будут счастливы.

Вера подобна тому, кто пребывает в надёжной крепости.

Такой человек никогда не загрязнит себя изъянами, но будет развивать благие качества.

Вера подобна лодке, плывущей по великой реке.

Такая лодка может переправить тебя через [океан] страдания рождения, старения, болезни и смерти.

Вера подобна надёжной охране, которая защитит тебя в опасных краях.

Такая охрана избавляет от страха перед сансарой и её низшими мирами.

3.

[В этой главе речь пойдёт о] причинах развития веры и благих качеств.

Сын мой, существует десять причин возникновения веры.

Знай же, что, ведя такой образ жизни, как сейчас, и общаясь с теми друзьями, какие сейчас тебя окружают, ты не обретёшь счастья.

Именно это и является причиной страдания.

Знай же, что тебе следует хранить уверенность в истинности закона причины и следствия.

Потому что этот закон работает всегда.

Знай же, что тебе следует помнить о смерти и непостоянстве.

Невозможно знать, когда придёт час смерти.

Знай же, что придётся уйти, оставив имущество и близких позади.

Когда ты умираешь, то оставляешь [близких и имущество] позади, и ничего из этого тебе уже не поможет.

Знай же, что не получится самому решать, где переродишься в следующий раз.

Никто не знает, куда занесёт его силой предыдущей кармы.

Знай же, что тебе следует помнить, как сложно обрести драгоценное человеческое рождение, такое же тело, каким обладаешь сейчас.

Очень редко случается так, что вместе сходятся множество причин и условий для обретения всех надлежащих свобод и дарований.

Знай же, что тебе следует помнить: в сансаре всё связано со страданием.

Всё, что происходит в сансаре, связано с тремя видами страдания.

Знай же, что тебе следует осознать неисчислимые благие качества Трёх драгоценностей.

Нет никаких сомнений в том, что Три драгоценности всегда будут защищать тебя от страданий сансары.

Знай же, что тебе следует брать в качестве примера жизненный путь святых существ и их деяния.

Их активность на уровне тела, речи и ума не загрязнена изъянами и пороками.

Знай же, что тебе следует водить компанию лишь с совершенными друзьями, которые действуют добродетельно.

Добродетельная активность таких друзей отразится и на тебе, что приведёт к возрастанию веры и других благих качеств.

4.

[В этой главе речь идёт о] тринадцати советах о том, к чему следует относиться с отвращением.

Сын мой, существует тринадцать аспектов [обычной жизни], к которым следует относиться с отвращением.

Если не удалишься из родных мест, не одолеешь демона гордыни.

Следует стремиться жить в чужих краях.

Если не откажешься от забот по ведению хозяйства, у тебя не получится выделять время для практики Дхармы.

Отложи все дела, связанные с ведением домашнего хозяйства.

Если не приступишь к практике в тот самый момент, когда зародил веру, списку мирских дел, которые необходимо выполнить [безотлагательно], не будет конца.

Отсеки сомнения и нерешительность.

Не следует обвинять других в том, что твоя вера недостаточно сильна.

Сам держи верёвку, вдетую в кольцо в твоём носу.

Если не откажешься от своего имущества, мирским амбициям не будет конца.

Используй всё своё имущество для подношений учителю и Трём драгоценностям.

Если не отдалишься от своей родни, привязанность и неприязнь не прекратятся никогда.

Всегда полагайся на уединение.

Если не начнёшь действовать сейчас, нет уверенности, куда отправишься позже.

Сейчас, когда сложились все благоприятные обстоятельства, тебе следует предпринять всё возможное, чтобы вырваться из сансары.

Если не начнёшь действовать прямо сейчас, когда у тебя есть для этого все условия, молитвы о следующей жизни останутся лишь пустой болтовней.

Если ты способен осуществить задачу, но не предпринимаешь для этого никаких действий, так ты подводишь сам себя.

Не обманывай сам себя и скорее приступай к практике Дхармы.

Призови в качестве свидетеля свой собственный ум.

Поэтому пора отказаться от того, что в будущем будет потеряно в любом случае.

Только так это может послужить твоей цели.

Всё, чем владеешь, — и имущество, и даже собственное тело — используй на благо Дхарме.

Вместо того, чтобы тратить время на те дела, которые ты всё равно не способен довести до конца, лучше сосредоточься на обретении опыта в том, что, без сомнения, сможешь завершить.

Поэтому ради практики Дхармы следует быть готовым ко всему, будь то испытания или аскеза.

Вместо того, чтобы совершать приготовления к следующему году жизни — а кто знает, наступит ли вообще этот следующий год, — лучше подготовься к смерти, ведь в том, что она придёт, нет никаких сомнений.

Время утекает, сведи планы к минимуму.

Если будешь выполнять практику, пища и одежда «сами тебя найдут», а потому не вовлекайся в надежду и страх.

Для тех, кто практикует Дхарму, очень важно отказаться от забот обычной жизни.

5.

[В этой главе речь идёт о] тринадцати ключевых аспектах, указывающих безошибочный путь.

Сын мой, существует тринадцать аспектов [пути], которые особенно важны.

Реализация [учителя] подобна пространству — она остаётся свободной от ограничений. Его опыт переживаний неизменен и сравним с океаном. Его сострадание сияет ровным светом, как сияют солнце и луна.

Очень важно с уважением относиться к тому учителю, кто обладает этими тремя качествами.

Поскольку учитель является основой пути, следуй за ним, радуя его тремя способами. Даже в сне не допускай к нему неуважения.

Очень важно даровать наставления тем ученикам, которые являются подходящими сосудами.

Они станут держателями линии передачи и будут приносить пользу себе и другим, учению и живым существам. Не жадничай, когда дело касается учений.

Очень важно отбросить всякую привязанность к феноменам внутри и вовне.

Помни об изъянах привязанности к удовольствиям пяти структур чувственного восприятия.

Когда выполняешь практику согласно наставлениям, важно помнить о долгосрочной перспективе.

Что касается практики Дхармы, не допускай нетерпеливости. Будь готов следовать за учителем на протяжении долгого времени. Не верти хвостом, как як!

Очень важно развивать пламенную преданность йидаму и Трём драгоценностям.

Если не обладаешь искренней преданностью, то не получишь и благословение. Поэтому прилагай все усилия к тому, чтобы принять прибежище.

Очень важно усердно практиковать добродетель.

Тебе следует брать пример с красавицы, которая обнаружила, что копну её роскошных волос объяло пламя. Не поддавайся лени.

Очень важно воздерживаться от неблагих деяний.

Помни о том, к каким следствиям приводят неблагие деяния, и следи за тем, чтобы их не совершать, как следишь, чтобы в глаз не попало даже крохотной соринки.

Очень важно полагаться на отсечение усложнённого мышления!

Предоставь мыслям пяти ядов растворяться самопроизвольно.

В периоды постмединатации очень важно полагаться на сострадание и бодхичитту.

Это основа Великой колесницы и, стало быть, то, без чего никак не обойтись. Тренируйся воспринимать [благо] других живых существ более важным, чем собственное.

Тебе необходимо развить уверенность в безошибочности устных наставлений.

Если нет сомнений, достижения не заставят себя долго ждать.

Очень важно не нарушать обеты и самайи.

Не загрязняй ум падениями и нарушениями в рамках трёх сводов обетов.

Очень важно прийти к окончательному выводу, что природа ума является нерождённой.

Поскольку твой ум и проявления являются игрой проекций дхарматы, следует понять, что природа ума является нерождённой, подобно пространству.

Очень важно не даровать тайные существенные наставления неподходящему сосуду.

Разглашение тайных учений провоцирует критику, поэтому будь осторожен — как следует проверять, достоин ли потенциальный ученик.

Так заканчивается первый раздел «Восьмидесяти глав личных наставлений» — наставления по непоколебимой вере, являющейся вратами [ведущими на путь Дхармы].

II. Дисциплина

Это наставления по драгоценной непревзойдённой практике дисциплины, которая является совершенной основой. В этом разделе восемнадцать глав.

6.

[В этой главе содержатся] наставления по подходящему для практики времени.

Сын мой, существует десять факторов.

Если присутствие [в этом мире] учений Будды и твоей веры в них совпадут по времени, то это означает, что ты накопил достаточно заслуги в своих предыдущих жизнях.

Сейчас ты обрёл все свободы и дарования, так не растративай же их впустую!

Если ты заинтересовался Дхармой и встретил учителя, который может даровать наставления, это то же самое, как если бы слепой нашёл драгоценный камень.

Встретить такого учителя снова в будущем будет непросто, поэтому оставайся с ним так долго, как можешь, ценя его, как собственные глаза.

Если вера, усердие и мудрость дополняют человеческое тело, не повреждённое изъянами, то это есть не что иное, как кармические результаты практики Дхармы.

Усердно применяй методы, которые позволяют вырастить это дерево.

Если в мирской жизни ты постоянно подвергаешься критике от родственников, это должно лишь ещё больше побуждать тебя к практике.

Прими твёрдое решение и выполняй практику Дхармы.

Если ты состоятелен и при этом, раздавая средства тем, кто в них нуждается, ощущаешь радость, это означает, что твоя щедрость достигла совершенства.

Не поддавайся склонности и практикуй непредвзятую щедрость.

Если ты усердно выполняешь практику и это приводит к прорыву плотины [сдерживающей] страдания, это лишь указывает на то, что ты очищаешь совершённые прежде неблагие действия.

Практикуй радость [когда происходит подобное] и откажись от ложных воззрений.

Если люди проявляют агрессию в отношении практикующего, который ничего дурного не сделал, это лишь помогает ему следовать по пути терпения.

Избегай раздражения и недоброжелательства. Помни о пользе терпения!

Если твоя вера совершенна и при этом ты следуешь полученным наставлениям, это верный признак того, что карма исчерпана.

В будущем уже не переродишься в сансаре. Любая практика Дхармы должна становиться противоядием от привязанности и неприязни.

Если опасаешься смерти и при этом у тебя есть возможность увидеть, как умирают другие люди, то это указывает на то, что пришло время направить ум прочь от сансары.

Не привязывайся к счастью и комфорту текущей жизни.

Если думаешь, что сначала надо закончить дела мирской жизни и только после этого приступить к практике Дхармы, то это лишь козни демона, который искушает тебя откладывать практику.

Очень важно не попадать под влияние этого демона!

7.

[В этой главе содержатся] тринадцать наставлений по практике.

Сын мой, вот тринадцать наставлений.

Собственная смерть и смерть других — вот лучшие шпоры, подгоняющие твою практику.

Когда придёт момент смерти, неведомо, поэтому отбрось бесполезную мирскую суету и заботы.

Если хочешь развить глубокое уважение к учителю, проверь, какими внутренними и внешними благими качествами он обладает.

Не пытайся обнаружить изъяны. Если видишь [в учителе] изъяны, это указывает на твоё собственное загрязнённое восприятие.

Если хочешь поддерживать гармоничные отношения со всеми, не препятствуй тому, к чему они прилагаю усилия.

Поскольку все колесницы несут в себе истину на соответствующем уровне, не выноси оценочных суждений о тех или иных традициях и философских школах.

Чтобы не расстраивать учителя, выполняя практику со всем усердием.

Тогда обретёшь все благие качества без исключения.

Если хочешь быстро обрести достижения, храни обеты и самайи в чистоте и не позволяй им ослабевать.

Все обеты сводятся к тому, чтобы не совершать десять неблагих действий и не поддаваться обычному воздействию пяти ядов.

Если хочешь остановить поток четырёх рек, необходимо установить нерождённую природу всеосновы.

Когда постигнешь нерождённую природу всеосновы, непрерывный поток рождения и смерти прекратится.

Если не хочешь сталкиваться с препятствиями, мешающими достижению просветления, не поддавайся отвлечениям обычной жизни.

Попытки помогать другим без достаточной для этого квалификации, также становятся препятствиями. Не пытайся помогать другим, пока не готов к этому.

Если хочешь приносить другим пользу, не прикладывая усилий, медитируй на четырёх безмерных качествах.

Если будешь развивать бодхичитту, то любые твои действия будут идти другим на пользу.

Если не хочешь в следующих жизнях переродиться в трёх нижних уделах, тщательно избегай десяти неблагих действий.

Всегда будь внимателен!

Если хочешь быть счастливым в будущих жизнях, направь усилия на совершение десяти благих действий.

Теперь, когда у тебя есть выбор, не перепутай, от каких действий следует воздерживаться, а какие совершать.

Если хочешь, чтобы твой ум повернулся к Дхарме, придётся испытать муки страдания на собственном опыте.

Размышляя о бесполезности усилий в мирских делах, развивай решимость. Духовный путь не бывает лёгким.

Если хочешь развернуть ум прочь от сансары, настойчиво стремись к совершенному просветлению.

Очень важно осознать блага освобождения и просветления уровня трёх колесниц.

Если хочешь обрести плод — три кая, осуществляй два накопления одновременно.

Это очистит загрязнения, омрачающие три кая.

8.

[В этой главе речь идёт о] пяти бесполезных действиях, которые не имеют никакого отношения к истинной практике.

Сын мой, существует пять бесполезных действий.

Бесполезно заявлять, что Дхарма — твой главный интерес, если всё ещё не направил ум прочь от сансары.

Если всё, что ты делаешь, ты делаешь ради целей обычной жизни, плодов Дхармы не обретёшь. Чтобы по-настоящему практиковать Дхарму, придётся отсечь цепляние за проявления сансары.

Бесполезно медитировать на пустотности, если не пытаешься отсечь привязанность к внешним проявлениям.

Ты медитируешь на пустотности для того, чтобы отсечь цепляние — веру в реальное существование феноменов. Если не освободишься от этого, пустотность для тебя так и останется лишь бесполезным словом.

Бесполезно практиковать медитацию, если не развернул ум прочь от страстного желания.

«Великие» практикующие, отклонившиеся от пути в пользу проведения оплачиваемых ритуалов для деревенских жителей, рискуют закончить как обычные люди.

Громкие слова бесполезны, если не понимаешь их смысла.

Часто бывает так, что пустомели вовлекаются в высокопарные беседы о воззрении, поэтому лучше придерживайся ключевых аспектов естественного состояния.

Бесполезно применять наставления, если не испытываешь преданности.

Любые медитативные переживания, реализация и связанные с ними благие качества возникают лишь вследствие благословения учителя, а оно не может снизойти на нас, если мы не испытываем преданности.

9.

[В этой главе речь идёт о том], как развить решимость выполнять практику, надев великую броню усердия. Это пять действий, приносящих пользу.

Сын мой, существует пять действий, приносящих пользу.

Тебе следует развивать пламенную преданность учителю, и тогда благословение линии передачи снизойдёт на тебя естественным образом.

Практика тайной мантраяны — это путь преданности и благословения. Твой коренной учитель и все учителя линии передачи обладают единой сущностью. Воспринимай учителя как будду-дхармакаю. Тогда на тебя снизойдёт благословение всех будд.

Тебе следует накопить достаточно заслуги, и тогда всё задуманное осуществится.

Устремления осуществляются у того, кто накопил достаточно заслуги. Всегда совершай подношение семи ветвей, поддерживая устремление бодхичитты. Если будешь поступать подобным образом, обретёшь доброе сердце.

Тебе следует тренировать ум, и тогда в нём разовьётся способность к стабильной концентрации.

Очень важно приложить все силы к тренировке тела и ума.

Тебе следует развивать стабильную концентрацию, тогда сумеешь одолеть тревожащие эмоции.

Практика пребывания в покое помогает устранить тревожащие эмоции, а практика особого прозрения — их семена.

Тебе следует освободиться от тревожащих эмоций, тогда быстро достигнешь просветления.

Кроме твоего собственного ума, очищенного от омрачений, нет никакого другого просветления.

10.

[В этой главе речь идёт о] распознании лжи, связанной с мнимой практикой Дхармы.

Сын мой, существует пять ложных утверждений.

Если ты продолжаешь искать мирских благ, твои слова о страхе перед рождением и смертью становятся ложью.

**Если не отсечёшь привязанность, не сможешь
освободиться от рождения и смерти.**

**Если не страшишься рождения и смерти, твои
слова о принятии прибежища становятся ло-
жью.**

Одни лишь слова тебе не помогут.

**Если не избавился от страстного желания,
твои слова о том, что являешься серьёзным
практикующим, становятся ложью.**

Любая привязанность — как вовне, так и
внутри — становится для тебя тюрьмой. Свя-
зан ты верёвкой или прикован золотой цепью,
большой разницы нет.

**Если не понимаешь закон кармы, твои слова о
том, что реализовал воззрение, становятся
ложью.**

Тебе следует всегда помнить о ключевом ас-
пекте: пустотность проявляется как причина
и следствие.

**Если не выбрался из трясины существования в
сансаре, твои слова о том, что являешься буд-
дой, становятся ложью.**

Если не устранишь причины — пять тревожа-
щих эмоций, никогда не выберешься из болота
сансары, которая является их следствием. По-
этому усердно применяй противоядие — три
вида практики.

11.

Практикуй на протяжении долгого времени,
надев броню усердия, поддерживая решимость
и храбрость.

Сын мой, существует пять истинных утверждений.

Когда говоришь, что без медитации не стать буддой, это истинное утверждение.

Если не вступишь на путь медитации, то, даже если сам Будда возьмёт тебя за руку, это не поможет, ведь всю эту вселенную держит в своей ладони Будда Вайрочана Химасагара.

Когда говоришь, что, если не нарушил самаи, не попадёшь в ад, — это истинное утверждение.

Всегда призываи в качестве свидетеля собственный ум, поддерживая памятование и бдительность.

Когда говоришь, что, разделяя искусные методы и мудрость, скатаешься на уровень шраваков, это истинное утверждение.

Тот, кто практикует согласно учениям Великой колесницы никогда не разделяет искусные методы и мудрость. Следуй по пути шести запретительных совершенств — парамит.

Если говоришь, что непонимание того, как согласовывать воззрение и поведение, приводит на ложный путь, это истинное утверждение.

Позаботься о том, чтобы воззрение не опускалось на уровень поведения, а поведение не возносилось на уровень воззрения.

Если говоришь, что ум по своей природе совершенно чист и ясен, то это истинное утверждение.

Ум по своей природе светоносен и не может быть загрязнён приходящими [омрачениями], поэтому ум есть не что иное, как великая чистота. Именно это наполняет смыслом духовный путь. Если бы ум был изначально загрязнён, его невозможно было бы очистить, и тогда не было бы никакого смысла следовать по духовному пути.

12.

Сын мой, существует пять бесполезных действий.

Ты можешь делать это, но получишь результат, противоположный тому, которого ты ожидал.

Не будет никакой пользы, если следовать учителю, у которого нет нектара учений.

Очень важно проверить, является ли учитель аутентичным.

Не будет никакой пользы, если принять в качестве ученика того, кто не является подходящим сосудом.

Даже если он следует за тобой словно тень, не даруй ему наставлений. От этого не будет пользы ни ему, ни тебе самому.

Не будет никакой пользы, если поддерживать связи с теми, кто не хранит самайи.

Если поддерживать связь с теми, кто не способен сохранять самайи в чистоте, это не принесёт им никакой пользы, а на тебя окажет неблагоприятное влияние.

Не будет никакой пользы от благих действий, если сочетать их с неблагими.

Подготовительный и завершающий этапы не должны быть связаны с неблагими действиями. Особенность подобной «смешанной» активности такова, что результаты входящих в неё действий созреют по отдельности как счастье и страдание.

Не будет никакой пользы от знания учений, если не действуешь согласно им.

Поэтому так важно сделать все полученные теоретические знания частью собственного опыта, выполняя их практику.

13.

Применяй эти наставления на практике на протяжение долгого времени, вооружившись решимостью, бронёй и храбростью.

Сын мой, вот восемь наставлений.

Если будешь выполнять практику медитации, избавишься от привязанности и неприязни.

Начни с тех самых грабителей — восьми мирских забот.

Когда изучаешь тексты, важно надеть броню терпения.

Проявляй терпение перед лицом трудностей и страха перед глубоким смыслом.

Когда практикуешь в уединённых святых местах, не позволяй уму тосковать по пище и по житкам.

Очень важно свести потребности к минимуму и довольствоваться тем, что у тебя есть.

Когда хочешь получить глубокие учения, следуй за мастером, который ими обладает.

Не оставляй наставления на уровне теории, разреши все сомнения о них.

Когда встретишь истинного квалифицированного мастера, приложи все усилия, чтобы никогда его не расстраивать, но лишь радовать.

Поступая таким образом, обретёшь все качества, возникающие от [переданного им] знания. Всегда следи за своим поведением.

Когда, практикуя Дхарму, сталкиваешься с трудностями, не поддавайся малодушию.

Не заботясь о здоровье и жизни, служи учителю и действуй с позиции единого вкуса.

Когда тебя порицают члены твоего клана, отсеки привязанность в собственном уме.

Однаково обращайся с друзьями и врагами, позволяя привязанности и неприязни освобождаться самим по себе.

Если отклонился в обычное мышление, направь внимание обратно на сущность.

Если ум отвлекается на внешние объекты, это усиливает тревожащие эмоции, поэтому надо привязать его верёвкой веры, усердия, памятования и бдительности. Развивай решимость и выносливость по отношению к трудностям.

Используй противоядие изначальной мудрости,

позволяющее загрязнённым мыслям освобождаться самим собой. Это и есть главный ключевой аспект.

14.

[Эта глава посвящена тому] как выполнять практику, применяя необходимые методы в соответствующих ситуациях.

Сын мой, существует тридцать четыре полезных совета.

Если находишься в шумной толпе, где множество отвлечений, твоя практика добродетели ослабевает. Если ты поглощён размыслениями, возникают тревожащие эмоции. А если станешь отвлекаться на особые магические способности и дарование благословений, это станет угрозой для твоей собственной жизни.

И поэтому...

Поскольку отвлечения создают препятствия [для практики], от них следует отказаться.

Когда на тебя повеет холодным дыханием смерти, ничто из этого не поможет, [поэтому]

Нельзя терять время! Быстрее приступай к медитации!

Не ломай голову, как устроить эту жизнь,

Эту мирскую жизнь, в которой ты только и занят тем, что ищешь блага для близких и противостоишь врагам.

Лучше позаботься о том, как будешь умирать.

Вспомни пример с браслетами юной красавицы.

Выполняй практику в одиночестве, не собирая вокруг себя помощников.

В особенности избегай дурной компании.

Поскольку привязанность к близким — это не что иное, как твоё собственное

Обусловленное заблуждением восприятие — отбрось его.

Не вовлекайся

В действия на уровне тела, речи и ума.

Если слишком увлечёшься активностью, этим создаешь неблагоприятные обстоятельства.

Нет никакой необходимости пытаться угодить окружающим:

Когда у тебя вообще нет компании, ощущаешь себя гораздо более счастливым.

Таким образом, привязанность и неприязнь не возникнут. Поэтому

Если у тебя не будет круга общения, то не возникнут привязанность и неприязнь.

Поскольку живые существа никогда не бывают удовлетворены и всегда желают большего,

Невозможно угодить всем без исключения — даже Будда не смог бы этого сделать, — а потому перестань пытаться осчастливить людей.

Существует метафора, демонстрирующая состояние выхода за пределы мыслей, обусловленных привязанностью и неприязнью:

Оставайся безучастным как труп.

Избегай мест, где усиливаются привязанность и неприязнь, оставаясь свободным от цепляния и страстного желания.

Не сиди в яме с колючими шипами — живи там, где чувствуешь себя счастливым.

До сих пор ты отдавал своё тело и жизнь под контроль привязанности и неприязни.

Оставь всё это в прошлом. С этого момента не поддавайся [привязанности и неприязни]!

Теперь пришло время доверить тело и жизнь Дхарме.

Поскольку все живые существа обладают природой будды,

Не пытайся разделять людей на врагов и друзей; используй изначальную мудрость.

Усердно практикуй равнотность.

Не думай о признании или о любой другой из восьми мирских забот, вместо этого направь всё внимание на сам ум.

Придерживайся аскетической дисциплины, подразумевающей контроль над своим умом.

Если не будешь усердно практиковать подобным образом, попадёшь в низшие [миры].

Одна-единственная неблагая мысль может создать причину для низвержения в нижние уделы сансары.

С безначальных времён вера в реальное независимое существование феноменов удерживала тебя в сансаре. Поэтому теперь

Откажись от своих прежних убеждений.

Из семи драгоценностей самая главная, которую можно назвать источником всех остальных, — это способность довольствоваться тем, что есть.

Отправляйся через океан к острову, где есть все драгоценности, которые ты ищешь.

Без способности довольствоваться тем, что есть, даже царь становится нищим попрошайкой. Довольствуясь тем, что есть, — необходимой провизией и другими вещами, без которых не выжить.

Если доберёшься до этого острова, то назад уже не вернёшься.

Если обладаешь имуществом, отдавай его своему отцу.

Если будешь радовать своего учителя подношением всего, чем обладаешь, получишь все необходимые сущностные наставления.

Если сумеешь порадовать своего старого отца, получишь от него сердечные наставления.

Учитель —

Он дарует своим духовным детям наставления из самого своего сердца.

Тому, кто является подходящим сосудом, он дарует наставления во всей их полноте.

Ученикам надлежит хранить полученные наставления в самой глубине своего сердца и реализовать их на практике.

Найдя подобную драгоценность, не потеряй её.

Направь ум прочь от загрязнённого восприятия, свойственного сансаре, на истинный путь.

Следуй прямой дорогой, ведущей к просветлению.

Когда собираются вместе твои ваджрные братья и сёстры, думай о себе как о самом младшем из них.

Когда собираются вместе твои ваджрные братья и сёстры, слушай, что они говорят, и действуй соответственно.

Если опасаешься, что твоя практика ослабнет, огради её [защитой].

Полагайся на памятование и бдительность, не допускай их утери.

Если опасаешься, что увлечёшься объектами шести структур чувственного восприятия, удерживай себя соответствующим крюком,

[А именно] назначь часовым памятование.

Знай, что все проявления и феномены есть не что иное, как дхармакая, и благодаря подобной уверенности воспринимай всё, как будто высадился на остров, состоящий из золота и драгоценностей.

**Пусть твоё воззрение остаётся неизменным
само по себе.**

Пусть тебе нечего будет стыдиться перед
ийдамом, учителем или собственным умом.

Соблюдай дисциплину, но без лицемерия.

Проявляй щедрость беспристрастно.

И не ожидай ничего взамен, включая кармиче-
ское вознаграждение.

На принесённый вред отвечай терпением.

В ответ на причинённый вред, помогай [тем,
кто его причинил].

**Когда слушаешь учения и размышляешь над
ними, будь готов мириться со страданием.**

Будь готов терпеть недуги, боль, голод и
жажду ради практики Дхармы, а также прини-
май на себя страдания других живых существ.

**Держи свою медитацию подальше от клыков
славы.**

Не надейся обрести известность и славу.

**Придерживайся поведения, которое убережёт
тебя от демонов.**

Речь идёт о демонах восьми мирских забот.
Очень важно, чтобы поведение соответство-
вало твоему прогрессу [в практике].

Если будешь цепляться за воспринимаемые фе-
номены, восстанут демоны пяти ядов.

И ты попадёшь в пасть к демону проявлений.

Таким образом, очень важно удерживать ум от цепляния за объекты.

15.

[В этой главе речь идёт о] шести советах о том, как избежать изъянов.

Сын мой, не урони достоинство линии своих предков.

Не опозорь своего коренного учителя, а также учителей линии передачи.

Не запятнай достоинство своих родных и близких.

Избегай конфликтов, которые помешают тебе сохранять в чистоте самаи со своими братьями и сёстрами, то есть с другими учениками своего учителя, в особенности с теми, кто вступил на путь ваджраяны.

Не опозорь других своих родственников, близких или дальних.

Никогда не разговаривай грубо с теми, кто практикует Дхарму.

Если не платишь царю подать, не являешься его подданным.

Если не угоджать учителю, не возникнет поток его сострадания и благословения.

Не катись под откос

По направлению к неблагим действиям.

Не применяй недостойные приёмы,

Такие как уловки и притворство.

16.

[В этой главе содержатся] наставления о десяти обстоятельствах, которые можно считать хорошими или плохими, но которые никак не могут принести тебе вред, если умеешь с ними справляться.

Сын мой, существует десять обстоятельств, которые не смогут навредить тебе [если способен с ними справиться].

Здесь подразумевается, что не обязательно избегать подобных ситуаций, если ты способен с ними справиться, но следует избегать, если не способен. Если подобные обстоятельства могут принести тебе вред, избегай их, если не могут, используй.

Таким образом, если ты способен принимать соответствующие неблагоприятные обстоятельства на путь и уверен, что они не причинят тебе вреда...

Если справляешься [с соответствующими обстоятельствами], оставаясь [в неподходящем для практики] месте, то жизнь в родных краях не причинит тебе вреда.

Если не испытываешь привязанности к друзьям и неприязни к врагам,

То жизнь в кругу родных и близких не причинит тебе вреда.

Если справляешься [с соответствующими обстоятельствами], когда дело касается одежды,

К тому же полностью перестал беспокоиться о том, насколько привлекательно выглядишь, и не ощущаешь смущения,

То, даже если будешь ходить голым, это не причинит тебе вреда.

Если справляешься [с соответствующими обстоятельствами], которые могут привести к возникновению привязанности и неприязни,

И к тому же способен принимать на путь и радость, и горе, воспринимая их с позиции единого вкуса...

То, как бы ни вёл себя на внешнем уровне, это не причинит тебе вреда.

Когда приходишь к окончательному выводу, что твой собственный ум и есть твой учитель, все идеи о различиях [между тобой и внешним учителем] освобождаются сами по себе...

Если способен [с преданностью] принимать испытания, которые создаёт [для тебя] гуру, то отказ от проявления преданности [на внешнем уровне] не причинит тебе вреда.

Придя к окончательному выводу, что в реальности не существует даже таких названий, как «сансара» и «нирвана», и что всё воспринимаемое является лишь самопроизвольным проявлением изначальной мудрости,

Если справляешься [с соответствующими обстоятельствами], складывающимися в океане страданий сансары, то, даже если не выполняешь [формальную] практику, это не причинит тебе вреда.

Если справляешься [с соответствующими обстоятельствами] существования в нижних мирах,

Если освобождаешь ум и проявления в абсолютной природе таким образом, что от привычных склонностей, сложившихся в течение очень долгого времени, не остаётся и следа,

То, даже если совершишь неблагие действия, это не причинит тебе вреда.

Если действие направлено на благо других живых существ, то можно совершать его [даже если формально оно считается неблагим].

Абсолютная реальность присутствует без усилий и активности;

Сущность проявляется как разнообразие;

Истинная природа естественным образом свободна от двойственности.

Если знаешь, что твой ум и есть сансара и нирвана

И не ограничен самайями, которые следует содержать в чистоте, то,

Если справляешься [с соответствующими обстоятельствами], которые свойственны существованию в адах, то, даже если вступил на путь тайной мантраяны, нарушение самайи не причинят тебе вреда.

Если уверен в своём воззрении,

Которое выходит за пределы обычного ума и любых активностей, понимая, что все они обусловлены заблуждением,

То расслабленная беззаботность не причинит тебе вреда.

Если справляешься [с соответствующими обстоятельствами], свойственными месту твоего обитания,

И не привязан к комфорту жилища,

Для тебя нет никакой разницы, где жить.

Если справляешься [с соответствующими обстоятельствами], связанными с [количеством и качеством] пищи,

То есть освободился от двойственных концепций «вкусный-невкусный», «чистый-загрязнённый»,

Нет никакой разницы, что́ ты ешь.

Если справляешься [с соответствующими обстоятельствами], связанными с самочувствием и здоровьем,

И при этом отсёк путы эгоизма,

То, даже если не пытаешься уберечься от заражения какой-нибудь болезнью, это не причинит тебе вреда.

17.

[В этой главе идёт речь о] высмеивании недостатков — своих собственных и присущих практикующим Дхарму в целом.

Сын мой, существует восемнадцать изъянов, вызывающих смех.

Это нелепое поведение, ошибочная практика, глупость, нарушение самай. Существует также восемь «помощников», способных предотвратить возникновение подобных изъянов.

Человек с достойным характером, который может тебя наставлять.

Добрый друг, кто обладает ясным умом и может быть твоим наставником.

Забота о будущих жизнях, которая зиждется на памятовании о смерти.

Тщательное избегание неблагих действий, которое опирается на убеждённость, что счастье и страдание являются следствием твоих собственных действий.

Совесть перед собой.

Стыд перед другими.

Непоколебимая решимость.

Надёжность, сравнимая с надёжностью того, кому можно верить, поскольку такой человек никогда не нарушает данного слова.

Восемью противоположностями перечисленных качеств являются поведение, вызывающее смех, и остальные [изъяны]. Объектом насмешек здесь является то, над чем пренебрежительно смеются и что презирают, — что-то, за что должно быть стыдно с точки зрения и обычной мирской жизни, и святой Дхармы.

В самом начале, когда вера только зародилась, ты готов прыгать от радости.

Когда впервые получаешь учения, то от радости можешь совершить множество [странных поступков], например начать рвать на себе за волосы или даже разрыдаться.

Позже у тебя возникают сомнения, и ты бесцельно топчешь тропы в долинах.

Если не развеешь все сомнения по поводу полученных наставлений, то становишься нерешительным и начинаешь метаться туда-сюда.

В заключение ты полностью теряешь веру, превращаясь в неподвижный камень в глубинах ада.

Так можно закончить тем, что у тебя развьётся ложное воззрение по отношению к Дхарме и учителю.

Это три изъяна веры.

В самом начале, когда встретил учителя, только и говоришь об учениях, что у него получил.

Вверив свои тело и ум учителю, ты начинаешь повсюду рассказывать о полученных от него тайных наставлениях: «Вот такие глубочайшие учения я получил у своего учителя».

Позже ты устаёшь от своего учителя и начинаешь критиковать его.

Теперь ты уже жалеешь, что делал ему подношения. А потом ты начинаешь распространять сплетни, намекая, что учитель обладает скрытыми изъянами.

В конце концов ты отрекаешься от учителя, воспринимая его теперь как своего злейшего врага.

Тогда ты заводишь новые знакомства и следуешь за другими учителями.

Это три изъяна ошибочного следования учителю.

Вначале, когда ты немного освоил навык концентрации, тебе в голову приходят мысли: «Другого практикующего, кто мог бы так хорошо медитировать, просто не найти!».

Возгордясь начальным опытом переживания в практике пребывания в покое,

Ты начинаешь думать, что других таких же великих практикующих, как ты, просто не может быть.

Позже тебе надоедает медитировать, и ты становишься похож на заключённого в тюремной камере.

Пребывая в уединённом ретрите, такой практикующий скучает днём и ощущает страх ночью. Единственное, что его радует, — это когда на закате приходит время принятия пищи и отхода ко сну.

В заключение ты бросаешь медитацию и начинаешь слоняться по деревням.

Если не объединить Дхарму со своей жизнью, ограничившись лишь показным следованием Дхарме, это закончится тем, что будешь проводить церемонии по деревням, подобно наёмному работнику или прислуге.

Это три изъяна неспособности правильно выполнять практику.

Вначале, когда возникают медитативные переживания, ты рассказываешь о них направо и налево.

Подобно психически нездоровому человеку, ты начинаешь пренебрегать относительной истиной.

Позже ты бросаешь медитировать и, будучи знающим теоретиком, начинаешь давать учения.

Подобно тому, кто показывает другим путь, сам не имея ни малейшего представления о том, в каком направлении двигаться, ты объясняешь учения другим, не обладая ни пониманием, ни реализацией.

В конце концов, когда настаёт время покинуть тело, ты умираешь как совершенно обычный человек.

Подобно обычному существу, ты умираешь, так и не вступив на истинный путь.

Это три изъяна неспособности достичь стабильности в практике.

Вначале твоя уверенность в отношении воззрения довольно слаба.

Получив лишь общее представление о воззрении, ты начинаешь высокомерно верить, что обрёл высшую реализацию. Ты смотришь на других свысока.

Позже, терзаемый сомнениями, ты делаешь вид, что много знаешь, но сам задаёшь другим бесконечные вопросы.

Когда делаешь вид, что много знаешь, но при этом толком не знаешь ничего, начинаешь донимать расспросами других.

В конце концов ты совершенно теряешь воззрение и полностью попадаешь под контроль ошибок и омрачений.

Если попадёшь под контроль воззрений этернализма или нигилизма, свойственных тиртхикам, тебе не реализовать великую равнотность, состояние единства за пределами усложнений.

Это три изъяна неспособности развить уверенность в истинной реализации.

Когда в результате ошибок плод оказывается утерян, закрывается окно возможностей достичь освобождения.

Не сумев объединить искусственные методы и мудрость, ты упускаешь ключевой аспект пути и сам затворяешь врата в нирвану, лишаешь себя обретения плода.

Закрыв окно освобождения, ты уже не выйдешь из потока рождения и смерти.

Если веришь в то, что все проявления обладают реальным независимым существованием,

а твои тело и ум являются реально существующим собственным «я», попадаешь в сеть кармы и тревожащих эмоций и тогда уже не достигнешь освобождения.

Если не прервать поток рождения и смерти, не сможешь выбрать, где переродиться.

Из-за собственных действий и тревожащих эмоций придётся родиться в сансаре.

Это три изъяна, вызывающие смех, которые приводят к самому плачевному результату.

Таким образом, тебе следует распознать эти изъяны, которые возникают из-за неспособности объединить ум с Дхармой, и воспринимать их как преступников или воров, прилагая все усилия, чтобы их избегать.

18.

[В этой главе речь идёт об] очищении заблуждений и омрачений — о пятнадцати ситуациях, когда практика становится ложной.

Отклоняясь в сторону от святой Дхармы, ты направляешься по пути обычного существования в миру, делая при этом вид, что практикуешь учение Будды.

Сын мой, существует пятнадцать ситуаций, когда практика становится ложной.

Воззрение становится ложным.

Люди с подобным воззрением лишь повторяют слова других, так и не завершив трансформацию собственного ума.

Медитация превращается в «медитацию незрелого практикующего».

Не получив опыта особого прозрения випашьяны, тебе не уничтожить корень [омрачения] — тревожащие эмоции. А без этого не будет ни медитативных переживаний, ни реализации.

Действия превращаются в неуправляемое неподобающее поведение.

Совершая действия, противоречащие Дхарме, ты становишься похож на умалишённого. Это указывает, что ты не понял, в чём заключается ключевой аспект накопления и очищения.

Если недооцениваешь важность самайи, легко её потеряешь.

Не зная обетов, которые следует хранить, ты с презрением относишься к самаям, полагая, что некоторое их ослабление не принесёт особого вреда.

Ты начинаешь относиться к учителю как к равному.

Воспринимая учителя как собственного дядюшку, ты уже не сможешь сохранять уважение и преданность.

Будучи учеником, ты слушаешь учения без всякого желания.

Если слушаешь учения лишь из-за боязни, что другие будут тебя критиковать, и потому пытаешься им угодить, то при таком подходе ничего не поймёшь.

Ты практикуешь, лишь когда ощущаешь приток энергии.

Если увязнешь в праздности и лени, никогда не обретёшь плод.

Твои медитативные переживания сводятся к видению духов.

Подобно ясновидящим, ты обретаешь способность видеть духов, и всё твоё внимание теперь направлено только на это.

Плодом твоей практики становится мирская слава.

Привязанность и неприязнь к восьми мирским заботам возрастают, и ты уже ничем не отличаешься от обычных людей.

Ты только делаешь вид, что всерьёз относишься к получаемым наставлениям.

Ты не служишь своему учителю, если не практикуешь его наставления, а лишь полагаешься на то, что написано в текстах, на которые была получена передача. Так ты не прилагаешь реальных усилий к практике, [позволяющей получить личный] опыт переживаний.

Обретя это драгоценное рождение на континенте Джамбудвипа, ты возвращаешься после этого с пустыми руками.

Это то же самое, как вернуться с пустыми руками с острова сокровищ. Вступив в лоно Дхармы, такие люди возвращаются оттуда трупом обычного человека. Так человеческое перерождение не приносит никакой пользы.

В момент смерти ты испытываешь лишь сожаление.

В этот момент, даже если будешь сожалеть [что не выполнял практику надлежащим образом], будет уже поздно [пробовать всё исправить].

Тебя ввёл в заблуждение сам факт того, что ты считал себя «практикующим».

Если ты не практикуешь Дхарму должным образом, тот факт, что другие люди называют тебя «практикующий», не имеет никакого значения. Если твои действия противоречат Дхарме, то, даже если кто-то называет тебя духовным наставником, в действительности ты остаёшься тем, кто может научить лишь дурному.

Ты слушаешь пустые звуки.

Можно всерьёз относиться к льстивым речам, словам похвалы, подобным шелесту сухих листьев, но ничего хорошего из этого не выйдет. Так ты рискуешь растратить драгоценное человеческое перерождение впустую.

Если твои действия противоречат Дхарме,

После смерти переродишься в адах.

Основой и источником всех этих изъянов является привязанность и цепляние за аспекты мирской жизни, поэтому тебе следует поскорее от них избавиться.

19.

[В этой главе речь идёт о] двадцати шести видах глупости, связанных с неблагими действиями.

Двадцать шесть видов глупости на примерах из обычной жизни:

Сын мой, существует двадцать шесть видов глупости с позиции Дхармы.

Глупо не испытывать опасений, когда неизбежно вторжение вражеской армии.

Иначе говоря, глупо не бояться приближения смерти.

Глупо не возвращать долги, которые вернуть так или иначе придётся.

То есть не очищать свои кармические долги, неблагие действия и омрачения.

Глупо бросаться в объятия к врагу, который собирается тебя пленить.

То есть не опасаться погрязнуть в сансаре.

Глупо взваливать на плечи ношу, которую не сможешь нести.

То есть игнорировать созревающие последствия своих неблагих поступков.

Глупо переезжать туда, где жизнь безраздостна.

Или радоваться, совершая неблагие действия.

Глупо прыгать в бездну, где ты неминуемо сгинешь.

То есть прыгать в бездну трёх нижних миров...

Глупо, посеяв гречиху, ожидать урожай ячменя.

То есть надеяться, что неблагие действия приведут к достижению счастья.

Глупо ожидать, что солнце будет освещать пещеру на северном склоне горы.

То есть ожидать благословения учителя, не испытывая к нему преданности.

Глупо возлагать надежды на того, кто наверняка тебя обманет.

То есть привязываться к благам текущей жизни.

Глупо человеку низкого рождения тягаться с высокородными.

Это похоже на то, как обычный подданный царя пытается вести себя наравне с царевичем — то есть надеется найти у себя качества благородных, будучи простолюдином.

Глупо надеяться прослыть богачом, когда у тебя ничего нет.

То есть надеяться стать учителем других людей, когда не обладаешь соответствующими качествами.

Глупо калеке пытаться скакать на лошади.

То есть давать обещание, которое не сможешь выполнить.

Глупо говорить, что выполнил задачу, пренебрегая при этом действиями [которые для этого необходимо совершить].

То есть пренебрегать искусственными средствами, когда ещё не реализовал естественное состояние.

Глупо, страдая от серьёзной болезни, отказаться от лечения, назначенного опытным доктором, и связаться с теми, кто приготовил для тебя смертельный яд.

То есть не испытывать уважения к учителю, который лечит тебя от пяти ядов, а водить компанию с теми, кто вовлечён в совершение неблагих действий.

Глупо проедать запасы, будучи купцом, у которого кончились товары.

То есть пытаться учить других, когда ты сам не реализовал смысл [учений].

Глупо пропускать мимо ушей совет своего отца.

*То есть отправиться в неправильном направлении,
не послушав наставлений своего учителя.*

Глупо дочери пренебрегать советом матери.

То есть тем действиям, что принесут пользу в будущих жизнях, предпочитать чувственные удовольствия текущей жизни.

Глупо, выйдя из дома голым и найдя одежду, возвращаться назад домой по-прежнему голым.

То есть, получив учения Дхармы, вместо того чтобы практиковать её, направить усилия на то, чтобы разбогатеть.

Глупо разуваться, если не надо переходить через реку.

То есть прерывать практику Дхармы, когда не уверен в реализации.

Глупо пить солёную воду, которая никогда не утолит жажду.

То есть испытывать страстное желание, которое никогда не сможешь удовлетворить.

Глупо не обращать внимания на то, что происходит внутри, когда разрушается то, что снаружи.

То есть твоё тело стареет, а твой ум всё ещё полон привязанности и неприязни.

Глупо раздавать другим мудрые советы, если даже самому себе даёшь советы бесполковые.

То есть ты сам не практикуешь то, чему учишь других.

Глупо штурмовать крепость, если нет лестницы.

То есть хвастаться, что устремлён достичь освобождения, если не завершил два накопления.

Глупо, когда дети не хотят исполнять работу, которую им так или иначе придётся выполнить.

То есть глупо, если новички пренебрегают добродетельной активностью, пока [не стали опытными практикующими].

Глупо не беспокоиться о том, как будешь переправляться через широкую реку.

То есть не беспокоиться о рождении, старении, болезни и смерти.

Глупо искать мудрость будды вовне, когда она присутствует внутри тебя самого.

Всё вышеперечисленное можно собрать в группу из пяти изъянов:

- 1) страстное желание по отношению к объектам текущей жизни;*
- 2) желание получить следствие, не создав для него причину, то есть не накопив заслугу и мудрость;*
- 3) не слушать слова учителя, то есть его наставления, оставаясь практикующим лишь по названию;*
- 4) дать себе слово следовать пути Дхармы, но вместо этого отклониться на путь мирской жизни, что подразумевает возникновение привязанности и неприязни;*
- 5) не практиковать то, чему учишь других, то есть проповедовать Дхарму на словах, но не следовать ей в своих действиях.*

20.

[В этой главе содержится] девять личных наставлений о том, как «размягчить» [свой характер].

Это называется «личное наставление», поскольку речь идёт об устных наставлениях, которые обычно принимают в самое сердце.

Сын мой, вот девять личных наставлений.

Если хочешь состязаться с кем-то, состязайся с самим Буддой.

Изучи жизнь Будды Шакьямуни и выполняй надлежащую практику, чтобы следовать по его стопам.

Если хочешь болтать о ком-то за его спиной, болтай о йидаме.

Всегда, без пропуска, усердно выполняя практику стадий зарождения и завершения.

Если склонен к жадности, будь жадным до наставлений.

Если будешь выполнять эту практику и сохранять её в тайне, получишь благословение, медитативные переживания и в конце концов обретёшь реализацию.

Если собираешься быть жестоким, проявляй жестокость по отношению к своим неблагим действиям.

Беги без оглядки от неблагих действий и друзей, которые совершают их.

Практикуй все виды щедрости по отношению к учителю.

Такое подношение приносит больше пользы, чем подношение всем буддам трёх времён.

Если хочешь с кем-то рассориться, рассорься с сансарой.

Тщательно исследуй свой ум. Будь усердным в применении методов, которые предотвращают будущее перерождение в сансаре.

Если хочешь собрать коллекцию недостатков, ищи свои собственные.

Уезжай из страны своих изъянов.

Когда одержал победу, поделись ей с другими.

В конце концов это принесёт пользу тебе самому.

Что касается сутр и тантр, спряди из них нить, как прядут из шерсти.

Относись к учениям непредвзято, привноси их в свою жизнь, исправляй свою практику и свой ум. Это очень важно.

21.

[В этой главе содержится] девять сердечных наставлений о том, как сохранять скромность.

Сын мой, вот девять сердечных наставлений.

Оставайся в горах, как будто был рождён там.

У тех великих практикующих, кто никогда не покидает гор, благие качества возрастают изо дня в день, из года в год.

Наслаждайся пищей голодных времён.

Не попадай в услужение пище, одежде и разговорам.

Делай то, что доставит радость твоим врагам.

Если не отбросишь свои обычные привычки, никогда не разрушишь цитадель страстного желания и ненависти.

Носи одежду, которую другие носить не хотят.

Когда ты ни к чему не привязан, практиковать гораздо легче.

Избегай скопления людей, оставайся в одиночестве.

Твоя добродетельная активность возрастёт. Препятствия будут преодолены. Пищи и одежды будет в достатке.

Что касается родственников, будь подобен [посуде] без ручек.

Пока не отринешь привязанность к своим родственникам и друзьям, тебе не разорвать эти путы. Не передавай конец верёвки, вдёты в кольцо у тебя в носу, другим людям.

Свяжи верёвкой свой неустойчивый [ум].

Ум человека подобен воде, потому что течёт туда, куда его направят, поэтому следует связать его верёвкой памятования.

Покинь небеса наслаждения.

Не привязывайся к чувственным удовольствиям сансары. Если не отбросишь их, никогда не остановишь непрерывный поток неблагих действий, страдания и пустой болтовни.

Направь всё внимание ума в пространство.

Очень важно укрепить [воззрение] отсутствия реального независимого существования собственного «я» и внешних феноменов.

[В этой главе содержатся] наставления о пяти видах блаженства от привнесения на путь благоприятных и неблагоприятных обстоятельств.

Сын мой, существует пять видов блаженства.

Блаженны те, кто пришёл к окончательному выводу, что сансара — это ядовитое древо страдания.

Распознав, что сансара является главной причиной страдания, они избегают её.

Блаженны те, кто воспринимает причины возникновения тревожащих эмоций как своих духовных друзей.

Например, когда они встречают врага, то воспринимают его как учителя, который помогает им тренировать терпение.

Блаженны те, кто правильно воспринимает наставника, который учит трём видам мудрости.

Воспринимая учителя как будду, а его наставления — как нектар, такие люди проследуют по пути до самого освобождения.

Блаженны те, кто воспринимает все объекты и обстоятельства как нерождённые.

Так они приближаются к реализации просветлённого ума мудрости будды.

Блаженны те, кто отложил все активности и вступил на безошибочный путь.

Говоря коротко, если ты отбросишь все активности текущей жизни и реализуешь на практике полученные наставления, в твоём уме, без всякого сомнения, воссияет солнце блаженства.

23.

Избегай нарушения самайи, поскольку самайя — это главное отличие тантры от сутры.

Сын мой, существует двадцать причин, ведущих к нарушению самайи.

За исключением особых случаев,

Если намеренно умалчиваешь о своём учителе, но превозносишь собственные добродетели, это ведёт к нарушению самайи.

За исключением случаев, когда это позволяет избавиться [от тревожащих эмоций] или способствует [разочарованию в сансаре], если воспринимаешь необразованного человека как ровню человеку, сведущему в Дхарме, это нарушает самайи.

Обусловленная самолюбивыми мыслями склонность к соперничеству между спонсорами и учениками ведёт к нарушению самайи.

Если ты вознамерился поднести своему учителю какое-либо имущество, материальные ценности и т. д., которые находятся в твоей собственности, но постоянно это откладываяшь на потом, это нарушение самайи.

Если получаешь все учения без разбора, не проверяя при этом, не загрязнена ли линия передачи какими-нибудь конфликтами, этим нарушаешь самайи.

В комментарии есть другая версия:

«Получение учений неподобающим образом... Следует испрашивать разрешение своего учителя на получение любых учений».

Настаивать или выпрашивать учения, когда время для них ещё не пришло,

С целью во что бы то ни стало получить наставления ведёт к нарушению самайи.

Если используешь хитрость и уловки, чтобы обмануть своего учителя и других его учеников, которых тебе следует воспринимать как родного отца, братьев и сестёр, это ведёт к нарушению самайи.

Если переводишь вину за неблагое действие, которого в действительности не совершал, на своего учителя, это ведёт к нарушению самайи.

Если с позиции соперничества начинаешь вести себя с учителем как с конкурентом, это ведёт к нарушению самайи.

Если предаёшь доверие учителя, разглашая тайные [наставления], которые он тебе передал, или скрываешь от него свои изъяны, это ведёт к нарушению самайи.

Если с пренебрежением относишься к доброте учителя вместо того, чтобы отплатить за неё, когда представляется такая возможность, это ведёт к нарушению самайи.

Если сосредоточиваешься исключительно на собственных интересах, руководствуясь эгоизмом и гордыней, это ведёт к нарушению самайи.

Если самовольно присваиваешь наставления, переписывая их из священных текстов втайне от учителя и других его учеников, или, что ещё хуже, крадёшь сами тексты, это ведёт к нарушению самайи.

Если скрытно ведёшь счёт изъянам учителя, а также его близких, это нарушение самайи.

Если чинишь препятствия устремлениям других, то есть зарождаешь сомнения в уме тех, кто обладает верой, это ведёт к нарушению самайи.

Если выставляешь напоказ внутренние практики, преждевременно начав совершать тайные активности, это ведёт к нарушению самайи.

Если завидуешь своим ваджрным братьям и сёстрам — как дальнего, так и близкого круга — и постоянно пребываешь с ними в конфликте, это ведёт к нарушению самайи.

Если действуешь неосмотрительно, не опираясь на наставления учителя, выполняя практику так, как самому придёт в голову, не получив соответствующих учений или получив их, но не спросив разрешения учителя, это ведёт к нарушению самайи.

Если прикидываешься учителем, не обладая реальными знаниями, и красноречиво раздаёшь

объяснения положений, которые выдумал сам и которые поэтому не имеют никакого отношения к линии передачи, это ведёт к нарушению самайи.

Сам Будда Шакьямуни учил, что не следует, поддавшись привязанности или неприязни, с пренебрежением относиться даже к тиртхикам, что уж тогда говорить о других [тех, кто следует учению Будды]. Поэтому,

Если критикуешь учения и тех, кто их практикует, это ведёт к нарушению самайи.

Если передаёшь наставления тем, кто является неподходящим сосудом, то есть даруешь тайные учения тем, кто практикует на уровне Базовой колесницы, это ведёт к нарушениям самайи.

Таким образом, изучив все эти категории коренных и второстепенных самай, которые следует хранить в чистоте, причины их ослабления, а также проблемы, к которым это ослабление приводит, и пользу, которая возникает от сохранения их в чистоте, приложи все усилия для их сохранения, применяя памятование и бдительность.

Так завершаются эти наставления о дисциплине, которую можно сравнить с матерью, что заботится о своём сыне, давая ему мудрые советы и обучая правильному поведению. Эти наставления вдохновляют тех, кто обладает верой, выполнять практику Дхармы. Такие практикующие полагаются на совершенную

дисциплину общих питак и принимают её в качестве основы своей практики, трансформируя свой ум.

Так заканчивается второй раздел «Восьмидесяти глав личных наставлений», а именно учения о совершенной дисциплине, которая является основой.

III. Концентрация

Этот раздел состоит из семнадцати глав.

24.

[В этой главе объясняется] как четыре благословения помогают практиковать медитацию.

Совокупность благословения учителя, преданности ученика и глубоких наставлений способствуют возрастанию медитативных переживаний.

Сын мой, существует четыре пути получения благословения.

Если знаешь, что твой ум — это и есть абсолютная природа всех дхарм, все феномены освобождаются в этой природе, и тогда внешние обстоятельства больше не могут тебе повредить. Это...

Благословение самого себя, примером которого служит [защита] пяток подошвами.

После того, как мы пришли к выводу, что все феномены возникают как естественные проявления изначальной мудрости, они перестают

быть ограничены временными концептуальными характеристиками. Это...

Благословение восприятия, примером которого служит бурный горный поток.

Если концентрация сохраняет однонаправленность, поток остаётся непрерывным. Это...

Благословение ума, подобно пребыванию в центре течения великой реки.

Ты получаешь передачу [знания] недвойственности воспринимающего и того, что он воспринимает. Так глаза чёрного шакала видят одинаково и ночью, и днём.

Благословение недвойственности, подобно тому, как шакал [видит одинаково и ночью, и днём].

После того как придёшь к выводу, что проявления — это и есть ум, что ум является пустотным, что пустотность недвойственна, что недвойственность освобождается сама по себе, этим очищаются все заблуждения на внешнем, внутреннем, тайном и абсолютном уровнях.

Однако само по себе это не поможет тебе, если ты не освободил собственный ум в абсолютной природе. Это похоже на ситуацию, когда лёд, несмотря на то что в действительности является водой, не сможет выполнять функции воды до тех пор, пока его не расстопишь. Поэтому очень важно медитировать, опираясь на великую преданность.

Несмотря на то что йогин, находящийся на пути, распознал абсолютную природу своего

ума, он пока не освободил все феномены в абсолютной природе, и поэтому у него пока не раскрылись все тысяча двести благих качеств. Тем не менее, распознавая эту абсолютную природу снова и снова, приходишь к тому, что в ней растворяются все феномены, и тогда раскрываются все благие качества совершенного состояния будды.

Вот почему в учениях сказано, что, пока мы остаёмся обычными существами, каковыми и являемся в настоящий момент, наша реализация может как возрастать, так и ослабевать. Однако после того, как мы достигаем первого бхуми, реализация лишь возрастает, но уже никогда не ослабевает. То же самое верно и для состояния будды.

25.

[В этой главе] посредством примеров объясняется, как принятие жизненных обстоятельств в качестве пути помогает медитации.

Сын мой, существует четыре наставления о том, что принимать в качестве пути.

Как сказано в тексте «Шесть требований к концентрации»:

Что касается материальных благ, то владение ими ведёт к страданию.

Когда у тебя ничего нет, возникает высшее блаженство.

Если пеликану не надо держать пищу в клюве,

Он становится гораздо счастливее.

Таким образом,

Сделай путём свободу от привязанности, примером чего служит то, как пеликан избавляется от рыбы.

Поскольку тревожащие эмоции могут возникать как изначальная мудрость,

Сделай путём пять ядов, примером чего служит то, как нейтрализуют мантрами отправу.

Если мы распознаем восемь видов сознания как нерождённые, то отсечём сам корень существования, нашу веру в идею о реальном независимом существовании собственного «я».

Сделай путём нерождённую природу восьми видов сознания, примером чего служит то, как срубают дерево у самых корней.

Поскольку абсолютная природа не подвержена влиянию относительных феноменов,

Сделай путём великую чистоту, примером чего служит цветок лотоса, выросший из грязи.

26.

[В этой главе] с помощью примеров демонстрируется, как знание помогает медитации.

Сын мой, вот наставления о четырёх знаниях.

Ни один из феноменов сансары и нирваны не обладает реальным независимым существованием.

Обрети знание свободы от привязанности на примере с чародеем.

Поскольку феномены и их природа не являются чем-то отдельным друг от друга...

Обрети знание нераздельности на примере с сандаловым деревом или мускусным оленем.

Нельзя полагаться на обусловленные феномены, обладающие характеристиками, поэтому...

Обрети знание, что относительное вводит в заблуждение, на примере с предательством друга.

Поскольку абсолютная природа присутствует в тебе с самого начала,

Обрети знание нераздельности на примере с кунжутным семенем или пламенем светильника.

Когда ты обретёшь это знание, путы веры в реальное независимое существование и двойственные концепции распутаются сами собой, и в твоём уме зародится безупречная мудрость.

27.

[В этой главе] посредством примеров демонстрируется, как ключевые наставления помогают медитации.

Сын мой, существует четыре ключевых наставления.

Потенциал пустотной абсолютной природы проявляется как многообразие феноменов, однако с самого момента возникновения ни один из этих феноменов не обладает реальным независимым существованием. Другими словами, пустотность и проявления представляют собой нераздельное единство.

Вот ключевое наставление: приди к окончательному решению о беспрепятственной природе проявлений, приняв в качестве примера незагрязнённую поверхность серебряного зеркала.

Когда ты не связан цеплянием за двойственность того, что нераздельно, характеристики феноменов освобождаются сами собой.

Вот ключевое наставление: не оставайся связанным путами характеристик, приняв в качестве примера узника, который получил свободу.

Действительно, не существует даже мельчайшей частицы, какая могла бы стать объектом для медитации на нерождённой природе твоего собственного ума. Но, несмотря на это, не следует отвлекаться [от осознавания] ни на мгновение, оставаясь за пределами ограничений ментальной активности и концептуализации.

Вот ключевое наставление — не отвлекайся от [осознавания] нерождённой природы, приняв в качестве примера стрельбу из лука, когда стрела попадает точно в цель.

С обретением реализации пространства трёх уровней не отвлекайся от осознавания нераздельности абсолютного пространства и осознавания.

Вот ключевое наставление: пребывай в состоянии однонаправленной концентрации, приняв в качестве примера врача [удаляющего катаракту].

Благодаря следованию этим наставлениям, обусловленное заблуждением восприятие, не имея никакой основы, сходит на нет, а за ним исчезают самопроизвольно и характеристики феноменов.

28.

[В этой главе] речь пойдёт о том, как отсекать концептуальные построения, связанные с внутренними ментальными событиями и внешними феноменами.

Сын мой, существует четыре отсечения.

Какие бы ни возникали двойственные мысли, все они есть не что иное, как абсолютная природа.

Пресеки поток возникающих двойственных мыслей и не следуй за ним, приняв в качестве примера черепаху на серебряном блюде.

Какие бы проявления не возникали, ни одно из них не покидает пространство абсолютной природы.

Прими окончательное решение, что не существует ничего, что присутствовало бы вне абсолютной природы, приняв в качестве примера золотые украшения.

Любые состояния радости и печали нераздельны с осознаванием.

Прими окончательное решение, что [радость и печаль] нераздельны с осознаванием, приняв в качестве примера патоку и её сладкий вкус.

Все феномены сансары и нирваны возникают благодаря потенциалу спонтанного проявления изначальной мудрости.

Прими окончательное решение, что [все феномены сансары и нирваны] — это естественное проявление пробуждённого осознавания [ригпа], приняв в качестве примера луну в небе и её отражение на водной поверхности.

29.

В этой главе демонстрируется, как правильное отношение к сансаре и нирване помогает медитации.

Сын мой, существует четыре аспекта воззрения.

Единство [аспектов пустотности и проявления] сущностной природы проявляется как проекция многообразия, которая становится её украшением.

Воспринимай все мысли и проявления как украшение абсолютной природы, приняв в качестве примера радугу, украшающую небо.

Когда знаешь, что мысли являются абсолютной природой, привязанность и неприязнь сходят на нет.

Воспринимай мысли как абсолютную природу, приняв в качестве примера закаливание и затачивание меча.

Тогда не создаются кармические следы и не складываются привычные склонности.

Воспринимай мысли как не оставляющие следов, приняв в качестве примера полёт птиц в небе.

Тогда феномены освобождаются в абсолютной природе.

Воспринимай существование как иллюзорное, приняв в качестве примера пробуждение ото сна.

30.

[В этой главе содержится] объяснение методов пребывания в медитации.

Сын мой, существует четыре аспекта медитации.

Создав все благоприятные обстоятельства, помогающие поддерживать концентрацию, и придерживаясь ключевых аспектов практики, усердно

Медитируй, укрепляя к этому привычку, приняв в качестве примера расступающую луну.

Это воззрение Праджняпарамиты (Матери всех тех, кто обладает добродетелью) — сферы невыразимой, непостижимой, высшей изначальной мудрости.

Медитируй на мыслях и проявлениях как на невыразимом блаженстве, приняв в качестве примера ситуацию, когда рот заполнен водой.

Медитируй на славе и других [мирских заботах] —

То есть на мыслях, связанных с восемью мирскими заботами, —

Как на чём-то, что не является реальным, приняв в качестве примера туманную дымку [в небе], которая не является чем-то реально существующим.

Медитируй на неусложнённой природе как на пустотной, приняв в качестве примера воду и пузыри.

Природа ума пустотна, как пространство.

31.

[В этой главе демонстрируется] как поведение должно сочетаться с опытом переживаний и реализацией.

Сын мой, существует четыре аспекта поведения.

Определяя своё поведение, откажись от [общепринятых] мирских путей, приняв в качестве примера поведение невестки и умалишённого.

Другими словами, удостоверься, что выверяешь своё поведение, принимая во внимание мнение других людей. Так ведёт себя невестка после свадьбы. Не допускай поведение, противоречащее Дхарме. Не уподобляйся тому, как ведут

себя умалишённые, которые делают всё, что взбредёт им в голову.

Определяя своё поведение, следи, чтобы восприятие феноменов во всём их многообразии не покидало пространство абсолютной природы, приняв в качестве примера рыбу в океане.

Определяя своё поведение, следи, чтобы всё, что возникает в уме — пять ядов, или тревожащие эмоции, и тому подобное, — оставалось изначальной мудростью, приняв в качестве примера пламя лесного пожара.

Определяя своё поведение, следи, чтобы многообразие оставалось единственного вкуса — то есть чтобы феномены и их природа, проявления и пустотность оставались нераздельным единством, — приняв в качестве примера соль, растворяющаяся в воде.

32.

[В этой главе речь идёт о] разных видах медитативных переживаний.

Сын мой, вот четыре медитативных переживания.

Медитативное переживание отсутствия цепляния за мысли, примером которого является младенец, смотрящийся в зеркало.

Восприятие продолжается, но больше нет цепляния.

До сих пор не возникавшее медитативное переживание раскрытия изначальной мудрости, примером чего является нищенка, нашедшая клад с драгоценностями.

Речь идёт о впервые возникшем медитативном переживании и реализации.

Медитативное переживание, когда не о чём беспокоиться и раздумывать, примером чего являются ласточка, залетающая в своё гнездо, и лев.

Ты обретаешь непоколебимую уверенность.

Медитативное переживание бессстрахия перед философскими воззрениями, примером чего является лев, который не боится лисицы.

Больше нет страха перед воззрениями более низких колесниц.

33.

[В этой главе речь идёт о] знаках медитативных переживаний.

Сын мой, вот четыре знака.

Когда в уме расцветают медитативные переживания и реализация, это...

Знак, указывающий на внутреннее осознавание, примером чего является масляный светильник внутри стеклянного плафона.

Существует четыре способа освобождения объектов познания в их истинной природе.

1. Они освобождаются самопроизвольно, как железо, режущее железо.

2. Проявления и ум нераздельны; их освобождает одно и то же. Это подобно разжиганию огня.

3. Когда мы знаем свою истинную природу, тревожащие эмоции освобождаются в основополагающей реальности, подобно тому, как пространство исчезает в пространстве.

4. Проявления распознаются как проекция ума, и это похоже на то, как встречаются мать и дитя.

Когда нет усилия, это

Знак, указывающий, что ум не вовлекается в чувственные удовольствия, примером чего является царь, занявший свой трон.

Когда ты отказываешься от [мирских] планов, потому что не хочешь терять время, решив для себя, что все феномены являются нерождёнными, это

Знак, указывающий на то, что ум сфокусирован на нерождённой природе, примером чего является больной человек и кладбище.

Знак, указывающий на запечатывание тревожащих эмоций, примером чего являются коршун и голубь.

34.

[В этой главе] демонстрируется, что без медитативных переживаний и реализации тебе не избежать перерождения в сансаре.

Сын мой, вот четыре наставления об оптических иллюзиях,

Сопровождаемых примерами, как подобные иллюзии могут ввести в заблуждение.

Мираж кажется оазисом.

[И ты стремишься добраться до него] веря, что там, где ничего нет, есть вода.

Точно так же, если не знаешь, что чувственные удовольствия вводят тебя в заблуждение, так и будешь скитаться [в сансаре].

Верёвку можно принять за змею.

Ты уверен, что это змея, хотя на самом деле это не так.

Точно так же, если не понимаешь, что [проявления] дурачат тебя, так и будешь скитаться [в сансаре].

(Подражая павлину) попугай может принять яд (и это убьёт его), [так же произойдёт и с тобой] если, не достигнув реализации, будешь вести себя так, как будто достиг её.

Точно так же, если будешь цепляться за объекты, полагая, что они обладают реальным независимым существованием, это будет удерживать тебя в сансаре.

Веря в существование того, что не существует, ты становишься беззащитен перед заблуждением, в которое вводят привязанность и неприязнь.

Ребёнок [расстраивается], видя, что в [разжатом] кулаке ничего нет.

Потому что его обманули, сделав вид, что в сжатом кулаке находится гостинец.

Если позволишь проявлениям себя дурачить, так и будешь скитаться в сансаре.

Сын мой, вот десять ситуаций, в которых мы предаём будд.

То есть нарушений обязательств в соответствии с твоим уровнем практики.

Для того чтобы избежать нарушения обязательств, необходимо призвать будд трёх времён в свидетели. Нарушение обещания — это худший изъян, и, напротив, следование обещанию позволяет обрести безупречные благие качества. Сдержав обещания, мы становимся любимыми детьми всех будд прошлого, настоящего и будущего. Поэтому каждые шесть часов в течение дня нам следует поразмышлять, не нарушили ли мы какое-то из своих обещаний, и, если действительно нарушили, необходимо признать это, раскаяться в содеянном и решить для себя, что такого больше не повторится.

Даже если весь мир ополчился против тебя, не отклоняйся от [пути осознавания] абсолютной природы. Если допустишь такое, этим предашь всех будд трёх времён.

Поддерживай непрерывно памятование и бдительность...

Чтобы ты ни делал, не отвлекайся от непрерывного осознавания нерождённой абсолютной природы. Если допустишь такое, этим предашь всех будд трёх времён.

Что бы с тобой ни происходило, применяй противоядие, опираясь на веру, следуя наставле-

ниям, искренне поддерживая дисциплину и сохраняя уверенность в истинности закона причины и следствия.

Даже если что-то угрожает твоей жизни, никогда не отклоняйся от пути Дхармы. Если допустишь такое, этим предашь всех будд трёх времён.

Не забывай о соответствующих выгодах и риске и всегда помни о доброте своего учителя.

Не допускай даже малейшего ослабления самайи со своим безупречным учителем. Если допустишь такое, этим предашь всех будд трёх времён.

Помни о смерти и размышляй об изъянах сансары.

Вместо того чтобы добиваться славы и почестей в текущей жизни, а также ставить другие цели, обусловленные восемью мирскими заботами, направь все свои усилия на тренировку ума, устремлённого к просветлению. Если вместо тренировки ума будешь тратить время на мирские заботы, этим предашь всех будд трёх времён.

Как сказано во всех сутрах и тантрах:

Воспринимай благородных учителей как самого Ваджрасатту и развивай преданность к ним. Если не станешь поступать подобным образом, этим предашь всех будд трёх времён.

Придя к выводу, что все проявления — это и есть ум, а природа ума пустотна и что нераздельное единство проявления и пустотности — это и есть изначальная мудрость,

Воспринимай всё, что [проявляется] внутри и вовне, как сам ум, не позволяя возникать привязанности или неприязни. Если допустишь их возникновение, этим предашь всех будд трёх времён.

Осознав, что все живые существа были твоими матерями, помня об их доброте к тебе, зароди устремление отплатить им за эту доброту.

Развивай великое сострадание и делай всё для того, чтобы принести пользу живым существам. Если откажешься от бодхичитты и будешь стремиться лишь к собственному благополучию, то этим предашь всех будд трёх времён.

Все двойственные концепции, обусловленные цеплянием за внешнее и внутреннее как за что-то, что обладает реальным независимым существованием, возникают из-за козней демонов, а потому реши для себя, что субъект и объект недвойственны. Если не примешь такого решения, этим предашь всех будд трёх времён.

Воспользовавшись человеческим перерождением для того, чтобы достичь состояния будды, будь внимателен.

То есть поддерживай памятование во время любой активности четырёх видов, которое позволяет принять под защиту тело и прочее.

Если не сделаешь этого, то этим предашь всех будд трёх времён.

36.

[В этой главе речь пойдёт об] использовании наставлений о том, как избегать отвлечений при выполнении медитации.

Сын мой, вот четыре наставления о том, как избежать отвлечения.

Научись придерживаться ключевых аспектов методов поддерживания концентрации, опираясь на «шесть обязательных условий концентрации».

Не отвлекайся от сознания, свободного от цепляния, оставаясь прямым, как стрела.

Не вовлекаясь в цепляние за нерождённую природу,

Не покидай абсолютного пространства, которое свободно от усложнённого мышления, следуя примеру сильнейшего из атлетов

Или примеру художника, пишущего тханки, который смешивает краски.

Поскольку ни один из феноменов никогда не покидает пространство абсолютной природы,

Не отвлекайся от их нераздельности, то есть не покидай пространство равновесия, подобно пойманной на крючок рыбе.

Сохраняй воззрение, не отклоняющееся в четыре крайности, и поддерживай медитацию, свободную от концептуальных построений.

Не прерывай пребывание в состоянии за пределами усложнённого мышления, как будто вынимаешь занозу.

37.

[В этой главе речь пойдёт] о наставлениях по медитации, подразумевающих технику «пребывания».

Сын мой, вот четыре наставления по технике [медитации],

Позволяющих избавиться от субъекта, который воспринимает объекты сознания шести видов.

Наставление о пребывании в состоянии, свободном от привычного способа восприятия и мышления, которое можно сравнить с сухим черепом.

Далее будут представлены наставления, связанные с техникой «пребывания», которая определяется шестью аспектами.

- 1. Прекратив любые усилия, оставь всё как есть в пространстве, свободном от обозначений.*
- 2. Оставь всё как есть, не усложняя, в несоставном абсолютном пространстве.*
- 3. Поскольку всё возникает в твоём собственном уме, убери из него идею о реально существующем собственном «я».*
- 4. Оставь всё как есть в неусложнённом пространстве, не вовлекаясь в построение концепций.*

5. Оставь всё как есть в пространстве, свободном от идей о субъекте и объекте.

6. Оставь всё как есть в невыразимом нерождённом пространстве.

Насставление об уме, который, наблюдая, ничего не видит, и этим напоминает того, кто принял яд.

Это пример об искажении восприятия, которое возникает у того, кто съел ядовитое растение. Это означает следующее: приходя к выводу, что проявляющиеся объекты шести структур чувственного восприятия не обладают реальным независимым существованием, ты больше не веришь в него.

Это наставление об изначальной нерождённой природе ума состоит из шести утверждений.

1. Абсолютная природа изначально не загрязнена цеплянием.

2. Реализация естественным образом свободна от привязанности.

3. Возникновение происходит спонтанно и свободно от цепляния.

4. Опыт переживания не достигается усилием, а присутствует естественным образом.

5. Естественное состояние является нерождённым изначально, оно изначально не обладает реальным независимым существованием.

6. Проявление возникает спонтанно, это не что-то, что необходимо искать.

Для того чтобы ты научился не загрязнять внешние проявления внутренним цеплянием, даруется

Наставление об уме, не вовлекающемся в оченочное суждение, который можно сравнить с маленьким ребёнком.

Вот само наставление.

1. Абсолютная природа — это неусложнённый ум.
2. Воззрение — это ум, в котором нет усложнённых мыслей.
3. Изначальная мудрость — это ум, в котором нет концепций.
4. Медитация — это ум, который не отвлекается.
5. Сущностной природе ума присуще неотключение.
6. Самая ума — это знание, что ничто не покидает его [пространство].
7. Активность ума заключается в том, чтобы не сдаваться.

Наставление о том, как оставить ум как есть, и это можно сравнить с шоковым состоянием того, у кого вырвали из груди сердце.

В этом примере говорится о человеке, у которого вырвали из груди сердце. Такой человек уже не надеется, что сможет оправиться от по-

доброй травмы, и поток мыслей в его уме останавливается. То есть «оставить всё как есть, как будто испытываешь шоковое состояние» подразумевает, что нужно оставить всё как есть в неусложнённом естественном состоянии. В этом [оставлении как есть] нет субъекта, который оставляет как есть, как нет субъекта, когда человек пребывает в шоковом состоянии после того, как у него вырвали сердце и в его уме прервался поток мыслей. Тогда ты пребываешь в расслабленном состоянии, в котором не возникает цепляния, не нужны никакие усилия, наблюдая возникновение разнообразных феноменов.

Пребывая в этом естественном состоянии нераздельности двух истин, оставь всё в неусложнённом пространстве, сохраняя ясное пустотное осознавание, которое [является нерождённым, то есть] не возникает благодаря приложению усилий, опирающихся на причины и условия.

38.

[В этой главе содержатся] наставления о том, как пребывать в потоке естественного состояния.

Сын мой, существует четыре аспекта пребывания.

Не вовлекаясь в усложнённое мышление, пребывай в ясности, которую нельзя обрести и нельзя потерять.

Это означает, что мудрость будды присутствует в твоём уме изначально.

Не вовлекаясь в усложнённое мышление, пребывай в блаженстве, которое невозможно обрести или потерять.

Ум изначально не во что не вовлечён и ничем не ограничен.

Пребывай в отчётливой ясности, не отвлекаясь от состояния за пределами отвлечений.

Объекты, на которые можно отвлечься, никогда не покидают пределов абсолютной природы.

Как поддерживать это состояние? Следует применять шесть методов, исключающих усложнение.

- 1. Если искать природу ума, обнаружишь, что он пустотен.*
- 2. Если будешь предотвращать, испортишь.*
- 3. Если будешь усложнять, испортишь.*
- 4. Если будешь медитировать, свяжешь путами самого себя.*
- 5. Попробуй увидеть — и сразу исчезнет.*
- 6. Если прилагать усилия, заслонишь.*

Таким образом, не ищи, не предотвращай, не усложняй, не медитируй, не пытайся увидеть, не прилагай усилия, просто оставь как есть.

В уме нет ничего, к чему можно приложить усилия; ничего, что нуждается в каких-либо действиях; ничего, что нужно осуществлять.

Сохраняй расслабленность, когда ничего не надо делать. Пусть ум пребывает в своём изначальном состоянии.

Тогда твоя практика не испорчена излишним напряжением или излишним ослаблением и подобна тетиве лука.

39.

Беспрепятственное естественное возникновение — вот ключевой аспект ума.

Сын мой, тебе следует узнать об этих шести ключевых аспектах.

Осознавание-ригпа, четвёртая часть вне трёх других частей, — это то, что присутствует в прямом опыте переживания неусложнённого состояния, которое не загрязнено идеями о субъекте и объекте, — это простота дхармакаи. Примени эти наставления для того, чтобы распознать природу ума — естественное растворение всех концепций.

Первый ключевой аспект — это расслабление, примером чего является тот, кто выполнил поставленную задачу.

Освободившись от цепляния за идею о реальном независимом существовании феноменов, ты становишься беззаботным и больше не волнуешься о том, «хорошие» они или «плохие».

Следующий ключевой аспект — свобода от волнения, примером чего является тот, кто восстановился после болезни.

Нет такого феномена, какой не был бы совершенно чист и совершенен изначально, поэтому

освободись от двойственной фиксации, подразумевающей принятие одного и отвержение другого.

Следующий ключевой аспект — это свобода от промедления, примером чего служит сумасшедший, который прыгает с края обрыва.

Всё проявленное освобождается как изначальная мудрость, поэтому воззрение не ограничено двойственностью, медитация не ограничена фиксацией, поведение не ограничено приложением усилий, а плод не ограничен устремлением.

Следующий ключевой аспект — это свобода от ожиданий, примером чего является ситуация, когда находишь того, кого искал.

Речь на особом языке ати-йоги внушает благоговейный страх тем, кто следует более низким колесницам.

Следующий ключевой аспект — свобода от страха, примером чего является лев, разгуливающий среди других хищников.

Естественное состояние сияет естественным образом, и ничто не может заслонить его.

Следующий ключевой аспект — ясность в отсутствие мыслей, примером которой является пламя светильника, наполненного кунжутным маслом.

40.

[В этой главе речь идёт о] том, что воззрение, медитация, поведение и плод присутствуют внутри, а не вовне.

Сын мой, вот четыре дхармы, которые нет смысла искать.

Поскольку мудрость абсолютной природы, не ограниченная концептуальными усложнениями, уже присутствует внутри, нет необходимости искать её, опираясь на ограниченное восприятие, свойственное обычному уму.

Обретя восприятие, не ограниченное двойственной фиксацией, не ищи восприятие, которое ограничено ей. Бери пример с солнца, которому нет нужды искать свои лучи.

Что касается неусложнённого естественного потока, то нет никакой необходимости использовать для медитации двойственную фиксацию, как будто [медитируешь] на чём-то для тебя новом.

Выполняя медитацию без объекта, не допускай возвращения к медитации на выбранном объекте. Бери пример с драгоценности, исполняющей желания, ведь ей нет нужды пускаться на поиски того, что пожелают [её обладатели].

Поскольку то, что следует устраниć, и необходимое для этого противоядие, то есть тревожащие эмоции и изначальная мудрость, обладают единым вкусом, не существует двойственного разделения на того, кто действует, и само действие, поэтому,

Осуществляя активность, не ограниченную принятием или отвержением, не допускай возвращения к активности, которая подразумевает принятие и отвержение. Бери пример с

человека, которому нет нужды искать самого себя в себе самом.

Плод, изначальное состояние будды, присутствует в тебе самом, поэтому,

Обретя плод, свободный от надежды и страха, не возвращайся к поиску плода, который ими ограничен. Бери пример с царя, которому нет нужды доказывать свою царскую власть.

Власть восседающего на троне царя не зависит ни от кого другого.

Таким образом, поскольку все феномены сансары и нирваны по своей природе нераздельны, не покидай состояние непостижимой равнотности абсолютной природы, не ограниченной надеждой и страхом, концепциями и усилиями.

В нижеследующем комментарии эти главы о высшей практике ума организованы в ином порядке. После главы 30 идут главы 36 и 39, а затем следует глава 37 из раздела о практике мудрости. Затем идут главы с 31 по 35, после которых идёт глава 40. Однако здесь я следовал порядку глав коренного текста.

Я использовал эти главы, чтобы объяснения соответствовали способностям читателей и чтобы, полагаясь на высшую практику концентрации согласно «Сутре Праджняпарамиты», «Сутре сущностного смысла» и «Сети иллюзорного проявления», они смогли бы практиковать воззрение и медитацию подобно тому, как постепенно осваивают любые навыки маленькие дети — поэтапно, объединяя искусные методы

и мудрость подобно тому, как летит по небу птица. На этом объяснения заканчиваются.

Так завершается третий раздел текста «Восьмидесят глав личных наставлений», содержащий наставления по искусственным методам концентрации.

IV. Различающая мудрость

[В этом разделе собраны] наставления по высшей практике мудрости, совершенной сущности.

Этот раздел состоит из тридцати восьми глав.

41.

[В этой главе речь идёт о] двенадцати аспектах, объясняющих воззрение.

Реализация, о которой идёт речь в той части раздела ума, которая считается поздней, подобна отсечению, какое можно осуществить острым клинком: все тревожащие эмоции и усложнённые мысли отсекаются под корень различающей мудростью, выходящей за ограничение трёх концепций. Поскольку все феномены основы, пути и плода как сансары, так и нирваны, возникают как игра потенциала собственного нерождённого ума, они свободны от философских крайностей, от понятий «хороший» и «плохой» и подобны пространству. Ум по своей природе не рождён, его проявления не знают препятствий, его сущностная особенность — отсутствие двойственности и так

далее. О таком воззрении в тантре «Царь Все-творящий» сказано следующее:

Поскольку все дхармы произрастают из корня ума, его и следует обнаружить.

Сын мой, вот двенадцать важных моментов.

Нерождённая высшая природа ума не скрыта, но при этом никто не может обнаружить её как конкретный объект, обладающий характеристиками.

Несмотря на то, что она присутствовала в тебе с самого начала, ты до сих пор не распознал её как свою собственную природу.

Поскольку ничто не обладает реальным независимым существованием, когда пытаешься что-то обнаружить, ничего обнаружить не можешь. Однако, если не проводить такого аналитического исследования, кажется, будто феномены действительно обладают реальным независимым существованием. Таким образом, можно сказать, что все феномены сансары и нирваны беспрепятственно проявляются во всём своём многообразии.

Несмотря на то, что в действительности ничего не существует, обусловленные заблуждением феномены проявляются во всём своём многообразии, но, поскольку ни один из них не обладает реальным независимым существованием, невозможно обнаружить хоть что-то реально существующее.

Даже несмотря на то, что ты был скитальцем в сансаре долгие кальпы, ты всегда оставался неразделен со своей природой будды, сугатагарбхой.

Несмотря на то, что абсолютная природа проявляется как многообразие в рамках сансары и нирваны, она всегда остаётся неизменной в своей сущности.

В [абсолютной природе] нет даже мельчайшей частицы того, что обладало бы реальным независимым существованием, и всё же она присутствует везде, пронизывая всё без исключения подобно пространству.

В пустотности, которая подобна пространству, разнообразные феномены беспрепятственно проявляются силой взаимозависимости, в основе которой лежит закон причины и следствия.

Ум подобен необузданному жеребцу: если будешь нервничать и беспокоиться — не сумеешь его укротить, однако если сумеешь расслабиться — то у тебя это получится.

Если не установить над ним контроль, он будет направляться, куда пожелает.

Применяя техники медитации шаматхи и випашьяны, ты отправляешься в путешествие в пространстве абсолютной природы, вне какой-либо опоры, подобно гаруде [парящему в небесах].

Из абсолютной природы, в которой ничего нет, всё и возникает, поэтому...

Всё без исключения происходит без приложения усилий.

Поскольку ум не имеет таких характеристик, как форма, цвет, очертания, или иных, то он

проявляется согласно твоим воззрению и медитации.

Если подытожить, то это есть не что иное, как ознакомление с природой ума. Поскольку ум является нерождённым, то невозможно обнаружить какую-либо реальную его основу. Поскольку [игра его потенциала] беспрепятственна, то он проявляется множеством способов. Поскольку он не ограничен двойственностью, нет ничего, за что можно цепляться как за обладающее реальным независимым существованием. Когда концептуальный ум освобождается в собственной сущности, ничто уже не покидает пространство дхармы.

42.

[В этой главе речь пойдёт о] двенадцати видах уверенности, являющейся опорой воззрения.

Распознав высшую реальность напрямую, ум освобождается от сомнений.

Сын мой, существует двенадцать видов уверенности.

Уверенность в том, что точно так же, как все объекты возникают и исчезают в пространстве, все феномены сансары и нирваны ничем не отличаются друг от друга в пространстве таковости и потому не обладают реальным независимым существованием.

Уверенность в том, что, поскольку корень всех феноменов находится в уме, состояние будды не следует искать где-то вне самого ума.

Уверенность в том, что, поскольку ум по своей природе не рождается и не прекращается, он является несоставным.

Уверенность в том, что, поскольку всё проявленное иллюзорно, в действительности ни враги, ни друзья не существуют как объекты, отличающиеся друг от друга по своей внутренней природе.

Уверенность в том, что, поскольку все действия, которые обусловлены заблуждением, приводят к страданию, то есть являются причиной страдания, в действительности, с позиции абсолютной природы, нет никакой нужды совершать какие-либо действия.

Уверенность в том, что, поскольку нерождённое абсолютное пространство является природой всех феноменов, их природа недвойственна.

Уверенность в том, что нет необходимости «продвигаться по пути», поскольку реализация нерождённой природы собственного ума — это и есть обретение состояния будды.

Уверенность в том, что привязанность и неприязнь не создают для ума проблемы, поскольку все проявления нереальны, как волшебные иллюзии.

Уверенность в том, что несмотря на проявление ума как многообразия, поскольку все его проявления обладают единым вкусом, любые мысли, обусловленные пятью ядами, такими как привязанность и неприязнь, являются изначально нерождёнными.

Уверенность в том, что феномены, такие как друзья и враги, из-за которых возникают тревожащие эмоции, в действительности не обладают реальным независимым существованием и являются лишь обозначениями, которые присваивает обычный ум. Поэтому все они, так или иначе, снова растворяются в самом уме.

Уверенность в том, что, поскольку пустотная природа ума является источником всего возникающего в сансаре и нирване, то она [пустотность] и есть Абсолютное Пространство — Мать Праджняпарамита.

Уверенность в том, что природа ума безгранична в своей открытости, поскольку, будучи подобной пространству, она является тем местом, которое вмещает всё без исключения.

43.

[В этой главе речь пойдёт о] девяти способах, позволяющих познать абсолютную природу.

Сын мой, йогин на пути полагается на девять аспектов знания.

Тебе следует знать, что все феномены сансары и нирваны пустотны.

Тебе следует знать, что корнем всех феноменов является ум.

Тебе следует знать, что природа твоего ума является нерождённой.

Тебе следует знать, что, поскольку все процессы семнадцати видов восприятия происходят беспрепятственно, невозможно предсказать, что с тобой произойдёт.

Тебе следует знать, что природа всех феноменов пустотна, что они не обладают реальным независимым существованием.

Тебе следует знать, что, несмотря на многообразие проявлений и их восприятия, естественное состояние абсолютного пространства всегда остаётся неизменным.

Тебе следует знать, что, поскольку спонтанное возникновение не зависит от [причин и] условий, естественное состояние недвойственno.

Тебе следует знать, что, хотя проявления [основы] могут быть в зависимости от условий бесконечно разнообразны, сама основа никогда не отклоняется в сторону [конкретного проявления].

Тебе следует знать, что, поскольку истинная природа не обусловлена концепциями-крайностями «существует» и «не существует», она не ограничена покоем естественного состояния и движением усложнённых мыслей.

44.

[В этой главе речь пойдёт о] семи высших аспектах.

Медитирующий освобождается, поскольку в его уме отсутствует тот, кто был бы «обладателем» ума, «ответственным» [за медитацию].

Сын мой, существует семь высших аспектов [медитации].

Избегать установления ума [в состояние медитации], обусловленной концепциями, — это высшее «оставление всего как есть».

Не следует фиксировать внимание ума на концепциях «существует / не существует» и «проявление/пустотность» или любых других.

Избегать двойственных обозначений, присваиваемых обычным умом абсолютной природе, которой невозможно присвоить обозначение, — это высшее обозначение.

Ни мышление, ни немышление не выходят за ограничения концептуального ума, и любая активность концептуального ума заслоняет то, что пребывает вне концепций. Поэтому

Не медитировать на отсутствии концептуального мышления — это высшее отсутствие концептуального мышления.

Не использовать объекты познания в качестве опоры — это высшая опора.

Не медитировать на чём-то конкретном, например на единстве проявлений и пустотности, превращая таким образом [это единство] в ментальный объект, — это высшая медитация.

Избегать отвлечений, не прилагая при этом усилий для предотвращения движения в уме ментальных событий, — это высшая концентрация.

Когда ум не вовлечён в погоню за объектами восьми сознаний, то есть формами, запахами, вкусами и остальными, — это высшее медитативное равновесие (самадхи).

Говоря коротко, все эти высшие аспекты подразумевают «оставление всего как есть», то есть свободу от двойственной фиксации и усложнений.

45.

[В этой главе содержатся] наставления по развитию восприятия, не обусловленного двойственностью, которое в то же время не подразумевает отказ от различных переживаний, возникающих в каждом из шести органов чувственного восприятия.

Сын мой, существует шесть видов различающей мудрости органов восприятия.

Эти шесть видов мудрости возникают благодаря уверенному знанию абсолютной природы.

Когда ты знаешь, что воспринимаемые формы являются нерождёнными, то не цепляешься за них, и поэтому

Ты видишь формы, возникающие как проекции ума, глазами различающей мудрости.

Ты понимаешь смысл пустотности — абсолютную природу — ушами различающей мудрости.

Ты ощущаешь запахи абсолютной природы как нерождённые ноздрями различающей мудрости.

Ты чувствуешь вкус многообразия как недвойственного языком различающей мудрости.

Ты касаешься истины, абсолютной природы, телом различающей мудрости.

С позиции ума различающей мудрости ты знаешь, что всё возникает как проекция ума в [пространстве] нерождённой природы ума.

46.

[В этой главе речь идёт о том] как применять наставления о различающей мудрости органов чувств, представленные в предыдущей главе, для недвойственного восприятия, которое не требует отрицания того факта, что воспринимаемые объекты являются отдельными и отличаются друг от друга.

Если твой ум освобождается в абсолютной природе, всё, что возникает «вовне», возникает как абсолютная природа.

Сын мой, существует шесть объектов различающей мудрости.

Абсолютная природа, воспринимаемая как нераздельное единство ясности и пустотности, — это различающая мудрость формы.

Звук, воспринимаемый как спонтанно возникающий, что можно сравнить с эхом человеческого голоса, которое в действительности не звучит из уст человека, — это различающая мудрость звука.

Насставления учителя, которые мы вдыхаем полной грудью, как восхитительный аромат, — это различающая мудрость запаха.

Опыт переживания нерождённости всех феноменов — это различающая мудрость вкуса.

Великое блаженство — абсолютная природа. Когда касаешься её — это различающая мудрость осязания фактуры.

Знание естественного состояния, дхармы, — это мудрость феноменов.

47.

[В этой главе речь идёт о] шести аспектах восприятия феноменов как не обладающих реальным независимым существованием, что обнаруживается путём аналитического исследования.

Сын мой, существует шесть истинных аспектов восприятия.

Поскольку все феномены не обладают реальным независимым существованием,

Видение без видения — вот истинное видение.

Поскольку с позиции абсолютной истины не существует двойственности того, кто слышит, и того, что он слышит,

Слышание без слышания — вот истинное слышание.

Поскольку с позиции абсолютной истины не существует того, кто воспринимает, и того, что он воспринимает,

Восприятие без восприятия — вот истинное восприятие.

И точно так же:

Ощущение вкуса без ощущения вкуса — вот истинное ощущение вкуса.

Ментальный контакт без ментального контакта — обусловлен объектом контакта заблуждением или нет — вот истинный ментальный контакт.

Осознавание без осознавания, когда речь идёт о характеристиках феноменов, — вот истинное осознавание.

48.

[В этой главе речь идёт о] шести видах отсутствия усилий, поскольку в абсолютной природе нечего принимать или отвергать.

Если знаешь, как оставлять феномены как есть, не прилагая никаких усилий, достигаешь освобождения в истинном состоянии основы.

Сын мой, существует шесть наставлений об отсутствии усилий.

Поскольку в пространстве нерождённого ума не существует ни наблюдателя, ни того, что он наблюдает, то **обретаешь возврение, не обусловленное усложнениями утверждения или опровержения, и тогда ум пребывает в совершенном состоянии покоя, свободном от концепции открытости или ограниченности.**

Медитация — это состояние внутреннего покоя абсолютной природы, сияющее изнутри, которое свободно от цепляния и чётких границ — мыслей, связанных с внешними и внутренними феноменами.

Поведение, неусложнённое и естественное, осуществляется как радостная спонтанность, не обусловленная усилиями по принятию или предотвращению.

Поскольку реализуешь естественное состояние феноменов, **больше не испытываешь надежды обрести плод или страха не обрести его. Это**

всепроникающий покой — двойственные концепции «субъект-объект» освобождаются сами собой.

Это окончательная равнотность в потоке абсолютной природы, когда феномены пребывают за пределами концепций о том, что «лучше», а что «хуже».

Это высшее расслабление, подразумевающее, что ум не знает печали,

Поскольку ты больше не отвергаешь сансару, которая теперь изначально свободна и не обусловлена страданием.

49.

[В этой главе речь пойдёт о] шестнадцати символах практики.

Сын мой, существует шестнадцать символов практики.

Всегда поддерживай осознавание обнажённым — так, чтобы его не заслоняли характеристики.

Всегда применяй очищение пустотностью в качестве противоядия от веры в реальное независимое существование и от цепляния за него.

Всегда храни солнце и луну — пустотность и сострадание — **в своих ладонях**.

Всегда вращай колесо воззрения и медитации.

Взгляни в магическое зеркало собственного ума.

Излечи болезнь, вызванную ядом пяти тревожащих эмоций.

Распутай верёвку, которая тебя связывает,
— путы трёх ядов, а также идеи о субъекте и
объекте.

**Избегай компании тех, кто причиняет другим
вред, поскольку они подобны хищным зверям.**

**Распознав спонтанно возникающую изначаль-
ную мудрость, пребывай в хрустальном сосуде**
осознавания нераздельности пустотности и
ясности.

**Поднимись снизу наверх по драгоценным сту-
пеням, практикуя десять активностей Дхармы**
и прочие, сохраняя веру, усердие, памятование,
бдительность и внимательность.

**Отсеки у самого корня древо веры в существо-
вание собственного «я».**

Пребывай в открытом пространстве ничем
не ограниченного осознавания.

Позволь движению мыслей в твоём уме **покон-
чить с собой.**

Отправляйся к острову из золота, где все вос-
принимаемые проявления возникают как або-
лютная природа.

Умащивай своё тело бальзамом концентра-
ции, излечивая его от лихорадки страстного
желания и ненависти.

Собирай цветы в небе, которых в действи-
тельности не существует; феномены — не бо-
лее чем их обозначения.

50.

[В этой главе речь пойдёт о] том, что не сле-
дует ничего принимать или отвергать, то

есть о воззрении, свободном от отрицания или утверждения.

Сын мой, существует пять воззрений.

Все возникающие в уме мысли есть не что иное, как абсолютная природа, поэтому

Не испытывай неприязни к мыслям.

Нет необходимости отдельно медитировать на изначальной мудрости немышлении.

Изначальную мудрость дхармы нет необходимости искать где-то на «далёких берегах», где нет ни тревожащих эмоций, ни усложнённых мыслей, поэтому

Не привязывайся к абсолютной природе.

Пока у тебя остаётся привязанность, этим создаёшь причины для скитания в сансаре.

Осознавая идентичность всех феноменов,

Не возгордись своей концентрацией.

Любые нежелательные мысли являются лишь проявлением твоего собственного ума, поэтому

Не относись ревностно к неподобающему.

Изначальная мудрость присутствует в тебе самом, поэтому

Не игнорируй изначальную мудрость!

Распознай её.

[В этой главе речь идёт о] десяти аспектах непоколебимой уверенности в естественном состоянии.

Поскольку двойственное восприятие счастья, страдания и прочего освобождается в абсолютном пространстве, ничто не может причинить тебе ни пользы, ни вреда.

Сын мой, вот десять аспектов непоколебимой уверенности.

Самовозникшая изначальная мудрость, или бодхичитта, не обусловлена причинами и условиями и потому остаётся неизменной в трёх временах — прошлом, настоящем и будущем.

Существование может пролиться любыми проявлениями подобно струям дождя.

Однако бодхичитта, «Царь Всетворяющий», не может быть загрязнена или ослаблена.

Точно так же

Три мира могут переливаться через край, подобно тому, как течёт через пороги горная река.

Но царственную бодхичитту не унести никаким потоком.

Даже если шесть ментальных состояний пылают ярким огнём,

Абсолютную природу им не сжечь.

Даже если миллион миров вселенной размештает ураганом,

Абсолютную природу им не сдвинуть с места.

Три яда способны погрузить во мрак,

Но абсолютная природа не отклонится в заблуждение.

Солнце способно осветить миллион миров,

Но бессильно сделать изначальную мудрость ярче.

Целые континенты могут погрузиться во тьму,

Но абсолютная природа никогда не погрузится во тьму неведения.

Повсюду рождение и смерть сменяют друг друга,

Но абсолютная природа не может умереть.

У тебя могут оставаться привычные склонности,

Но ничто не может оказывать влияния на абсолютную природу, а потому нет ничего, что было бы необходимо отвергать.

Вся относительная реальность может перевернуться с ног на голову,

Но абсолютная природа не может быть уничтожена, или отделена [от относительной реальности].

Это ваджрные слова о мудрости — непоколебимая уверенность и убеждённость, которые теперь становятся неизменными.

[В этой главе представлены] наставления, включающие примеры того, как абсолютная природа присутствует во всём без исключения.

Сын мой, существует четыре примера, помогающие понять смысл.

Пример тела Сугаты: с какой точки зрения на него ни посмотри, увидишь, что оно совершенно. Точно так же **всё, что делает** реализованное существо, **поскольку каждое его действие осуществляется с позиции реализации нерождённой природы, приводит к блаженству**, ведь у такого существа нет свойственных обычным существам привязанности и неприязни.

Пример улыбки и угрюмой гримасы: и то и другое — лишь два выражения одного и того же лица. Точно так же **всё сущее и проявленное — все феномены сансары и нирваны — возникают в пространстве нерождённой абсолютной природы.**

Пример слепого человека: ему всё равно, улыбаешься ты ему или нет. Точно так же, поскольку **всё беспрепятственно** возникает из нерождённого абсолютного пространства и **остаётся нераздельным с ним, обладая единственным вкусом, с позиции абсолютной природы** **ничего принимать и нечего отвергать.**

Пример ствола бананового дерева: ствол бананового дерева не имеет сердцевины. Точно так же и **феномены не обладают реальным независимым существованием.**

Поскольку, если провести аналитическое исследование, применяя логический метод «ни один,

ни множество», то невозможно ничего обнаружить.

53.

Когда четыре философские крайности самопривольно освобождаются, выясняется, что феномены представляют собой не более чем проекции ума, и потому нет нужды их отвергать.

Сын мой, существует четыре аспекта освобождения четырёх крайностей.

Что касается всех феноменов сансары и нирваны, то

С позиции абсолютной истины они являются нерождёнными и поэтому не ограничены крайностью существования.

С позиции относительной истины,

Аспекта проявления, основанного на взаимодействии причин и условий,

Они безостановочно проявляются, и поэтому не ограничены крайностью несуществования.

С позиции высшего воззрения две истины, то есть проявление и пустотность, **не являются чем-то отличным друг от друга** — для подобного разделения нет никакого основания. Другими словами, **они не есть «два разных» и поэтому не ограничены крайностью «и существование, и несуществование одновременно».**

С точки зрения логики «ни то ни другое» подразумевает присутствие «и того и другого», поэтому феномены не ограничены крайностью «ни существование, ни несуществование».

Существует также четыре изъяна, которые возникают, когда две истины воспринимаются как одно и то же.

1. Это означало бы, что обычные существа, которые воспринимают феномены как составные, осознавали бы их абсолютную природу.
2. Это означало бы, что абсолютная истина может быть условием возникновения тревожащих эмоций.
3. Это означало бы, что между относительным и абсолютным нет никакой разницы.
4. Это означало бы, что [постижение] абсолютной истины не зависит от слушания учений и размышления о них.

И существует четыре изъяна, которые возникают, когда две истины воспринимаются как отдельные друг от друга.

1. Это означало бы, что ум, постигший абсолютную истину, не смог выйти за пределы веры в реальное независимое существование относительных феноменов.
2. Это означало бы, что абсолютная истина не является окончательной природой относительных феноменов.
3. Это означало бы, что отсутствие реального независимого существования относительных феноменов не является абсолютной истиной.

4. Это означало бы, что высшие существа воспринимают эти две истины как нечто отдельное друг от друга и, достигнув свободы, тем не менее остаются несвободны.

В нашей традиции нет риска обрести все эти изъяны, поскольку мы не вовлекаемся в утверждения, являющиеся ли две истины чем-то одним и тем же или чем-то отдельным друг от друга. Мы устанавливаем две истины согласно условию — обусловлен заблуждением ум конкретного человека или не обусловлен. Если ум обусловлен заблуждением, то такому уму в процессе восприятия относительной истины не распознать абсолютную. В то же самое время, если ум не обусловлен заблуждением, то такой реализовавший абсолютную истину ум уже не воспринимает относительную истину с позиции заблуждения. Таким образом, относительную и абсолютную истины можно сравнить с тьмой и светом. С одной стороны, они обладают единой сущностью, хоть и разными её аспектами, а с другой — эти различия не позволяют утверждать, что две истины являются одним и тем же. Именно это объясняется в данных заметках к коренному тексту.

54.

[В этой главе речь пойдёт о] четырёх высших уровнях, определяющих путь абсолютной природы.

Сын мой, существует четыре высших уровня.

Когда приходишь к окончательному выводу, что все внешние и внутренние феномены являются игрой [проявления потенциала] твоего собственного ума

И возникают подобно тому, как возникают проявления в сновидении,

Осознать, что ум является пустотным и не-субстанциональным, — это высший уровень воззрения,

Как в примере с человеком, погрузившимся в сюжет магического представления,

Не пытаться остановить пять процессов чувственного восприятия, оставаясь при этом за пределами ограничений идей о субъекте и объекте, — это высший уровень медитации.

Как в примере с накоплением заслуг и мудрости великим мастером,

Осуществлять активность, объединяя воззрение и действия, — это высший уровень поведения.

Как в примере с иллюзорным персонажем сновидения, который наслаждается своим богатством,

Быть свободным от веры в реальное независимое существование проявленного и сущего — это высший уровень медитативных переживаний и реализации.

55.

[В этой главе содержатся] наставления о пяти качествах дхармакаи, а также их примеры.

Сын мой, существует пять качеств дхармаки.

Пять примеров беспрепятственной, всепроникающей изначальной мудрости, абсолютной природы, нераздельного единства пустотности и ясности.

Дхармакая неподвижна —

Отсутствие движения определяет абсолютную природу, состояние нераздельного единства обнажённого осознавания и пустотности

—

И этим подобна глубине океана.

Дхармакая неизменна —

Абсолютная природа никогда не меняется —

И этим подобна горе Меру.

Дхармакая непрерывна —

Это непрерывный поток абсолютной природы, сияющей ясности —

И этим подобна великой реке.

Дхармакая не омрачена —

Изначальная мудрость не может стать ярче или тусклее —

И этим подобна солнцу.

Дхармакая свободна от мыслей —

Это ясное осознавание вне усложнённого мышления —

И этим подобна отражению луны на поверхности воды.

[В этой главе речь пойдёт о] наставлениях об использовании символического языка тайных мантр.

Сын мой, существует шесть аспектов изначальной мудрости, связанных с умом.

Изначальная природа как она есть, **не загрязнённая усложнёнными мыслями, свободная от двойственности** субъекта и объекта, — это **мудрость объединения**.

Ум, который **не устремляется вовне** по направлению к воспринимаемому объекту, **но при этом и не застревает внутри**, — это **мудрость единого вкуса**, распознающая всё многообразие воспринимаемых объектов и мыслей.

Мудрость, позволяющая отказаться от принятия или отвержения любых проявлений сансары и нирваны, — это **мудрость отсутствия надежды и страха**.

Когда налагаешь печать нерождённой абсолютной природы **на восприятие** всех феноменов во всём их многообразии, — это **спонтанно возникающая мудрость**.

Природа ума пребывает за пределами философских крайностей, и такое единство проявления и пустотности, единство осознавания и пустотности — это **мудрость единства**.

Восемь видов сознания, а также их объекты пустотны изначально, таким образом, **всё пустотно снаружи и пустотно внутри** — это **мудрость пустотности**.

[В этой главе речь пойдёт об] ознакомлении с природой ума.

Сын мой, существует семь аспектов ознакомления с природой ума.

Даже один и тот же объект в зависимости от воспринимающего ума может проявляться по-разному. Поэтому внешние объекты не обладают реальным независимым существованием, и, таким образом,

Аспект объекта: объект — это проекция ума.

Твой ум рождает многообразные проявления, которые возникают беспрепятственно и подобны отражениям. Таким образом,

Аспект проекции ума: проекция ума подобна отражению.

Проявление спонтанно возникающей изначальной мудрости не отклоняется в сторону [конкретного проявления], поэтому

Аспект проявлений: проявления неисчислимы.

Согласно существенным наставлениям пространства трёх уровней,

Аспект сознания: сознание не имеет опоры.

Реализация природы собственного ума приводит к

Аспекту осознавания: осознавание осознаёт лишь само себя.

Объекты, воспринимаемые восьмью сознаниями, в действительности не возникают, поэтому

Аспект объектов: объекты являются нерождёнными.

Окончательная нерождённая природа не обладает двойственными характеристиками, поэтому

Аспект нерождённого: нерождённое не ограничено концептуальными построениями.

58.

[В этой главе речь пойдёт о] наложении печати путём ознакомления с абсолютной природой проявляющихся феноменов.

Сын мой, существует шесть аспектов ознакомления с абсолютной природой всего, что проявляется.

Всё есть одно с позиции абсолютной природы, поэтому нечего принимать и нечего отвергать.

Силой игры потенциала проявления абсолютной природы собственного ума возникают семнадцать видов восприятия — шесть видов восприятия согласно шести уделам сансары, два крайних воззрения тиртхиков (нигилизм и этернализм), а также девять видов воззрения девяти колесниц учения. Поэтому...

Не верь в существование,

То есть не цепляйся за реальное независимое существование феноменов.

Все феномены являются игрой потенциала проявления абсолютной природы, поэтому в силу

того, что в поле твоего восприятия возникают феномены — как «хорошие», так и «плохие», —

Не превозноси несуществование.

Поскольку ни один из феноменов не ограничен философскими крайностями,

Не удовлетворяйся концептуальной идеей о нераздельности существования и несуществования.

Не разделяй феномены на «хорошие» и «плохие».

Не пытайся определить феномены как «существующие» или «несуществующие», применяя для этого логический анализ.

Не отвлекайся от сияния, исходящего из самой глубины абсолютной реальности.

59.

[В этой главе речь пойдёт об] ознакомлении с абсолютной природой проявляющихся феноменов.

Сын мой, существует восемь аспектов ознакомления.

Ум является абсолютно ясным, как пространство. Это несоставное осознавание.

Движение мыслей сходит на нет само собой, подобно тому как сходит на нет рябь на воде.

Мысли освобождаются мгновенно — любая мысль, вдруг возникшая силой обстоятельств, естественным образом исчезает сразу же после возникновения.

Осознавание естественным образом чистое, поскольку его не омрачают восемь видов обычного сознания.

Его невозможно обнаружить в рамках обычного восприятия, поскольку в нём не за что зацепиться и присвоить обозначение: «Вот это оно и есть».

Объекты естественным образом пустотны, поскольку всё, что возникает, не обладает реальным независимым существованием.

Все они ясно проявляются, но при этом не существуют, подобно иллюзиям в сновидении.

Все они не существует, но ясно проявляются, подобно отражению луны на поверхности воды.

60.

[В этой главе речь пойдёт о] девяти аспектах ознакомления с нерождённой природой проявляющихся феноменов.

Феномены по своей природе являются нерождёнными и этим подобны обманчивым иллюзиям. Поэтому не верь в их реальное существование и не цепляйся за него.

Сын мой, существует девять аспектов ознакомления с нерождённой природой.

Если провести аналитическое исследование любого феномена, проявляющегося в силу взаимозависимости, с целью обнаружения его подлинного бытия, то выяснится, что по своей природе он является нерождённым.

То, что мы воспринимаем как рождающееся, на самом деле является нерождённым и в этом подобно лошадям и мулам в магическом представлении.

То, что является несоставным и не возникает в силу стечения причин и условий, является нерождённым и в этом подобно пространству.

Составные феномены не обладают реальным независимым существованием, поэтому

То, что не может возникнуть, является нерождённым, подобно сыну бесплодной женщины.

Формы и другие проявления не обладают реальным независимым существованием, поэтому

То, что проявляется, является нерождённым и в этом подобно сновидению.

Не существует того, что может стать источником возникновения пустотности, поэтому

Пустотность является нерождённой и этим подобна рогам зайца.

Поскольку невозможно дать определение, ты не можешь утверждать: «Вот что это такое», поэтому

Осознавание является нерождённым и в этом подобно восьми сознаниям персонажа сновидения.

Поскольку то, что является нерождённым, то есть пустотность, не отклоняется в сторону

[конкретных проявлений], она обладает потенциалом проявляться как бесконечное многообразие.

Нерождённое проявляется, подобно оптическим иллюзиям.

Поскольку это пребывает за пределами возможности аналитического исследования и является изначально нерождённым,

Нерождённое изначально не обладает реальным независимым существованием и в этом подобно пространству.

Нерождённое не может быть обозначено в рамках восьми философских крайностей — существование, несуществование и др. В этом оно подобно пространству, про которое нельзя сказать, что «Пространство — это вот это (или вот то)». Поэтому

Нерождённое не ограничено крайностями.

61.

[В этой главе содержится] наставление о четырёх аналогиях при ознакомлении с абсолютной природой проявляющихся феноменов.

Сын мой, существует четыре аналогии.

То есть четыре относительных примера для ознакомления с абсолютной природой ума.

Все феномены возникают в состоянии нераздельности трёх аспектов пространства ума — пространства [вовне], пространства самого ума и пространства абсолютной природы. В

этих трёх пространствах феномены возникают, пребывают и исчезают, то есть они никогда не покидают эти три пространства. Поэтому любые утверждения в рамках концептуального мышления — «существует», «не существует» — совершенно бессмысленны. Поэтому

Гора остаётся неподвижной, какие бы ни возникали окружающие обстоятельства — ураган, буря, ливень и т. д. Аналогия с горой — скрепи своё бытие печатью воззрения, не ограниченного конкретными утверждениями.

Поскольку нет ни медитации, ни объекта медитации, в уме нет импульса движения. *Аналогия с царём, занявшим свой трон, — скрепи своё бытие медитацией, не требующей приложения усилий.*

Всё является игрой абсолютной природы, вне которой нет никаких феноменов. Поэтому

Путешественник, добравшийся до золотого острова, не сможет найти там обычные камни, сколько бы он ни искал. Аналогия с путешественником — скрепи своё бытие активностью, не ограниченной двойственным восприятием.

В абсолютной природе, в этой изначальной основе бытия, что всегда остаётся неомрачённой и всепроникающей, понятия «свобода» и «несвобода» не имеют никакого смысла, поскольку не существует какого-то другого плода, к которому следовало бы стремиться. *Аналогия со змеёй, завязавшейся в узлы, —*

скрепи своё бытие единственным плодом, свободным от надежды и страха.

62.

[В этой главе речь пойдёт о] пяти наставлениях об абсолютной природе проявлений.

Сын мой, вот пять наставлений.

С точки зрения окончательной истины познаваемые феномены, субъект и объект, не возникают в силу причин и условий; они не зависят ни от чего другого; они не являются следствием изменения, например трансформации плохого в хорошее; они являются нерождёнными изначально. Поэтому

Распознай, что форма и сознавание являются нерождёнными.

Поддерживай осознавание всего воспринимаемого в рамках восьми видов сознания, но избегай цепляния.

Пребывай, не отвлекаясь на восемь мирских забот — похвалу, порицание и другие.

Воззрение, позволяющее работать с любыми обстоятельствами; медитация без отвлечения; активность, не отклоняющаяся от истинного пути; уверенность в плоде. Поддерживая все четыре,

Пребывай, не позволяя обстоятельствам отвлекать сознание.

Запечатай ум

Реализацией нерождённости собственного ума.

63.

[В этой главе речь пойдёт о] воззрении единой абсолютной природы, в рамках которой одно не отличается от другого.

Сын мой, существует пять переживаний мудрости.

Эти переживания указывают, что ты постиг самую суть воззрения и медитации.

В тексте «Шестичастная медитация» сказано:

Какие бы концептуальные идеи усложнённого мышления ни возникали,

Если осознаёшь каждую отдельную мысль [с позиции] её абсолютной природы (дхармата),

Нет необходимости медитировать на неком другом пространстве абсолютной природы (дхармадхату).

Соответственно...

Мысли — хорошие и плохие — это абсолютная природа.

Они растворяются в абсолютной природе, не ограниченной двойственным мышлением, опиравшимся на идею о субъекте и объекте.

Все характеристики сансары и нирваны освобождаются самопроизвольно в недвойственном пространстве равности.

Прямое осознавание позволяет видеть абсолютную природу всех феноменов, и это похоже на встречу со старым другом.

Обусловленное заблуждением цепляние за друзей, врагов и т. д. исчезает самопроизвольно.

Двойственность, предполагающая, что мы пытаемся предотвратить нечистое восприятие и развить чистое, исчезает самопроизвольно.

64.

[В этой главе содержится] краткое объяснение того, как проявляет себя нераздельная абсолютная природа.

Сын мой, существует четыре аспекта проявления недвойственной абсолютной природы.

С позиции основополагающего взгляда великой равности в абсолютной природе не существует ни хорошего, ни плохого, поскольку во всём присутствует изначальная мудрость.

Ничего не усложняя, не пытаясь что-либо обнаружить, мы выполняем медитацию на все-проникающей изначальной мудрости, пребывая в состоянии, не ограниченном концептуальными построениями.

Спонтанная активность, которая не обусловлена искусственным построениями, не имеет цели и не связана с намеренными действиями, — это великая беспристрастность.

Когда реализуешь абсолютную природу, в каждом спонтанном проявлении абсолютной природы ума раскрывается изначальная мудрость.

65.

[В этой главе речь пойдёт о] шести аспектах проявления нераздельной абсолютной природы.

Сын мой, существует шесть аспектов проявления недвойственной абсолютной природы.

Поскольку природа ума — спонтанно присутствующая изначальная мудрость — проявляется в состоянии простоты, изначально свободной от усложнений, [проявление абсолютной природы] всегда остаётся свежим.

Поскольку [в пространстве ума] все дхармы совершены, [проявление абсолютной природы] происходит спонтанно.

Поскольку [проявлению абсолютной природы] не существует препятствий, это и есть великая изначальная мудрость.

Поскольку отсутствует двойственное разделение на «сансару» и «нирвану» или «хорошее» и «плохое», это недвойственная ваджра.

Поскольку присутствие ума будды изначально не зависит от причин и условий, это саморождённая ваджра.

Поскольку оно свободно от вражды двух противоположностей — «хорошее» и «плохое» — это великая равнотность.

66.

[В этой главе речь пойдёт о] четырёх аспектах проявления нераздельной абсолютной мудрости.

Сын мой, существует четыре аспекта проявления, не ограниченного двойственностью.

Все концепции о прошлом, настоящем и будущем отсекаются, и ум пребывает в потоке естественного состояния.

Это неусложнённое ясное сияние, в котором нет усложнённого мышления.

Это подобно прозрачному кристаллу.

Это зеркало осознавания за пределами любых концепций.

Это похоже на зеркало, на котором нет пятен.

Это реализация сияющей изначальной мудрости, осознавания, которое осознаёт само себя. Это подобно драгоценности, исполняющей желания, которая дарует всё, что только можно пожелать.

У спонтанно проявляющейся изначальной мудрости нет нужды в «исключении иного», поэтому

Всё возникает самопроизвольно. Это «непреднамеренная» мудрость.

67.

[В этой главе содержится] несколько наставлений о нераздельной абсолютной природе.

Сын мой, вот четыре наставления.

Абсолютная природа не отклоняется в сторону одного из направлений, поэтому,

Поскольку абсолютная природа проникает повсюду во всех десяти направлениях, это великое присутствие.

Поскольку у неё нет «внешней входной двери и внутреннего жилища», или периферии и центра, — это бодхичитта, не ограниченная предвзятостью.

Поскольку всё возникает из этой бодхичитты, это великая неопределённость.

Поскольку в зависимости от обстоятельств она не становится ни ярче, ни тусклее, абсолютная природа и есть совершенно чистое состояние будды.

68.

[В этой главе содержатся] наставления об осознавании нерождённой абсолютной природы посредством восьми аспектов естественного освобождения.

Сын мой, существует восемь аспектов естественного освобождения.

Когда знаешь, что проявляющиеся объекты не обладают реальным существованием, вера в это реальное существование естественным образом исчезает. Пока ты пребываешь в свободном от заблуждений состоянии прямого осознавания абсолютной природы, — а речь идёт именно о прямом осознавании, а не об интеллектуальном понимании, — все проявляющиеся объекты шести сознаний воспринимаются как нераздельное единство пустотности и проявления, как иллюзорное сновидение. Таким образом,

Формы, которые видны глазами, — будь они красивые или уродливые, — освобождаются в момент, когда их увидел.

Как это происходит?

Они освобождаются в сфере нерождённого, а это и есть истинная природа как субъекта, так и объекта.

Точно так же звуки, которые слышны ушами, — будь они приятными или отталкивающими, то есть будь они словами похвалы или критики и т. д., — освобождаются в момент, когда их услышал. Они освобождаются в сфере нерождённого.

Запахи, которые ощущаются носом, — будь то благоуханный аромат или отвратительная вонь, — освобождаются в момент, когда их ощущил. Они освобождаются в сфере нерождённого.

Вкусы, которые чувствуешь языком, — будь то сладость или горечь и т.д. — освобождаются в момент, когда их почувствовал. Они освобождаются в сфере нерождённого.

Фактуры, которые ощущаются телом, — гладкая или грубая и прочие, — освобождаются в момент, когда их ощущил. Они освобождаются в сфере нерождённого.

Восприятие — семнадцать видов восприятия, а также любые другие — освобождаются сами собой. Они освобождаются в сфере нерождённого как нераздельное единство пустотности и проявления.

Слова, которые произносишь, — имена и определения, связаны они с Дхармой или нет, — освобождаются в сфере нерождённого как нераздельное единство пустотности и звучания.

Точно так же и мысли — добродетельные или нет — освобождаются сами собой. Они освобождаются в сфере нерождённого как естественным образом чистое осознавание.

[В этой главе речь пойдёт о] четырёх незагрязнённых факторах, которые не позволяют тебе отклониться от пути.

Сын мой, существует четыре незагрязнённых фактора.

Когда распознаёшь нерождённую абсолютную природу во всём, что проявляется, воспринимаешь все феномены в соответствии с восьмью примерами иллюзорности, — это незагрязнённая мудрость воззрения.

Когда непрестанно принимаешь в качестве пути нерождённую абсолютную природу, — это незагрязнённый путь медитации.

Когда пребываешь в естественном потоке нерождённой абсолютной природы, бессилие выразить происходящее словами — это незагрязнённое медитативное переживание.

Когда не отклоняешься от нерождённой абсолютной природы в усложнённое мышление прошлого, настоящего и будущего, — это незагрязнённый плод.

70.

[В этой главе речь пойдёт о том, что] в своём восприятии практикующий не может обнаружить ничего, кроме нерождённой природы.

Сын мой, существует пять факторов, которых тебе никогда не обнаружить.

Когда применяешь метод логического обоснования «ни один, ни множество»,

Невозможно обнаружить реальное независимое существование объектов вовне.

Объекты можно сравнить с волосками, перемещающимися в поле зрения, когда повреждается стекловидное тело глазного яблока.

Поскольку не существует ни того, кто ищет, ни того, что искать,

Невозможно обнаружить ум внутри.

Это похоже на то, как пространство пытается обнаружить пространство.

Если разделить тело на отдельные части — конечности и другие, — не останется ничего, что можно было бы назвать «тело»...

Невозможно обнаружить тело между ними.

Это то же самое, что попытаться обнаружить сердцевину бананового дерева, ствол которого пуст внутри.

Поскольку не существует ни круговорти [сан-сары], ни тех, кто в ней вращается,

Невозможно обнаружить обычных живых существ, одним из которых ты не хочешь быть.

Живых существ можно сравнить с толпой в сновидении.

Кроме твоего собственного нерождённого ума, нет никакого другого будды, поэтому...

Невозможно обнаружить будд, одним из которых ты хочешь стать.

[В этой главе речь пойдёт о] том, что, следуя пути [медитации], ничего, кроме абсолютной природы, обнаружить невозможно.

Сын мой, существует пять аспектов невозможности обнаружить что-то [кроме абсолютной природы].

Изначально природой всех феноменов — как внешних, так и внутренних — является пустотность, и ничто иное ей быть не может. **Всё, что возникает как внешние объекты, — это лишь проявления, не обладающие реальным независимым существованием.** Поэтому, если будешь искать что-то реально существующее, **ничего не обнаружишь ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем.**

Осознавание — наш собственный ум внутри — это нераздельность осознавания и пустотности, поэтому обнаружить его невозможно.

Тело состоит из шести элементов: земли, воды, огня, ветра, пространства и сознания — **оно не обладает реальным независимым существованием.** **Его невозможно обнаружить, поскольку обнаруживать нечего.**

Обусловленные заблуждением живые существа в действительности также являются нерождёнными. Их невозможно обнаружить, поскольку обнаруживать нечего.

Что касается состояния будды, которое не обусловлено заблуждением, то это и есть твой собственный ум. Состояние будды не удастся обнаружить где-то в другом месте, потому что нечего обнаруживать.

72.

[В этой главе содержится] подробное объяснение недвойственного возникновения абсолютной природы.

Сын мой, существует пять факторов, которые следует принимать в качестве пути, оставляя ум в состоянии, свободном от усложнений, в состоянии изначальной простоты.

Что касается абсолютной природы, то в ней нет ничего [что можно было принять в качестве объекта] фокуса внимания, поэтому

Не воспринимай [абсолютную природу] как что-то конкретное.

Не делай объектом медитации внешнее — формы, звуки и так далее.

Ум — это будда, прямо сейчас, в текущий момент, поэтому

Отбрось любые надежды, такие как желание обрести качества пути и его плод.

Ничего из того, что проявляется — будь то страдание или блаженство, тревожащие эмоции или изначальная мудрость, — не происходит вне твоего собственного ума, поэтому

Ничего не считай изъяном.

«Заставь» ум пребывать... а вернее сказать, [оставь ум как есть и] «позволь» ему пребывать в его естественном состоянии.

73.

[В этой главе содержатся] наставления о само-произвольном проявлении «как есть», которое определяется тремя аспектами пустотности.

Сын мой, пустотность определяется тремя аспектами.

Основополагающая основа всех феноменов изначально не рождается, не пребывает и не прекращается.

Феномены не рождены изначально.

Феномены вовне являются нерождёнными — они пустотны.

Ум не имеет основы или корня.

Ум внутри пустотен — он является нерождённым.

Совокупности-скандхи «между» умом внутри и феноменами снаружи пустотны, они не являются чем-то, что «пребывает».

Формы проявляются как морская пена. Ощущения подобны стволу бананового дерева. Воспринимаемое подобно миражу. Обуславливающие факторы подобны банановому дереву. Сознание подобно магической иллюзии.

74.

[В этой главе речь пойдёт о] том, как принятие отсутствия основы в качестве пути налагает печать на все феномены.

Сын мой, три вещи следует принять в качестве пути.

Прими в качестве пути отсутствие основы, которая выполняла бы функцию опоры, или

корня, из которого произрастают сансара и нирвана.

Не воспринимай феномены как что-то важное — то есть как что-то истинное или ложное; вызывающее надежду или страх и так далее.

Налагай печать нерождённого на мир феноменов.

75.

[В этой главе речь пойдёт о] рассечении пут внешнего, внутреннего и того, что между ними.

Если не рассечёшь путы внешнего и внутреннего прежде, чем реализовать наставления на практике, то практика деградирует до обычного старания произвести впечатление на других людей. Это маска лицемерия.

Сын мой, рассеки четыре вида пут.

Рассеки внешние пути, такие как отвлекающие обстоятельства — шумную толпу и суматоху.

Рассеки внутренние пути, такие как цепляние за врагов и друзей, то есть за объекты, которые вызывают привязанность и неприязнь.

Рассеки пути того, что между ними, такие как цепляние за цели текущей жизни.

Более того, после того как развел убеждённость в единственности полученных наставлений, следует рассечь сомнения, свойственные интеллекту, и избавиться от любых заблуждений по поводу воззрения, медитации и действия.

Полагайся на уединённые места.

76.

Эта глава состоит из двух частей: 1. Восемь видов активности; 2. Как учитель устраняет изъяны медитации ученика и дарует благословение и счастье.

1. Восемь видов активности.

Сын мой, существует восемь видов активности.

В начале практики медитируй на...

Трёх уровнях защиты — внешнем, внутреннем и тайном.

Запасись провизией, то есть собери всё, что будет тебе необходимо для практики.

Подходи к практике с позиции простоты, то есть оставайся в естественном состоянии — оставь тело, речь и ум как есть.

Соверши подношения учителю и Трём драгоценностям.

Что касается совершённого прежде, то раскажися в неблагих действия, применив четыре силы.

Молись, чтобы в твоём уме зародились медитативные переживания и реализация.

Займи положение, устроившись на комфортном сидении в уединённом месте.

И выполнни восемь йогических упражнений, устанавливая контроль над телом и речью.

2. Как учитель устраняет изъяны медитации ученика и дарует благословение и счастье.

В примечаниях эта секция представлена после семьдесят девятой главы, но здесь сохранён порядок оригинального текста.

Визуализируй своего коренного учителя сидящим на троне из лотоса и лунного диска прямо над своей макушкой. Начни с зарождения бодхичитты и поднеси семь ветвей.

Затем проанализируй сансару,

То есть поразмышляй о непостоянстве, страдании и так далее.

Затем размышляй о промежуточных состояниях.

Существует шесть промежуточных состояний. В текущем промежуточном состоянии ты распознаёшь абсолютную природу, не распознанную прежде. Это похоже на то, как ребёнок встречается со своей матерью.

В промежуточном состоянии между рождением и смертью ты распознаёшь изначальную мудрость. Это подобно тому, как зажжённый светильник рассеивает тьму в пещере.

В промежуточном состоянии сновидения ты воспринимаешь все проявления как собственный ум. Это подобно тому, как, добравшись до необитаемого острова, ты не можешь найти ни одного другого человека.

В промежуточном состоянии концентрации ты проясняешь то, что было неясным. Это подобно тому, как красавица смотрится в зеркало.

В промежуточном состоянии становления начинает действовать связь [со следующим рождением] согласно прежним благим действиям. Это подобно тому, как с помощью замены труб проводят ремонт сломанной ирригационной системы.

В промежуточном состоянии сияющей абсолютной природы изначальная мудрость пронизывает всё без исключения. Это похоже на то, как звезда своим светом озаряет всё небо.

77.

[В этой главе речь пойдёт о] семи видах однона правленной концентрации, используемых в процессе медитации.

Сын мой, существует семь видов однона правленной концентрации, позволяющей не отвлекаться от взрения и медитации.

Однона правленная концентрация на пустотности внутреннего.

То есть на пустотности шести видов сознания чувственного восприятия, например концентрация на пустотности визуального сознания и так далее.

Однона правленная концентрация на пустотности внешнего.

То есть на пустотности шести объектов — форм и т.д.

Однонаправленная концентрация на пустотности внутреннего и внешнего.

То есть на составных феноменах — вмещающем пространстве и обитающих в нём живых существах, на внешних объектах и внутреннем потоке ума.

Однонаправленная концентрация на пустотности несоставного абсолютного.

Однонаправленная концентрация на бесстрашном поведении льва,

Которая позволяет одолеть восприятие, обусловленное заблуждением.

Однонаправленная концентрация на ясности изначальной мудрости.

То есть осознавание естественного состояния, свободного от двойственности субъекта и объекта.

Однонаправленная концентрация, подобная ваджре.

Неразрушимая, нераздельная.

78.

[В этой главе речь пойдёт о] шести ветвях подготовки к практике.

Сын мой, существует шесть подготовительных практик.

Сын мой, устройся на удобном сидении.

То есть выбери такую позу, в которой будет удобно выполнять практику концентрации.

Затем визуализируй каналы и чакры тонкого тела, то есть сосуда.

Выведи наружу энергии, загрязнённые ядами.

Выполни физические йогические упражнения, работая с верхними и нижними потоками энергии, что позволяет устранить препятствия.

Избавься от усложнённых мыслей, от ментального хаоса.

Установи ум в состояние однонаправленной концентрации на блаженстве, ясности, пустотности и т. д.

79.

[В этой главе речь пойдёт об] основной пятичастной практике йогического пути.

Сын мой, существует пять ветвей основной практики.

Это пять ветвей практики истинного пути.

Откажись от обычных активностей, отложи их в сторону — например, торговлю или земледелие, — поскольку иначе они не закончатся никогда.

После того, как откажешься от повседневных дел, твоя благая активность возрастёт

И ты будешь чувствовать себя счастливым на уровне тела, речи и ума.

В результате внутренняя концентрация усиливается, что приводит к возникновению разнообразных медитативных переживаний.

Тогда изнутри начнёт сиять зеркало осознания.

В этот момент сугаты явят тебе всё своё великолепие.

Будды, бодхисаттвы и видьядхары даруют тебе своё благословение. Защитники добродетели будут оберегать тебя, и, поскольку ты достиг подобных высот, никакие злонамеренные чинящие препятствия существа не смогут тебе навредить.

Теперь твоим умом не могут завладеть усложнённые мысли, обусловленные тремя или пятью ядами тревожащих эмоций.

Говоря коротко, если пресечь любые обычные активности и практиковать истинный путь, не допуская противоречий между собственным умом и тремя видами практики, обретёшь бесчисленные благие качества — как временные, так и окончательные, — а также осуществишь все намерения — как свои собственные, так и других живых существ.

Порядок этих глав о высшей практике мудрости в примечаниях отличается следующим образом: после главы 42 сразу следует глава 48, а после неё следуют главы с 50-й по 54-ю. Затем следуют главы 63 и 69. Затем следуют главы с 43 по 47-ю. Затем следуют главы 68, 70, 71, 49, а затем — с 55-й по 59-ю. Затем следуют главы с 60-й по 67-ю, за исключением главы 63, которая шла за главой 54. Затем следуют главы с 72-й по 79-ю, за исключением главы 77, которая перенесена в раздел о тренировке ума. Далее главы расположены согласно коренному тексту.

Если использовать наставления из этих глав, которые позволяют постичь смысл поздних учений раздела ума Великого совершенства, обретаешь уверенность силой «ясного различения» и непоколебимой уверенности. Подобно тому как острый клинок разит врага, этот путь уничтожает сансару и позволяет бесповоротно реализовать нерождённую природу.

Здесь завершается данный раздел, которую я дополнил примечаниями для тех, кто обладает острым умом.

Так завершается четвёртый раздел из «Восьмидесяти глав личных наставлений», содержащий объяснения безупречной различающей мудрости, самой её сути.

V. Заключение

80.

[В этой главе содержатся] заключительные наставления о том, как проверять учеников и как они должны выполнять практику.

Сын мой, существует три пункта заключительных [наставлений].

1. Изъяны учеников, которым не следует даровать эти учения.

Тебе следует распознать, обладают ли изъянами те, кто мог бы освободиться благодаря этим глубоким наставлениям: не даруй эти наставления неподходящим сосудам, тем, кто обладает неподходящим характером, то есть людям неблагодарным, с дурными манерами и т. д.

Тем, чей ум переменчив и мечется туда-сюда.

Тем, кто ищет изъяны в собственном учителе и в Дхарме, а также тем, кто, получив глубокие наставления, не приступает к их практике.

Даже если ты даруешь таким людям учения, это не принесёт им блага, и тогда сам факт раскрытия этих тайных учений обернётся критикой и [кармическим] воздаянием.

2. Достоинства учеников, которым следует даровать эти учения.

Тем, кто обладает достойным характером; кто способен оценить то благо, какое несут им те, кто дарует наставления; кто благодарен за подобную доброту и т. д.

Тем, кто обладает стабильным умом — развили веру, усердие, которые остаются неизменными.

Тем, кто способен сохранять чистое видение по отношению к Дхарме, другим ученикам и т. д.

Тем, кто прилагает усилия к их практике, стараясь реализовать полученные наставления.

Таким ученикам следует даровать эти учения.

Поступая подобным образом, ты будешь уверен, что ученики сохранят линию передачи учений и послужат на пользу доктрине, помогая достичь целей множеству живых существ, то есть достигнут реализации сами и принесут пользу другим.

3. Как тем ученикам, которые оказались подходящими сосудами, реализовать эти наставления на практике.

Им следует воспринимать учителя как истинного будду.

Благодаря этому они смогут получить благословение линии передачи.

Им надлежит хранить эти наставления в самом своём сердце.

Если они способны хранить эти учения в тайне и практиковать их, то без всяких усилий обретут свершения.

Им надлежит выполнять практику в уединении, вдали от шумных толп людей и суматохи.

И тогда у них будут возникать медитативные переживания, а в конце концов они обретут совершенную реализацию, превратившись в сыновей снежного льва.

Так завершаются объяснения наставлений о том, как проверить, являются ли ученики подходящими сосудами, а также о том, как раскрыть высшие благие качества в собственном уме.

Так завершается пятый раздел из «Восьмидесяти глав личных наставлений», а именно наставления о том, кто является подходящим сосудом для получения этих учений.

Колофон

Это сущность сердца Дешега Гъявопы, владыки, достигшего вершины воззрения.

Эти наставления включают в себя суть всех трёх питак, а также сутры "Сущностного смысла", тантры "Сеть иллюзорного проявления" и восемнадцати тантр сэмде — раздела ума дзогчен.

Это наставления, которые позволяют достичь освобождения в текущей жизни тем, кто обладает верой, усердием и мудростью и способен однонаправленно выполнять их практику.

Эти наставления были записаны учеником Зурчунгпы по имени Кхьюнгпо Ямарва в точности, как тот даровал их. Это высшая сущность его глубоких учений.

Текст «Восемьдесят глав личных наставлений» составлен славным Зурчунгпой, который возвышается подобно стягу победы учений, славным херукой, явившимся в форме человека,

Тем, кто дарует достижение плода полного освобождения

Всем, кто лишь услышит его имя или просто о нём подумает,

И который является не кем иным, как восхитительной драгоценностью линии древних переводов,

Сокровищницей глубоких тантр, комментариев и сущностных наставлений.

Такая драгоценность является так же редко, как цветёт лотос удумбара,

И мне посчастливилось встретиться с ним, не прилагая для этого никаких усилий.

Я настолько обрадовался подобной удаче получить эти наставления и размышлять над ними, что решил написать к ним примечания.

Если я допустил даже мельчайшие ошибки (когда мои примечания входят в противоречие с этими наставлениями и смыслом доктрины победоносных),

Прошу за это прощения у учителей и высших божеств.

Благодаря накопленной в результате заслуге пусть все живые существа побыстрее достигнут совершенного просветления, особенно те из них, кто уже установил с этими учениями благоприятную связь.

Пусть ни в одной из своих жизней мы не разлучимся с великой традицией славного клана Зур,

Пусть мы будем слушать эти учения, размышлять о них и реализовывать их на практике, высоко вздымая стяг победы.

Пусть активностями по сохранению этих учений, а также их распространению мы достигнем двух целей — нашего собственного блага и блага всех других живых существ — и пусть все мы достигнем высшего состояния будды.

Используя текст и структурированный список глав согласно полученной от ваджрадхары Кхьенце Вангпо передаче (который, в свою очередь, получил эти учения согласно прямой и постепенной линиям передачи), я, кусали Джамьянг Лодро Гъямцо Драянг, составил эти примечания

с целью прояснить [сложные моменты коренного текста], полагая, что это может принести пользу тем, кто так же, как и я, не особенно умён. Такие люди смогут ознакомиться с объяснениями в тексте «Светильник сияющих драгоценных камней». Я составил их, будучи в месте под названием Демчог Тashi Гемпел в благоприятное время, а именно в месяц Картика года деревянной мыши (1924). Пусть благодаря этому высшая доктрина тайной окончательной сущности будет сохранена.

Сарвада мангалам бхаванту.