Побуждение к духовной практике

В течение всего своего пребывания в Тибете Падмасамбхава даровал великому царю и другим своим главным ученикам, а также всем счастливым людям бесчисленные глубокие и обширные наставления по созреванию и освобождению. Из множества наставлений, которые он дал мне, Цогял из рода Карчен, я записала здесь сжатое изложение всех учений об условном смысле, побуждающих к духовной практике.
МАХАКАРУНИКА САМАТИА.

Гуру Падма сказал:

Цогял, необходимо практиковать учение, которое даёт освобождение от сансары! Если этого не делать, будет чрезвычайно трудно снова обрести такое же тело, наделённое свободами и достоинствами.

Трудно ли обрести подобное человеческое тело? Найти его столь же трудно, как горошине, бросаемой в стену храма, прилипнуть к ней; столь же трудно, как черепахе просунуть голову в ярмо, плавающее в океане; столь же трудно, как бросить горчичное зерно сквозь ушко стоящей иглы.

Причина такой трудности – в том, что шесть классов существ подобны груде зерна.

Существа ада, голодные духи и животные – это нижняя половина груды. Асуры – верхняя половина, а боги и люди – самая верхушка. Если сравнить число людей и существ других классов, то покажется, что обрести человеческое тело просто невозможно. Попробуй-ка, Цогял, пересчитать существ шести миров!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, если, несмотря на такие трудности, благодаря прошлым заслугам удаётся обрести человеческое тело, очень трудно практиковать святую Дхарму, если не обладаешь совершенными органами чувств, если ты глух, слеп или нем. Если ты родишься среди первобытных людей или дикарей, у тебя не будет никакой возможности практиковать святую Дхарму, Если родишься в семье еретиков с ложными нигилистическими взглядами, то не придёшь к учению Будды.

Ныне мы родились на южном континенте Джамбу, в цивилизованной стране, где существует Дхарма Будды. Мы обрели то, чего трудно достичь, – драгоценное человеческое тело – и, поскольку наши органы чувств пока невредимы, можем встретиться с возвышенными учителями, способны выбрать то, чем хотим заниматься, можем войти в Учение Будды, практиковать святую Дхарму и общаться с братьями по Сангхе. Если в это время мы не станем практиковать учения, несущие освобождение и просветление, то это драгоценное человеческое тело пропадёт зря.

Не возвращайся с пустыми руками, побывав на острове сокровищ, – не оставайся голодной, обнаружив несметные богатства! Нужно переплыть океан, пока есть судно, – не упусти лодку человеческого тела! Настало время отделить сансару от нирваны – радостно занимайся практикой! Мы стоим на грани между счастьем и страданием – не создавай беду своими руками! Настало время, когда разделяются дороги, ведущие вверх и вниз, – не бросайся в пучину низших миров!

Настало время показать разницу между мудростью и глупостью – не лопочи и не глазей, как слабоумный! Настало время для увеличения заслуг – не связывай себя делами и иди налегке! Настало время увидеть, кто велик, а кто ничтожен, – не ищи просветления в выгоде и славе!

Настало время увидеть, кто добр, а кто зол, – отринь мирские цели! Это время можно уподобить одному обеду, выпавшему за сотню дней, – не веди себя так, будто у тебя избыток времени! Настало время, когда один миг ленности будет иметь долгие [дурные] последствия – радостно посвяти себя духовной практике! Настало время, когда один год упорной практики принесёт счастье на все грядущие жизни – постоянно пребывай в практике Дхармы!

Я постоянно испытываю жалость к существам, которые покидают эту жизнь с пустыми руками!

И ещё сказал Гуру Падма

Цогял, мы не знаем, умрёт ли это тело, обретённое с таким трудом, завтра или послезавтра, – так не веди себя так, будто собираешься жить вечно! Мы не можем знать, когда обратится в прах это тело, зависимое от элементов, – так не лелей его с такой любовью!

Рождение ведёт ни к чему иному, как к смерти, – так осваивай природу невозникновения как свою цель! Встреча ведёт ни к чему иному, как к разлуке, – так отсеки свою привязанность к общению! Накопление ведёт ни к чему иному, как к исчерпанию, – так будь щедра, не держась ни за что! Строительство ведёт ни к чему иному, как к разрушению, – так живи в пещерах и горных обителях!

Желания и стремления ведут ни к чему иному, как к страданию, – так умерь свою алчность! Ошибочное переживание ведёт ни к чему иному, как к неведению, – так уничтожь двойственное восприятие!

Сделав так, всегда будешь счастлива, – но кто слушает полезные советы!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, я говорил об этом всем, но никто не слушает. Как только Мара Смерти схватит тебя, уже не будет возможности освободиться. Те, кто не практикует Дхарму, пожалеют об этом, когда смерть будет близка.

Дни, месяцы и годы проходят, не медля ни секунды. Наша жизнь бежит, не останавливаясь ни на час, ни даже на минуту, а затем мы умираем. Времена года продолжают сменять друг друга, а жизнь кончается, и никого не ждёт.

Разве ты не приходишь в отчаяние, видя, что, по мере того, как минуют минуты, дни, месяцы и годы, смерть подбирается всё ближе? Разве можно быть довольным жизнью, когда смерть приходит ко всем неожиданно и внезапно? Разве можно быть довольным своим потомством и богатством, когда ничто из этого не поможет на пороге смерти? Разве можно быть таким самоуверенным, когда тебя сопровождают только добрые и дурные дела?

У тех, кто не отсёк привязанность к конкретной реальности и представлениям о постоянстве, нет здравого смысла!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, пребывая в *несвободных состояниях*, никак нельзя обрести человеческое тело, – так нужно ли убеждать в необходимости практиковать Дхарму и достигать освобождения!

Сейчас у нас есть возможность выбирать что угодно, но люди заявляют, что не могут практиковать Дхарму. Обретя человеческое тело, наделённое свободами и богатствами, они жалуются, что у них нет времени для духовной практики. Всегда готовые надрываться ради пропитания и одежды, они заявляют, что не имеют возможности практиковать святую Дхарму хотя бы год. Неутомимые в сансарной суете, они жалуются, что не могут

перенести малейшие трудности в том, что касается Дхармы. Они способны непрерывно терпеть мучения, но заявляют, что не могут провести хотя бы лето или зиму в блаженном состоянии духовной практики.

Похоже, те, кто пренебрегает Дхармой, не желают себе счастья!

И ещё сказал Гуру Падма

Цогял, чрезвычайно важно упражняться в духовной практике, пока ещё молод. Когда состаришься и захочешь послушать учения, твои уши не будут слышать. Захочешь учиться, но внимание уже притупилось, и память отказывает. Возможно, ты захочешь пойти куда-то за Дхармой, но твоё тело уже не способно идти и сидеть. Захочешь практиковать, но сила элементов уже угасла, и ты не можешь сосредоточиться. Захочешь раздать своё имущество, но оно уже будет в чужих руках, и ты не сможешь им распорядиться. Захочешь преодолеть трудности, но твой организм уже не сможет вынести усилия. Вызвав недовольство своего учителя и спутников по Дхарме, ты под старость, возможно, захочешь практиковать, но не сможешь. Ты будешь думать: «Ах, если бы в молодости у меня было такое желание!» – но это не поможет. Слишком поздно сожалеть о том, что не выполнял никакой духовной практики, когда была возможность.

Люди, в молодости не проявляющие никакого интереса к практике Дхармы, – просто глупцы!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, когда практикуешь освобождающую Дхарму, вступить в брак и вести семейную жизнь – все равно, что быть закованным в цепи. Захочешь бежать, – но ты крепко заперт в темнице сансары, откуда нет выхода. Ты безвозвратно погрязаешь в трясине клеш, хотя позже пожалеешь об этом. Если у тебя есть дети, пусть даже очень милые, это тот столб, на котором держатся узы сансары. Если детей нет, то тебя одолевает ещё большая тревога, что твой род прервётся. Если у тебя есть имущество, то уход за скотом и землёй отнимает много времени, и его не остаётся на практику Дхармы. Если же у тебя нет ничего, то страдания и борьба за существование – ещё тяжелее. Если у тебя есть слуги и батраки, необходимость распоряжаться ими порабощает без остатка. Если их нет, попадаешь в зависимость от других, и не остаётся никакой свободы для практики Дхармы. Так пропадает впустую и нынешняя жизнь, и будущее.

Так или иначе, люди, которые вступают в брак и становятся домохозяевами, погружаются в трясину страдания безо всякой надежды на освобождение!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, радости этого мира мимолетны, но если ты практикуешь святую Дхарму, твоё счастье будет длительным. Богатство этого мира недолговечно и преходяще, но если ты можешь постоянно накапливать заслуги, то обретаешь истинное богатство. У людей, совершающих дурные деяния, нет здравого смысла, а те, кто творит добро, благоразумны и мудры. Люди, посвящающие себя глубоким учениям, честны и благородны, а те, кто бессмысленно преследует корысть и славу, безрассудны и безнравственны. Мирская слава и материальные блага – это то, что ведёт к страданиям. Благороден тот, кто достигает состояния Будды за одну жизнь.

Люди, цепляющиеся за этот мир, никогда не найдут возможности освободиться от сансары!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, клеши возникают вследствие обстоятельств, поэтому беги из страны любви и ненависти. Препятствия появляются по причине нашего отвлечения, поэтому относись к

возвышенному учителю как к лекарству. Нищета и горе в этой жизни происходят от прежних деяний, поэтому живи в безлюдных обителях. Проступки совершают вследствие обстоятельств, поэтому избегай дурного общества, как яда. Ложные взгляды расставляют свои ловушки, поэтому учись и размышляй. Взлёты и падения постигают всех, и живых, и мертвых, поэтому не осуждай других людей. Какие бы радости и счастье тебе не выпали, они следствие твоих собственных заслуг, поэтому не гордись. Постарайся достичь просветления, пока есть возможность не впасть в низшие миры сансары.

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, никто не знает точного времени своей смерти – она сопровождает тебя с самого часа твоего рождения. Неизвестны и обстоятельства, при которых умрёшь, – можно умереть совершенно неожиданно. Смерть никогда не забудет о тебе, и сколько бы ты ни накопил земных богатств, всё это придётся покинуть.

Сансара не исчезнет, когда ты умрёшь, – снова и снова ты будешь блуждать по трём мирам. В сансарной жизни нет счастья – ты никогда не избавишься от бед, в каком из шести миров ни родись. Сколько же ты блуждала там в прошлом, подвергаясь несказанным мукам! И будешь продолжать скитаться в сансаре, носясь по волнам страдания. Не лучше ли практиковать Дхарму и разрубить цепи, приковывающие тебя к бедам!

Пока сама не достигнешь суши, не сможешь вывести из сансары других. Но, похоже, все, кто практикует Дхарму, не могут оторваться от мирских развлечений, снова и снова ввергая себя в сансару.

С помощью свобод и дарований ты должна разрубить узы сансары прямо сейчас!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, если сейчас не достигнешь освобождения, то только глубже погрузишься в страдания бытия, где бы ни произошло твоё следующее перерождение. Если не будешь жить в ритодах, то, где бы ни был твой дом, ты поселишься в темнице сансары. Если не будешь заниматься духовной практикой, то, что бы ты ни делала, только создашь дурную карму для продолжения сансары.

Если не накопишь два собрания, все другие твои приобретения только становятся обманом Мары. Если не следуешь духовному учителю, все другие вожатые только завлекают тебя глубже в сансару. Если не слушаешь устных наставлений своего учителя, любые другие советчики только сталкивают тебя всё ниже.

Если в твоём потоке бытия не рождаются духовные качества любое общество только способствует совершению проступков. Если не постигнешь *подлинную природу своего ума*, любая мысль, какова бы она ни была, – лишь рассудочное мышление. Если не направляешь своё сознание, то всё, что бы ты ни делала, – лишь укрепляет неведение. Если тебе не опостылела сансара, все твои действия – семена низших миров.

Люди, не разочаровавшиеся в сансаре, будут нескончаемо страдать!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, ничто другое не поможет тебе перед лицом смерти, поэтому поступай так: найди учителя, который воплощает учение Махаяны, получи устные наставления, включающие истинное постижение природы ума. Найди надёжное место для затворничества, где есть всё необходимое, и оставайся там. Практикуй с неиссякаемым упорством. *Наполняй свою сокровищницу, не ленясь и не медля.*

Общайся с людьми преданными, стойкими и разумными. Практикуй учения, которые ведут тебя на путь освобождения. Как яда, остерегайся дурных дел, которые ведут в низшие миры. Преисполнись состраданием, оно – корень Махаяны. В качестве первой цели осваивай пустоту, свободную от понятий.

Если не избавишься от отвлечения, будет трудно достичь чего-либо с помощью духовной практики!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, разве ты не слышала, что все твои предки умерли? Разве не видела, что твои сверстники и соседи умирают? Разве не замечала, что умирают твои родственники, и старые, и молодые? Разве не наблюдала, как несут трупы на кладбище? Возможно ли, чтобы ты забыла, что и за тобой придёт смерть? Если это ни к чему тебя не побуждает, то время освобождения не придёт никогда!

Самый главный корень благих качеств – всем сердцем воспринять непостоянство, поэтому никогда не забывай угрозы смерти! Самое важное из всех понятий – непостоянство, поэтому никогда не упускай его из вида! Самый главный корень дурных деяний – вера в то, что всё вечно, поэтому вырви его! Если всем сердцем не примешь понимание [непостоянства], зло нагромоздится горой.

Разъясню это: простые люди не стремятся к освобождению, знатные самодовольны и привязаны к своему непомерному самомнению, богатых обуяла жадность, невежественные тешатся дурными делами, ленивые пребывают в сонливости, практик возвращается к мирской суете, учитель Дхармы впадает в восемь мирских забот, а йогин, которому недостаёт веры и усердия, преследует цели этой жизни. Всё это обусловлено тем, что непостоянство не воспринято всем сердцем.

Если мысль о непостоянстве поистине влилась в твой поток бытия, все благие качества пути освобождения нагромоздятся горой. Поэтому зароди внутреннее убеждение о бесполезности любых мирских дел! Зароди убеждение, что все мирские цели тщетны! Отбрось бессмысленную суету этого мира!

Твёрдо вступи на путь освобождения! Не цепляйся за материальное! Не принимай пять скандх за саму себя! Пойми: всё, что отвлекает, есть Мара! Пойми, что желанные объекты чувств – просто обман! Всегда ощущай, что медлить нельзя!

Смотри на мирские дела как на своего врага! Ищи истинного учителя! Избегай дурного общества! Удались в одинокий ритод! Не откладывай духовной практики! Соблюдай обеты и самаи! Соедини душу с Дхармой!

Если так поступать, йидам дарует сиддхи, дакини пошлют благословение, будды дадут уверенность, и ты быстро достигнешь просветления – всё это произойдёт благодаря тому, что непостоянство воспринято всем сердцем.

И в минувшие времена, и ныне все будды и их сыновья и дочери, все видьядхары и сиддхи освободились от сансары, потому что восприняли непостоянство всем сердцем!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, вследствие десяти неблагих деяний впадают в низшие миры, поэтому раскайся и дай обещание воздерживаться даже от малейшего зла! Если не достигнуто состояние, свободное от рассудочного мышления, добродетель не становится путём, поэтому объединяй любую свою практику с состоянием, свободным от понятий! Заслуги, созданные в течение кальп, могут быть уничтожены за одно мгновение ненависти, поэтому развивай любовь, сострадание и просветлённую основу ума! Пусть даже

достигнуто понимание пустоты – при отсутствии сострадания оно превращается в нигилизм, поэтому уравновесь сострадание и пустоту!

Так или иначе, ничто не принесёт пользы, если не перестанешь цепляться за то, что считаешь конкретным, поэтому не считай своё иллюзорное восприятие внешних вещей конкретной реальностью!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, если немедля не откажешься от сансарного бытия, твоя карма и клеши как причина вызовут следствие – перерождение в обусловленном теле. Природа же этого тела – страдание. За рождением неизбежно идут старость и смерть, а после смерти ждёт только одна участь – рождение среди шести классов существ.

В подобном перерождении всегда присутствуют желание и страдание, и нет никакой возможности спастись от мучений в океане кармических деяний, обусловленных пятью ядами. Логическое последствие невозможности спастись от этого – непрерывное вращение в круговороте бытия. Чтобы его избежать, необходимо постичь нерождённую сущность ума. Не постигнув её, нельзя освободиться от сансары!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, вообще сансара не имеет ни начала, ни конца, но ты как человек должна пережить и её начало, и её конец! Пусть в этой жизни у тебя есть власть и богатство – от них нет никакой пользы, потому что все равно придётся умереть. Пусть твои сила, власть и способности велики – они не смогут одолеть Мару Смерти.

Пусть у тебя есть богатство и роскошь – это не поможет тебе спастись от объятий Владыки Смерти. Пусть у тебя огромное войско и богатство – всё это не пойдёт впереди тебя и не последует за тобой. Пусть у тебя есть многочисленные потомки, слуги и родственники – они не смогут сопровождать тебя в следующую жизнь. Путь ты окружишь себя всеми армиями мира – они не смогут сдержать натиск рождения, старости, болезни и смерти. Обеспечь себе ныне благополучие в следующих жизнях: ведь страдания адов невозможно пережить! Голод и жажда голодных духов нестерпимы! Тяготы животных ужасны! Перемены в жизни людей чаще всего неприятны! Постоянная борьба асуров невыносима! Падение богов ужасно! Все существа вращаются в этом порочном круге и не могут спастись от волн рождения и смерти!

Ничто не имеет смысла, если не выберешься из пучины шести классов существ, а для этого необходимо развить в себе силу недвойственного осознавания!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, если желаешь освободиться от сансарного бытия, поступай так: твои привязанность и неприятие – это заблуждение, ошибочное мышление. Отсеки его! Вера в «я» – корень и основа сансары. Вырви его! Спутники и родственники – цепи, которые тянут тебя вниз. Разруби свои узы! Мысль о врагах и демонах – пытка для души. Отбрось её!

Безразличие пресекает жизненную силу освобождения. Оставь его! Обман и заблуждение – тяжкий груз. Сбрось его! Зависть – буря, которая разрушает всё благое. Устрани собственные ошибки! Родной край – темница демонов. Избегай его, как яда!

Желанные объекты чувств – узы, лишающие тебя свободы. Разорви свои путы! Грубые слова – отравленное оружие. Сдерживай язык! Неведение – самое тёмное из омрачений. Зажги светильник учёбы и размышления! Возлюбленные, супруг и потомство – происки

Мары. Укроти свою привязанность! Всё воспринимаемое тобой – иллюзия. Пусть она освободится сама собой!

Поступая так, ты отвратишься от сансарного бытия!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, если понимаешь изъяны сансары, не нужно искать никакого другого учителя. Если воспринимаешь непостоянство всем сердцем, не нужно зависеть ни от какого другого побуждения. Если постигнешь, что всё проявляющееся и существующее – твое собственное сознание, нет никакого другого пути к просветлению.

Если обладаешь твёрдой верой в своего Учителя, не нужно искать никакого другого Будду. Если радуешь живых существ, не нужно поклоняться никаким другим Трём Драгоценностям. Если отсечёшь корень и основу мышления, не нужно медитировать ни о какой другой подлинной природе. Если сансарное бытие самоосвобождено, не нужно достигать никакого другого пробуждённого состояния. Если постигнешь это, нет больше двойственного разделения на сансару и нирвану.

Иначе юность коротка, а несчастий множество; забывчивость сильна, а средства от неё слабы; намерение шатко, а отвлечения бесчисленны; усердие скудно, а лень велика; мирских забот не счесть, а деяний Дхармы мало; дурных мыслей сколько угодно, а разума чуть-чуть.

О, как же люди тёмного века будут раскаиваться на пороге смерти! Цогял, ты должна получить глубокие устные наставления!

И ещё сказал Гуру Падма

Цогял, чтобы вырваться из сансарного бытия, нужно обладать верой в путь освобождения.

Вера же рождается не сама собой, а вследствие причин и условий. Вера возникает, когда совпадают причины и условия, а ты всем сердцем воспринимаешь непостоянство. Вера появляется, когда помнишь о причине и следствии.

Вера рождается при чтении глубоких сутр и тантр. Вера рождается, когда тебя окружают верующие. Вера рождается, когда следуешь учителю и наставнику. Вера рождается, когда переживаешь горе.

Вера рождается, когда делаешь подношения в особом святилище. Вера рождается, когда видишь возвышенное поведение. Вера рождается, когда слушаешь жизнеописания учителей традиции. Вера рождается, когда слышишь ваджрные песни реализации.

Вера рождается, когда видишь страдания других существ. Вера рождается, когда размышляешь об изъянах сансарного бытия.

Вера рождается, когда читаешь близкие тебе священные учения. Вера рождается, когда прозреваешь достоинства возвышенных существ. Вера рождается, когда получаешь благословение от своего учителя. Вера рождается, когда соберёшь особые накопления.

Мой совет, никогда не отходи от причин возникновения веры.

И еще сказал Гуру Падма:

Цогял, если в сердце есть вера, нужно её поддерживать. Если же нет, нужно её зародить!

Не иметь веры – всё равно, что пытаться сделать уголь белым: благо пути освобождения для тебя закрыто. Не иметь веры – всё равно, что быть самоцветом на дне океана: ты погружён в пучину сансарного бытия. Не иметь веры – всё равно, что плыть в лодке без весел: тебе никогда не удастся переплыть море. Не иметь веры – всё равно, что сеять

семена в сухую и невозделанную, пусть даже плодородную, почву: на ней не уцелеет ни одна добродетель.

Не иметь веры – всё равно, что быть горелым зерном: оно не даст ростков просветления. Не иметь веры – всё равно, что путешествовать по опасным местам без сопровождения: ты не сумеешь одолеть врага – клеши. Не иметь веры – всё равно, что быть бродягой, брошенным в тюрьму: ты не сможешь избежать перерождения в низших мирах. Не иметь веры – всё равно, что безрукому пытаться влезть на скалу: ты сорвёшься в бездну шести классов существ.

Не иметь веры – всё равно, что быть оленем, пойманным охотником: тебя погубит Владыка Смерти. Не иметь веры – всё равно, что быть слепцом, взирающим на храм: ты не видишь объекта знания. Не иметь веры – всё равно, что быть слабоумным, попавшим на остров из чистого золота: ты не знаешь, что нашёл.

Люди без веры не могут достичь освобождения или просветления!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, на пути к просветлению обладать верой – значит осуществить половину практики Дхармы. Вера подобна плодородному полю: на поле веры взрастёт любое наставление. Вера подобна исполняющей желания драгоценности: она дарует благословения для достижения любых целей. Вера подобна правителю мира: на ней держится царство Дхармы. Вера подобна неприступной крепости: она противостоит и твоим клешам, и клешам других.

Вера подобна мосту или лодке: она позволяет пересечь океан сансары. Вера подобна верёвке, свисающей в пропасть: она помогает выбраться из низших миров. Вера подобна целителю: она лечит застарелую болезнь пяти ядов. Вера подобна непобедимой свите: она проводит невредимым через все опасности сансары.

Вера подобна телохранителю: она спасает от коварства четырёх Мар. Вера подобна растущей луне: она способствует всё большему увеличению добродетелей. Вера подобна подкупу, спасающему от тюрьмы: она обманывает Владыку Смерти. Вера подобна пути в гору: она ведёт в вышний град.

Вера подобна неисчерпаемой сокровищнице: она обеспечивает все потребности и нужды. Вера подобна человеческим рукам: она собирает корни добродетели. Вера подобна быстроногому скакуну: она несёт к цели – освобождению. Вера подобна слону, способному нести огромную поклажу: она ведёт все выше и выше. Вера подобна сверкающему ключу: она проявляет изначальную пробуждённость.

Если из глубины твоего сердца забрезжила вера, – все благие качества станут огромной горой!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, корень всех достоинств состояния будды произрастает из веры, так пусть же в тебе зародится непоколебимая вера! Она защищает от состояний несвободы и даёт свободу и богатство. Она предохраняет от дурного общества и побуждает

следовать истинному учителю. Она запирает врата низших миров и указывает начало пути освобождения.

Она устраняет сомнения и колебания и уводит за пределы путей Мары. Она не даёт развиваться самодовольству и зависти и способствует обретению свободы и богатства. Она освобождает от пороков дурных деяний и позволяет обрести всё благотворное. Она помогает освободиться от привязанности к объектам и довериться полному смирению.

Она позволяет отвергнуть ложные взгляды и поведение и довериться учениям Победоносных. Она полностью устраняет клеши и позволяет обнаружить свои самосущие добродетели. Она помогает пересечь океан бытия и стать истинным проводником [для живых существ].

Она уменьшает недобродетель и увеличивает всё благое. Она устраняет ошибочные советы и даёт возможность постичь абсолютную сущность.

Как учат тантры, по сравнению со служением живым существам, число которых равно пылинкам в десяти мирах будды, вера в учения Махаяны – ещё большая заслуга!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, если люди будут слушать, то вот наставления о том, как они должны практиковать!

Довольно тратить силы на бессмысленную деятельность – пора выполнить важную задачу! Довольно изнурительно и безнадёжно гнуть спину на других – пора обрести необходимые блага для себя! Довольно пустых речей и действий, побуждаемых пятью ядами, – пора направить тело и речь к Дхарме. Довольно беспечной самоудовлетворённости – пора пробудить в себе радостное усердие в практике!

Довольно идти на поводу у родственников – пора сокрушить стену робости! Довольно ненавидеть врагов и демонов – пора развивать в себе любовь и сострадание! Довольно томиться в ловушке *шести объектов чувств* – пора прозреть естественное состояние ума! Довольно создавать неблагую карму – пора отказаться от дурных деяний и проступков!

Довольно страданий сансарной жизни – пора спастись от них в обители великого блаженства! Довольно собираться толпой – пора жить в уединении! Довольно неблаготворных слов – пора пребывать в молчании и общаться только с истиной! Довольно обманчивых мыслей и предположений – пора распознать дхармакаю, своё истинное лицо!

Пришла пора объединить веру и усердие и обрести состояние пробуждения!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, пока не обретёшь просветление, нужен учитель – так пребывай в обществе подлинного духовного учителя. Пока не реализуешь естественное состояние, нужно учиться – так получай глубокие устные наставления. Невозможно пробудиться к просветлению, только поняв что-то сознанием, – так будь упорна в практике, как в разжигании огня. Пока не достигнешь устойчивого пребывания в изначальной природе, будешь подвержена воздействию препятствий – так откажись от дел, которые отвлекают. Пока не достигнешь конечной цели, нужно взращивать благие качества – так упражняйся, постепенно укрепляя осознавание.

Держись подальше от всего, что наносит вред уму, речи и телу, и всегда сохраняй раскрепощённость. Избегай общества, которое способствует усилению клеш, и держись друзей, побуждающих к благу. Утром, ночью и в промежутках перебирай свои благие и дурные поступки и держи сознание настороже. Пусть у тебя есть устные наставления, их цель не будет достигнута, если ты не будешь применять их на практике, – так практикуй всё, что тобой понято!

Если выполнять все наставления учителя, плоды появятся сами собой, – так слушай же слова святой Дхармы!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, если искренне практикуешь Дхарму, и еда, и одежда появятся сами собой.

Как нельзя утолить жажду солёной содой, так же неутолимы желания – будь же довольна тем, что имеешь! Избавься от высокомерия и будь кроткой и сдержанной! Почёт и слава – западня Мары – отбрось же их, как камни на речном берегу! Удовольствия и похвалы мимолётны – будь же равнодушна ко всем мирским занятиям. Грядущие жизни дольше, чем эта жизнь – так возьми с собой самые важные припасы!

Из этой жизни мы должны уйти без друзей, в одиночестве, так обзаведись телохранителем – бесстрашием! Не презирай малых, не делай различия между высоким и низким! Не завидуй достоинствам других, а сама перейми их достоинства! Не обсуждай чужие ошибки, а устраняй собственные так же тщательно, как волоски на своем лице! Не беспокойся о собственном благосостоянии – заботься о счастье других и будь добра ко всем.

Пробуди в себе четыре безмерных [состояния души] и заботься обо всех существах, как о собственных детях! Разбирай сутры и тантры тщательно, как шерсть, и соедини писания со своим потоком бытия! Пахтай все царства, как молоко, чтобы получить самые глубокие наставления! Всё, что воспринимается, возникает из прошлой кармы, а не из желаний – так оставь же свое сознание в покое!

Заслужить презрение возвышенных учителей – хуже смерти: так будь честна, никогда не обманывай! Все беды этой жизни обусловлены прежней кармой – так не осуждай других! Благополучие – это благословение твоего учителя – так позаботься о том, чтобы отплатить за его доброту! Не обуздав себя, не сможешь воздействовать на других – так обуздай сначала себя! Не имея высоких способностей, не сможешь принести благо живым существам – так проявляй усердие в практике!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, если люди заботятся о себе, пусть слушают мои наставления!

Мы должны отказаться от всякого накопления имущества, поэтому не совершайте зла ради богатства! Кармическое созревание благих и дурных поступков сохраняется в течение кальп, поэтому будьте осторожны даже с самыми малыми причинами и следствиями! Преходящее имущество не имеет никакой реальности, поэтому употребляйте его на добродетельные пожертвования! Заслуга, созданная в настоящем, пригодится в будущем, поэтому соблюдайте чистую нравственность!

В тёмный век свирепствует ненависть, поэтому вооружитесь бронёй терпения! Из-за своей лени вы снова впадаете в сансарное бытие, поэтому зародите в себе неустанное усердие! Ваша жизнь протекает в отвлечении, поэтому осваивайте медитацию и изначальную природу! В сансаре вас мучает неведение, поэтому зажгите светильник знания!

В этом топком болоте нет счастья, поэтому выбирайтесь на сушу освобождения! Правильно осваивайте глубокие наставления и разорвите сети бытия! Оставьте родные края, держитесь подальше от родственников, живите в ритодах! Устраните отвлечения мыслей, речи и тела, и прозрейте свою ничем не ограниченную изначальную природу!

Занимайте самое низкое сиденье, одевайтесь в лохмотья и сохраняйте своё переживание! Ешьте простую пищу, скитайтесь наугад, как змеятся индийские реки, и отыскивайте в земле клады – сокровища ума святых людей! Безупречных живых существ не найдёшь, поэтому не сосредоточивайтесь на недостатках своего учителя и друзей по Дхарме!

Реальность этой жизни поверхностна – так не погрязайте в надежде и страхе, но учитесь воспринимать всё, как иллюзию! Чтобы в будущем принести благо живым существам,

нужно развивать в себе намерение бодхисаттвы! Две омрачённости препятствуют проявлению благих качеств, поэтому старайтесь быстрее их очистить!

Если страшитесь состояния сансары, которое подобно охваченному пламенем дворцу, то должны прислушаться к наставлениям Падмы!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, если хочешь сохранять постоянство в практике, прямо отсеки привязанности!

Когда появится угрожающее воинство сверхспособностей, окружи себя железной стеной – видением их как иллюзии! Когда сердишься из-за недружелюбного слова, поищи источник этого эха! Чтобы развить внимательность випашьяны, используй как метод образы и звуки! Если желаешь, чтобы переживание было полным, развивай искусность практиками усиления!

Чтобы пройти ступени пути благородных, разберись в воззрении о методах и знании! Если желаешь обладать неисчерпаемым богатством, собери два накопления! Если желаешь преодолеть опасные места ложных взглядов, освободи ум от ограниченности двойственного восприятия! Если желаешь, чтобы в потоке твоего бытия проявилась мудрость великого блаженства, получи прямые наставления о пути метода!

Если желаешь постоянного счастья, беги из этой темницы страдания! Если желаешь постичь нерождённую сущность ума, отсеки привязанность к переживанию во время медитации! Если желаешь постоянно купаться в потоке благословений, почтительно проси об этом! Если желаешь миновать пропасть шести классов существ, изгони злого духа эгоизма! Если желаешь исполнить благородные намерения Дхармы Будды, разруби узы, связывающие тебя с нынешними переживаниями!

Если желаешь упражняться в бдительности випашьяны, не оставляй недвойственное осознавание на пороге нерешительности! Если желаешь соединить сердце с Дхармой, не позволяй своей практике закоснеть и застыть! Если желаешь выполнить свою задачу в этой жизни, не считай стадию плода просто благим намерением! Если желаешь ощутить, что именно проявляется и существует как изначальная пробуждённость, загляни в естественное состояние своей души!

Цогял, похоже, нет ни единого человека, который практиковал бы правильно!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, чтобы принести благо будущим поколениям, давай наставления, соответствующие их способностям, давай объяснения, соответствующие уровню их разумения, давай практики, доступные их уровню усердия!

Пойми это, и учи тому, во что твердо веришь сама. Иначе умный человек, получив наставления в том, что ему неинтересно, останется неудовлетворён, а это уменьшит его веру и послужит причиной дурного деяния – лишения человека веры.

Если человек с меньшими умственными способностями получит объяснения высшего прямого смысла, то он не поймёт его, а если и поймёт, то может испугаться и начать хулить эти учения. Другие же ухватятся за слова, которые не понимают, и получат больше вреда, чем пользы. Как предостерегают мудрые учителя, если простые ученики с небольшими способностями получат наставления по самым высоким, непревзойдённым учениям, они не придут к истинной Дхарме, а, самонадеянно полагаясь на одни лишь слова, станут понимать ещё меньше.

Если учить, что нет нужды в изучении и размышлении – это понизит и без того невысокий уровень знания и увеличит уже имеющееся неведение. Если учить, что Дхарма включает в

себя недеяние – это уменьшит и без того слабое прилежание и увеличит уже имеющуюся лень. Если учить, что нет причины и следствия – это уменьшит и без того малое количество заслуг и закрепит уже имеющееся поверхностное понимание.

Если учить, что нет добра и зла – это нанесёт урон и без того малому почитанию и раздует уже имеющееся самодовольство. Если учить, что нет рождения и смерти, это подорвёт и без того слабую веру и увеличит и без того большое число заблуждений. Если учить, что нет ни сансары, ни нирваны – это истощит и без того слабый интерес к достижению плода и укрепит и без того сильную привязанность к восьми мирским заботам.

Всё это создаст больше заблуждений, чем пользы!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, если тебе не опостылело страдание, ты не откажешься от мирских дел, пусть даже размышляешь об изъянах сансарного бытия. Если в твоём сознании по-настоящему не укоренилось понимание непостоянства, ты не отсечёшь своей привязанности к видимым проявлениям, пусть даже видишь изменчивость обусловленных вещей. Если тебе не близко понимание неизвестности времени смерти, ты не сможешь всем сердцем принять глубокие наставления, пусть даже получила их.

Если не постигнешь нереальность иллюзорного переживания, то не откажешься от привязанности к конкретной реальности, пусть даже понимаешь, что это искушение волшебной иллюзии. Если не отвергнешь мирские дела, то не сможешь отделить сансару от нирваны, пусть даже получила полные глубокие наставления. Если не захватишь царскую крепость прямо сейчас, то неизвестно, где настигнет тебя твоя дурная карма, пусть даже ты создала благую карму на будущее.

Если искренне не отвратишься от тяготения к сансарньш делам, то не достигнешь цели практики медитации, пусть даже раз или два обретала сильную веру. Если не откажешься от семейной жизни и привязанности к родным краям, то не выберешься из трясины сансарного бытия, пусть даже будешь прилагать решительные усилия. Если не освободишься от привязанности к своему «я», то не сумеешь преградить поток, уносящий тебя в перерождение среди шести классов существ, пусть даже понимаешь, что три мира не имеют реального существования.

Если не соединишь свой ум с путём освобождения, то не сможешь наделить благословением переживание других людей, пусть даже ты сведуща в пяти областях знания. Если не искоренишь свои внутренние ошибки, то клеши снова воспрянут, как оживший мертвец, пусть даже у тебя бывали проблески блаженного и ясного состояния пробуждённости. Если не разрубишь узы желания, то будешь возвращаться снова и снова, пусть даже ты рассталась с привязанностью и неприятием.

Если твои мирские дела слишком многочисленны, то у тебя не будет возможности обрести состояние просветления, пусть даже ты получила устные наставления учителя. Ты можешь постоянно изучать и размышлять – все учения останутся пустыми словами, если твоё сердце не поразит страх рождения и смерти. Ты можешь достичь мастерства в четьфёх действиях, но твой обет бодхисаттвы останется без применения, если не будешь трудиться на благо живых существ.

Броня твоей нравственности может вызывать восхищение, но она не защитит от хулы, если не распознаешь подлинную природу. Ты может быть сведуща во внешних и внутренних учениях, но твоя душа не поднимется выше заурядного уровня, если не будешь прилежно заниматься практикой. Заслуги твоего учителя могут быть огромны, как гряда облаков, но из них не прольётся дождь благословения, если нет поля – веры ученика.

Будучи практиком, ты можешь получать благословения и устные наставления, но это не принесёт никакой пользы живым существам, если у тебя нет безмерного сострадания. Ты можешь иметь дворец, но после смерти будешь скитаться без пристанища, если не захватишь царскую крепость невозникновения. Держись верного друга – реализации: ведь даже если у тебя есть множество друзей и родственников, умерев, ты покинешь их всех.

Ты можешь овладеть всеми боевыми искусствами, но не сумеешь противостоять воинству Владыки Смерти, если не обретёшь совершенную силу медитации в этом теле. Твоё красноречие может быть проникновенным, но оно не тронет Владыку Смерти, если не примешь искренне намерение обрести освобождение.

Ты можешь всю жизнь копить богатство, но если прямо сейчас не станешь возделывать поле непреходящих ценностей, то настанет час, когда не сможешь унести с собой ни единого пшеничного зёрнышка.

Чтобы достичь состояния будды за одну жизнь, должны совпасть многие сопутствующие обстоятельства, а это непросто.

И ещё сказал Гуру Падта:

Цогял, похоже, большинство тибетских практиков Дхармы не восприняли это учение всем сердцем! Иначе они не были бы столь ленивы и беспечны. Несомненно, они не поняли природу сансары, иначе бы наверняка не были столь привязаны к вещественной реальности. Несомненно, они никогда не размышляли о трудности обретения свобод и дарований, иначе не увлекались бы столь бесцельными делами.

Несомненно, они не понимают закона причины и следствия, иначе были бы крайне осмотрительны, избегая дурных дел. Наверное, они не понимают благих качеств добрых дел, иначе неустанно собирали бы два накопления. Должно быть, они не имеют никаких переживаний глубокой изначальной природы, иначе не стали бы пренебрегать практикой.

Наверное, они не подошли к зарождению *намерения Махаяны*, иначе полностью забыли бы о корыстных целях и трудились на благо других. Должно быть, они не направили своё сознание на изначальную природу, иначе, несомненно, были бы свободны от зависти и самодовольства. Наверное, они не изучали девяти последовательных колесниц и не размышляли о них, иначе понимали бы разницу между высшими и низшими учениями.

Несомненно, они не знакомы с воззрением Тайной Мантры, иначе знали бы, что следует принимать, а что отвергать, когда речь идёт о сансаре и нирване. Должно быть, они не поняли истинного воззрения о естественном состоянии, иначе их поведение, несомненно, не было бы таким низменным и предосудительным. Наверное, у них нет никакого желания пробудиться к совершенному просветлению, иначе они с презрением отвергли бы все тщетные дела этой жизни.

Есть множество людей без малейшего интереса к Дхарме!

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, если желаешь соединить свою душу с Дхармой, то у меня есть наставления.

Сутры и тантры – это непогрешимые и неисчерпаемые источники, поэтому согласуй с учениями всё, что делаешь. Совет учителя – это окончательное мнение, поэтому следуй словам возвышенных существ. Твои йидам – это опора для достижения реализации, поэтому практикуй неуклонно. Твои препятствия устраняют охранители, поэтому полагайся на дакини и охранителей Дхармы.

Твоя задача – заниматься духовной практикой, поэтому никогда не отступай от Дхармы ни мыслью, ни словом, ни делом. То, что ты воспринимаешь, – это иллюзия, поэтому

рассматривай все проявления как нереальные. Привязанность к своему «я» – вот что тебе нужно победить, поэтому изгони злого духа себялюбия. Твоё даяние – это благо других существ, поэтому защищай живых существ, как собственное дитя.

Воззрение – вот что тебе нужно постичь, поэтому распознай подлинную природу сансары и нирваны. Препятствия – вот что тебе нужно устранить, поэтому считай все несчастья помощниками.

Состояние будды – вот что тебе нужно обрести, поэтому реализуй три каи. Если ты обладаешь всем этим, твое сознание соедино с Дхармой, но большинство людей не завершают пути освобождения.

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, когда приблизится конец века [Дхармы Будды], здесь, в Тибете, будет много людей, желающих достичь просветления, но поскольку такое желание требует умения правильно практиковать Дхарму, то только очень немногие его осуществят. Если в то время они услушат этот добрый совет, то у них будет возможность обрести счастье.

Прошу, дай нам такой совет, – попросила Цогял.

Гуру ответил:

Пусть ты практикуешь с большим усердием – тебе не удастся избежать демона препятствий, пока ты живешь в городе: так поселись в уединённой горной обители, если желаешь достичь быстрого результата. Пусть ты обладаешь твёрдым намерением бодхисаттвы – тяжело трудиться на благо других, не обретя собственной зрелости: так занимайся личной практикой. Пусть ты овладел воззрением окончательного смысла – ты можешь поддаться пяти ядам обычного человека, если не будешь искусен в повседневном поведении: так отвергни мирские дела.

Пусть ты занимаешься духовными практиками, которые кажутся Дхармой, – ты уклоняешься на пути мирских людей, если нет намерения бодхисаттвы: так откажись от восьми мирских забот. Пусть тебя поддерживает сострадание учителя – ты не отсечёшь узы разделения на друзей и врагов, если не откажешься от восьми мирских забот: так отбрось привязанность к двойственным понятиям «я» и «другие». Пусть ты получил глубокие наставления – одно это не устранит препятствия, если не проявишь усердия: так применяй искусный метод для продвижения.

Пусть ты сосредоточен в состоянии медитации – это не пресечёт мощный поток привычных склонностей, если не сумеешь объединить все превратности жизни с путём: так испытай переживание своей подлинной природы благодаря последующему знанию [в состоянии после медитации]. Пусть твоя духовная практика с использованием понятий непрерывна – она превратится в надежду и страх относительно плода, если не высвободишь свою цель в состояние вне понятий: так разруби узел одержимости двойственностью.

Пусть твое знание сутр и тантр обширно – когда твоя душа покинет тело, ты останешься обычным человеком, если не постигнешь *естественное состояние ума* – так распознай истинную сущность практики. Пусть ты стремишься к реализации – всё равно ты будешь отдавать предпочтение конкретному йидаму, если не будешь оставаться достойным вместилищем самай: так храни свои самаи в чистоте.

Так или иначе, те люди, которые, приняв Дхарму Будды, не ведут себя в соответствии с сутрами, тантрами и со словами своего учителя, не найдут счастья! Но если они послушают совета Лотосорождённого гуру из Уддияны, то будут счастливы в этой жизни и радостны в будущих.

И ещё сказал Гуру Падма:

Цогял, вот как будут страдать люди в ужасную зиму последнего века: царский закон закатится, как заходящее солнце, а религиозные принципы царских поданных распадутся, как шёлковый узел. Изучение и проповедь учения Дхармы во всем мире угаснут, как тают на воде снежные хлопья; людей размышляющих и медитирующих будет меньше, чем звёзд на заре; сведущие учителя, стремящиеся помогать другим, канут в прошлое, как камень, брошенный в колодец; а животных всех видов изведут под корень, и они сохранятся только в старых сказках. Духовные учителя, подобные лодкам и мостам, канут в водах океана зависимости; люди, обладающие достоинствами, исчезнут, как трава и кустарник, унесённые космическим ветром, а учения Будды Шакьямуни поблекнут, как тени в сумерках.

Когда настанет этот век, ваши добрые слова будут восприниматься как порицание и обличение. Советуя другим практиковать Дхарму, в ответ услышишь: «Сам практикуй!» Когда будешь рассказывать об Уме Будды, люди, не уловив сути, станут притворяться, что поняли. Советуя верить в закон кармы, в ответ услышишь: «Это неправда, это обман!»

В то время убийства будут в порядке вещей; ложь войдёт в привычку; наряжаясь, дабы упрочить свою самоуверенность, люди будут убивать за награду, и получать удовольствие от половых извращений. Сделав своей главной целью материальные блага, они будут убивать и поедать живых существ, выдавая это за религиозные обряды. Такие грядут времена.

В то время те, кто воспользуется моим советом, принесут пользу и самим себе, и другим избранным людям грядущих поколений. Посему, Цогял из рода Карчен, запиши всё это ради людей будущего и укрой как клад-терма.

Так сказал Падмасамбхава.