



САМАДХИ



Тханка работы Ньошула Кхенпо:
Лонгченпа с Самантабхадрой и мастерами линии
Лонгчен ньингтиг дзогчен ньенгью. Фото Д. Кристенсена

Ньошул Кхенпо Джамьянг Дордже

БЕССТРАШНЫЙ ЛЬВИНЫЙ РЫК

Глубокие наставления по практике
Великого совершенства — дзогчен,
включающие комментарии к текстам
Джигме Лингпы «Львиный рык»
и Лонгченпы «Отдохновение в иллюзии»

Перевод с тибетского
Дэвида Кристенсена

Редактор серии «Самадхи»
Александр А. Нариньяни

Перевод с английского
Антонa Мускина и Сергея Гукова



Москва
2023

NYOSHUL KHENPO JAMYANG DORJE

THE FEARLESS LION'S ROAR

Profound Instructions on Dzogchen, the Great Perfection

With commentaries on Jigme Lingpa's *The Lion's Roar*
and Longchenpa's *Resting at Ease in Illusion*

Translated by David Christensen

SNOW LION • BOSTON & LONDON

УДК 294.3 / ББК 86 / Н91

By arrangement with Snow Lion Publications
(An imprint of Shambhala Publications, Inc.) Horticultural Hall,
300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, USA

Публикуется по согласованию с издательством «Сноу Лайон
Пабליкейшнз» (импринт издательства «Шамбала Пабליкейшнз»)
и Агентством Александра Корженевского

**Издательство выражает глубокую признательность Центру
медитации «Тергар» в Москве и лично Диане Акопян и Дмитрию
Трембовольскому за бескорыстную помощь в издании книги.**

Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни
Перевод с английского Антона Мускина и Сергея Гукова

Ньюшул Кхенпо Джамьянг Дордже
Н91 Бесстрашный львиный рык. Глубокие наставления по практи-
ке Великого совершенства дзогчен, включающие комментарии
к текстам Джигме Лингпы «Львиный рык» и Лонгченпы «От-
дохновение в иллюзии» / Ньюшул Кхенпо Джамьянг Дордже ;
[пер. с англ. А. Мускина, С. Гукова]. — М. : Ганга, 2023. — 462 с. ;
(ил.). — (Самадхи).

ISBN 978-5-907658-15-8 (рус.)

ISBN 978-1-59030-592-8 (англ.)

В этой книге представлена вся система традиции ньингма — от сутры до тантры и далее до дзогчен, или Великого совершенства, и описывается то, как благодаря ему современные практикующие могут успешно реализовать полностью просветлённую природу будды. Вдохновляющие истории великих мастеров Лонгченпы и Джигме Лингпы укрепляют веру и преданность — необходимые основы для последующих практик.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

© 2015 by David Christensen

© А. Мускин, С. Гуков. Перевод на русский язык, 2022

© ООО ИД «Ганга». Издание на русском языке, оформление, 2023

Оглавление

Предисловие	12
Вступительное слово переводчика	16
Технические замечания	22

Бесстрашный львиный рык

Введение	26
Глава 1	
История жизни Лонгченпы	37
Глава 2	
История жизни Джигме Лингпы	53
Глава 3	
Комментарий к тексту «Последний завет Лонгченпы. Безупречный свет»	67
Глава 4	
Цикл учений дзогчен терма «Сердечная сущность обширного пространства»	111
Глава 5	
Как следует получать учения Дхармы	128

Глава 6	
Кто такие божества-йидамы	141
Дхармакая	144
Самбхогакая	156
Нирманакая	158
Йога божества: стадия зарождения	204
Йога божества: стадия завершения	214
Встреча с божеством лицом к лицу	218
Наставления для тех, кто практикует в ретрите	222
Глава 7	
Введение в текст Лонгченпы «Отдохновение в иллюзии»	230
Глава 8	
Важность памятования	255
Глава 9	
Львиный рык, позволяющий практикующим, которые в уединении медитируют на сердечной сущности, избегать ошибок и отклонений [от истинного пути]	267
Глава 10	
Комментарий к тексту Джигме Лингпы «Львиный рык»	293
О тексте «Львиный рык»	293
«Львиный рык» Джигме Лингпы	312
Глава 11	
Спонтанные песни	417
Великий покой	417

Практика дакини	418
Тигле Гьячен, практика гуру-йоги запечатанной сущности	420
Объединяя три в единое	421
Знаки прогресса в духовной практике	422
Примечания	429
Приложение 1	
Джигме Лингпа. «Удивительный океан наставлений...» по практике для тех, кто пребывает в уединённом ретрите»	438
Приложение 2	
Тибетский текст «Львиного рыка»	452

Ньюшул Кхенпо Джамьянг Дордже был одним из наиболее выдающихся йогоинов Великого совершенства — дзогпа ченпо — и авторитетом во всех аспектах его истории и практики. Он был воплощением благословений великих мастеров линии преемственности, особенно всеведущих Лонгчена Рабджама и Джигме Лингпы, а его выдающиеся устные учения демонстрировали его обширные знания, глубокую реализацию и безграничное сострадание. Эта книга будет источником вдохновения и бесценным руководством для всех, кто хочет следовать по этому драгоценному пути.

Согьял Ринпоче

Ведя жизнь тайного йогоина, Ньюшул Кхен Ринпоче был мастером учений сутры и мантры — и в отношении формальной учёности, и в отношении духовной реализации. Его учения по-настоящему драгоценны и действенны, но чтобы полностью извлечь из них пользу, необходимо осваивать их под руководством квалифицированного учителя — держателя линии. В идеале нужно стремиться получить посвящения, передачи текстов и устные наставления, связанные с такими глубокими учениями.

Чокьи Ньима Ринпоче

Ньюшул Кхен Ринпоче — один из самых высокореализованных практиков дзогчен нашего времени, обучавший многих тулку этого поколения. Родившись в Тибете и получив наставления от великих тибетских мастеров, он был необычно одарённым учёным. Осваивая учения, Ньюшул Кхен Ринпоче обычно получал несколько ключевых устных наставлений от своих учителей, а потом отправлялся в горы, чтобы осуществлять их на практике. До тех пор пока он в ходе практики не получал убедительные знаки соответствующих достижений, Ринпоче не возвращался к учителям за дальнейшими наставлениями; и с таким подходом он практиковал многие, многие годы. Ньюшул Кхен Ринпоче никогда не допускал ошибочных высказываний, и всё, что бы он ни говорил и чему бы ни учил, было аутентичным и основывалось на его собственном опыте. Мне так повезло, что я встретил Кхена Ринпоче в этой жизни, поскольку Ринпоче — один из моих коренных гуру, и моё почтение к нему безгранично. Мне всегда его не хватает, и он всё ещё живёт в моём сердце. Я получил от него много учений дзогчен, которые принесли огромную пользу моей практике и очень мне помогли. Я рекомендую всем, кто интересуется данной традицией, прочесть эту книгу, чтобы получить от Ринпоче благословение мудрости и сострадания; я выражаю глубокое пожелание, чтобы все, кто прочтёт её, на самом деле обрели благословения Ньюшула Кхена Ринпоче.

Цокньи Ринпоче

Ньюшул Кхен Ринпоче был одним из самых выдающихся учителей традиции дзогчен в XX веке, имевшим широкую известность благодаря своей мудрости и состраданию. Его комментарии формируют пошаговое руководство к учениям школы ньингма, начиная с тренировки ума («Безупречный свет» Лонгченпы) и вплоть до дзогчен («Львиный рык» Джигме Лингпы). Я совершенно убеждён, что новички, равно как и опытные практикующие, которые прочтут эту книгу, обретут гораздо более глубокое понимание пути и что книга даст им ответы на вопросы, касающиеся практики и повседневной жизни.

Янгси Дилго Кхьенце Ринпоче

Ньюшул Кхен Ринпоче — пример истинного учителя Дхармы и безупречного практикующего. Когда я встретил Ринпоче, я увидел человека, который был очень искренним, очень скромным, очень мягким и в то же время очень прилежным в своих медитационных практиках. Я никогда не видел, чтобы Ринпоче критиковал какого-либо человека, какую-либо школу или религию. Его чистое восприятие было беспредельным. Я очень счастлив за всех, кто прочтёт эту книгу. Пожалуйста, проявите к ней подобающее уважение и читайте её очень медленно. Так вы получите бесконечный поток благословений от просветлённых — мастеров Великого совершенства.

Кьябгон Пхагчог Ринпоче

Установи в состояние великого естественного покоя свой беспомощный ум, что подвергается ударам кармы, мыслей и эмоций, которые здесь, в этом океане сансары, непрерывно накатывают на него, словно сокрушающие волны.

Ньошул Кхен Ринпоче

«Отдохновение в состоянии великого
естественного покоя»

Предисловие

Принц Сиддхартха достиг просветления в Бодхгае под деревом бодхи; он пробудился от сна неведения и с тех пор стал известен как Будда, Пробуждённый. Он дал свои первые учения в Сарнатхе, где начал вести существ к пробуждению; так возникла буддийская традиция. В VIII в. н. э., когда буддизм ещё процветал в Индии, учения были переведены на тибетский язык благодаря Гуру Падмасамбхаве, царю Трисонгу Децену, настоятелю Шантаракшите, пандите Вималамитре и другим великим мастерам — таким образом они были сохранены.

Благодаря этим же учениям в традиции появились такие великие мастера, как Лонгченпа и Джигме Лингпа, и наши современные учителя — Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро, Кармапа XVI, Дуджом Ринпоче, Кангьюр Ринпоче, Дилго Кхьенце Ринпоче, Минлинг Тричен Ринпоче, Трулшиг Ринпоче, Друбванг Пенор Ринпоче, Тенга Ринпоче, Тулку Ургьен Ринпоче, Калу Ринпоче и Ньошул Кхен Ринпоче; а также те великие мастера, кто всё ещё с нами, — такие

как Далай-лама, Сакья Тридзин Ринпоче, Додрубчен Ринпоче и Таклунг Цетрул Ринпоче. Благодаря именно этим просветлённым учителям — и это великая удача — учения Будды всё ещё живы сегодня. Я неимоверно счастлив знать, что эти учения, и особенно комментарии и наставления Ньошула Кхена Ринпоче, одного из моих самых любимых учителей, теперь доступны на английском языке.

Кхен Ринпоче был очень образованным и реализованным мастером, особенно в теории и практике дзогпа ченпо, Великого совершенства. Он был очень знаменит, и многие современные учителя были его учениками, включая Дзонгсара Кхьенце Ринпоче, Дзигара Конгтрула Ринпоче, Нетена Чоклинга Ринпоче, Мингьюра Ринпоче, Цокньи Ринпоче, Пхагчога Ринпоче, Согьяла Ринпоче и многих других, в том числе моего брата Джигме Кхьенце Ринпоче и Кхенпо Сонама Тобгьяла Ринпоче.

Кхен Ринпоче был не только очень образованным; его учения также основывались на его собственном безграничном опыте. Как человек он был невероятно добр. С ним вы всегда чувствовали себя легко; и я могу это утверждать, потому что мне выпала великая честь знать его и быть его учеником в течение нескольких десятилетий. Мне очень повезло получить от него множество учений, особенно полные посвящения, передачи и наставления по полному собранию сочинений Кхенпо Нгаванга Пелсанга, известного также как Кхенпо Нгагчунг, — одного из важнейших держателей традиции ньингма в линии, передававшейся от Джигме Лингпы, Джигме

Гьялвей Ньюгу, Патрула Ринпоче и Ньошула Лунгтога, который был учителем самого Кхенпо Нгагчунга.

Хотя Ньошул Кхен Ринпоче был исключительно добр, он также был очень строгим и бескомпромиссным учителем. Прежде чем дать мне наставления, в качестве подготовительной практики он обязал меня размышлять над четырьмя мыслями, отвращающими ум от сансары, в течение примерно пяти лет. В то же время он был очень открыт и всегда был готов помочь другим. Это было настолько характерно для него, что, когда мы строили первый ретритный центр во Франции, он лично приехал помочь нам и своими руками возвёл стены для двух ретритных помещений! Этим он не ограничился: он также даровал учения участникам ретритов в трёх центрах в Дордони — Тхегчог Осэл Чолинг (Шантелуб), Тхегчог Друбпа Линг (Буа Ба) и Тхегчог Ринчен Линг (Ле Мейра), которыми руководят Кьябдже Дуджом Ринпоче и Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче.

Дэвид Кристенсен приехал во Францию, в Тхегчог Ринчен Линг, в 1980-х, чтобы принять участие в трёхлетнем ретрите. Он работал над этой книгой в течение нескольких лет. Я очень признателен, что благодаря его усилиям эти учения, и особенно «Львиный рык» Джигме Лингпы с подробным введением и комментариями моего драгоценного учителя Ньошула Кхена Ринпоче, теперь стали доступны для всех. Если мы, ученики и учителя, уверены, что поняли дзогчен и даже обладаем некоторой реализацией и постижением, учения из «Львиного рыка» вернут нас на правильный путь. Это такие настав-

ления, которые никогда не будут ненужными или неуместными.

Я совершенно уверен, что каждое слово Ньошула Кхена Ринпоче обусловлено его реализацией и что его благословения достигнут всех, кто практикует подлинную бодхичитту и преданность. Я завершаю это предисловие с пожеланием, чтобы все, кому посчастливится встретиться с учениями Ринпоче, достигли того же уровня реализации, что и Ньошул Кхен Ринпоче.

Таклунг Цетрул Пема Вангъял Ринпоче
Написано в годовщину Гьялвы Лонгченпы,
2014 г.

Вступительное слово переводчика

Представленные здесь учения Ньошула Кхена Ринпоче были дарованы в ходе трёхлетнего ретрита в Тхегчог Ринчен Линге, Ле Мейра, Франция. Из-за слабого здоровья Кхенпо в тот период редко давал учения на основе текстов. Однако благодаря доброте Ринпоче нам посчастливилось получить все учения и наставления, включённые в эту книгу, которые не относятся к трём нижеупомянутым текстам. Кроме того, когда Кхенпо всё-таки давал учения, это была в прямом смысле «передача начитыванием на ухо», поскольку Ринпоче говорил очень тихо, чтобы ослабить свои головные боли. Однако в последние годы нашего ретрита, когда Ринпоче начал выполнять йогические упражнения для каналов и энергий (цалунг), его здоровье заметно улучшилось.

В этот период Ньошул Кхен Ринпоче изъявил желание давать учения на основе текстов и попросил меня предложить конкретные труды. У меня

была копия трилогии Лонгченпы «Отдохновение» («Нгалсо корсум», *Ngal gso skor gsum*), и я предложил «Успокоение в иллюзии» («Гьюма нгалсо», *Sgyu ta ngal gso*). Кхенпо согласился дать сущностные объяснения по этому тексту, а в дальнейшем также дал учения по последнему завету Лонгченпы, работе «Безупречный свет». Завершив их, Кхенпо спросил, нет ли у меня какого-либо более короткого текста, и я предложил «Львиный рык» («Сенге нгаро», *Seng ge'i nga ro*) Джигме Лингпы.

Я бы хотел поблагодарить Ньошула Кхенпо за все его учения. Оценивая сейчас то, что произошло тогда, мы понимаем, что получили от него поистине удивительные наставления. Среди всех учений, которые мне посчастливилось получить от многих великих лам, наставления Ньошула Кхенпо, похоже, наиболее чётко отпечатались в моей памяти. Как-то раз во время ретрита, когда я выполнял устный перевод учений Кхенпо, мне было очень легко запоминать его слова, даже когда он говорил на протяжении длительного времени, и я помню всё это до сих пор. Ринпоче говорил, что это происходило в силу благословений Дзогчен ньонгтри ченмо — Великого наставления дзогпа ченпо, основанного на опыте.

На протяжении многих лет некоторые ламы побуждали меня перевести эти учения, поскольку существует очень мало доступных учений Ньошула Кхенпо. Не так давно Гочен Тулку Сангнгаг Тензин выразил мысль, что учение, изложенное в «Львином рыке» Джигме Лингпы, очень востребовано на Западе

в наши дни: оно как нельзя лучше выявляет опасность превращения учений дзогчен в выхолащенные интеллектуальные концепции.

Я бы также хотел поблагодарить Пему Вангьяла Ринпоче за его неустанные усилия по созданию центров трёхлетних ретритов во Франции, за дарование учений, за то, что он привозил столь многих высоких лам, чтобы они даровали учения нам — сравнительно небольшой группе практикующих на этих ретритах. Его доброта позволила многим западным людям заняться глубокими практиками под руководством великих лам. По приглашению Пемы Вангьяла Ринпоче Его Святейшество Дуджом Ринпоче пробыл целую неделю на нашем ретрите, даруя посвящения и учения и лично беседуя со всеми участниками ретрита, особенно на тему понимания воззрения дзогчен, медитации и поведения. Нам удалось получить некоторые из его самых последних учений. Выражаю особую благодарность Его Святейшеству Дилго Кхьенце Ринпоче за его пояснения относительно некоторых моментов коренного текста «Львиный рык» — они приведены в примечаниях к комментарию Ньюшула Кхенпо к «Львиному рыку».

Особая благодарность — нашему редактору Джону Девизу, который провёл долгое время за проверкой и редактированием всех переводов, включённых в эту книгу, перерабатывая учения в такую форму, которая была бы доступна читателям. Джон и я выступили составителями этой книги.

Я бы хотел поблагодарить Коринну Чунг за её оригинальные рукописные записи моих устных переводов учений и Вивьен Мишру и Пепе Тревор, которые выполнили часть первичного редактирования некоторых из учений. Также я благодарю Коринну Чунг и Мадлен Аттат-Трёхин за то, что поделились спонтанными песнями, которые Кхен Ринпоче написал для них.

Я также признателен всем тибетским ламам, которые помогли прояснить коренной текст «Львиный рык»: Гочену Тулку Сангнгагу Тензину, Тулку Ригдзину Пеме, Дагпо Тулку, Кхенпо Оргьену Човангу и Лопону Келсангу Дордже. Спасибо Андреасу Кречмару за прочтение рукописи и внесение ценных предложений по тексту, а также Ивонн Ростхорн и Ноэллине Кристи Девиз за корректуру рукописи и важные замечания.

Я также выражаю благодарность Линде Притцкер — спонсору, благодаря которой я получил возможность провести много месяцев, возвращаясь к оригинальным записям учений Ньошула Кхенпо и пословно сверяя их.

Спасибо монастырю Шечен в Непале за разрешение на перепечатку моего перевода труда Джигме Лингпы «Чудесный океан наставлений для практикующих в уединённом ретрите» и на использование комментариев Дилго Кхьенце Ринпоче в примечаниях к коренному тексту Джигме Лингпы «Львиный рык». Спасибо издательству «Рангджунг Еше Пабליкейшнз» за разрешение использовать

материал для одного из примечаний к главе «Кто такие божества-йидамы».

Я бы хотел выразить признательность моей дочери Уме Кристенсен: она — сияющий свет и вдохновение в эти трудные времена; а также Эндрю Моррису за его непоколебимую поддержку всех моих проектов, включая эту книгу.

Наконец, я хочу сказать большое спасибо Никко Одисеосу, президенту «Шамбала Пабλικейшнз», за то, что принял этот проект с таким энтузиазмом и поддержкой. Я также выражаю признательность Майклу Вакоффу из «Шамбала Пабλικейшнз» за его заботливую литературную редактуру рукописи. Спасибо Ламе Сурье Дасу за то, что познакомил меня с издателями.

Чогьям Трунгпа Ринпоче опубликовал одну из ранних версий «Львиного рыка» на английском более сорока лет назад в своей книге «Мудра». В отношении «Львиного рыка» и других учений дзогчен Трунгпа Ринпоче сказал: «Я включил эти переводы в книгу, несмотря на то что это продвинутые учения, потому что их чтение, похоже, вдохновило многих людей. В их обнародовании нет никакой опасности, поскольку они сами оберегают себя, то есть их не сможет понять тот, кто не готов к этому. К тому же они не являются полноценными без соответствующей передачи от гуру линии преемственности»¹.

Пусть хотя бы в некоторой мере усилия по созданию этой книги станут благодарностью за доброту наших несравненных учителей. Пусть в эти сложные

времена всех вдохновят простота и непосредственная прямота учений дзогчен. Пусть всем живым существам посчастливится получить благословения Ньюшула Кхенпо Ринпоче и линии преемственности Великих наставлений дзогпа ченпо, основанных на опыте.

ДЭВИД КРИСТЕНСЕН
Мельбурн, Австралия
20 марта 2014 г.

Технические замечания

В скобках по тексту книги приводятся тибетские эквиваленты многих ключевых терминов. Они записаны по системе Вайли, разработанной для транслитерации тибетского письма латинскими буквами и позволяющей точно восстановить письменную форму тибетского слова или фразы. Эта система транслитерации не предназначена для того, чтобы передавать то, как тибетские слова произносятся или читаются; это не фонетическая транскрипция тибетских слов, но побуквенная транслитерация. В некоторых случаях вслед за переводом термина или фразы приводятся и тибетское произношение, и транслитерация по системе Вайли слов, которые использовал Ньошул Кхен Ринпоче; иногда для них приводятся санскритская фонетическая запись и затем транслитерация по Вайли.

Если имеются два термина в скобках, разделённые запятой, то первый — это всегда либо тибетское произношение, либо (изредка) санскритская фонетическая запись; второй термин — это всегда транслитерация по Вайли. Причина, почему мы

в некоторых случаях предлагаем и фонетическую запись, и транслитерацию, заключается в том, что мы хотим дать доступ к тибетским терминам большему числу людей. Это даст обычному читателю, который получил учения и выполняет практики линии преемственности, но не начал изучать написание тибетских слов (на тибетском либо по системе Вайли), возможность освоить некоторые наиболее употребительные термины, используемые в практиках. Читатели могут просто запомнить, что если присутствуют два слова, разделённые точкой с запятой, то первое — это всегда произношение (обычно транскрипция тибетского либо иногда санскрита); второй термин или фраза всегда представляет собой транслитерацию тибетских слов по системе Вайли.

Мы выбрали этот метод, потому что, если бы повсеместно использовалась только запись тибетского произношения — пусть это даже было бы удобно для тех, кто не умеет читать по-тибетски и не знает систему Вайли, — мы не смогли бы точно передать то, что Ньошул Кхен Ринпоче говорил на тибетском. Единственный способ в точности сохранить для всех читателей слова Ринпоче — это включить транслитерацию по Вайли. Дело в том, что некоторые тибетские слова произносятся похоже, и единственный способ чётко различить, какие тибетские термины или фразы присутствовали в оригинале, — это задействовать систему транслитерации Вайли. Использование одной лишь фонетической записи

тибетских слов не позволило бы понять, какие конкретно тибетские фразы присутствовали в оригинале, — если бы не система Вайли, было бы невозможно на основе записи произношения точно определить изначальные тибетские слова и выражения.

БЕССТРАШНЫЙ
ЛЬВИНЫЙ
РЫК

Введение

Эта книга представляет собой собрание наставлений, которые Ньошул Кхен Ринпоче дал во время нашего трёхлетнего ретрита, проходившего с 1982 по 1985 г.; они организованы в соответствии с последовательной моделью классификации девяти *ян*, или колесниц буддийских учений, использующейся в традиции ньингма тибетского буддизма. Таким образом, последовательность учений в этой книге следует традиционному порядку устных наставлений согласно состоящей из девяти колесниц системе учений постепенного пути (ламрим, *lam rim*) традиции ньингма.

В главах 1 и 2, чтобы укрепить в учениках веру и преданность, представлены жизнеописания мастеров линии преемственности — Лонгчена Рабджама, или Лонгченпы, и Джигме Лингпы. Согласно Ньошулу Кхенпо, вера и преданность имеют первостепенную важность при вступлении на буддийский путь. Преданность духовному наставнику, линии преемственности и просветлённым — одна из важнейших тем, которые красной нитью проходят через всю эту

книгу от начала и до конца и являются связующим звеном всех учений Ринпоче.

Далее, гуру традиционно передаёт ученику учения по тренировке ума (лоджонг, *blo sbyong*), в которых все наставления буддизма махаяны содержатся в сжатом виде — как простые указания, которые можно применить в своей практике. В главе 3 приведены такие учения, содержащиеся в последнем завете Лонгченпы, работе «Безупречный свет»; в неё также включены биографические подробности — в конце главы, где описывается смерть Лонгченпы. Лонгченпа — самый почитаемый из тибетских мастеров дзогчен, и его последний завет — особенно ценимое поэтическое изложение сущности пути махаяны. Наставления махаяны являются основой для перехода к ваджраянским практикам йоги божества-йидама и дзогчен, и поэтому они излагаются здесь, предваряя наставления по ваджраяне. Кхен Ринпоче описывает структуру и сущность этого учения, подробно объясняя многие наставления Лонгченпы, и ведёт нас по тексту, глубоко раскрывая его смысл. Как указывает Ринпоче, особое изложение Лонгченпой махаянских учений по тренировке ума в его последнем завете нацелено именно на тех, кто осваивает учения дзогчен.

В главе 4 Ринпоче вводит читателя в циклы учений Лонгченпы и Джигме Лингпы — ключевых источников линии преемственности Ньошула Кхена Ринпоче. За ними следует подробное изложение учений лонгчен нyingтиг, которые включают сутрические наставления по тренировке ума, но в основном

посвящены ваджраянским практикам медитации на божестве-йидаме и дзогчен. Таким образом, эта глава представляет собой начало глубокого рассмотрения учений ваджраяны, которые излагаются в оставшейся части книги.

В этой главе Ринпоче сначала рассматривает работы Лонгченпы и Джигме Лингпы в контексте трёх поворотов колеса Дхармы, как её преподавал Будда. Затем он представляет тантрическую систему школы ньингма, начиная с оригинальных источников — индийских мастеров Вималамитры и Гуру Падмасамбхавы, а также традиций *кама* и *терма*. Ринпоче представляет линии преемственности и учения, которые Джигме Лингпа получил от своих учителей; благодаря этим учениям Джигме Лингпа стал *тертоном*, или открывателем сокровищ. Далее идёт обсуждение откровений, содержащихся в терма Джигме Лингпы «Лонгчен ньингтиг», в том числе затрагивается место, которое текст Джигме Лингпы «Львиный рык» занимает в цикле «Лонгчен ньингтиг». Таким образом, Ньошул Кхен Ринпоче в подробностях описывает свою линию преемственности, благодаря чему у читателя формируется базовое знание источников и названий учений, являющихся основополагающими для наставлений Ньошула Кхена Ринпоче и его линии преемственности.

Далее в главе 5, «Как следует получать учения Дхармы», начинаются конкретные наставления по ваджраяне и дзогчен. Наставления по ваджраяне всегда начинаются с учений по развитию соответствующего отношения, позволяющего получить

практики медитации на божестве-йидаме и дзогчен, — это и составляет предмет данной главы. Эти учения ньяингапинские ламы традиционно дают до того, как предложить посвящения в йогу божества-йидама и дзогчен; они подводят нас к учениям по природе божеств-йидамов и практике дзогчен, которые рассматриваются в последующих главах. Это именно та последовательность, в которой обычно даются устные наставления. В главе 5 представлены вводные учения, предшествующие посвящению, а наставления по медитации на божествах-йидамах, даваемые на основе посвящения, изложены в главе 6.

Итак, в главе 6, «Кто такие божества-йидамы», мы переходим к учениям, разъясняющим, кто такие будды и божества-йидамы. Здесь Кхен Ринпоче показывает, как понять, кто такие божества мудрости, с разных точек зрения. Дальнейшие наставления Ринпоче подробно разъясняют, помимо других источников, смысл главы 13 «Сокровищницы драгоценных качеств» Джигме Лингпы; опять же, эти объяснения имеют в своей основе проверенные учения линии преемственности Ньошула Кхена Ринпоче. Эта глава начинается с подробного описания относительного и абсолютного воззрений на Будду и божеств-йидамов. Ринпоче объясняет абсолютный смысл Будды и абсолютный смысл божеств-йидамов «сверху вниз», с точки зрения дхармакаи, — этот подход представлен в учениях дзогчен. Данная точка зрения противопоставляется обычному, или относительному, пониманию будд и божеств-йидамов «снизу вверх» — от относительного уровня «вверх» к абсолютному просветлению.

Ознакомив читателя с аспектами *дхармакаи*, *самбхогакаи* и *нирманакаи* Будды, божеств-йидамов и будда-полей, Ринпоче разъясняет несколько ключевых моментов стадии зарождения и стадии завершения медитации йоги божества-йидама. Далее следуют некоторые глубокие наставления относительно того, как на самом деле происходит встреча с таким божеством. В последнем подразделе этой главы содержатся наставления для тех, кто практикует йогу божества-йидама во время ретрита. В конце главы Ринпоче начинает описывать воззрение дзогчен, знакомя читателя с иллюзорной природой явлений и указывая на истинную природу ума. Это сделано потому, что один из важных аспектов практики йоги божества-йидама — это медитация на всех явлениях как иллюзорных, а также потому, что сущностное значение стадии завершения йоги божества — это узнавание природы ума. Это воззрение — основа и результат стадий зарождения и завершения йоги божества-йидама.

Наставления Ньошула Кхена Ринпоче по йоге божества-йидама получают логичное продолжение в следующей, 7-й главе, которая представляет введение Ринпоче в текст Лонгченпы по учениям дзогчен «Успокоение в иллюзии». Опять же, это естественная последовательность учений, поскольку практика йоги божества всегда сочетается с созерцанием иллюзорной природы феноменов в период постмедитации. Ринпоче продолжает наставления, прерванные в конце главы, посвящённой йоге божества-йидама, более глубокими учениями о природе иллюзии. Подобные наставления являются мостом, соединяю-

щим йогу божества-йидама с дзогчен, и они должны применяться и в практике йоги божества-йидама, и как основа практики дзогчен; поэтому данный текст относится и к йоге божества-йидама, и к гу-ру-йоге, и собственно к практике дзогчен. Во второй части главы Ринпоче начинает разъяснять воззрение дзогчен, подводя нас к наставлениям по «Львиному рыку» Джигме Лингпы.

В главе 8, «Важность памятования», излагаются некоторые ключевые наставления Ринпоче, касающиеся памятования, в форме краткого комментария к спонтанной песне реализации, написанной Ринпоче, — «Памятование. Зеркало ума». Ринпоче объясняет и общее понимание памятования, и особое его значение, которое подразумевает распознавание и поддержание воззрения дзогчен. В этой главе перечислены ключевые принципы, необходимые для понимания учений, изложенных в комментарии к «Львиному рыку», такие как практика умиротворённого состояния ума, движение мыслей и наблюдение за состоянием покоя и движением. Эта практика является подводящей к основной практике дзогчен — распознаванию и поддержанию осознания (*rig pa*).

На этой стадии раскрытия и углубления устных наставлений данная глава очень важна также потому, что вводит понятие *шаматхи*, или медитации пребывания в покое; это необходимо, чтобы понять «Львиный рык». Кхен Ринпоче продолжает объяснение этих ключевых моментов в своём введении и комментарии к «Львиному рыку» Джигме Лингпы. Здесь Ринпоче продолжает рассматривать важность

объединения пребывания в покое и прозрения, чтобы избежать ошибок в практике; в этой главе он проводит различие практик умиротворения, движения и наблюдения, о которых идёт речь в этой главе, и практик распознавания и поддержания осознания. В этой главе памятование представлено как основа для перехода к практике дзогчен; даны наставления, необходимые, чтобы понять учения, которые изложены далее в комментарии к «Львиному рыку».

Мы сочли уместным разместить коренной текст «Львиный рык» далее, в главе 9. Это объясняется тем, что в главе 10 коренной текст разрывается комментариями Кхена Ринпоче и поэтому трудно уловить смысл цельного текста, если сначала не прочесть его целиком. Таким образом, в главе 9 читатель может ознакомиться с учениями «Львиного рыка», понять их общий смысл; это подготовит читателя к комментарию, в котором текст предстаёт в «распакованном» виде и сопровождается подробными устными наставлениями гуру.

В главе 10 мы углубляемся в текст «Львиного рыка» с помощью комментариев Ринпоче, переходя к завершающей стадии практических устных наставлений школы ньингма, а именно наставлений по дзогчен, Великому совершенству. «Львиный рык» разъясняет понятие осознания, *ригпа*, истинной природы ума, а также подробно описывает возможные опасности и ошибки в практике дзогчен. Эта глава начинается с вступления Ньюшула Кхена Ринпоче, где он делает отсылку к пребыванию в покое и медитации прозрения, связывая это учение с главой, посвящённой памятованию, — главой 8

«Важность памятования». Ринпоче объясняет, что в целом ошибки в практике дзогчен происходят из-за неспособности объединить пребывание в покое и прозрение, а также по причине чрезмерно интеллектуального понимания смысла учений дзогчен и из-за влияния различных препятствий.

В этом вступлении Кхен Ринпоче начинает разъяснять воззрение дзогчен очень подробно, давая глубокие наставления по дзогчен, содержащиеся в самом коренном тексте. Комментарий Ринпоче к «Львиному рыку» — это уникальное учение, и на данный момент на английском языке доступно совсем немного учений, сопоставимых с ним по значимости. Хотя возможные ошибки в распознавании и поддержании воззрения разъясняются в нескольких текстах по практикам махамудры, опубликованных на английском, эти моменты по-другому объясняются в учениях дзогчен, в которых в плане практики воззрения говорится о восьми ошибках, трёх отклонениях от пути и четырёх ложных путях.

Учения об ошибках и опасностях, которые подстерегают практикующего, — одна из важнейших тем в устных наставлениях мастеров дзогчен, и таких наставлений существует великое множество. Учения, подобные тем, что изложены в «Львином рыке», можно рассматривать как подводящие к учению дзогчен, известному как «понимание различий» (шендже, *shan 'byed*), — в нём проводится различие между мудростью осознания и двойственным умом. Учения, содержащиеся в «Львином рыке», — это отличное начало, чтобы критически рассмотреть

и исправить свою практику под руководством учителя. В них можно обнаружить множество тем для бесед со своим учителем, касающихся понимания воззрения, медитации, поведения и результата практики. Комментарий Ньошула Кхенпо содержит глубокие вводные наставления по воззрению и медитации дзогчен и предлагает множество подробностей касательно того, как можно сбиться с пути в своей практике дзогчен; в нём даются ценные советы о том, как избегать этих ошибок, отклонений и ложных путей и как справляться с возникающими трудностями.

В качестве логичного завершения книги после «Львиного рыка» идут спонтанные ваджрные песни Ньошула Кхенпо Ринпоче, приведённые в главе 11 «Спонтанные песни». Таким образом, учения Ринпоче завершаются песнями реализации, которые выражают постижение и кульминацию пути, описанного Кхеном Ринпоче на страницах этой книги, и предстают как песни просветлённой реализации.

Приложение 1 — это «Удивительный океан наставлений по практике для тех, кто пребывает в уединённом ретрите», — текст, содержащий учения Джигме Лингпы по *ричо* (*ri chos*), буквально «горная Дхарма», написанный во время его первого трёхлетнего ретрита. Мы включили его в приложение 1, поскольку он не содержит никакого комментария Ньошула Кхена Ринпоче, хотя в биографии Джигме Лингпы он и ссылается на этот текст. Включение его в книгу наставлений, даваемых в контексте ретритов и направленных на то, чтобы вдохновить слушателей на усердную практику в повседневной жизни

и в личных медитационных ретритах, представляется весьма уместным.

Наконец, приложение 2, «Тибетский текст „Львиный рык“ Джигме Лингпы», предназначено для умеющих читать по-тибетски, чтобы те, у кого есть интерес, могли попросить о лунге (*lung*, передача посредством чтения) на этот текст от своих учителей, что позволило бы лучше применять наставления из «Львиного рыка» в собственной практике. Традиционное обучение предполагает, что, если кто-то хочет практиковать учения, изложенные в некоем тексте, важно получить соответствующий лунг. Если у практикующих есть доступ к тексту, они также могут попросить своих гуру дать им учения по тексту, поскольку он связан с их личной практикой.

Приветствуя издание этой работы, Чокьи Ньима Ринпоче советует нам: «Ведя жизнь тайного йогина, Ньошул Кхен Ринпоче был мастером учений сутры и мантры — и в отношении формальной учёности, и в отношении духовной реализации. Его учения по-настоящему драгоценны и действенны, но, чтобы полностью извлечь из них пользу, необходимо осваивать их под руководством квалифицированного учителя — держателя линии. В идеале нужно стремиться получить посвящения, передачи текстов и устные наставления, связанные с такими глубокими учениями».

Этот совет Чокьи Ньимы Ринпоче как нельзя кстати, ведь данная книга содержит много устных наставлений, относящихся к буддийской медитации ваджраяны, в которой утверждается, что невозможно полноценно понять, практиковать и реализовать

эти учения без получения посвящения (ванг, *dbang*), передачи посредством чтения (лунг, *lung*) и устных наставлений (менгаг, *tan ngag*). Переводы устных наставлений ваджраяны, подобные тем, что содержатся в этой книге, обычно публикуются ограниченным тиражом с требованием получить разрешение учителя, прежде чем приступать к чтению. Без руководства квалифицированного учителя линии преемственности никто не избежит ловушки чрезмерно интеллектуального понимания учений, как это подробно описал Ньошул Кхен Ринпоче в своём комментарии к «Львиному рыку» Джигме Лингпы.

Настоящий сборник учений Ньошула Кхена Ринпоче даёт обзор всей традиции ньингма и содержит обилие материала, в равной степени полезного и для новичков, и для опытных йогов. Здесь представлены учения дзогчен в их традиционном контексте — что закладывает прочный фундамент для практики, — а также проводится ознакомление с глубокими учениями дзогчен и важными наставлениями, необходимыми для исправления ошибок и неточностей в практике.

Дэвид Кристенсен

Глава 1

История жизни Лонгченпы

Лонгчен Рабджам (1308–1363) родился в восточной части Центрального Тибета, в Йору, неподалёку от великого монастыря Самье, построенного Гуру Падмасамбхавой в VIII веке. Его отцом был йогин по имени Лопон Тенпа Сунг, а его матерью была Сонам Гьен. Сразу после зачатия его матери приснился огромный лев с солнцем и луной на лбу, которые излучали сияющий свет, озарявший весь мир. Затем лев превратился в свет, который растворился в Сонам Гьен и слился с её умом. Начиная с этого момента и на протяжении всей беременности у неё случались сильные переживания блаженства, ясности и отсутствия усложнённого мышления. Она чувствовала невероятную лёгкость в теле, её ум стал кристально ясным, а во время беременности она не чувствовала ни дискомфорта, ни боли. При родах появилась защитница Тайной мантры, дакини

мудрости Мамо Ремати. Подняв ребёнка, она сказала: «Я буду защищать его!» — и через несколько секунд растворилась в пространстве.

В три года Лонгченпа начал учиться чтению и письму, а к пяти годам уже овладел этими умениями. С этого момента он начал постепенно осваивать все прочие науки. В возрасте семи лет Лонгченпа получил от отца цикл учений-терма школы ньингма и посвящения тертона Ньянг Рал Ньимы Осэра, известные как «Восемь наставлений, союз всех сугат» («Кагье дешег дупа», *Bka' brgyad bde gshegs 'dus pa*). Когда ему было девять, умерла его мать.

Отец Лонгченпы скончался, когда тому было двенадцать лет, и вскоре после этого Лонгченпа попросил, чтобы его приняли в послушники в древний монастырь Самье, основанный Гуру Падмасамбхавой. Он получил имя Цултрим Лодро, «дисциплинированный разум», а позже стал известен также под именем Дриме Осэр, что означает «лучи безупречного света». С двенадцати до двадцати семи лет Лонгченпа обучался общим дисциплинам, таким как медицина, астрология, логика и грамматика. В возрасте девятнадцати лет он начал более чем шестилетнее обучение в великом монастырском колледже традиции кадам — Сангпу Неутог. В наше время от этого колледжа остались только руины.

Лонгченпа получил и глубоко изучил все учения Буддадхармы, включая учения ваджраяны различных школ и линий преемственности. В результате всестороннего обучения он обрёл обширные познания и был удостоен имени Лонгчен Рабджам, что

означает «всесторонне образованное обширное пространство» или «всеобъемлющее обширное пространство». Поскольку Лонгченпа жил рядом с великим монастырём Самье, в тот период он также стал известен как «получатель многих передач из Самье» (Самье Лунгмангпа, *Bsam yas lung mang pa*). Он мог по памяти воспроизвести все цитаты из сутр и тантр, относящиеся к какой-либо теме, и другие ламы, бывало, говорили: «Даже не пытайтесь вступать с ним в дебаты — он знает все писания наизусть».

В возрасте двадцати семи лет Лонгченпа обнаружил, что его полностью захватили мысли об отречении. Он понял, что быть очень образованным недостаточно и что пришло время действительно осуществить на практике выдающиеся учения мантраяны — ваджраяны, или Алмазной колесницы Тайной мантры. Так Лонгченпа начал жизнь странствующего монаха, бродя по окрестностям Лхасы с одной лишь сумкой и небольшой палаткой. Он придерживался традиционного подхода *дракхор* (*grva 'khor*) — пути странствующего монаха, который заключался в том, чтобы странствовать от одного монастыря к другому, давая учения, а затем вступая в дебаты и отвечая на вопросы. Если лама достигал успеха на этом пути, у него складывалась репутация уважаемого учителя и его почитали как живое собрание буддийских учений. У таких лам часто были особые таблички, напоминавшие обложки тибетских книг, которые были закреплены у них на груди и на спине; на них было написано «Живое собрание учений Дхармы».

В этот период жизни Лонгченпа искал гуру традиции дзогчен, и в этом поиске он сталкивался с огромными трудностями. Мάстера по имени Мелонг Дордже, «ваджрное зеркало», высоко почитали как великого мастера дзогчен линии, передающей шёпотом (*snyan brgyud*), которая относилась к традиции Тайной сердечной сущности Вималамитры (Бимей сангва ньингтиг, *Bi ma'i gsang ba snying thig*), но к тому времени он уже скончался. Однако его сердечным учеником, или основным духовным преемником, был Ригдзин Кумарадза Еще Шонну, «держатель осознания, юный царь мудрости», который получил все передачи тантр, комментариев и сущностных наставлений от Мелонга Дордже.

Держатель осознания Ригдзин Кумарадза на тот момент находился в верхней части долины Ярлунг, в Яртокьяме, в лагере, где в маленьких палатках, сделанных из шерсти яка, жили около сотни учеников. Кому-то может показаться, что жить в лагере в горной долине — это приятное времяпрепровождение, но жизнь там была далека от приятной. В зимние месяцы везде образовывались высокие снежные заносы, было мучительно холодно и так ветрено, что порой было невозможно разжечь костёр, что создавало огромные неудобства. Сам Кумарадза тоже жил в одноместной палатке, внутри которой можно было только-только сидеть с прямой спиной.

Ригдзин Кумарадза обучал сопровождавших его учеников, окружавших его, подобно мандале, естественному Великому совершенству согласно Сердечной сущности Вималамитры. Они все пре-

бывали в медитативной стабильности изначальной природы (*ye babs kyi bsam gtan*), в естественном состоянии (*rang bzhin gzhi lugs*) Великого совершенства, и потому не были похожи на обычных существ. Хотя со стороны они выглядели всего лишь как сборище попрошайек, в этом лагере присутствовал реализованный учитель Кумарадза, который был неотделим от индийского мастера дзогчен Вималамитры; он давал учения по Великому совершенству; и все ученики, окружавшие его, практиковали дзогпа ченпо.

Когда Лонгченпа впервые встретил Кумарадзу, он попросил того дать ему учения. Кумарадза был польщён и ответил: «Этой ночью у меня был удивительный сон, в котором были очень благоприятные знаки, указывавшие на твоё прибытие и нашу с тобой взаимосвязь. Затем, когда я увидел тебя, я сразу же понял, что ты будешь держателем моей линии преемственности учений Дхармы». Он попросил Лонгченпу остаться с ним и пообещал учить его.

На протяжении этого периода своей жизни Лонгченпа проходил через всевозможные трудности, страдания и мучения. Например, в давние времена и в Тибете, и в Индии, когда кто-то получал учения по Дхарме, он был обязан внести плату за учения (*chos khral*). Совершение подношений — это искусное средство накопления заслуги, хотя сейчас на Востоке нет фиксированной платы за передачу учений, а есть только добровольные подношения верующих. В наше время мы подносим мандалу, чтобы получить учение или посвящение, но в те времена мы бы

поднесли ячменную муку или зерно. Как мы знаем из жизнеописания Марпы-переводчика, он должен был поднести столько ячменя, сколько могли увезти двадцать шесть яков, чтобы получить посвящение Хеваджры, и столько ячменя, сколько могли увезти шесть яков, чтобы получить посвящение Ваджрайогини от одного сакьяпинского ламы.

Таким образом, когда Лонгченпа познакомился с Кумарадзой, согласно обычаю нужно было заплатить гуру за учения, однако у Лонгченпы, хотя он и был исключительно образованным, не было никаких богатых покровителей. Он был похож на таких, как мы, кто удаляется в ретритный центр с одной лишь целью — сконцентрироваться на изучении Дхармы и попытаться получить учения от лам, а затем усердно практиковать. Лонгченпа жил как попрошайка, и он не мог сделать никаких подношений, когда Кумарадза давал посвящения дзогчен. Он оставался снаружи, открытый снегопадам и ветрам, и у него был лишь джутовый мешок, который он использовал днём как коврик для медитации, а ночью — как спальный мешок. Помимо монашеских одеяний и этого мешка у Лонгченпы ничего не было; но на внутреннем уровне он уже обладал богатством дзогпа ченпо, Великого совершенства.

Конечно, подношения в благодарность за учения — зерно и так далее — предназначались не лично для Кумарадзы, но помогали прокормить всех практикующих. Точно так же мы приходим в ретритный центр, и нужно, чтобы кто-то выступил спонсором и помог покрыть расходы на наше проживание

и на функционирование центра, чтобы мы могли однонаправленно медитировать в соответствии с учениями дзогчен. Лонгченпа в своих записях упоминает, что из-за невозможности сделать необходимые подношения он испытывал много трудностей. Он думал: «Мой драгоценный лама даёт учения, однако мне нечего ему поднести. Кажется, у меня нет никакой заслуги, и лучше бы мне завтра утром, ещё до рассвета, уехать отсюда. Иначе другие ученики будут недовольны и отругают меня, если мне нечего будет предложить в качестве платы за учения». Но в эту ночь Кумарадза с помощью своего ясновидения узнал о планах Лонгченпы. Кумарадза позвал помощника и сказал, что сам сделает необходимые подношения за Ламу Самьепу — этим именем обычно называли Лонгченпу.

Когда мы размышляем о том, что Лонгченпа был вынужден смиренно спать в старом джутовом мешке посреди тибетской зимы, не говоря уже о лишениях Миларепы, то понимаем, что на долю великих практикующих выпадали великие трудности. В наши дни у нас порой возникают некие романтические представления, и мы можем подумать, что жить в таких условиях в лагере Ригдзина Кумарадзы было для Лонгченпы не так уж трудно. Нам легко об этом рассуждать, но те, кто был там, должны были выживать в экстремальных условиях, при этом непрерывно практикуя естественное состояние Великого совершенства. Каждый день Лонгченпа забирался в свой мешок и снова выбирался из него, совершенно не думая о том, погибнет ли он от суровых природных

условий. Он переносил невероятные трудности, стремясь получить учения дзогчен и по-настоящему реализовать их на практике.

Прежде чем продолжить жизнеописание Лонгченпы, прямо сейчас будет уместным упомянуть, что на протяжении своей жизни Лонгченпа предлагал множество ключевых советов для тогдашних и будущих учеников. Например, он записал три сущностных наставления для будущих практикующих. В кратком изложении эти наставления выглядят так:

- обращаться с молитвами к своему духовному учителю, чтобы получить его благословения;
- относиться к своему учителю как к воплощению Трёх драгоценностей и соответственно обращаться с молитвами к учителю, чтобы очистить омрачения и накопить заслугу;
- придерживаться самой — духовных обетов ваджраяны.

Что касается первого наставления, говорится, что царь всех молитв — выражение веры и преданности своим духовным учителям. Чтобы понять жизнь Лонгченпы, полезно знать, что, когда Лонгченпа практиковал, он постоянно, от всего сердца молился Кумарадзе и гуру линии преемственности, усердно тренируя свой ум практикой гуру-йоги с горячей преданностью (*mos gus drag po*). Однаж-

ды у Лонгченпы во время его шестилетнего ретрита возникло самопроизвольное переживание исключительной преданности Ригдзину Кумарадзе, и он ощущал, что ум мудрости Кумарадзы и его собственный ум неразрывно слились воедино. Так Лонгчен Рабд-жам достиг подлинной реализации естественного состояния Великого совершенства.

Начиная с того момента он всегда пребывал в состоянии медитативного поглощения (самадхи, *ting nge 'dzin*) — в любой своей деятельности, сидел ли он, ходил или спал. Таким образом, мы можем понять, почему Лонгченпа придаёт такую важность первому из этих ключевых наставлений — иметь веру и преданность своим учителям. Именно так мы получаем благословения своего наставника и гуру линии преемственности, что является основой для реализации Дхармы.

Второе наставление заключается в том, что нам следует обращаться с молитвой к гуру как к воплощению Трёх драгоценностей и таким образом очищать омрачения и накапливать заслугу. Поскольку гуру есть основа для накопления великой заслуги, очень важно практиковать гуру-йогу, чтобы увеличить заслугу и очистить все наши омрачения. Гуру воплощает все источники прибежища: Три драгоценности — Будду, Дхарму и Сангху; Три корня — Гуру, Йидама и Дакини; а также Три каи, или тела просветления. Следовательно, обращаясь с мольбой к гуру и служа ему, а также практикуя Дхарму, совершая и визуализируя подношения и так далее, практикующий накапливает обширную заслугу,

необходимую, чтобы достичь просветления. Подобным же образом вся карма, недобродетельные действия, проступки и омрачения очищаются посредством благословений гуру. И в первом, и во втором наставлении Лонгченпа говорит нам о том, что, если мы хотим получить медитативный опыт и обрести реализацию, нам следует искренне посвятить себя практике гуру-йоги.

Третье из перечисленных Лонгченпой наставлений затрагивает возможность нарушения *самай* — духовных обетов Тайной мантры ваджраяны. В некоторых своих учениях Лонгченпа повествует о том, что как-то раз у него вышел спор с одним из его ваджрных братьев. Ссора или драка со своими ваджрными братьями и сёстрами расцениваются как тантрическое падение и создают сильную негативную карму в уме. Поэтому Лонгченпа немедленно признал свою ошибку и извинился перед ваджрным братом, с которым у него был спор.

В дальнейшем Лонгченпа во многих своих учениях упоминал, что порой мы можем не нравиться многим людям без какого-либо повода с нашей стороны. Если мы знамениты, могут найтись те, кто завидует нам и хочет быть как мы, кто обижается на нас или даже клеветает. Вне зависимости от того, что другие могут чувствовать по отношению к нам, Лонгченпа советует нам не спорить с нашими ваджрными сёстрами и братьями и не придирается к ним, поскольку при этом нами могут двигать злоба, недоброжелательность или негативные чувства к ним. Он рекомендует нам неукоснительно поддержи-

вать свои духовные обеты и избегать конфликтов с ваджрными братьями и сёстрами.

А теперь вернёмся к жизнеописанию Лонгчена Рабджама. С того момента, как его приняли в ученики, он оставался с Кумарадзой на протяжении шести лет и получил все главные передачи учений дзогчен. В частности, под руководством Кумарадзы Лонгченпа практиковал весь путь Тайной сердечной сущности Вималамитры традиции дзогчен, начиная с основополагающих практик (нёндро, или нгондро, *sngon 'dro*) и далее к главным практикам дзогчен — «рассечению насквозь» (трегчо, *khregs chod*) и наставлениям по практике «прямого переноса» (тогал, *thod rgal*). Кумарадза обучил Лонгченпу в соответствии с Устными наставлениями Великой прямой передачи сущностных наставлений, основанных на опыте (менгаг ньонгтри ченмо, *man ngag myong khrid chen mo*), которые шаг за шагом направляют практику ученика через различные этапы постижения к окончательной реализации. Следуя этой традиции, Лонгченпа практиковал до тех пор, пока не смог по-настоящему переживать на своём опыте учения о воззрении, медитации и поведении, которые он получил посредством великих благословений Ригдзина Кумарадзы.

После того как Лонгченпа получил учения дзогчен от своего гуру Кумарадзы, он уехал в Чимпу, чтобы завершить практику в ходе шестилетнего ретрита; время от времени он приезжал повидаться с Ригдзином Кумарадзой и получить от него совет и благословения. Позднее в священном месте Гангри

Тхокар, «снежный пик Белого Черепа», Лонгченпа завершил стадию практики дзогчен, известную как «совершенное осознание» (*rig pa tshad phebs*). В дальнейшем Лонгченпа достиг стадии «растворения всех феноменов в дхармате» (*chos nyid zad sa*), уровня четвёртого видения согласно пути прямого переноса к изначальной чистоте (*ka dag khregs chod*). Неискусственное естественное состояние Великого совершенства (*rdzogs chen gnas lugs bcos ma ta yin pa*) зародилось в его уме. Практикуя путь дзогчен, Лонгченпа стал полностью просветлённым буддой, живым воплощением самого Самантабхадры, будды дхармакаи.

Когда Лонгченпа обрёл реализацию благодаря практике дзогчен в возрасте тридцати одного года, он начал учить Дхарме и продолжал заниматься этим вплоть до своей смерти в возрасте пятидесяти шести лет. Он обучал Дхарме тысячи удачливых учеников в окрестностях Лхасы и в великом монастыре Самье, а также в Бутане. В Бумтанге, в Бутане, Лонгченпа основал храм, известный как Тхарпа Линг. Он получил такое название, означающее «святилище освобождения», потому что в этом священном месте великое множество существ вступили на путь освобождения. Не так давно в Тхарпа Линге, который расположен недалеко от деревни под названием Самлинг, Додрубчен Ринпоче даровал немало учений и посвящений из традиции Сердечной сущности (Ньингтиг, *Snying thig*). Всего Лонгченпа основал восемь монастырей и ретритных центров в Бутане — они известны как «восемь храмов Линг».

Его кармическая связь с Бутаном проявилась в том, что великий открыватель сокровищ и царь тертонов Пема Лингпа — одно из последующих воплощений Лонгченпы — тоже родился в Бутане.

После того как Лонгченпа вернулся в Тибет из Бутана, он продолжил давать посвящения и наставления великому множеству удачливых существ. В этот период он написал обширный свод текстов и комментариев, относящихся ко всем школам тибетского буддизма. Однако посредством своих записей, бесед и учений он в особенности способствовал сохранению доктрины и линии практики дзогпа ченпо, Великого совершенства. Лонгченпа обладал многими просветлёнными качествами, и среди прочего его считали эманацией Манджушри, Будды Мудрости, который пришёл в этот мир, чтобы прояснить и сохранить учения дзогпа ченпо. Когда Лонгченпа вернулся в Тибет, его главная линия передачи дзогчен перешла к его ученику Кхенчену Кхьябдалу Лхундрубу и через непрерывную линию преемственности сохранилась до наших дней.

Лонгчен Рабджам покинул этот мир в 1363 году в Самье Чимпу — так называются лес и ретритный центр Гуру Падмасамбхавы и его учеников, расположенные в горах над великим монастырём Самье. В это время Лонгченпа попросил своих учеников подготовить кое-какие подношения и попросил, чтобы его оставили одного. Когда они попросили позволения остаться, Лонгченпа сказал, что они могут быть с ним, но должны не создавать никакого шума, а просто практиковать, поскольку он собирался покинуть своё

изношенное иллюзорное тело. Затем, приняв львиную позу дхармакаи, он достиг освобождения, уйдя в изначальное пространство (*gdod mai dbyings su grol*).

Когда великие мастера, следовавшие пути дзогчен, покидают тело, они напрямую достигают просветления в непосредственной основе (*gzhi thog tu sangs rgyas*). Они могут продемонстрировать достижение состояния будды двумя способами. Один из них называется «полностью проявленное состояние будды» (*mngon par rdzogs pa'i sangs rgyas*), а другой известен как «подлинное и совершенное состояние будды» (*yang dag pa'i sangs rgyas*). Эти два способа демонстрации просветления в момент смерти не различаются по качеству, но есть различие в том, как они проявляются.

При первом из этих двух способов можно наблюдать множество знаков, и от тела остаются реликвии, которые будут приносить пользу существам. При втором способе мастер достигает радужного тела, и нет ни реликвий, ни останков тела. Вместо этого и грубые нечистые составляющие элементы (*kham*s), и тонкие чистые составляющие элементы полностью растворяются в несокрушимом ваджрном теле радужного света, обладающем природой ваджрной мудрости (*ye shes rdo rje'i rang bzhin*). Лонгченпа покинул тело первым способом, поэтому от него остались реликвии, которые принесли пользу и дали вдохновение его ученикам, а также ученикам и другим живым существам в будущем.

Когда Лонгченпа ушёл в паринирвану, присутствовали все благоприятные знаки, которые сопут-

ствуют уходу, известному как «полностью проявленное состояние будды», включая радуги, огни, гром, землетрясения и дождь из цветов, пролившийся с неба. После того как его тело было кремировано, в пепле были найдены пять видов реликвий (*skudung rigs Inga*), что являлось знаком ухода в изначальную основу. Среди них — крохотные реликвии, похожие на драгоценные камни и жемчужины, их называют *рингсел* (*ring bsrel*); а также более крупные останки, известные как *кудунг* (*sku gdung*) или *дунгчен* (*gdung chen*). Существует пять разновидностей кудунга; это пять различных видов останков, известных как *шахрам*, *серрирам*, *бахрам*, *ньярам* и *чурирам*. Считается, что они представляют пять будда-семейств, и их наличие указывает на то, что мастер реализовал пять тел просветления (кая, *sku*) и пять видов изначальной мудрости (джняна, *yeshe*). После того как пепел, оставшийся от кремации Лонгченпы, остыл, в нём были найдены и все эти пять типов крупных реликвий, и бесчисленные реликвии рингсел, похожие на маленькие неразрушимые жемчужины.

Тело, речь и ум Лонгченпы были полностью просветлёнными, подобно трём ваджрам, и неотделимыми от Самантабхадры дхармакаи; знаком этого стало то, что его глаза, язык и сердце сплывались в единую массу размером с кулак. Огонь не повредил эту реликвию; она стала передаваться через учеников Лонгченпы, и сейчас ею владеет королева-мать Бутана. Череп Лонгченпы тоже остался нетронутым после кремации, превратившись в желтовато-белую

священную реликвию, похожую на камень. Таким образом, в этих реликвиях и останках Лонгченпы присутствовали все благоприятные знаки полностью проявленной природы будды. Это в точности соответствовало учениям «Тантры останков сияющего тела» («Кудунг барвей гью», *Sku gdung 'bar ba'i rgyud*), одной из семнадцати тантр цикла наставлений по дзогчен (менгаде, *man ngag sde*), в которой описываются знаки, обнаруживаемые в реликвиях, остающихся после кремации мастера, достигшего реализации дзогпа ченпо.

Это было краткое описание жизни и освобождения Лонгчена Рабджама.

Глава 2

История жизни Джигме Лингпы

Возвышенное существо, Ваджрадхара, или Держатель Осознания, Ригдзин Джигме Лингпа (1729–1798) родился в Тибете, в Йору, в весьма скромных условиях. Это было время, когда воззрение и практика учений дзогчен были искажены интеллектуальными умопостроениями и спекуляциями. Джигме Лингпа считался эманацией индийского мастера дзогчен Манджушримитры, главного ученика изначального мастера дзогчен Гараба Дордже. Джигме Лингпа также был эманацией Лонгчена Рабджама Дриме Осэра (1308–1363). Его появление на свет произошло в соответствии с пророчеством Гуру Падмасамбхавы, как мы видим в этой строфе, восхваляющей Джигме Лингпу, из цикла учений скрытых сокровищ (терма, *gter ma*) «Воплощение реализации Гуру» («Лама гонгду», *Bla ma dgongs 'dus*):

Всеведущий, великое сокровище любви
к живым существам;
Эманация Дриме Осэра,
Собрания сокровищ ума мудрости;
Небесный йогин обширного пространства
светоносности,
Я молюсь благородному Джигме Лингпе.

В возрасте шести лет Джигме Лингпа был принят в монастырь Палри Тхегчог Линг в Южном Тибете, в долине Чонгье, недалеко от места своего рождения. В Палри он получил общее монастырское образование и вступил на путь ваджраяны. В возрасте тринадцати лет он стал учиться под руководством своего просветлённого гуру Тхугчога Дордже Цала, сына великого тертона Цасума Лингпы. От Тхугчога Дордже Цала Джигме Лингпа получил посвящения и наставления цикла «Бинду освобождения: естественная свобода просветлённого ума» («Дролтхиг гонгпа рангдрол», *Grol thig dgongs pa rang grol*) — терма, открытого тертоном Шерабом Осэром (1518–1584), который был известен также под именем Дродул Лингпа. Именно этой традиции следовали в монастыре Палри Тхегчог Линг, и Джигме Лингпа провёл двенадцать лет, осваивая эти глубокие наставления. Помимо изучения поэтики и практики учений из «Бинду освобождения» («Дролтхиг», *Grol thig*) он почти не занимался другим обучением.

В возрасте двадцати восьми лет Джигме Лингпа удалился в трёхлетний ретрит (с 1756 по 1759 год) в местечке Чонгье Палги Риво по соседству с мона-

стырём; там он практиковал цикл учений «Бинду освобождения». Он пишет об этом ретрите в одном из текстов, входящих в цикл терма, открытый Джигме Лингпой, — «Сердечная сущность обширного пространства» («Лонгчен нyingтиг», *Klong chen snying thig*). В «Лонгчен нyingтиг» после изложения знаменитого сборника наставлений дзогчен «Высшая мудрость» («Еше лама», *Ye she bla ma*) даются наставления, сформулированные в жанре, известном как «горная Дхарма» (*ri chos*), под названием «Удивительный океан наставлений по практике для тех, кто пребывает в уединённом ретрите» (см. приложение 1). Именно в этом учении Джигме Лингпа рассказывает нам о своём первом трёхлетнем ретрите, упоминая, что в течение этого срока он ни с кем не разговаривал и вообще не произнёс ни слова. У него было только самое необходимое: минимум пищи, чтобы выжить, и минимум одежды, чтобы не замёрзнуть.

Джигме Лингпа описывает ритм своей практики на протяжении дня и ночи, давая нам представление о том стиле практики, которого он придерживался. Он начинал день с подготовительных практик, молясь с глубокой преданностью. Затем он медитировал, практикуя йогу каналов и жизненных энергий (цалунг, *rtsa rlung*), а в последующие сессии в течение дня практиковал гуру-йогу, стадии зарождения и завершения йоги божества-йидама, йогу сновидений и вспомогательные виды йоги.

В начале именно этого первого трёхлетнего ретрита, в возрасте двадцати восьми лет, Джигме Лингпа

получил откровения сокровища-терма «Сердечная сущность обширного пространства». Обратившись к Гуру Падмасамбхаве с глубокой преданностью, он лёг спать и вошёл в светоносное пространство сновидения. В нём у Джигме Лингпы случилось видение, как он летел к великой ступе Боднатх в Непале, где получил от дакини цикл сокровища-терма «Сердечная сущность обширного пространства». Все учения Лонгчен ньянгтиг подобно вспышке возникли в уме Джигме Лингпы, и засияла великая мудрость реализации.

Во время и после этого первого трёхлетнего ретрита Джигме Лингпа изучал тексты Лонгченпы, такие как трилогия «Отдохновение» («Нгалсо корсум», *Ngal gso skor gsum*), «Семь сокровищниц» («Дзодун», *Mdzod bdun*) и «Четыре сердечные сущности» («Ньянгтиг ябши», *Snying thig ya bzhi*). Прочтя все ключевые труды Лонгченпы, Джигме Лингпа осознал, что Лонгчен Рабджам на самом деле был просветлённым существом. Он ощутил неописуемую преданность Лонгченпе и дал обет никогда не прекращать свои усилия в практике Дхармы, пока не увидит Лонгченпу лицом к лицу, даже ценой своего тела и своей жизни. Решив, что он должен обрести постижение и встретиться с Лонгченпой посредством молитвы, обращения к учителям и гуру-йоги (ламей налджор, *bla ma'i rnal 'byor*), Джигме Лингпа начал второй трёхлетний ретрит в Самье Чимпу, в горах над великим монастырём Самье, что в Центральном Тибете. Самье Чимпу — это место, где Гуру Падмасамбхава и его двадцать пять учени-

ков практиковали в совместном ретрите; здесь же находились в ретрите ученики индийского мастера дзогчен Вималамитры.

Джигме Лингпа удалился в Чимпу и начал свой ретрит в Верхней пещере Ньянга, а вскоре переместился в другую пещеру по соседству, известную как Нижняя пещера Ньянга. Именно здесь великий мастер Ньянг Тингзин Сангпо практиковал, будучи учеником индийского мастера дзогчен Вималамитры. Эта пещера также известна как Цветочная пещера великой тайны (Сангчен метог пуг), и Джигме Лингпа оставался там в строгом ретрите на протяжении трёх лет.

Джигме Лингпа круглый год находился в этой пещере, которая фактически была не более чем углублением в скале. Поскольку это была не такая пещера, в которую можно войти и использовать как укрытие, Джигме Лингпа соорудил некое подобие стен, сделав их из веток и обрывков ткани. Он рассказывал, что во время дождя вода стекала по этим стенам, полностью пропитывая ткань. Джигме Лингпа практиковал там в течение трёх лет, постоянно обращаясь к Лонгченпе с глубокой преданностью (могу драгпо, *mos gus drag po*). Ему очень повезло иметь одну из оригинальных прижизненных «подобных мне» (*nga 'dra ma*) статуй, сделанных в точном соответствии с реальным обликом Лонгченпы и благословлённых им; Джигме Лингпа использовал её в качестве опоры для своей практики.

Однажды Джигме Лингпа пережил первое из трёх видений Лонгченпы, который появился перед ним

в пространстве чистого неба; на нём были три монашеских одеяния; он предстал в совершенной форме и зрелых летах. Встреча с Лонгченпой после многих лет искренних молитв была исполнением глубочайших желаний его сердца, как если бы торговец, долго искавший сокровища, наконец нашёл их. В тот раз Лонгченпа сказал Джигме Лингпе следующее: «Пусть произойдёт передача ума мудрости смысла, который должен быть выражен. Пусть же она произойдёт. Пусть завершится передача слов, которые выражают смысл. Пусть она завершится!». В силу благословений, полученных в ходе этой встречи с телом мудрости (*ye shes kyi sku*) Лонгченпы, бесчисленные качества просветлённой реализации (*dgongs pa*) Лонгченпы возникли в уме Джигме Лингпы.

Во время второго года этого ретрита Джигме Лингпа оставался в уединении в Нижней пещере Ньянга и был благословлён вторым видением Лонгченпы. На этот раз у Лонгченпы не было конкретной воспринимаемой формы, которую Джигме Лингпа мог бы наблюдать. Лонгченпа возложил некий текст на голову Джигме Лингпы и передал его ему, говоря: «Этот [текст] проясняет смысл моего труда „Великая колесница“. Ты должен написать к нему комментарий, и это принесёт пользу многим существам».

«Великая колесница» представляет собой обширный комментарий Лонгченпы к его труду «Успокоение в природе ума» («Семньи нгалсо», *Sems nyid ngal gso*). Это второе видение Лонгченпы дало Джигме Лингпе благословения его речи. В результате все

тонкие узлы в его горловой чакре освободились и воссияла сила мудрости речи. Джигме Лингпа получил благословение Лонгченпы на написание работ по Дхарме. В соответствии с пожеланиями Лонгченпы Джигме Лингпа позднее написал свой знаменитый труд «Сокровищница драгоценных качеств» («Йонтен дзо», *Yon tan mdzod*), чтобы прояснить смысл «Великой колесницы».

На третий год этого ретрита у Джигме Лингпы случилось ещё одно видение Лонгченпы, который предстал перед ним в форме молодого человека лет двадцати, носящего одеяния учёного монаха и островерхую шапку пандиты. Это видение дало Джигме Лингпе благословение реализации ума мудрости Лонгченпы, и ум Джигме Лингпы стал неразделим с его просветлённым умом. В результате сила мудрости и разума Джигме Лингпы возросла многократно, и он спонтанно понял смысл всех сутр и тантр, комментариев к тантрам и устных наставлений.

Джигме Лингпа достиг своей великой реализации и постижения посредством практики гуру-йоги и получения благословений. Ранее, во время трёхлетнего ретрита в Чимпу, ещё до видений Лонгченпы, он получил текст «Практика гуру-йоги „Запечатанная сущность“» («Ладруб тхигле гьячен», *Bla sgrub thig le'i rgya can*). У Джигме Лингпы было видение, в котором проводился некий ритуал мандалы, и «Запечатанная сущность» возникла в глубине его сердца. Сейчас мы находим эту практику, полученную Джигме Лингпой в силу благословений Лонгченпы, в цикле учений «Лонгчен ньянгтиг». Джигме Лингпа пишет,

что во время этого ретрита в Самье Чимпу смысл трудов Лонгченпы «Три колесницы» («Шингта сум», *Shing rta gsum*) и «Семь сокровищниц» возник в его сердце. Он рассказывает, что в результате этого он в своих небольших, но значимых работах изложил множество ключевых наставлений, сущностных учений по воззрению и медитации, а также ключевые моменты практики. Эти труды включают «Львиный рык, позволяющий избегать ошибок и отклонений», учения из которого мы будем обсуждать далее.

Благословляя Джигме Лингпу передачей текста «Практика гуру-йоги запечатанная сущность», Лонгченпа говорит: «Если кто-либо желает встретиться со мной, подобно тебе, то они могут осуществить своё желание посредством этой практики гуру-йоги «Запечатанная сущность». Если визуализировать меня и обращаться ко мне с глубокой преданностью, медитируя на мне как неотделимом от Гуру Вималамитры, то возможно будет увидеть меня в реальной форме, услышать мои слова либо встретить меня в сновидениях. В силу благословений от любой такой встречи познания ученика спонтанно возрастут, и особенно его или её реализация дзогпа ченпо станет обширной, как небеса».

Говоря в общем, если вы хотите медитировать на некоем божестве-йидаме, таком как Калачакра или Ваджракилая, с целью выполнить практику этого божества-йидама и достичь реализации посредством этой практики, вам для начала нужно получить посвящение. В таком случае вы должны выполнить все практики стадий развития и завершения во всех по-

дробностях. Вам нужно медитировать на множестве различных вещей, и это очень сложный процесс. В противоположность подходу йоги божества-йидама «практика гуру» (ладруб, *bla sgrub*) — это особенность подхода дзогчен, где гуру считается единственной «драгоценностью, воплощающей всё». Все источники прибежища — Три драгоценности, Три корня и Три каи — и все Просветлённые воплощены в форме гуру. Это сильно упрощает метод: становится меньше сложных деталей и приёмов.

Преданность — один из важнейших ключевых моментов, упомянутых в тантрах дзогчен. Если ученик способен развить такую веру и преданность, что может видеть гуру как воплощение всех будд, этот подход будет очень простым, но при этом наиболее глубоким. «Практика гуру-йоги „Запечатанная сущность“» дарует быстрые благословения, способные обеспечить ученику реализацию и просветление посредством одной лишь преданности гуру, без углубления в сложную практику йоги божества-йидама. Это уникальная особенность девятой колесницы дзогчен, или ати-йоги, как это объяснял Кхенпо Нгага, Нгаванг Пелсанг, в своём комментарии к «Словам моего всеблагородного учителя» («Кунсанг ламей шелунг», *Kun bzang bla ma'i zhal lung*) Патрула Ринпоче. В силу благословений практики гуру-йоги реализация может быстро зародиться в уме практикующего. Практика гуру-йоги (ладруб, *bla sgrub*) в совершенстве выражает сущность гуру и является продвинутой формой всех остальных дхармических практик. Она также является средством от всех

возможных препятствий, с которыми практикующий может встретиться на своём духовном пути.

Один учитель школы кагью, Гьялва Янгон (1213–1287), утверждал, что он не медитировал на синем Хеваджре — одном из главных божеств кагью и том самом йидаме, практика которого была главной для Марпы, основателя традиции кагью. Он сказал, что не медитировал он и на Зелёной Таре, как это делают в линии кадам. Вместо этого он просто усиленно выполнял практику гуру-йоги, медитируя с глубокой преданностью к своему коренному учителю, — и благодаря этому возникли все его достижения (сиддхи, *dnegos grub*) и реализации. По словам Гьялвы Янгона, его не интересовало, что Хеваджра синего цвета, а Тара зелёного: «Мне не было нужды медитировать на них, потому что все мои реализации зародились благодаря тому, что я, молясь с преданностью, медитировал на моём коренном учителе».

Более того, ученик Миларепы Гампопа (1079–1153) писал в своей биографии, что в грядущие времена упадка у существ не будет достаточно способностей, чтобы реализовать подлинный смысл махамудры. Он сказал, что в те времена одним из способов преодолеть эту трудность будет однонаправленная молитва, обращённая к нему. Гампопа сказал, что если существа этих времён встретятся с ним силой преданности, они смогут зародить реализацию махамудры.

Кроме того, махасиддха Лама Шанг Ринпоче (1122–1193), один из учеников Гампопы, заметил, говоря о наставлениях по реализации смыс-

ла махамудры: «В наши дни в Тибете кое-кто даёт наставления, что медитация означает уравновешенное сосредоточение на пустотности. Другие говорят, что медитация — это успокоение в ясном пространстве ума, а третьи — что медитация — это пребывание в блаженстве. Существует так много различных наставлений о том, как медитировать. Но для меня не существует более глубокого способа медитировать, чем развивать преданность (могу, *mos gus*). Тем не менее в наши дни лишь немногие верят, что можно достичь освобождения силой преданности».

Завершив свой ретрит, Джигме Лингпа отправился в паломничество по Центральному Тибету, чтобы посетить все священные места свершений; у него была с собой лишь одна небольшая сумка, и он просил подаяния, чтобы прокормиться. В каждом из этих священных мест он медитировал и выполнял практики. Его поведение можно описать словами одного из ранних мастеров школы ньингма Зурчунгпы: «Он был словно дитя гор, и туманы были его одеждой». Эта строка Зурчунгпы означает, что йогин пребывает вдали от городов и стремится к уединению в горах.

Джигме Лингпа реализовал дхармакаю, чтобы принести пользу себе, и однажды имело место знание, указывавшее, что ему пришло время учить Дхарме и приносить пользу другим. На десятый день месяца Обезьяны года Деревянной Обезьяны (1764) во время праздника пиршественного подношения перед Джигме Лингпой предстали Гуру

Ринпоче и сонм дакини. В силу сострадательных благословений Гуру Ринпоче и стечения благоприятных обстоятельств, таких как пять видов уверенности священного места, учитель, его свита, учение и подходящее время, Джигме Лингпа осознал, что настал подходящий момент, чтобы начать учить циклу «Лонгчен ньингтиг». Сначала Джигме Лингпа записал внешнюю практику гуру-йоги «Собрание держателей осознания» («Ладруб ригдзин дупа», *Bla sgrub rig 'dzin 'dus pa*), а затем постепенно записал и систематизировал садханы Трёх корней и все прочие разнообразные практики.

У Джигме Лингпы было четыре главных ученика, его сердечных сына, которые распространили его учения по Тибету. Это те мастера, которые носили имя Джигме, или Бесстрашный: Додруб Джигме Тринле Осэр, Трама Лама Джигме Гьялвей Ньюгу, Лама Джигме Кундрол Намгьял и Лама Джигме Нгоцар Тензин. Так традиция Лонгчен ньингтиг стала известна по всему Тибету. Королевская семья из Дерге в Восточном Тибете оплатила публикацию избранных работ Джигме Лингпы. Она также выделила средства на публикацию «Собрания тантр школы ньингма» («Ньингма гьютум», *Rnying ma rgyud 'bum*) — Джигме Лингпа собрал эти тексты, упорядочил, написал введение к изданию и следил за ходом печати. Ксилографы этого собрания сохранились до наших дней в издательстве Дерге вместе со многими другими великими работами.

Наконец Джигме Лингпа поселился в Церинг Джонге, что в долине Донкхар в Чонгье, Южный

Тибет, где основал храм и продолжил передавать нектар скрытых наставлений многим удачливым существам. Помимо текстов, входящих в цикл терма Джигме Лингпы «Сердечная сущность обширного пространства», он также написал множество других работ. Среди них — «Сокровищница драгоценных качеств» и учение, известное как «Ответы на вопросы о медитации» («Гомчог дрилен», *Sgom phyogs dri lan*), представляющее собой собрание наставлений Джигме Лингпы, которые он давал своим ученикам касательно медитации и различных практик. Следует упомянуть также «Собрание бесед» («Тамцог», *Gtam tshogs*) — свод общих наставлений, которые он давал различным людям, и «Собрание восхвалений» («Тоцог», *Stod tshogs*) — сборник восхвалений, адресованных Будде, Лонгченпе и другим. Всего избранные работы Джигме Лингпы составляют девять томов.

Находясь в Церинг Джонге, Джигме Лингпа в основном обучал откровениям из собственных терма и разъяснял тексты из цикла «Лонгчен ньянгтиг», а также давал учения по работам своего всеведущего отца Лонгчена Рабджама; вместе Лонгченпа и Джигме Лингпа известны как «всеведущие отец и сын». Джигме Лингпа продолжал вести простую жизнь и передавал свои учения неиссякающему потоку счастливых, которые приходили к нему за наставлениями. Среди множества видов активности Джигме Лингпа считал особенно важным спасение жизни животных — тех, которые попали на бойню или угодили в ловушки охотников.

Приближался момент смерти Джигме Лингпы, и его близкие ученики спросили, могут ли они оказать какую-либо помощь в это время. Он ответил: «Мне не нужна никакая помощь, ибо я отправляюсь напрямую к Лотосовому свету. Однако вы можете нащёптывать мне на ухо: „Теперь пришло твоё время отправиться на Медноцветную гору“. Это всё, что вам нужно делать». В 1798 году, дожив до семидесяти лет и принеся огромную пользу Дхарме и бесчисленным существам, Джигме Лингпа оставил тело. С множеством чудесных знаков он отправился к Лотосовому свету Чамары, на Медноцветную гору (Зангдог палри, *zangs mdog dpal ri*) — чистую обитель Гуру Падмасамбхавы. Таким образом, Джигме Лингпа превзошёл всякое страдание, обретя просветление, а драгоценные останки его тела сохранились в Церинг Джонге.

Глава 3

Комментарий к тексту «Последний завет Лонгченпы. Безупречный свет»

Лонгчена Рабджама, чьё имя означает «Всеохватывающее обширное пространство», и которого также называют Дриме Осэр «Безупречные лучи света», никак нельзя считать обычным человеком. Он пришёл в этот мир, чтобы распространять учения Великого совершенства дзогчен. Его физическое тело проявилось из пространства его ума мудрости, нераздельного с «истинной природой всех феноменов» с тем, чтобы нести благо всем живым существам. В завершение жизни его ум мудрости растворился в изначальной основе, свободной от цепляния (*thog ma'i gzhi 'dzin pa med pa*).

Лонгчен Рабджам известен как Лонгченпа, то есть «Обширное пространство». Он передал мудрость реализации дзогчен своим главным ученикам, включая Тулку Драгпу Осэра и Кхенчена Кхьябдала Лхундруба. Линия передачи особой практики дзогчен Лонгченпы, которая известна как «Великая линия устной передачи наставлений, основанных на опыте» («Ньенгью ньонгтри ченмо», *sNyan brgyud myong khrid chen mo*), или «Великая прямая передача сущностных наставлений, основанных на опыте» («Менгаг ньонгтри ченмо», *Man ngag myong khrid chen mo*), или просто «Великие наставления, основанные на опыте» («Ньонгтри ченмо», *Myong khrid chen mo*), непрерывно передавалась от учителя к ученику вплоть до наших времён.

В качестве символа тела ученик Лонгченпы Кунга Ринчен сделал тринадцать статуй-копий своего учителя. Эти статуи были очень похожи на самого Лонгченпу, и он сам их благословил. Вдобавок к этому были собраны реликвии, оставшиеся после ухода Лонгченпы: пять типов драгоценных реликвий (дунг, *gdung*) и множество реликвий, похожих на жемчуг (рингсел, *ring bsel*). Все эти реликвии передавались от поколения к поколению учеников, даруя им благословения великого мастера.

В качестве символа речи сам Лонгченпа оставил несколько сводов текстов, например «Семь сокровищниц» («Дзо дун», *Mdzod bdun*) и три трилогии — трилогию «Внутренняя сущность» («Янгтхиг корсум», *Yang thig skor gsum*), трилогию «Самоосвобождение» («Рангдрол корсум», *Rang grol skor gsum*), а также

трилогию «Отдохновение» («Нгалсо корсум»; *Ngal gso skor gsum*). Перед своим уходом он оставил последний завет «Безупречный свет». Эта поэма демонстрирует практикующим будущего, как следует размышлять о Дхарме и практиковать её, вдохновляя их не привязываться к мирской жизни и к существованию в трёх мирах сансары.

Таким образом, получив благословение вышеописанных проявлений тела, речи и ума Лонгченпы, практикующие настоящего и будущего имеют возможность достичь той же реализации, какую обрёл сам Лонгченпа. После того как реализованное существо, такое как Лонгченпа, уходит в паринирвану, некоторые люди, накопившие соответствующую духовную заслугу, обретают способность воспринимать его в форме тела мудрости. Сейчас, по прошествии шестисот семидесяти лет с момента ухода Лонгченпы, существуют ламы, которые встречались с ним в своих видениях и достигли реализации, обращаясь к нему за благословением.

Несмотря на то что физическое тело Лонгченпы растворилось, его ум мудрости продолжает пребывать в форме «ваджрного тела мудрости дхармакаи» (*chos sku ye shes rdo rje'i sku*). Если мы обратимся к Лонгченпе с молитвой, будучи на Земле, на Луне или в любом уголке Вселенной, то, поскольку его тело мудрости пребывает за пределами понятий пространства «близко — далеко», мы способны получить его благословение. Лонгченпа обрёл бессмертие, состояние сосуда юности (*gzhon nu bum sku*), реализовал дхармакаю просветления — состояние,

отличное от того, в какое попадают после смерти обычные существа.

Лонгченпа передал «Великую линию устной передачи наставлений, основанных на опыте» («Ньенгью ньонгтри ченмо», *sNyan brgyud myong khrid chen mo*) своим главным ученикам. С тех пор эта линия передавалась от учителя к ученику как реальный опыт переживания обнажённой изначальной мудрости пустотного осознания (*rig stong ye shes rjen pa*). Эта линия передачи дожила и до наших дней. Если бы эта линия благословения ума мудрости Лонгченпы прервалась, то линия прямой передачи была бы безвозвратно утеряна. У нас осталось бы исключительно интеллектуальное знание, не более того.

Одним лишь изучением текстов обнаружить самовозникшую изначальную мудрость дзогчен (*rdzogs pa chen po'i rang byung ye shes*) невозможно. Поэтому каждый держатель линии должен обладать духовной силой и благословением, которые возникают благодаря прямой реализации. Тот, кто действительно обладает прямым опытом переживания состояния дзогчен, способен передать этот опыт другим, точно так же, как один человек передаёт какой-нибудь предмет другому из рук в руки. Если линия передачи реализации ума мудрости (*thugs kyi dgongs pa*) прервётся, то в этом мире исчезнет и само учение дзогчен. В наше время всё ещё существуют люди, которые получили прямую передачу благословения ума мудрости Лонгченпы и сами реализовали этот ум мудрости посредством практики. Поэтому линия передачи практики, позволяющей обрести

реализацию, также остаётся непрерывной. Те, кто получает передачу этой линии, становятся наследниками ума мудрости Лонгченпы.

Сейчас мы собираемся получить передачу последнего завета Лонгченпы, который называется «Безупречный свет» («Дриме о», *Dri med 'od*), поэтому очень важно поддерживать в уме преданность по отношению к Лонгченпе, который составил этот текст ради того, чтобы он мог принести пользу будущим поколениям практикующих. За несколько недель до своего ухода Лонгченпа попросил своего помощника Гьялсе Сопу принести перо и бумагу и надиктовал ему эти строфы. Лонгченпа предназначил этот последний завет для будущих поколений практикующих, для тех, кто будет следовать учениям Будды, и тех, кто имеет связь с учениями традиции дзогчен.

Последний завет Лонгчена Рабджама «Безупречный свет» входит в текст «Внутренняя сущность дакини» («Кхандро янгтиг», *Mkha' 'gro yang thig*), который является частью трилогии («Янгтиг корсум», *Yang thig skor gsum*). Когда победоносный Лонгченпа покидал своё тело, уходя в паринирвану, он оставил этот текст как напоминание, вдохновляющее на практику, как опору для практики. Это наставление содержит учения о непостоянстве всех составных феноменов и основополагающей характеристике трёх миров сансары — страдании. Он также наставляет нас отбросить все мирские активности и посвятить свою жизнь целиком и полностью практике медитации, духовному развитию.

В тексте Лонгченпы «Отдохновение в иллюзии» («Гьюма нгалсо», *Sgyu ma ngal gso*) сказано: «Все феномены основы, пути и плода трёх миров сансары иллюзорны», поэтому нам следует слушать эти учения, поддерживая воззрение, предполагающее, что все три мира сансары не обладают реальным независимым существованием. В начале, на уровне основы, сансара не обладает реальным независимым существованием. В середине, на уровне пути, она также не обладает реальным независимым существованием. В конце, на уровне плода, сансара точно так же не обладает реальным независимым существованием. Всё, что предстаёт в сфере нашего чувственного восприятия, подобно сновидению, магической иллюзии, не обладающей субстанциональностью. Поддерживая подобное воззрение, мы приходим к выводу, что главной характеристикой сансары является страдание. По сути, сансара — это мучительный круговорот страдания. Мирские дела не имеют никакого смысла и также не обладают реальным существованием.

Лонгченпа использует свой последний завет для того, чтобы указать нам на дхармату. Дхармата — это природа основы (ши, *gzhi*), которую нам следует воспринимать как опору получения учения дзогчен. Таким образом, в начале пути нам следует проводить аналитическое исследование дхарматы, «истинной природы всех феноменов», до тех пор, пока мы не обретём интеллектуальное понимание, что это такое. В противном случае мы так и останемся под контролем своего привычного заблуждения и будем по-прежнему воспринимать, например, здание, в ко-

тором сейчас находимся, как нечто реальное, существующее на самом деле. Ведь так мы всё и воспринимаем обычно — как неизменное и незыблемое. Подобное восприятие приводит к тому, что у нас возникает привязанность к внешним феноменам.

Поэтому слушать учение и размышлять о нём следует, поддерживая в уме это воззрение [дхарматы], даже если на этом этапе мы пока до конца его не поняли. Опираясь на это понимание, мы сможем обрести твёрдую убеждённость в истинности слов своего учителя. Без подобного понимания мы так и будем ошибочно верить в то, что наше искажённое заблуждением восприятие внешних феноменов является достоверным, а это станет препятствием для обретения истинного понимания.

А теперь пора перейти к объяснению последнего завета Лонгченпы «Безупречный свет»:

Выражаю почтение высшим существам,
обладающим великим состраданием.
Выражаю почтение тем, кто в своём величии
и сиянии подобны солнцу.
Силой своего сострадания вы демонстрируете
многообразные проявления,
Наблюдая за существами и совершая активности,
Пребывая при этом в пространстве изначальной
основы (*gdod ma'i gzhi dbyings*).

В этой строфе Лонгченпа выражает своё почтение святым существам, таким как изначальный будда Самантабхадра, а также всем своим учителям.

Выражаю почтение тому, кто, следуя своему
предназначению,
Отправился в Кушинагар —
Великий священный город, —
Чтобы усмирить там тех, кто цепляется
за идею о постоянстве феноменов.

В этой строфе Лонгченпа выражает своё почтение
Будде Шакьямуни, который осуществил двенадцать
великих деяний и в конце концов ушёл в паринирва-
ну в Кушинагаре, продемонстрировав тем самым не-
постоянство.

Я постиг суть сансары,
Я понял, что мирские дела тщетны,
И сейчас готов оставить это непостоянное,
подобное иллюзии тело.
Так послушайте мой совет — единственное,
что пойдёт вам на пользу.

В этой строфе Лонгченпа объявляет о своём наме-
рении оставить позади своё бренное тело, подобное
иллюзии, и призывает практикующих прислушаться
к его совету, принять его в самое сердце.

Мы цепляемся за веру в реальность этой жизни,
и поэтому её непостоянство и бренность
Обманывают нас снова и снова.
Придя к окончательному пониманию,
что на эту жизнь нельзя полагаться,
Прямо сейчас приступайте к практике святой Дхармы.

Если мы верим в реальность проявлений обычной жизни, то будем постоянно ощущать растерянность, поскольку на собственном опыте знаем, насколько они могут быть обманчивы. Понимание непостоянства и бренности обычной жизни ведёт к тому, что мы отбрасываем привязанность к ней и направляем все силы на практику Дхармы.

Близкие не останутся с нами навечно —
Они подобны гостям, что собираются вокруг нас
на время, а затем вновь нас покидают.
Поэтому вам следует разорвать узы
эмоциональной привязанности к близким
И практиковать святую Дхарму,
польза от которой не прекращается никогда.

Наши супруги, родители и друзья — все они лишь временные гости в нашей жизни. Скитальцы в трёх мирах сансары встречаются и расстаются, подобно тому как встречаются и расстаются люди, живущие в огромном городе. Поэтому Лонгченпа призывает нас отсечь привязанность к иллюзорным близким и друзьям и сфокусироваться на Дхарме и практике медитации.

Когда собираешь и накапливаешь богатство,
это подобно тому, как [пчёлы] собирают мёд:
Ты так старался, а наслаждаться ими будут другие.
Поэтому, пока у вас есть такой шанс, лучше
накапливайте заслугу и творите деяния
щедрости.

Такие богатства — это как раз то,
что вам понадобится в следующей жизни.

Не имеет значения, насколько мы богаты и сколько у нас имущества, ведь после нашей смерти всё это уплывёт из наших рук и перейдёт в руки других людей. Более того, пока мы всё ещё живы, то постоянно опасаемся, что грабители силой отнимут наше состояние или его тайком украдут воры. Это можно сравнить с тем, как пчёлы усердно трудятся, чтобы собрать мёд, который позже у них забирают ради того, чтобы им могли наслаждаться люди. Лонгченпа вдохновляет нас отсечь привязанность к богатству и имуществу и посвятить свою жизнь практике Дхармы.

Наше комфортное жилище непостоянно,
мы живём в нём лишь как временные
постояльцы.

Когда придёт время, мы больше не сможем
в нём оставаться.

Поэтому отсекайте привязанность к шумным
и суетным поселениям

И прямо сейчас удалитесь в уединённое место.

Неважно, насколько комфортным и уютным мы сделаем свой дом, — пусть он даже будет не хуже, чем дворец небожителей, — так или иначе, мы в нём лишь временные постояльцы. Когда мы умираем, мы не можем забрать свой дом с собой, поэтому в итоге не стоит воспринимать его как нечто действительно для нас значимое. Но даже ещё при нашей жизни недвижи-

мость приходится беречь и защищать от притязаний врагов и соперников, а также множества иных бедствий. Из-за всех этих проблем мы не можем в полной мере насладиться обладанием хорошим жилищем, поскольку всегда испытываем тревогу. Поэтому нам следует избавиться от идеи, что дом принесёт нам неизменную радость, отсечь привязанность, которую мы испытываем к своей недвижимости, и неприязнь к тем, кто на неё претендует. Гораздо разумнее удалиться в уединённое место, благословлённое для практики медитации буддами, которые практиковали там прежде, и приступить к практике самим.

Наши оценки «нравится» и «не нравится»
уместны лишь для детских игр.
Они становятся пылающей преисподней
бессмысленных привязанности и неприязни.
Поэтому оставьте позади перебранки и ссоры
И привыкайте держать свой ум под контролем!

Мы постоянно попадаем под влияние своих эмоций и оценочных суждений «нравится» и «не нравится». При этом все мысли и эмоции, которые возникают у нас по отношению к нашим мирским друзьям и партнёрам, напоминают те чувства, какие испытываешь, наблюдая за игрой малых детей. Наши предпочтения не приносят нам никакой пользы, лишь становятся причиной накопления неблаготворной кармы, возникающей из-за бессмысленных привязанности и неприязни. Нам следует отбросить вражду и ссоры и вместо этого, не теряя ни минуты, приступить

к тренировке ума, с тем чтобы установить над ним полный контроль. Нам надлежит направить все усилия на практику Дхармы.

Повседневные дела бесполезны и подобны иллюзиям.

Как бы мы ни старались в них преуспеть, в итоге пользы не будет.

Поэтому следует отказаться от повседневных активностей обычной жизни, от всех мирских забот

И прямо сейчас начать поиски пути к освобождению!

Все наши мирские активности пусты, как иллюзии, которые демонстрирует искусный чародей. Сколько бы ни потратили на них времени — самую малость или долгие годы, в конце концов мы не получим от них никакой пользы. Поэтому нам следует отказаться от мирских дел и заняться поиском пути к освобождению, посвящая всё своё время духовной практике.

Мы обрели это драгоценное человеческое тело, И теперь у нас есть корабль, на котором можно пересечь океан страдания и достичь освобождения.

Поэтому отбросьте лень (*snyoms las*) и ввергающее в уныние безразличие (*sgyid lug*)

И прямо сейчас начинайте развивать энергичное усердие (*stobs*).

Корабль способен переправить нас через любой водоём, и точно так же наше драгоценное человеческое перерождение предоставляет нам возможность пересечь океан страдания и достичь освобождения — состояния будды. Поэтому следует не поддаваться лени и прикладывать все возможные усилия к практике Дхармы.

Совершенный лама — это провожатый, который
ведёт нас через гиблые места,
Это наставник, который защищает нас от врагов
внешнего мира.
Поэтому, не задумываясь, выражай ему своё
почтение всеми тремя вратами
И с этого момента смотри на него с благоговением,
полагаясь на него во всём!

Духовный наставник — это провожатый, который
помогает нам пересечь пугающую местность стра-
даний трёх миров. Поэтому нам надлежит чтить
(*mchod*) его и во всём на него полагаться, всецело
посвящая себя практике Дхармы.

Сущностные наставления подобны лечебной
амброзии,
Это высшее снадобье от недуга тревожащих
эмоций.
Полагаясь на них, реализовав их на практике,
Прямо сейчас установи контроль над своими
тревожащими эмоциями!

Священная Дхарма подобна исцеляющему нектару, и поэтому нам следует принять это драгоценное сырьё из рук своего учителя и посвятить себя практике Дхармы.

Три безупречных вида практики подобны
драгоценности, исполняющей желания.

Это высший путь, приводящий к счастью
как в этой жизни, так и в следующей,
А также дарующий абсолютное счастье
достижения священного успокоения
просветления.

Так пусть ваш ум прямо сейчас найдёт в них опору!

Три вида высшей практики пути священной Дхармы — это моральная дисциплина (шила, *tshul khrim*), концентрация (самадхи, *ting nge 'dzin*) и различающая мудрость (праджня, *shes rab*). Эти три аспекта практики подобны драгоценности, исполняющей желания, поскольку становятся причиной достижения радости освобождения как в нынешней жизни, так и в последующей. Поэтому нам необходимо тотчас приступить к выполнению этих высших практик, преодолевая лень и апатию.

Получение множества учений можно сравнить
с обретением драгоценного светильника,
Который рассеивает тьму неведения и освещает
путь к освобождению.

Раскрывая око мудрости, вы начинаете сиять
светом добродетели и процветания.

Поэтому вам следует как можно скорее научиться
беспристрастности и никогда не отклоняться
от пути.

Когда получаешь множество учений, это похоже
на то, как если бы обрёл драгоценный светильник,
подобный солнцу или луне, который способен рассе-
ять тьму. Метод, позволяющий рассеять тьму неведе-
ния, заключается в том, чтобы снова и снова слушать
учения Дхармы Будды и размышлять о них.

Безупречная концентрация подобна искусному
ювелиру:
Она проясняет сомнения и ошибочные суждения.
Поэтому вам следует довести её до совершенства,
Используя для этого мудрость, которую
приобретают благодаря размышлению.

Далее следуют строфы о воззрении, медитации,
действии, или поведении и плоде. Победоносный
Лонгченпа даёт следующие наставления:

Медитация по своей сути напоминает то, как
пробуешь на вкус нектар.
Если медитировать на смысле услышанных
учений, если размышлять о нём, это помогает
избавиться от тревожащих эмоций.
Если пересечь океан существования,
достигнешь берега сущности.

Поэтому прямо сейчас, не откладывая,
отправляйтесь в чащу леса уединения
и практикуйте там медитацию!

Воззрение по своей сути подобно безупречному
пространству —

Свободно от всех концепций «высоко» и «низко».
Оно не знает границ и предубеждений,
оно вне измерений, его не описать словами.
Так реализуйте это воззрение прямо сейчас,
не откладывая!

Медитация по своей сути подобна горам
и океанам —
Она устойчива, неизменна, незыблема, она чиста
и прозрачна.
Прямо сейчас, не откладывая, избавьтесь
от концепций и отвлечений
И медитируйте согласно этим наставлениям!

Действие по своей сути напоминает действие
мудреца,
Который точно знает, когда и как оказывать
помощь.
Поскольку препятствия, импульсы принятия
и отвержения, утверждения и отрицания,
являются иллюзорными,
Прямо сейчас, не откладывая, освобождайте
цепляние за представление «субъект —
объект»!

Обретение плода по своей сути похоже на то,
как капитан корабля находит сокровища.
Наше духовное богатство будет спонтанно
приносить пользу другим.
Попробуйте прямо сейчас, не откладывая,
обрести плод
И пребывать в естественном состоянии
умиротворения, свободном от надежды
и страха!

Что касается воззрения, медитации, действия и плода, то о них обычно говорят, что воззрение похоже на пространство, медитация — на океан, действие — на мудреца, а плод — на драгоценность, исполняющую желания. Нам надлежит опираться на воззрение, медитацию и действие, следуя наставлениям Лонгченпы, и приложить все силы к практике методов, приносящих пользу нам самим и другим живым существам.

Природа ума — это дхармадхату.
Её сравнивают с пространством, поскольку
природа пространства действительно
напоминает природу ума:
На абсолютном уровне она недвойственна,
её равенность совершенна.
Не медлите — обретите уверенную реализацию
природы ума прямо сейчас!

Феномены во всём своём многообразии похожи
на отражения в зеркале.

Ясно проявленные, но пустотные,
при этом их «пустотность» нераздельна
с их [«проявленностью»].
Какое удовольствие перестать оценивать
феномены как «идентичные», или «разные».
Не медлите — твёрдо решите это для себя прямо
сейчас!

Объект цепляния и цепляющийся субъект похожи
на сновидения.
И хотя по своей сущности они недвойственны,
в силу привычных склонностей возникает
их двойственное восприятие.
Более того, когнитивное концептуальное
обозначение не обладает реальным
независимым существованием.
Не медлите — реализуйте недвойственность
прямо сейчас!

Сансара и нирвана по своей сути подобны
магическим проекциям.
И хотя феномены проявляются как «хорошие»
и «плохие», по своей природе они идентичны.
Все они являются нерождёнными и по природе
своей подобны пространству.
Не медлите — решите для себя, что это именно
так, прямо сейчас!

Все феномены сансары и нирваны возникают и исче-
зают в пространстве природы нашего ума, как возни-
кают и исчезают в зеркале отражения. Всё, что про-

является, не более реально, чем элементы детской игры. Все феномены похожи на привидения, поэтому цепляться за них, а тем более привязываться к ним совершенно бессмысленно! Воззрение похоже на обширное пространство бескрайнего неба, которое не знает границ и двойственности. Нам следует избегать двойственного восприятия и вместо этого пребывать в великой равностности дхармадхату, установив ум в состояние медитативной концентрации воззрения.

Обусловленные заблуждением проявления,
счастье и страдание — это не более чем
фантомы.

И хотя благие и неблагие причины и следствия
возникают отдельно друг от друга,
По своей природе они остаются нерождёнными,
а их сущность не допускает никаких изменений
или трансформаций.

Не медлите — решите для себя, что это именно
так, прямо сейчас!

Все феномены, которым рациональный ум
присваивает концептуальные обозначения,
похожи на элементы детской игры.

В действительности они не существуют и отделены
друг от друга силой усложнённого мышления.

Так и возникает цепляние за «хорошее»
и «плохое», индивидуальная система
ценностей.

Не медлите — реализуйте идентичность,
равностность [всех феноменов] прямо сейчас.

Счастье, страдание, хорошее, плохое — все феномены трёх миров сансары — это лишь проявления, обусловленные заблуждением, подобные сновидениям. В сновидениях у нас возникает ощущение, что и мы сами, и все остальные персонажи реальны, обладают субстанциональностью. Но нам совершенно точно не стоит цепляться за феномены сновидений и тем более привязываться к ним. Если мы избавимся от цепляния за проявления, возникающие в нашем уме, от двойственного их восприятия, то сможем сохранять реализацию непредвзятой равностности (*phyogs med mnyam par nyid kyi dgongs pa la gnas*).

Говоря коротко, воспринимаемые нами проявления (*snang ba*) и когнитивные процессы, происходящие в уме (*bsam blo*), являются ограниченными. Мы воспринимаем окружающий мир как нечто бесконечное, постоянное и стабильное; как то, что невозможно уничтожить, как невозможно расколоть алмаз; как то, что невозможно сдвинуть с места, как невозможно сдвинуть с места горную гряду. Однако подобное восприятие обусловлено исключительно нашими концептуальными идеями о внешнем мире. Эти идеи подобны иллюзиям в сновидении. Они возникают в силу взаимодействия причин и условий, но при этом не являются чем-то неизменным и конечным. Поэтому нам необходимо развивать открытость ума — это позволяет нам понять, что феномены, к которым мы так привязаны, не обладают реальным независимым существованием.

Безупречная дисциплина подобна надёжной
колеснице,
Которая способна доставить нас в град высшей
судьбы и к совершенному просветлению.
Поэтому, не откладывая, практикуйте воздержание
и творите
Добродетель на благо живых существ!³

Терпение подобно огромному океану в штиль.
Оставаться невозмутимым, когда тебе
причиняют вред, — это самый сложный вызов
на духовном пути.
Поэтому, не откладывая, практикуйте терпение,
Которое позволит вам принимать любые
страдания и [развивать] ум сострадания!

Усердие подобно великому бушующему пламени,
Уничтожающему всё неподобающее и всецело
стремящемуся к добродетели.
Поэтому, не откладывая, отбросив безразличие,
лень и праздность,
Вступайте на путь, ведущий к освобождению!

Непоколебимая медитативная концентрация
подобна великой горе Меру —
Она сфокусирована, недвижима и не отвлекается
на внешние объекты.
Тогда, какую бы медитацию мы ни практиковали,
мы не поддаёмся на отвлечения.
Поэтому, не откладывая, тренируйте ум
в медитативной концентрации!

Трансцендентная различающая мудрость
 подобна солнцу —
Она рассеивает тьму неведения и освещает
 святую Дхарму,
Осваивая великие просторы освобождения
 и высушивая океан скрытых изъянов.
Поэтому, не откладывая, приложите все силы
 к развитию различающей мудрости!

Искусные методы подобны капитану корабля,
 который держит курс на остров сокровищ,
Переправляя существ через бескрайний
 океан страдания туда, где их ждёт великое
 блаженство,
Где они реализуют три каи⁴ и спонтанно
 осуществят две цели.
Поэтому, не откладывая, используйте искусные
 методы, чтобы приносить существам пользу!

Великая сила подобна храброму воину,
 побеждающему врагов:
Она сокрушает орды загрязнений и приводит нас
 на путь, ведущий к просветлению.
Это позволяет нам преодолеть все препятствия
 и завершить накопление заслуги.
Поэтому, не откладывая, сделайте великую силу
 опорой ума!

Великая молитва устремлений (*smon lam*)
 подобна высшему сокровищу,
 исполняющему желания.

Силой такой молитвы спонтанно осуществляются
все устремления и само собой возникает
великое блаженство.

Когда все наши устремления осуществлены,
ум устанавливается в состояние покоя.

Поэтому, не откладывая, повторяйте молитву
устремления, опираясь на силу благословения
(*rlabs chen*)!

Изначальное осознание подобно собравшимся
в небе дождевым облакам.

Из облаков медитативной концентрации
проливается благодатный дождь,

Который орошает урожай добродетельной
активности на благо всех существ.

Поэтому, не откладывая, стремитесь реализовать
изначальное осознание!

Поддерживая ум в естественном состоянии воззре-
ния, мы практикуем щедрость, дисциплину, терпе-
ние, усердие, медитативную концентрацию и раз-
личающую мудрость. Это так называемые шесть
совершенств (парамита, *phar phyin*). Затем, приме-
няя искусные методы, силу и молитву устремления,
мы продвигаемся по пути всё дальше и дальше, пока
не достигаем цитадели изначального осознания.
Эти десять навыков нас вдохновляет развивать сам
Лонгченпа, и поэтому нам следует всецело посвятить
себя практике!

Следующие строфы также посвящены этим десяти
совершенствам бодхисаттвы, которые классифици-

руются как искусные методы (упая, *thabs*) или различающая мудрость (праджня, *shes rab*).

Искусные методы и различающая мудрость
подобны высшей колеснице.

Применяя и то и другое, мы никогда не пускаемся
в крайности существования сансары
и умиротворения нирваны.

Так мы осуществляем два блага —
благо собственное и благо других существ.

По завершении пяти путей спонтанно
присутствуют три каи.

Поэтому безотлагательно приступайте к практике
методов и мудрости!

Факторы просветления подобны
безупречному пути —

Дороге, по которой прошли все будды прошлого
и пройдут все будды грядущего.

Применяя четыре вида памятования⁵
и опираясь на тридцать семь факторов,
Безотлагательно примите всё это в качестве
объектов медитации и выполняйте практику.

Искусные методы и различающая мудрость, а также тридцать семь факторов просветления соотносятся с пятью путями колесницы махаяны. Следуя по этому великому пути, мы всецело посвящаем себя практике.

Следующие строфы посвящены четырём безмерным качествам.

Любовь подобна добрым родителям,
Которые проявляют безграничное сострадание
по отношению к своим детям — существам
шести миров сансары.

Подобная любовь, вдохновляющая на служение
другим, всегда приносит огромную пользу.
Поэтому, не откладывая на потом, наполните
своё сердце любовью!

Сострадание подобно бодхисаттвам — отпрыскам
победоносных,
Которые ощущают страдание всех живых существ
как собственное.

Поэтому, не откладывая на потом,
наполните своё сердце состраданием,
Желая всем живым существам избавиться
от страдания!

Сорадование подобно главе добродетельного
семейства,
Который приветствует благие деяния
других [членов семьи],
Разделяя вместе с ними заслуженную радость.
Поэтому, не откладывая на потом, привыкайте
сорадоваться [добродетели].

Сущность равноственности подобна основе,
Которая не подвержена заблуждению, свободна
от привязанности к близким и неприязни
к чужакам

И благодаря этому пребывает как беспристрастное
великое блаженство.

Поэтому, не откладывая на потом, поддерживайте
равностность!

Два аспекта бодхичитты подобны святому
наставнику —

Это провожатый, что отведёт нас
в добродетельную страну освобождения.

Поэтому, не откладывая на потом, развивайте
два аспекта бодхичитты,

Не вовлекаясь в мирскую суету, в совершенстве
служа другим!

Преданность (*mos pa*) подобна великому океану,
Который наполнен всем, что принято считать благим.
В этом океане единого вкуса одна за другой
вздымаются волны веры.

Поэтому, не откладывая на потом, развивайте
преданность!

Посвящение заслуги подобно неисчерпаемой
сокровищнице.

Если посвящать [заслугу] в пространстве
дхармадхату, она никогда не уменьшится,
но будет лишь возрастать.

В едином вкусе дхармакаи рупакая присутствует
спонтанно.

Поэтому, не откладывая на потом, посвящай
заслуги в пространстве чистоты трёх сфер⁶.

Радость подобна небесному простору,
Где собирается заслуга, необусловленная
концепциями.

Такая заслуга не загрязнена скаредностью,
не может быть утеряна и всегда остаётся
безупречно чистой.

Поэтому возрадуйтесь, не откладывая это
на потом!

Нам надлежит практиковать четыре безмерных качества — безмерную любовь, безмерное сострадание, безмерное сорадование и безмерную равностность, а также бодхичитту, преданность Дхарме, посвящение заслуги достижению совершенного просветления — и радоваться [что мы имеем возможность выполнять практику]. Вдобавок к этому нам следует приложить все усилия к тому, чтобы не отвлекаться на повседневные хлопоты мирской жизни.

Следующие строфы учат нас медитации памятования (*dran pa*), бдительности (*shes bzhin*) и ответственности (*bag yod*).

Памятование подобно крюку добродетели,
Который цепляет на аркан взбесившегося слона ума
И тянет его таким образом прочь от изъязнов
к добродетели.

Поэтому настало время практиковать
памятование!

Бдительность подобна часовому, который всегда
на страже

И потому не оставляет вору недобродетели
ни единого шанса,
Защищая драгоценное богатство добродетели.
Поэтому настало время доверить свой ум
бдительности!

Ответственность подобна глубокому рву,
Который не позволяет орде тревожащих эмоций
захватить крепость.
Ответственность ведёт армию к победе
над неприятелями, подосланными кармой.
Поэтому настало время отдать свой ум под защиту
ответственности!

Нам следует развивать любовь, сострадание, сорадование и остальные безмерные качества. Памятование похоже на крюк, которым можно усмирить дикого слона ума, а бдительность — на защитника, который оберегает накопленные сокровища нашей практики добродетели. Поэтому нам ни в коем случае нельзя забывать об этих двух аспектах практики. По сути, памятование, бдительность и ответственность должны сопутствовать нашей практике всегда.

Вера подобна плодородному полю,
Которое исполняет все желания и дарует урожай
просветления,
Принося этим счастье и неизменную пользу.
Поэтому, не откладывая, зарождайте
и укрепляйте веру!

Щедлость подобна великолепному лотосовому
пруду,
Который привлекает высших святых существ,
Направляя материальные ценности на всеобщую
пользу и достижение [окончательного] плода.
Поэтому, не откладывая, приносите другим
радость своей щедростью!

Учитывая речь подобна звучанию барабанов богов,
Которое очаровывает живых существ и никогда
не вызывает у них несогласия.
Подобная речь умиряет живых существ
и приносит им радость,
Поэтому, не откладывая, используйте учитивую
речь, которая приносит радость!

Умиротворённое поведение подобно образу
действий мудреца,
Который отказался от неблагих деяний
и тем самым укрепляет веру живых существ.
Поэтому, не откладывая, отбросьте лицемерие
и, пребывая в состоянии покоя,
Практикуйте совершенное поведение!

Святая Дхарма подобна могущественному сугате⁷ —
Она пребывает в гармонии со всеми
[феноменами], выходя за пределы любого
из них.
Она идентична всем феноменам, но ни на один
из них не похожа.

Пусть же ваш ум, не откладывая, примет Дхарму
в качестве надёжной опоры!

Это тело, обладающее всеми свободами
и дарованиями, подобно иллюзорному дому,
Который непонятно откуда возник и непонятно как
долго здесь пробудет.

Поскольку по своей сути это что-то,
что проявляется, а потом исчезает, терять
время понапрасну непозволительно!

Вам необходимо понять это, не откладывая!

Эти шесть строф посвящены шести способам привлечения учеников. Это, например, учтивая речь, не загрязнённая неприязнью и гордыней, которая приносит пользу и нашим ученикам, и нам самим. Когда мы выстраиваем своё поведение в согласии с Дхармой, например, проявляя щедрость и совершая другие благие деяния, это приносит пользу и нам самим, и другим живым существам. Благодаря этому мы избегаем совершения тех деяний, которые противоречат Дхарме.

Накопленное богатство подобно мимолётным
осенним облакам —

Оно всегда рано или поздно растрачивается.

Оно не обладает реальным независимым
существованием.

Настало время прийти к окончательному выводу,
что это так!

Все живые существа эфемерны, как гости —
те, что уже ушли, и те, что ещё не приходили.
Предыдущее поколение уже ушло, и то же самое
ждёт в будущем тех, кто сейчас молод.
Пройдёт сто лет — и всех, кто живёт сейчас,
уже не будет.
Настало время прийти к окончательному выводу,
что это так!

Переживания нынешней жизни подобны
дневному бодрствованию,
Проявления бардо подобны сновидению,
Следующая жизнь начнётся уже завтра,
она уже ждёт.
Настало время практиковать святую Дхарму!

Это человеческое тело подобно иллюзорному жилищу. Наша жизнь непостоянна вне зависимости от того, какой срок нам отпущен. Наше имущество напоминает облака в небе. Никто не может точно знать, сколько небо будет оставаться облачным, — возможно оно прояснится через пару дней, а может быть, уже завтра? Разве такое может кто-то знать наверняка? Все живые существа в этом мире напоминают гостей — тех, кто уже умер, кто живёт сейчас и кто будет жить в будущем, — все они не более чем гости в этом мире. Ни одно живое существо не обладает качеством постоянства, ни одно не может жить вечно. Разве можно полагаться на то, что непостоянно? Гораздо разумнее посвятить все свои силы практике Дхармы.

Проживём мы длинную жизнь или короткую, будем бóльшую часть времени счастливы или будем постоянно страдать — она так или иначе закончится. Эта жизнь со всеми сопутствующими переживаниями пролетает, будто один день. А после смерти переживания состояния бардо⁸ проносятся, будто одна ночь. Нравится нам сновидение или нет — оно заканчивается, едва начавшись. Ни одно из них не остаётся навсегда. А будущая жизнь? Это всего лишь такой же один-единственный день, просто завтрашний. Она тоже будет непостоянной и нестабильной. Нынешняя жизнь, состояние бардо, следующая жизнь — это всё по ощущениям лишь несколько следующих друг за другом дней. Коль скоро наши обычные переживания не отличаются постоянством и стабильностью, единственное, что нам остаётся, — так это «обосноваться в цитадели осознания», поскольку это именно то, что является постоянным и стабильным.

Этими примерами я продемонстрировал [суть]
всех феноменов.

Но есть у меня для вас, преданные ученики,
ещё один подобный пример:

Поскольку все составные феномены обречены
на распад,

То и я сам не смогу остаться с вами, а отправлюсь
в страну освобождения.

И поскольку на феномены сансары полагаться
никак нельзя,

Настало время обосноваться в цитадели
нерождённой дхармакаи!

Проявления этого мира — лишь миражи,
вводящие нас в заблуждение.
Они обманчивы и коварны, словно кривляющиеся
люди.

И поскольку они лишь мешают вам творить
добродетель, потакая вашим тревожащим
эмоциям,
Настало время отвернуться от них и направить
все усилия на практику Дхармы!

Сколько бы богатств мы ни накопили, если мы
не умеем довольствоваться тем, что имеем,
то остаёмся нищими.

У жадного ума столько желаний, что все их
не исполнить никогда.

Умение довольствоваться тем, что имеешь, —
вот истинное богатство.

Удовлетворённый ум переполняется счастьем
даже от малого.

Алкоголь и любовницы — источники тревожащих
эмоций.

А потому следует избавиться от цепляния за это,
преодолеть привязанность.

Следуя примеру мудрецов,
Удайтесь в уединение и медитируйте там, пока
не обретёте покой!

Не теряя времени, сфокусируйтесь
на добродетели, совершая благие деяния
день и ночь.
Преодолейте скрытые изъяны и посвятите себя
тому, что приносит пользу.
Следуя этому наставлению, не отвлекаясь
ни на мгновение, практикуйте Дхарму.
Не откладывая на потом, совершайте то,
что в будущем принесёт благо,
И тогда не о чём будет сожалеть в момент смерти.

Когда подошло время Лонгченпе отправиться в страну освобождения, обрести умиротворение дхармакаи, юное тело сосуда, перенестись в чистые земли, он оставил этот последний завет ради блага будущих поколений, которые не смогут встретиться с ним лицом к лицу. Следуя этим наставлениям Лонгченпы, нам надлежит всецело посвятить себя практике Дхармы!

Лонгченпа учит нас, что всё мирское непостоянно. Будь мы самыми состоятельными людьми в мире — не довольствуясь тем, что имеем, мы ничем не отличаемся от нищих попрошайек. Ведь способность довольствоваться тем, что имеешь, — это величайшее богатство. Тогда мы способны использовать своё состояние для осуществления добродетельных активностей и практиковать Дхарму.

Те, кто слишком увлекается алкоголем, кто постоянно пьян, не могут практиковать медитацию. Это очевидно! Лонгченпа также советует нам не тратить

время на поиск всё новых любовниц и любовников, поскольку отношения с ними приводят к скандалам и мешают практике медитации. Нам следует довольствоваться теми партнёрами, что у нас уже есть. Если мы будем вести себя беспечно и легкомысленно, это станет препятствием для нашей практики медитации. Поэтому нам следует не потакать своим желаниям, а удалиться в уединённое место и практиковать медитацию.

Лонгченпа советует нам избегать городов и больших поселений, поскольку там очень легко потерять покой ума. В таких местах мы постоянно на что-нибудь отвлекаемся, и у нас не остаётся времени на медитацию. Если мы последуем всем этим советам, то в момент смерти нам не в чем будет себя упрекнуть. В лучшем случае мы достигнем просветления в нынешней жизни, а если это не удастся, мы по крайней мере ни о чём не будем сожалеть. Поэтому нам следует принять твёрдое решение о том, как мы организуем свою жизнь!

Вот что ещё я хочу сказать вам, мои преданные ученики:

В силу нашей [общей] кармы и чистых устремлений Мы установили связь на основе Дхармы и священных обетов самаи.

Но поскольку всё составное непостоянно, учитель и ученик тоже вынуждены расставаться.

Поймите, мы подобны торговцам, что на время встретились на рынке.

Я оставляю вам эти наставления из самой глубины
своего сердца, с тем чтобы они пошли вам
во благо.

Покиньте же родной дом, оставьте имущество,
любимых и близких —

Всё, что ввергает нас в суету мирской жизни
и служит причиной отвлечения, —

И, укрывшись в уединённом месте, посвятите
себя практике медитации, необходимой
для стабилизации ума!

Когда придёт ваш смертный час, ничто не поможет
его отворотить;

А для того, чтобы не утрашиться смерти,
нужны Дхарма

И сущностные наставления учителя,
раскрывающие суть метода.

Сохраните же эти наставления в своём сердце
и, не медля ни мгновения, приступайте
к практике!

Среди множества практик наиболее сущностными
являются те,

Что связаны со светоносной природой, а из них
наиболее глубокими — те,

Что относятся к традиции тайного смысла
нъингиг.

Именно эти практики позволяют достичь
просветления уже в нынешней жизни.

Поэтому всецело посвятите себя достижению
великого блаженства Самантабхадры.

Когда ум мудрости победоносного Лонгченпы растворялся в пространстве дхармакаи, он изрёк следующее наставление: «Если останетесь в городах и сёлах, то так и будете суетиться, погрязая в работе и других мирских заботах. Истинное благо может принести лишь Дхарма. Поэтому отбросьте всё, что не способно привести к достижению окончательного счастья, — одержимость своим телом, друзьями, возлюбленными, партнёрами, имуществом, социальным статусом. Откажитесь от всех активностей мирской жизни, которые непостоянны, иллюзорны, словно сновидения. Их нестабильная сущность подразумевает, что, осуществляя все эти активности, никогда не обретёшь истинного удовлетворения. Вместо этого выполняйте практику медитативной концентрации (самадхи, *ting nge 'dzin*), удалившись в уединённое место. Но даже если будете вынуждены практиковать у себя дома, необходимо поставить ту же цель — стабилизировать ум».

Медитация, направленная на стабилизацию ума (*bsam gtan sgom pa*), — это высшая из всех практик. Она помогает нам достичь уровня святых мудрецов. Существует множество учений, посвящённых этой практике, из которых высшим считается учение, основанное на сущностных наставлениях нашего гуру. А среди этих наставлений гуру наиболее глубокими являются «Наставления светоносного ваджрного сердца Великого совершенства дзогчен» («Дзогчен осэл дордже ньингпо», *Rdzogs chen 'od gsal rdo rje snying po*), «Тайная сердечная сущ-

ность» («Сангва ньингтиг», *Gsang ba snying thig*). Это жизненная сущность (*snying po'i bcud*), подобная каплям сердечной крови, поскольку практика этих учений позволяет обрести мудрость ума будды в течение одной жизни. В действительности Добродетельный Лонгченпа даёт нам совет выполнять практику медитации дзогчен, Великого совершенства.

Старайтесь получить учения линии передачи
святых мудрецов,
Которые обладают сущностным нектаром
глубокого смысла.
Получив такие учения, удалитесь в уединение
и усердно их практикуйте!
Тогда быстро достигнете уровня победоносных.

Священная Дхарма позволяет достичь высшего
блаженства прямо сейчас, в нынешней жизни,
А также принесёт пользу в будущих жизнях.
Эта Дхарма обладает всеми великими качествами,
очевидными и тайными.
Так будьте усердны, пытайтесь обрести понимание
смысла её сущности!

Нам надлежит получить учения от учителей всех традиций, не ставя одну выше другой, и приступить к их практике. Отбросив предвзятость относительно разнообразных традиций, мы стремимся получить разнообразные учения, оказывающие на наш ум благотворное влияние, а получив, выполняем

практику. И тогда святая сущностная Дхарма принесёт нам пользу и в нынешней жизни, и в последующих.

Так заканчивается само наставление Гьялвы Лонгченпы. В заключительных строфах Лонгченпа говорит о самом себе. Он предсказывает, что скоро проявится как Пема Лингпа, родившись на Востоке, в Бумтанге, Бутан.

В безоблачном небе
Скоро взойдёт
Владычица звёзд — полная луна.

«Владычица звёзд» — так Лонгченпа называет луну, которая вот-вот появится в небе. Здесь луна является метафорой перерождения Лонгченпы в форме тертона Пемы Лингпы⁹, который вскоре и родился на востоке Бутана.

Знамёна, балдахины, полотна и музыка,
И всё вокруг светится ослепительным
присутствием сонма дакини и даков...

Здесь описывается, что для того, чтобы проводить Лонгченпу из этого мира, собираются сонмы дакини и даков, несущих знамёна, балдахины, полотна и играющих на музыкальных инструментах.

[Смотрите!] Вот сострадательный владыка,
вот лик Падмасамбхавы!

Лонгченпа видит лицо сострадательного владыки Гуру Ринпоче, Падмасамбхавы, который сообщает ему, что пришло время покинуть этот мир. Лонгченпа описывает это следующим образом:

С его позволения пришло моё время
отправляться в путь,
Как обычно отправляется в путь странник.

Для Лонгченпы настало время пуститься в путь подобно страннику, отправляющемуся в путешествие. В момент, когда его тело начинает растворяться в пространстве дхармакаи, Лонгченпа выражает свою радость от происходящего:

Смерть приводит меня в больший восторг,
Чем испытывает купец, нашедший наконец то,
что искал всю жизнь,

Лонгченпа выражает свой восторг, сравнивая его с восторгом купца, который обнаружил сокровище, исполняющее все желания, достигнув таким образом своей главной цели.

[Смерть приводит меня в больший восторг,
Чем ощущает Индра, одержавший победу
в сражении.

Когда боги одерживают победу в войне против асуров, Индра понимает, что достиг своей главной цели.

[Смерть приводит меня в большой восторг,
Чем испытывают те, кто познал блаженство
медитативной концентрации.

Йогин, который пребывает в неизменном состоянии
однонаправленной медитативной концентрации
(*bsam gtan rtse gcig g.yo ba med par*), достигает плода
своей практики медитации. Этот пример указывает
на то, что Лонгченпа непрерывно пребывает в не-
изменном состоянии дхарматы, созерцая лик Гуру
Падмасамбхавы, в сопровождении дакини и даков
мудрости. Лонгченпа видит чистую будда-землю
и ощущает невыразимую радость. Подобно побе-
дившему в сражении владыке богов Индре, подобно
йогину, который обрёл плод медитации, или купцу,
который нашёл сокровища, Лонгченпа ощущает выс-
шее блаженство и восторг.

А сейчас я, Пема Ледрел Цал¹⁰, отправляюсь
в путь —
Настало время занять цитадель бессмертия
великого блаженства.

Лонгченпа растворяется в пространстве реально-
сти (йинг, *dbyings*), занимая цитадель бессмертия
великого блаженства, твердыню тела мудрости
дхармакаи. Это означает, что Лонгченпа достигает
просветления дхармадхату, «пространства истинной
природы всех феноменов».

Все предыдущие строфы были записаны помощ-
ником победоносного Лонгченпы Гьялсе Сопой,

но на этом этапе он был уже так расстроен, что не мог продолжать записи. Лонгченпа же продолжал следующим образом:

Моя жизнь подошла к концу, поскольку карма
исчерпана и никакие молитвы уже не помогут.
Моя работа здесь окончена, поток переживаний
нынешней жизни обрывается.

В бардо, когда воссияют чистые будда-земли,
Одной мгновенной вспышкой произойдёт
постижение того, что по своей природе
эти будда-земли есть не что иное, как мои
собственные проявления,
И что я вплотную приблизился к достижению
всеведения изначальной основы.

Мои дары несут другим людям счастье.
Моё перерождение осуществится во благо
Тхарпа Линга.

Я молюсь о том, чтобы мои будущие сердечные
ученики встретились с моим перерождением
И чтобы его учения принесли им радость
и удовлетворение.

Сейчас, когда нить моей жизни обрывается,
Я умираю счастливым человеком, подобно тому
как умирают нищие бродяги.
Так не печальтесь и всегда обращайтесь ко мне
в своих молитвах!

Когда победоносный Лонгченпа готовился оставить этот мир, он сообщил своим ученикам, что достигнет просветления в пространстве дхармакаи и что позже снова переродится. Из пространства дхармакаи родится тело проявления (нирманакая, *sprul sku*), благословлённое светом сострадания Лонгченпы и предсказанное Гуру Падмасамбхавой. Это перерождение — тертон Пема Лингпа. Он рождается в резиденции Лонгченпы в Тхарпа Линге, в Бумтанге, Бутан. В заключение Лонгченпа молится о том, чтобы все его будущие ученики смогли получить от его перерождения учения и чтобы они установили с ним благоприятную связь.

Эти слова сердечного наставления, которые
вдохновлены альтруистическим устремлением,
Подобны лепесткам лотоса, что доставляют
столько радости пчёлам.
Силой добродетели, что родилась из этих
безупречных слов,
Пусть все живые существа трёх миров освободятся
от страдания
В бескрайнем пространстве изначальной основы.

Так заканчивается наставление «Безупречный свет».

Глава 4

Цикл учений дзогчен терма «Сердечная сущность обширного пространства»

Что касается предстоящих учений, то следует начать с того, что Будда оставил бесчисленное количество учений. Если их классифицировать, то обычно сначала говорят о том, что существуют учения общих колесниц и учения особых колесниц. В рамках традиции ньингма к учениям особых колесниц относят наставления по трём внутренним тантрам — маха-йоге, ану-йоге и ати-йоге, или дзогчен. Иногда «особой колесницей» называют только дзогчен. Как объяснил Лонгчен Рабдзам, в рамках первых восьми колесниц учения мы выполняем практику, опираясь на двойственный ум, тогда как в рамках девятой колесницы ати-йоги, или дзогчен, мы

не задействуем двойственный ум в практике, а медитируем на истинной природе, изначальной мудрости.

Что касается обычных и особых учений, то прежде всего следует сказать, что Будда Шакьямуни совершил так называемые Три поворота колеса Дхармы, то есть даровал три разных цикла учений, в которых главное внимание уделяется соответствующим аспектам. У нас может возникнуть вопрос, на каких этапах своего жизненного пути Будда даровал эти три цикла учений. В длинной биографии Гуру Падмасамбхавы «Хроники Падмы» («Пема Катанг», *Pad ma bka' thang*), говорится, что в возрасте от тридцати шести до сорока шести лет Будда в основном даровал учения первого поворота колеса Дхармы. В течение следующих пятнадцати-двадцати лет Будда даровал учения второго поворота колеса Дхармы. В конце же жизни, до самого своего ухода в паринирвану в возрасте восьмидесяти двух лет, Будда даровал учения третьего поворота колеса Дхармы.

В юности Будда жил в царстве Капилавасту, наследным принцем которого являлся. Позже он провёл шесть лет, выполняя аскетические практики, и в конце концов достиг просветления, медитируя под деревом бодхи в деревне Бодхгая в Индии. Затем Будда Шакьямуни даровал учение в Сарнатхе. Это было учение о четырёх истинах арьев, то есть «благородных существ», которое сформировало фундамент базовой колесницы его учений. Это было начало первого поворота колеса Дхармы.

Тогда же Будда ушёл в ретрит. Это было на шестой месяц года, когда ему исполнилось тридцать шесть

лет. Этот ретрит стал ежегодным, и позже его начали называть «ретрит сезона дождей» (варшика, *g. uar gnas*). Традиция ежегодных ретритов в сезон дождей дожила и до наших дней. Во время первого поворота колеса Дхармы Будда также даровал подробное объяснение принципов монашеской дисциплины (виная, *'dul ba*) своим ученикам. Это произошло в городе Варанаси, который расположен на севере Индии.

Считается, что учения Будды представлены как два аспекта — Дхарма записанных учений и Дхарма их реализации. В качестве примера Дхармы записанных учений можно привести Трипитаку, или «Три корзины», — свод текстов базовой колесницы, учения первого поворота колеса Дхармы. Трипитака представляет собой опору, на которую можно положиться, чтобы не сбиться с истинного пути. Если мы будем практиковать в соответствии с текстами из этих трёх собраний, то сможем реализовать Дхарму Будды. Таким образом, Трипитака — это «средство», которое позволяет нам это сделать. Речь идёт о трёх аспектах практики — моральная дисциплина, концентрация и мудрость.

Подход к практике, который является главной темой первого поворота колеса Дхармы, называется «Базовая колесница» пути, указанного Буддой. Она называется базовой, потому что является основой для практики двух других колесниц — махаяны и ваджраяны. Базовую колесницу часто называют «Малая колесница» (хинаяна, *theg dman*), но лучше называть её именно «базовая». Раньше учения первого поворота колеса Дхармы называли «Малой

колесницей», чтобы отделить её по смыслу названия от «Великой колесницы», то есть махаяны, которая является центральной темой второго и третьего поворотов колеса Дхармы. Но в наше время лучше называть эту колесницу базовой, чтобы избежать противопоставлений между учениями разных колесниц.

В середине своей жизни Будда совершил второй поворот колеса Дхармы, даровав учения у пика Стервятника близ Раджгира, Северная Индия, собранию благородных существ — арьев. Это были ученики Будды — Ананда и Субхути, а также другие шраваци, пратьекабудды и бодхисаттвы. Это был второй поворот колеса Дхармы — учение о пустотности (шуньята, *stong pa nyid*).

В конце жизни Будда совершил третий поворот колеса Дхармы в Вайшали, Северная Индия, на горе Малайя в Южной Индии и на острове Шри-Ланка. В этих учениях речь шла о сугатагарбхе — «природе будды», «просветлённой сущности». Эти учения он даровал собранию богов, людей и нечеловеческих существ.

Учения третьего поворота колеса Дхармы, в которых идёт речь о природе будды, стали основой для учений ваджраяны, или тайной мантраяны держателей осознания (видьядхара, *rig 'dzin*). В рамках традиции ньингма Дхарма Будды представлена как девять колесниц — девять разных подходов к духовному пути, которые принёс в Тибет Гуру Падмасамбхава. В системе тайной мантры традиции ньингма говорится о трёх колесницах внешней тантры — крия-тантре, упае, или чарья-тантре, и йога-тантре

и о трёх колесницах внутренней тантры — маха-йоге, ану-йоге и ати-йоге, или дзогчен. Колесница ати-йоги в свою очередь состоит из трёх разделов: раздел ума (семде, *sems sde*), раздел пространства (лонгде, *klong sde*) и раздел сущностных наставлений (менгаде, *man ngag sde*). Согласно системе Гуру Падмасамбхавы, ати-йога разделяется на общую йогу (чити, *spyi ti*) и сущностную йогу (янгти, *yang ti*). Сущностная йога соответствует разделу сущностных наставлений дзогчен. Текст Джигме Лингпы «Львиный рык», который мы будем изучать далее, относится к высшему разделу сущностных наставлений.

Основные линии передачи учения дзогчен передавались в Тибете индийскими мастерами Гуру Падмасамбхавой и Вималамитрой, тибетским переводчиком Вайрочаной и самим Лонгченпой. Благодаря их усилиям эти учения широко распространились в Стране снегов. Исторически учения переходили от учителя к ученику, каждый из которых становился держателем линии передачи. Эту линию передачи называют «линия устной передачи» (кама, *bka' ma*), или «длинная линия» (рингью; *ring brgyud*). Эта линия передачи представляет собой непрерывный процесс передачи учения от изначальных гуру, которые получили их в мире людей первыми. Например, благодаря учениям и благословениям Вималамитры в Тибете появилась устная линия передачи Тайная сущность Вималамитры (Бимей сангва ньингтиг, *Vi ma'i gsang ba snying thig*).

«Короткой линией передачи» обычно называют учения сокровищ терма, поскольку о них говорится,

что они передаются тертонами, то есть «теми, кто обнаруживает сокровища терма». Однако и среди учений терма существуют короткие и длинные линии передачи. Длинные линии терма — это учения ранних тертонов, которые передавались через линию мастеров вплоть до нашего времени. Короткие линии терма — это учения, которые передают тертоны, обнаружившие терма в чистых видениях, получив в этих видениях учения непосредственно от великих мастеров, в основном от Гуру Падмасамбхавы, Вималамитры и Лонгченпы.

В традиции Гуру Падмасамбхавы насчитывается множества учений терма, таких как «Сердечная сущность дакини» («Кхандро ньянгтиг», *Mkha' 'gro snying thig*), «Беспрепятственная реализация» («Гонгпа зангтал», *Dgongs pa zang thal*), «Чёрная сущность» («Янгтиг нагпо», *Yang thig nag po*) и множество других. Эти учения были переданы Гуру Падмасамбхавой. И хотя эти учения были обнаружены в разные времена, все они были объединены Лонгченпой как его личный опыт медитативных переживаний и реализации.

В действительности и традиция сокровищ терма Гуру Падмасамбхавы, и длинная линия передачи кама того же Падмасамбхавы и Вималамитры, и разделы ума и пространства традиции дзогчен тибетского переводчика Вайрочаны — все эти линии передачи объединены в работах Лонгчена Рабджама. Его работы включают: «Семь сокровищниц» («Дзодун», *Mdzod bdun*), «Трилогия отдохновения» («Нгалсо корсум», *Ngal gso skor gsum*), «Трилогия самоосвобож-

дения» («Рангдрол корсум», *Rang grol skor gsum*), трилогия «Внутренняя сущность» («Янгтиг корсум», *Yang thig skor gsum*), которая входит в состав цикла «Четыре раздела сердечной сущности» («Ньингтиг ябши», *Snying thig ya bzhi*). Так Лонгченпа объединил в своих работах смысл всех традиций кама и терма.

В своих видениях Лонгченпа встретил все восемь проявлений Гуру Падмасамбхавы. Трилогия «Самоосвобождение» содержит восемь текстов, связанных с этими видениями восьми проявлений. Восемь текстов — это три коренных текста трилогии «Самоосвобождение» и три автокомментария к ним, а также молитва «Самоосвобождение в природе ума» («Семньи рангдрол», *Sems nyid rang grol*), один из трёх коренных текстов этого цикла, и комментарий Лонгченпы к тексту «Царь всетворящий» («Кундже гьялпо», *Kun byed rgyal po'i rgyud*). Эти тексты спонтанно проявились из ума мудрости Лонгченпы как терма ума (гонгтер, *dgongs gter*), вдохновлённые благословением восьми проявлений Падмасамбхавы.

Все эти линии передачи перешли от Лонгченпы к Джигме Лингпе. Когда мы говорим о длинной линии передачи учений Лонгченпы, то перечисляем четырнадцать держателей линии, через которых она перешла от Лонгченпы к Джигме Лингпе. Это длинная линия передачи письменных работ Лонгченпы. Таким образом, передача записанных слов учения и их реализация перешла от Лонгченпы к Джигме Лингпе через длинную линию передачи, состоящую из гуру держателей осознания.

Джигме Лингпа получил от своих учителей и линию передачи кама, и длинную линию сокровищ терма Лонгченпы и других тертонов. Большинство учений Джигме Лингпа получил по таким длинным линиям передачи от своих учителей. В основном это были учения кама. Джигме Лингпа собрал все эти учения, составил из них единый свод и затем издал их. Этот свод называется «Ньингма гьютум», или «Собрание тантр традиции ньингма».

Джигме Лингпа также был держателем длинной линии передачи терма. В данном случае «длинная линия» не означает, что эти учения принадлежат к кама. К длинной линии передачи терма относятся ранние циклы, которые передавались через учителя к ученику от тертонов раннего периода, таких как Лонгченпа. Среди полученных Джигме Лингпой передач длинной линии можно отметить цикл «Сущность освобождения. Самоосвобождение ума мудрости» («Дрол тиг гонгпа рангдрол», *Grol thig dgongs pa rang grol*), который считается одним из главных терма, обнаруженных тертоном Шерабом Осэром (1518–1584).

Дополнительно Джигме Лингпа получил передачу прямой линии учений терма от Гуру Падмасамбхавы в своих чистых видениях. У Джигме Лингпы случались видения, в которых он встречал Гуру Падмасамбхаву и Лонгченпу и получал от них передачу цикла терма, которое позже стали называть «Сердечная сущность обширного пространства». Таким образом, Джигме Лингпа, так же как и сам Лонгченпа, получил передачу длинной линии учений кама и длинной и короткой линий учений терма.

У Джигме Лингпы было три видения, в которых он встречал Лонгченпу в форме тела мудрости. В этих видениях Джигме Лингпа обнаружил цикл терма учений Лонгченпы. Он назвал этот цикл «Сердечная сущность обширного пространства» («Лонгчен нyingтиг», *Klong chen snying thig*). До обнаружения Джигме Лингпой терма эти учения раздела сущностных наставлений традиции дзогчен назывались «Сердечная сущность тайной светоносности» («Осэл сангва нyingтиг», *'Od gsal gsang ba snying thig*). Великий цикл «Сердечная сущность обширного пространства» включает воззрение и реализацию Вималамитры, Гуру Падмасамбхавы и Лонгченпы. Этот цикл считается «великим» циклом терма, поскольку в нём содержатся все три элемента — практика гуру-йоги, практика Великого Сострадательного, то есть Авалокитешвары, а также практика дзогчен. Если цикл терма не включает все три эти практики, его не признают «великим», а называют «обычным».

Среди этих трёх элементов цикла «Сердечная сущность обширного пространства» существуют садханы мирных и гневных форм гуру, практика которых подразумевает визуализацию, повторение мантр и так далее. Садхана Авалокитешвары этого цикла называется «Великий Сострадательный, который естественным образом освобождает от страдания» («Тхугже дугнгел рангдрол», *Thugs rje sdug bsngal rang grol*). Что касается практики дзогчен, то в цикл входит наставление, озаглавленное «Высшая мудрость» («Еше лама», *Ye shes bla ma*). В целом в цикл «Лонгчен

нъингтиг» входит множество практик трёх корней — гуру, йидама и дакини.

Среди текстов, входящих в цикл «Сердечная сущность обширного пространства», множество было обнаружено как терма, но часть из них были составлены самим Джигме Лингпой. Среди текстов терма можно упомянуть коренную тантру «Пространство мудрости Самантабхадры» («Кунсанг еще лонг гьи гью», *Kun bzang ye shes klong gyi rgyud*). Эта тантра проявилась непосредственно из ума мудрости дхармакаи Будды Самантабхадры. Эту тантру дополняет текст «Дополняющая тантра наставлений дзогчен» («Гью чима», *Rgyud phyi ma*).

Существует ещё один текст, дополняющий эту коренную тантру. Это «текст с объяснениями», или «устная передача [разрешения]» (*lung*), который называется «Реализация просветлённого ума Самантабхадры» («Лунг кунсанг гонг ньям», *Lung kun bzang dgongs nyams*). Этот текст был составлен для прояснения смысла коренной тантры. Следует упомянуть также два основных текста, содержащих сущностные устные наставления (менгаг, *man ngag*), — «Объяснение трёх ключевых аспектов дзогчен» («Дзогпа ченпо несум шенчже», *Rdzogs pa chen po'i gnad gsum shan 'byed*) и «Ваджрные строфы естественного состояния» («Нелуг дордже циг канг», *Gnas lugs rdo rje'i tshig rkang*). К этим текстам существуют также комментарии по практике в форме «устных наставлений» (три, *khrid*), такие как, например, основополагающие наставления цикла «Лонгчен ньингтиг» — «Высшая мудрость» («Еще лама», *Ye shes bla ma*).

Основу цикла «Сердечная сущность обширного пространства» составляют тексты трёх типов: тантры, сущностные передачи и сущностные наставления (гью лунг менгаг, *rgyud lung man ngag*). Что касается текстов тантр, то они включают коренные тантры, составленные Буддой Самантабхадрой и Буддой Ваджрадхарой. Тексты устной передачи — это комментарии, содержащие объяснение тантр. Эти тексты составлены высокореализованными мастерами для того, чтобы прояснить смысл тантр. Тексты устных наставлений предназначены для прояснения ключевых аспектов объяснений и наставлений по практике, которые содержатся в текстах устной передачи. В традиции дзогчен очень важно получить тантрическое посвящение, приводящее ум к созреванию, устную передачу, служащую опорой тантр, и сущностные наставления, несущие уму освобождение.

Есть также три главных типа сущностных наставлений: подробные наставления, которые даруют учёные; наставления, основанные на собственном опыте, которые даруют йогины; и общие наставления для больших собраний практикующих. Что касается наставлений, основанных на собственном опыте, то в цикле «Лонгчен ньянгтиг» содержится текст «Объяснение трёх ключевых аспектов дзогчен» (*Rdzogs pa chen po'i gnad gsum shan 'byed*). В этом коротком тексте объясняются ключевые аспекты, которые позволяют йогину разобраться с тремя различиями, что является важнейшей составляющей практики дзогчен, помогает исправить ошибки и выполнять

практику надлежащим образом. Говоря коротко, нам необходимо уметь различать между алаяй-виджняной, или «основой всего» (кунжи, *kun gzhi*), и дхармакаей, или «телом реальности» (чоку, *chos sku*); между двойственным умом (сем, *sems*) и осознанием (ригпа, *rig pa*); между медитацией пребывания в покое (шаматха, шине, *zhi gnas*) и медитацией проникающего прозрения (випашьяна, *lhag mthong*).

Как я уже упоминал, одним из основных текстов наставлений, основанных на опыте, является наставление, озаглавленное «Высшая мудрость», которое составил сам Джигме Лингпа. В нём содержится объяснение всех ключевых аспектов тантр, устных передач и сущностных наставлений, собранных в единый свод и представленных в такой форме, что йогин может сразу же приступить к практике и получить собственные медитативные переживания. Поскольку наш ум впал в заблуждение и в силу этого бесконечно скитается по кругу в трёх мирах сансары, мы не способны распознать истинную природу ума. В нашем нынешнем состоянии мы напоминаем человека, лишённого зрения, и поэтому нуждаемся в ком-то, кто показал бы нам нашу истинную природу — изначальную мудрость (еше, *ye shes*). Мы похожи на слепцов, бредущих по дороге, а тексты с наставлениями способствуют тому, что [учителя] линии передачи берут нас за руку и приводят к освобождению. Задача наставлений по практике дзогчен — ознакомить нас с саморождённой изначальной мудростью (рангджунг еше, *rang byung ye shes*) и провести по всему пути, ведущему к освобождению и всеведению.

Если мы хотим надлежащим образом практиковать наставления из текста «Еще лама», то нам сначала необходимо преуспеть в практике буддийских учений общего уровня, иначе мы будем неспособны постичь смысл этой высшей Дхармы. Практика общих учений позволяет нам очистить ум до такой степени, чтобы он подготовился к переходу к практикам тайной мантраяны и дзогчен. Для того чтобы очистить свой ум с помощью учений общего уровня, то есть учений колесницы сутраяны, выполняются предварительные практики, объяснение которых в цикле «Лонгчен ньянгтиг» называется «Наставление по тренировке ума по семи пунктам. Этапы освобождения». В этом тексте, составленном Джигме Лингпой, содержится объяснение сердечных учений по тренировке ума, как они были переданы великим индийским мастером дзогчен Вималамитрой в составе цикла учений «Сердечная сущность Вималамитры» («Бима ньянгтиг», *Bi ma snying thig*).

Заложив необходимую основу тренировки ума по семи пунктам, мы продолжаем очищать ум, применяя учения махаяны и предварительные практики традиции ваджраяны (нгондро, или нёндро, *sngon 'gro*). В цикле «Лонгчен ньянгтиг» представлены два наставления по предварительным практикам: «Применение памятования» («Дренпа ньершаг», *Dran pa nyer bzhang*) содержит объяснение общих предварительных практик, а «Наставления по применению практики» («Трикьи лаглен ла деблуг», *Khrid kyi lag len la 'debs lugs*) содержат объяснения особых предварительных практик — принятия

прибежища, зарождения бодхичитты, практики Ваджрасаттвы, подношения мандалы и гуру-йоги.

Что касается основной практики, то наставления по ней содержатся в тексте «Высшая мудрость». Эти наставления передают опыт реализации учения дзогчен линий передачи кама и терма. В цикле «Лонгчен нyingтиг» текст «Высшая мудрость» передаёт в равной степени смысл как коренных, так и дополняющих тантр прямо и ясно. Также в нём полностью раскрывается смысл учений, изложенных в тексте Лонгченпы «Сокровищница слов и их смысла» («Цигдон дзо», *Tshig don mdzod*). Эти два текста включают наставления, основанные на опыте, которые раскрывают смысл семнадцати тантр дзогчен, в частности коренной тантры дзогчен «Всепроникающее звучание» («Дра талгьюр», *Sgra thal 'gyur*). Эта тантра считается основной из семнадцати тантр дзогчен, в то время как остальные шестнадцать считаются второстепенными. Таким образом, свод наставлений «Высшая мудрость» включает самую суть всех тантр, устных передач и сущностных наставлений, необходимых для практики дзогчен.

В тексте «Высшая мудрость» содержатся наставления по особым предварительным практикам дзогчен, которые включают три раздела. Первый раздел содержит наставления для тех, кто предпочитает сложные йогические практики и стремится обрести знаки обычного достижения (сиддхи, *dnegos grub*), например йогу звучания четырёх элементов. Следует заметить, что первый свод предварительных практик в наши дни применяется редко. Второй раздел

содержит наставления для тех, кто предпочитает технику разделения сансары и нирваны (кхорде рушен, *'khor 'das ru shan*). Эти практики подходят людям с высокими способностями и мощной энергетикой. Эти практики связаны с телом, речью и умом и включают медитацию на существовании живых существ в шести мирах сансары, а также на Трёх драгоценностях и божествах-йидамах.

Третий раздел предварительных практик дзогчен содержит учения по трём методам тренировки тела, речи и ума. Тренировка ума заключается в аналитическом исследовании возникновения, пребывания и исчезновения (*byung gnas 'gro gsum*) мыслей. Эта практика подходит для всех типов людей, но считается особенно полезной для тех, кто склонен к логическому анализу и меньше заинтересован в физических упражнениях, требующих значительной энергии. В рамках этой техники мы первым делом обретаем интеллектуальное понимание пустотности, используя попытку обнаружить с помощью аналитического исследования место возникновения мыслей, место их пребывания и место, куда они исчезают. В результате такого логического анализа постепенно развивается воззрение пустотности. Говоря коротко, эти три раздела наставлений по особым предварительным практикам дзогчен являются разнообразными искусными методами, позволяющими заложить необходимый фундамент для получения прямого ознакомления с осознанием (ригпа) и последующей стабилизацией его присутствия.

В целом в тексте «Высшая мудрость» содержится три раздела, или группы, наставлений. Первый раздел предназначен для тех, кто обладает высшими способностями и потому имеет все шансы достичь освобождения уже в нынешней жизни. Эти наставления занимают большую часть текста. Они также могут быть разделены на три типа: наставления по подготовительным практикам разделения сансары и нирваны, наставления по практике воззрения «рассечения насквозь» (трегчо, *khregs chod*) и наставления по практике «прямого переноса» (тогал, *thod rgal*). Второй раздел содержит наставления, предназначенные для тех, кто обладает способностями более низкого уровня и кто может достичь освобождения или в бардо смерти, или в бардо дхарматы, и включают также общие наставления по бардо становления. Третий раздел наставлений предназначен для тех, кто обладает способностями самого низкого уровня и может достичь освобождения в бардо становления. Эти наставления содержат объяснения практики переноса сознания (пхова, *'pho ba*) в чистую будда-землю нирманакаи (*rang bzhin sprul pa'i zhing khams*).

Во вступлении к тексту «Высшая мудрость» Джигме Лингпа упоминает, что он собрал воедино все сущностные аспекты наиболее тайных учений дзогчен, чтобы составить это наставление. Он также ссылается на работы Лонгченпы, известные как «Семь сокровищниц», объясняя, что эти тексты больше подойдут тем, кто предпочитает развёрнутые и подробные объяснения. Джигме Лингпа говорил сво-

им ученикам, что текст «Высшая мудрость» является прямой передачей его личной реализации и понимания учений линий кама и терма, представленной в краткой сущностной форме, и потому им следует усердно изучать этот текст и практиковать согласно тем наставлениям, которые в нём содержатся.

В цикле «Лонгчен ньянгтиг» также содержатся составленные Джигме Лингпой учения (гьябчо кор, *rgyab chos skor*), дополняющие наставления «Еще лама». В них входит и текст «Капли нектара. Слова всеведущего» («Кункхьен шаллунг дутси», *Kun mkhyen zhal lung bdud rtsi'i thigs pa*). Это комментарий к одному из основных устных наставлений цикла «Лонгчен ньянгтиг» — «Ваджрные строфы естественного состояния». Джигме Лингпа также составил множество других важных текстов, содержащих дополняющие наставления, например «Белый лотос» («Пема карпо», *Pad ma dkar po*), «Прямое переживание естественного состояния» («Нелуг чертонг», *Gnas lugs cer mthong*), а также «Львиный рык» (*Seng ge'i nga ro*). Эти четыре текста содержат дополнительные пояснения к наставлениям из текста «Еще лама». Позже мы ещё вернёмся к одному из них в соответствующей главе.

Глава 5

Как следует получать учения Дхармы

Как сказано в тексте «Тантра ваджрной вершины» («Ваджрасекхара-тантра», *Rdo rje rtse mo'i rgyud*):

Соберись с мыслями

И слушай с благородной мотивацией.

Существует множество разных областей человеческих знаний — как зародившихся уже очень давно, так и современных. Существуют науки, исследующие внешний мир, и науки о внутреннем мире, объектом исследования которых является духовный путь. Именно к таким наукам относится Дхармы Будды. Есть множество небуддийских подходов к духовному развитию, которые подразумевают существование бога где-то вовне или некую внешнюю реальность, которая считается окончательной истиной. Среди

буддийских подходов существует несколько систем познания окончательной истины.

Обычная образовательная система, нацеленная на изучение внешнего мира, подразумевает, что сначала мы идём в начальную школу, а затем поэтапно прогрессируем и заканчиваем среднее образование, и тогда уже по желанию можем поступить в университет. После окончания университета мы становимся врачами, учёными, юристами, бизнесменами, офисными работниками или учителями. Говоря коротко, мы получаем одну из обычных мирских профессий. В рамках всех этих областей знания речь идёт о понимании сути внешних объектов, условий и обстоятельств внешнего мира.

В отличие от мирских наук, Дхарма Будды, духовное учение, направлена на то, чтобы установить контроль за собственным умом. Высший учитель Будда Шакьямуни сказал: «Какие бы активности Дхармы мы ни осуществляли, будь то дарование учений, слушание учений или практика медитации, нам необходимо начать с того, чтобы направить всё своё внимание внутрь себя». Будда учил, что целью Дхармы является установление контроля над собственным умом, который находится под воздействием эмоциональных загрязнений и из-за этого омрачён.

Будда учил, что источником всего, что попадает в поле нашего восприятия и что составляет наш опыт переживания, является сам ум. Именно поэтому Будда указал путь, который подразумевает, что мы направляем всё своё внимание внутрь, на свой собственный ум. Очень важно постоянно анализировать

собственный ум и применять соответствующие учения Дхармы. Если мы ограничимся лишь слушанием учений и не будем их применять, то, хоть это и оставит позитивные отпечатки в нашем уме, при таком подходе будет невозможно достичь просветления в нынешней жизни или даже в ближайших следующих жизнях.

Когда мы направляем всё своё внимание на собственный ум, то обнаруживаем, что мысли в нём можно классифицировать, разделив на три основных типа: позитивные мысли, нейтральные мысли и негативные мысли. У всех возникают позитивные мысли, связанные с любовью, состраданием, терпением и другими ментальными факторами, соотносящимися с определёнными благами качествами. Дхарма Будды учит практикующих зарождать и развивать мысли, связанные с самими учениями. Какие же позитивные мысли считаются наиболее благоприятными для практикующих? В соответствии с Дхармой, все мы обладаем потенциалом зарождать три благих ментальных фактора — веру, отречение и бодхичитту.

Кроме позитивных мыслей у нас возникают мысли обычные, нейтральные, которые связаны с повседневными рутинными делами — принятием пищи, сном, прогулками и другими подобными активностями. Существует два нейтральных состояния ума: состояние бессознательное, когда в уме не происходит никаких ментальных процессов, и сознательное, когда такие процессы в уме происходят. Подобным же образом у каждого из нас возникают

негативные мысли, и любая из них относится к одному из трёх основных ментальных ядов, загрязняющих ум: неприязнь (*zhe sdang*), привязанность (*'dod chags*) и глупость (*gti mug*). Негативными как раз и считаются мысли, возникающие под воздействием одной из этих трёх тревожащих эмоций (клеша, *nyon tong*s). Первый вид тревожащих эмоций включает неприязнь, гнев и ненависть, второй — страстное желание, вожеление и привязанность, третий — глупость, неведение и заблуждение.

Когда мы слушаем и изучаем Дхарму Будды, очень важно придерживаться трёх позитивных подходов. Если мы будем слушать учения, сохраняя безучастность, нейтральность, то не сможем понять смысла Дхармы. Если мы будем отвлекаться, то не сможем усвоить учения должным образом, поэтому очень важно сохранять внимательное памятование (дрен ше, *dran she*).

Совершенно очевидно, что если мы слушаем учения, сохраняя негативный настрой ума, то это противоречит принципам Дхармы. В подобном случае получение учений может привести к накоплению неблагой кармы, поскольку именно такая карма возникает от негативных мыслей. В Дхарме Будды часто упоминается о том, что все негативные мысли необходимо трансформировать в позитивные, что следует придерживаться лишь позитивного подхода и формировать позитивный настрой.

Для нас как практикующих это означает, что следует зарожда́ть позитивное мышление трёх видов. Во-первых, это вера и преданность Будде, Дхарме

и Сангхе, то есть Трёх драгоценностям. Во-вторых, это отречение, возникающее, когда мы начинаем осознавать изъяны сансары, недостатки мирской жизни. В-третьих, мы зарождаем бодхичитту — «ум просветления». Для этого необходимо развивать устремление привести всех живых существ к освобождению от страдания и к достижению совершенного состояния будды. В Дхарме Будды подобное устремление также называют «сострадательное мышление».

Для того чтобы слушать учения Дхармы и должным образом их усвоить, нам никак не обойтись без этих трёх видов позитивного мышления. Если мы сможем зародить подобное мышление, то Дхарма наполнит наш ум снизу доверху. Поэтому в текстах часто говорится о том, что, слушая и изучая Дхарму, нам необходимо зарождать и поддерживать в уме эти три вида позитивного мышления.

В чём же смысл этих трёх позитивных ментальных факторов, которые так необходимы тем, кто практикует Дхарму? Во-первых, вера и преданность являются вратами в Дхарму. Обычно в учениях уровня сутры говорится о четырёх видах веры: вера, основанная на восхищении; вера, основанная на устремлении; вера, основанная на твёрдой уверенности; и непоколебимая вера. В «Сутре бесконечной игры проявлений» («Лалитавистара-сутра», *Rgya cher rol pa'i mdo*) приведены следующие слова Будды: «Без веры и преданности невозможно вступить на путь Дхармы». Говоря коротко, отсутствие веры блокирует наше вступление на путь, потому что без веры

мы не сможем доверять тому, что сказано в учениях. Поэтому очень важно слушать учения с открытым сердцем, наполненным верой и преданностью.

В «Сутре благоприятной кальпы» («Бхадракальпика-сутра», *Bskal pa bzang po'i mdo*) описывается двенадцать великих деяний Будды. Она начинается с учения о драгоценном колесе веры. Вера сравнивается с драгоценным колесом, поскольку в древних текстах Вед есть легенда о вселенском монархе Чакравартине, который в силу своей великой заслуги обрёл семь чудесных царских драгоценностей. Одна из этих драгоценностей — как раз драгоценное золотое волшебное колесо, которое всегда следует впереди Чакравартина, подготавливая для него путь. Благодаря драгоценному колесу, куда бы он ни отправился, люди естественным образом признают его власть, и он становится владыкой любой местности.

Точно так же было и в ситуации, когда Будда давал учения. Он всегда начинал учения с рассказа о драгоценном колесе веры, которое открывает путь учений Дхармы, как драгоценное колесо Чакравартина. Обладать верой означает доверять Дхарме, быть уверенным в ней. Без подобного доверия мы не сможем постичь глубокий смысл учений. Если положить перед собакой миску овощей, она не проявит к ним особого интереса, не станет их есть. И точно так же если мы не обладаем верой и нас не особенно интересует Дхарма, то мы не обратим на учения особого внимания, а значит, и не вступим на путь.

Когда речь идёт о третьем позитивном ментальном факторе, отречении, то прежде всего необходимо

обрести понимание того, что основополагающим свойством трёх миров сансары является страдание. В наиболее известных сутрах, таких как «Сутра высшей Дхармы применения памятования» («Саддхарманусрити-пастана», *Dam pa'i chos dran pa nyer bzhang pa'i mdo*), «Сутра ста карм» («Кармашатака-сутра», *Mdo sde las brgya pa*) и других подобных, основное внимание уделяется именно отречению.

Тибетский термин «отречение» (нгепар джунгва, *nges par 'byung ba*) дословно означает «уверенность-возникновение». «Нгепар» — это сокращение от «нгепар шепа», что означает «уверенность», «твёрдое знание». В данном случае это означает возникновение у нас уверенности, что основной характеристикой существования в сансаре является страдание. Одновременно с этой уверенностью возникает «джунгва» — сильное желание освободиться от этого страдания. Таким образом, здесь речь идёт о том, что в потоке нашего ума должны зародиться, во-первых, уверенность в том, что существование в сансаре не приносит ничего, кроме страдания, и, во-вторых, непреодолимое желание от него освободиться. Этот ментальный фактор и называется «отречение».

Третий позитивный ментальный фактор — это бодхичитта, или «ум просветления». Бодхичитта определяет нашу мотивацию получать учения Дхармы Будды. Существует два вида загрязнённой мотивации. Первый — это получать учения для того, чтобы получить защиту от вреда, такого как возмездие и наказание. Второй — это получать учения для того,

чтобы потом зарабатывать с их помощью средства к существованию, то есть обменивать их на деньги, еду, одежду и другое имущество.

Существует также три вида чистой мотивации. Именно эти виды мотивации необходимы нам для того, чтобы получать учения Дхармы. Эти три вида мотивации определяются как «мотивация низкого уровня», «мотивация среднего уровня» и «мотивация высшего уровня». Мотивация низкого уровня подразумевает, что мы хотим обрести перерождение в высших землях богов и людей, чтобы избежать страдания низших земель. Мотивация среднего уровня подразумевает, что мы хотим достичь состояния архата ради собственного освобождения. Мотивация высшего уровня основана на бодхичитте. Это намерение привести всех живых существ к достижению состояния будды. Таким образом, чтобы получить учения Дхармы Будды, нам следует зародить бодхичитту — мотивацию высшего уровня.

Бодхичитта имеет два аспекта. Первый из них подразумевает, что мы зарождаем намерение привести бесчисленных живых существ к освобождению от страдания, его причин и результатов. Это аспект сострадания. Мы также зарождаем устремление привести всех живых существ к достижению совершенного просветления, обретению высшего счастья, какое становится возможным лишь в случае подобного достижения. Это аспект любящей доброты. Таким образом, по сути, бодхичитта включает в себя и сострадание, и любящую доброту. Это именно то состояние ума, какое необходимо нам для того, чтобы

получать учения Дхармы в соответствии с традицией махаяны уровня сутры.

Бодхичитта также классифицируется как «относительная бодхичитта намерения» и «абсолютная бодхичитта». Как уже упоминалось выше, относительная бодхичитта — это намерение освободить всех живых существ от страдания существования в сансаре, а также выполнение практики, необходимой для осуществления этого намерения. Это две разновидности относительной бодхичитты — бодхичитта намерения и бодхичитта применения. Что касается абсолютной бодхичитты — это состояние осознания отсутствия реально существующего собственного «я», которое свободно от всех концептуальных воззрений. Абсолютная бодхичитта ничем не усложнена (чоме, *bcos med*). Это естественное состояние (нелуг, *gnas lugs*) пустотности, истинная природа ума. Говоря коротко, каждый раз, когда мы слушаем учения Дхармы и размышляем о них, нам необходимо поддерживать в осознанной части ума три вида позитивного мышления — веру, отречение и бодхичитту. Тогда Дхарма проникнет в самое наше сердце.

Для того чтобы получить реальную пользу от практики традиции ваджраяны, для начала необходимо получить надлежащие учения тайной мантраяны и дзогчен. Это означает, что мы должны быть способны поддерживать во время получения этих учений чистое видение. Чистое видение, которое должно дополнять устремление бодхичитты, когда мы получаем подобные учения, заключается в том, что мы воспринимаем внешний мир и обитающих

в нём живых существ как проявление чистого осознания. Особенно важно при этом воспринимать в рамках чистого видения сам процесс передачи учения, помнить, что он обладает всеми пятью видами уверенности самбхогакаи, то есть «тела совершенной радости», чистой будда-земли.

Согласно традиции ваджраяны, когда мы получаем посвящение и наставления, необходимо при этом визуализировать пять аспектов уверенности чистой будда-земли как присутствующие здесь и сейчас. Это включает визуализацию пяти чистых проявлений внешнего мира: учителя; места, где даруются учения; времени дарования учения; самого учения и учеников, которые его получают. Мы воспринимаем через призму чистого видения гуру и тех, кто получает у него учение, — мы видим всех их как будд, бодхисаттв и божеств-йидамов. Несмотря на то что мы выполняем практику визуализации, необходимо помнить, что мы не воображаем всех этих будд, бодхисаттв и йидамов, что все воспринимаемые нами действительно являются абсолютно чистыми.

Когда мы получаем учения дзогчен, необходимо поддерживать воззрение, что всё сущее и проявленное является всеохватывающей чистотой (*dag pa rab byams*), великой спонтанно присутствующей мандалой. Мы воспринимаем все проявления как безупречно чистые элементы спонтанно присутствующей мандалы Будды Самантабхадры. В традиции дзогчен мы не ограничиваемся визуализацией пяти аспектов уверенности самбхогакаи, пытаюсь трансформировать всё, что нам кажется загрязнённым,

в чистое. Мы не представляем в уме чистые проявления, пытаюсь подогнать под них всё, что нам кажется загрязнённым, как принято в практике тайной мантраяны, именуемой «стадией зарождения» (кьерим, *bskyed rim*).

Практика традиции дзогчен заключается в том, что мы поддерживаем воззрение дзогчен, согласно которому все проявления обладают природой совершенной чистоты изначально. Это ключевое отличие в процессе получения учений дзогчен, учений самой высшей колесницы пути Дхармы Будды. Все без исключения феномены чисты изначально.

Какова же роль пяти аспектов уверенности в практике дзогчен? Нам надлежит помнить, что всё связанное с учением обладает духовными качествами самбхогакаи. Место, где даруется учение, — это чистая будда-земля самбхогакаи Акаништха. Учитель воспринимается как славный будда дхармакаи, сам Самантабhadра. Те, кто получает учение, — это само-возникшие (*rang snang*) даки и дакини, будды и бодхисаттвы, а также существа мудрости. Само учение — это дзогчен, Великое совершенство естественной светоносности (*rang bzhin od gsal rdzogs pa chen po*). Время учения — это непрерывно вращающееся колесо бесконечности (*dus rtag pa rgyun gyi 'khor lo*), также известное как «четвёртое временное измерение равностности», или «естественное время дхарматы».

Таким образом, священные место, учитель, ученики, учение и время с точки зрения традиции дзогчен присутствуют изначально. Мы постоянно держим это в уме для того, чтобы сохранять своё восприя-

тие чистой будда-земли самбхогакаи, поддерживая воззрение Великого совершенства.

Что касается образа действия, которого надлежит придерживаться во время получения учений, то мы слушаем их с почтением, отсекая любые неумажительные мысли и действия. Мы поддерживаем ум в состоянии однонаправленной концентрации, не позволяя ему отвлекаться. Наше поведение (*spyod pa*) во время получения учений подразумевает, что мы избегаем трёх изъянов сосуда, пяти ошибочных видов запоминания, а также шести загрязнений. Шесть загрязнений — это гордыня, недостаток веры, недостаток усердия, отвлечение на внешнее, внутренняя напряжённость и разочарование. Все эти особенности поведения во время получения учений подробно объясняются в учениях по предварительным практикам (нёндро, *sngon 'gro*), представленных в книге Патрула Ринпоче «Слова моего всеблагого учителя» («Кунсанг ламей шелунг», *Kun bzang bla ma'i zhal lung*) в соответствующей главе. Все эти правила описаны в книге очень подробно, с полным перечислением того, что следует делать, а чего избегать.

Получая учения, нам также следует придерживаться принципов шести совершенств (парамита, *phar phyin*) традиции махаяны и четырёх сравнений. В последней главе «Сутры гирлянды из цветов» («Гандхавьюха-сутра», *Sdong po bkod pa'i mdo*) приводятся слова Будды из сутры махаяны «Аватамсака-сутра» (*Mdo phal po che*). Будда разговаривает с бодхисатвой Судханой и рассказывает тому о четырёх сравнениях:

О благородный, представляй себя человеком,
страдающим от болезни,
Дхарму представляй как лекарство,
Духовного учителя представляй как опытного
врача,
А усердную практику представляй как лечение,
которое поставит тебя на ноги.

Учителя традиции ньингма указывают в качестве необходимого условия для получения подобных учений сохранение воззрения (тава, *lta ba*) природы ума, или сущности ума (сем нго, *sems ngo*) и выстраивание своей мотивации и поведения в соответствии с этим воззрением. Это уникальная черта традиции ньингма, поскольку в традициях школ новых переводов, например гелуг, основное внимание уделяется визуализации совершенных форм, позволяющих создать наилучшие условия для дарования учений. Например, это могут быть торжественные подношения цветов, чаш с водой, масляных светильников, которые выполняются с целью накопления заслуги. В традиции ньингма во время учений Дхармы основное внимание уделяется сохранению надлежащего воззрения и его практике.

Глава 6

Кто такие божества-йидамы

В рамках программы нашего ретрита мы изучаем в том числе практику медитации на божестве-йидаме. Божества-йидамы не являются богами в мирском смысле этого слова. Это божества мудрости (еще кьи лха, *ye shes kyi lha*), и все они считаются проявлениями изначального будды Самантабхадры. С точки зрения общего смысла существует два взгляда на будду, то есть просветлённое существо, и это зависит от того, воспринимаем мы будду на абсолютном или на относительном уровне. С точки зрения абсолютного уровня будда — это проявление абсолютного уровня, «сошедшее вниз» в мир относительного уровня в силу своего сострадания к живым существам. С точки зрения относительного уровня будда — это некто, вступивший на путь, будучи обычным существом сансары, и постепенно «взошедший вверх», с тем чтобы обрести реализацию абсолютного уровня.

Запомните, что в рамках этих учений, когда мы говорим «вниз» и «вверх», мы имеем в виду не пространственные направления «низ» и «верх». Термин «вниз» в данном случае обозначает проявление будды из бесформенной дхармакаи, «тела истины», то есть пустотного пространства, в относительных мирах, где будда принимает определённую форму. Термин «вверх» в данном случае обозначает процесс следования живого существа по пути Дхармы, который приводит к достижению просветления в качестве будды дхармакаи.

Когда мы говорим о будде с позиции относительного уровня общих колесниц учения, то речь идёт о восприятии в рамках двойственного ума (*sems*). Тогда это учения о внешней природе будды. С точки зрения внешней природы будды Будда Шакьямуни достиг просветления, сидя под деревом бодхи во «внешней» Бодхгае — месте, где также достигли просветления тысяча будд этой благой калпы.

Но если мы взглянем на Будду Шакьямуни с позиции абсолютной истины в соответствии с воззрением дзогчен, то в таком случае вся ситуация предстаёт в перспективе дхармакаи. «Дхармакайя» переводится как «абсолютное тело» или «истинное тело» и обозначает ум мудрости (*dgongs pa*) просветлённого существа. Это пустотное тело, подобное пространству. Это и есть «внутренняя» природа будды. В данном контексте дхармакаю иногда называют «внутренняя» Бодхгая. Это Бодхгая нашего самоосознания (*rang gi rig pa*).

Таким образом, согласно этому воззрению, когда речь заходит о том, что Будда достиг просветления, пребывая в состоянии дхармакаи, это означает, что это произошло в обширном пространстве ума мудрости изначального Будды Самантабхадры. Согласно учениям дзогчен — вершины всех колесниц, считается, что, когда мы достигаем реализации внутренней природы будды, эта внутренняя природа и есть славный изначальный Будда Самантабхадра.

То есть тот, кто сразу же, безотлагательно реализовал природу будды, и есть славный изначальный Будда Самантабхадра. К тому, кто считается «внешним» Буддой Самантабхадрой, обращено множество молитв устремления, что же касается «внутреннего» аспекта, то тут речь идёт о вере и преданности, которые мы испытываем по отношению к Будде Самантабхадре. Однако такие условности, как «внешнее» и «внутреннее», в действительности не обладают субстанциональностью (*dnegos po*), не являются чем-то реально существующим — местами в пространстве или отдельными объектами. Эти обозначения используются в учении исключительно для того, чтобы облегчить нам интеллектуальное понимание, поскольку на относительно низком уровне по-другому передать информацию невозможно.

Будда Самантабхадра пребывает в состоянии просветления в изначальной основе, в обширном пространстве дхармакаи. Из этого пространства ума мудрости он проявляется как бесчисленные будда-земли самбхогакаи, пребывающие в измерении (дхату, *dbyings*) подобно бесчисленным лучам света,

количество которых можно сравнить с количеством атомов во всей известной Вселенной. Пребывая в этом просветлённом состоянии дхармакаи, в силу своих духовной силы, благословения и сострадания [изначальный будда] проявляется как бесчисленные будда-земли самбхогакаи. Эти чистые земли проявляются ради блага бодхисаттв в женской и мужской форме, для мирских даков и дакини и для даков и дакини мудрости, а также для йогов и йогини — для всех существ, которые находятся на бхуми с первой по десятую. Затем из чистых будда-земель Будда Самантабhadра проявляется как многообразные формы нирманакаи, такие как Будда Шакьямуни, которые приходят в мир ради того, чтобы приносить пользу всем живым существам.

Дхармакайя

Если мы хотим понять, что такое дхармакайя-будда, нам необходим какой-нибудь пример, и лучший пример в данном случае — это пространство (намкха, *nam mkha'*). Прежде всего следует снова и снова размышлять о том, почему естественное состояние ума (*sems kyi gnas lugs*) сравнивают с пространством. В традиции dzogchen пространство является основным примером, с помощью которого объясняется понятие дхарматы — «окончательной реальности», или «истинной природы феноменов». Подобное размышление очень полезно для нашей практики. Когда мы анализируем пространство, то становится ясно,

что выйти за его пределы невозможно. Даже если мы очень захотим, нам никогда не удастся попасть в место, которое находилось бы за пределами пространства.

Нам необходимо хорошо это понять: попасть в такое место, которое находилось бы за пределами пространства, невозможно. В какое бы место мы ни попали, мы будем оставаться в пространстве. Даже если мы примемся водружать одну высотную конструкцию, такую как Эйфелева башня, на другую до бесконечности, нам всё равно не выйти за пределы пространства. Насколько бы высоко мы ни поднялись над землёй, нам никогда не покинуть пределы пространства. К счастью, для того чтобы постичь дхармату, нам необязательно отправляться в какое-то особое место в каком-то определённом направлении.

Остаёмся мы на одном месте или путешествуем, едим или пьём — мы не покидаем пространство ни на мгновение. Ощущаем мы счастье или страдание — мы всегда остаёмся в пределах пространства. Мы можем страстно желать оставаться в пространстве и изо всех сил цепляться за него — или ненавидеть пространство, стараясь изо всех сил от него избавиться, но в действительности само пространство от этого никак не меняется, и мы по-прежнему остаёмся в его пределах. Сколько бы мы ни восклицали: «Я люблю пространство! Я хочу оставаться в пространстве!» — как бы мы его ни боготворили, как бы ни призывали всегда оставаться с нами, у нас не получится его ни увеличить, ни уменьшить.

Пространство всегда остаётся неизменным, оно всегда остаётся таким как есть. Мы можем устроить истерику, выкрикивая проклятия в пространство хоть тысячу дней: «Я не нуждаюсь в тебе! Убирайся прочь!» — но пространство останется и будет присутствовать вечно.

Что бы ни случилось, природа пространства присутствует всегда. Даже когда мы спим, пространство никуда не исчезает, оно всё ещё присутствует. Этим истинная природа ума похожа на пространство. Мы всегда остаёмся нераздельны с дхарматой — «истинным состоянием всех феноменов». Подобно пространству, истинная природа ума присутствует всегда, нравится нам это или нет. Как и в примере с пространством, пустотная светоносная дхармата (*chos nyid stong gsal*) присутствует в сансаре всегда, она всегда с нами — с изначального времени и вплоть до текущего момента. Единственным отличием природы ума от физического пространства является то, что природа ума не является чем-то совершенно пустым, то есть полным отсутствием чего бы то ни было. Ум действительно является пустотным, как и пространство, в этом они похожи, но ум при этом обладает природой ясности, или, другими словами, светоносности (*салва, gsal ba*), которая и наделяет его способностью познавать окружающий мир и получать опыт его переживания.

С самого начала до текущего момента и с текущего момента до достижения нами просветления мы никогда не разделяемся с природой ума ни на секунду, как не разделяемся с физическим пространством.

Поэтому, для того чтобы обнаружить дхармату, у нас нет необходимости заново создавать что-то, чего раньше не было, ведь мы все без исключения обладаем этой окончательной природой. Подобно пространству, мы сами и все внешние феномены всегда пребываем в уме мудрости дхарматы (*chos nyid kyi dgongs pa*).

Дхармата, великое самовозникшая изначальная мудрость (рангджунг еще ченпо, *rang byung ye shes chen po*), всегда присутствует в нашем уме, и распознать её можно, последовав указующим наставлениям своего гуру. Такая возможность есть, но наша способность ей воспользоваться и реализовать истинную природу ума напрямую зависит от нашей веры и преданности и от благословения наших учителей. Когда эти условия совпадают с благой кармой и чистыми устремлениями, то взаимодействие всех этих причин и условий позволяет нам реализовать великое осознание. Однако в любом случае для этого придётся выполнять практику медитации.

Зачем же нам медитировать, если изначальное осознание в нас и так уже присутствует? Дело в том, что, будучи обычными людьми, мы находимся под контролем внешних проявлений, внешних феноменов. Во-первых, из-за неведения возникает представление о том, что проявления существуют вовне. Затем, опираясь на восприятие «внешних» объектов, мы начинаем испытывать надежду и страх, цепляясь за эти воспринимаемые нами феномены. Но наша убежденность в том, что воспринимаемые нами внешние феномены обладают

реальным независимым существованием, возникает лишь в силу заблуждения. Нам кажется, что внешние феномены субстанциональны, но это происходит лишь из-за нашей привычки к двойственному восприятию.

Когда мы говорим о реализации высшего воззрения дзогчен, это подразумевает, что внешние проявления больше нас не контролируют, но, напротив, мы сами контролируем внешние проявления. Проявления внешнего мира не способны ввести в заблуждение ум мудрости дхарматы Самантабхадры, не способны его каким-либо образом загрязнить. Реализовав дхармату, окончательное естественное состояние (*gnas lugs mthar thug*), мы берём все эти внешние проявления под полный контроль. Однако такие обычные существа, как мы, могут обрести подобную реализацию только усердной практикой. Одного интеллектуального знания о дхармате недостаточно; достижение подразумевает, что мы реализовали это знание на практике, сделали его собственным переживанием. Вот зачем нам практика медитации.

Когда мы говорим о реализации, речь идёт прежде всего о непостижимой тайной природе (*gsang ba bsam gyis mi khyab pa*) татхагат, которую также называют «непостижимая тайная природа ума мудрости будды». Мудрость Будды Самантабхадры является всеохватывающей и обладает всеведением, и поэтому все феномены сансары и нирваны уже присутствуют в уме мудрости (*thugs kyi dgongs pa*) Будды Самантабхадры. В любой момент времени ум мудро-

сти Самантабхадры способен видеть всё, что происходит в сансаре и нирване. И всё же чистые земли, подобные Акаништхе, чистой земле Самантабхадры, или нашему собственному миру, чистой земле Будды Шакьямуни, кажутся нам чем-то невообразимым, огромным и непостижимым. Мы воспринимаем их как что-то, что наш ум постичь не способен. Вот зачем нам необходима практика. Для нас это единственный способ получить опыт переживания ума мудрости и в конце концов добиться окончательной его реализации.

В нашем нынешнем состоянии мы можем представить лишь то, что укладывается в нашу картину восприятия мира. В нашем восприятии весь этот мир обладает реальным независимым существованием, но лишь потому, что наше восприятие обусловлено заблуждением. Мы крепко держимся за своё заблуждение и в плотной завесе усложнённого концептуального мышления воспринимаем внешние объекты как что-то, обладающее реальным независимым существованием, то есть точно так же, как делаем это во сне. Когда мы спим, все проявляющиеся объекты, которые предстают в поле нашего восприятия, кажутся нам вполне реальными. Но стоит нам реализовать высшее воззрение непостижимой тайны татхагат, естественное состояние дзогчен, — и нам станет ясно, что внешний мир и все его проявления не обладают реальным независимым существованием.

Непостижимый ум мудрости Самантабхадры — это тайная природа ума, пребывающая за пределами

усложнённого концептуального мышления. Именно поэтому эту тайную природу ума невозможно постичь с помощью усложнённого концептуального ума — для этого необходимо получить собственный прямой опыт переживания. Непостижимый тайный ум Самантабхадры не является объектом, таким как, например, дом, у которого есть внешняя и внутренняя части. Это тайная природа, которую невозможно понять в рамках ума, оперирующего концептуальными идеями. Этот ум мудрости не осознать, прилагая интеллектуальные усилия, задаваясь вопросами: «Что собой представляет Самантабхадра во внешнем мире? Какими из его аспектов мы обладаем?». Вначале такое аналитическое исследование действительно может пойти нам на пользу, но оно не может помочь нам достичь истинного постижения. Одному лишь логическому анализу такое не по силам.

Ум всех живых существ обладает одной и той же природой, одной и той же сущностью (нгово, *ngo bo*) — это Будда Самантабхадра. Эта сущность, единая с сущностью Будды Самантабхадры, представляет собой нераздельность пространства и осознания (йинг риг ерме, *byings rig dbyer med*). Разница между нами и Буддой Самантабхадрой заключается лишь в том, что наше осознание ещё не реализовано, не просветлено. У нас пока не случился собственный опыт переживания, а это единственный путь постичь нераздельность пространства и осознания.

Что же в рамках воззрения дзогчен, вершины всех колесниц, мы считаем чистыми будда-землями (*zhing khams*)? В текстах, таких как «Сокровищница

драгоценных качеств» («Йонтен дзо», *Yon tan mdzod*) Джигме Лингпы, можно обнаружить подробное описание трёх кай и связанных с ними будда-земель.

Чтобы понять, что же собой представляют будда-земли в рамках воззрения дзогчен, нам необходимо рассматривать их с позиции дхармакай-будды. Как мы уже упоминали, реализуя природу будды, мы реализуем внутреннего изначального будду — славного Самантабхадру. Будда Самантабхадра пребывает в просветлённом состоянии изначальной основы (*gdod ma'i gzhi*) в качестве дхармакаи. Как пример дхармакаи будды приводят бескрайнее пространство. Чистая земля Будды Самантабхадры — это дхармадхату, «пространство истинного состояния всех феноменов», или «сфера окончательной реальности». Все без исключения чистые земли, миры, времена и существа включены в чистую землю Будды Самантабхадры.

Будучи просветлённым в состоянии дхармакаи, Самантабхадра проявляется как бесчисленные будда-земли самбхогакаи. Пустотный аспект Будды Самантабхадры (тонг ча, *stong cha*) — это ничем не ограниченное пространство (дхату, *dbyings*), а аспект светоносности Будды Самантабхадры (сэл ча, *gsal cha*) — это будда-земля самбхогакаи, проявляющаяся в пространстве как лучи света. Они сияют в пространстве, словно яркие светильники, неисчислимые, как атомы во всей вселенной. Все эти будда-земли самбхогакаи обладают пятью видами уверенности, присущими самбхогакае, и напоминают небесные светила — солнце, луну и звёзды.

Чистая земля дхармакаи Самантабхадры также известна как Акаништха, Земля всеохватывающей чистоты, или Светоносное ваджрное сердце (Осэл дордже ньингпо, *'Od gsal rdo rje snying po*). Самантабхадра полностью пробуждён, полностью реализовал своё осознание и поэтому всё сущее воспринимает как будда-землю Акаништху. Мы обладаем точно таким же осознанием (*rig pa*), но не можем пока его распознать, и поэтому Самантабхадра указывает нам путь, принимая разные формы мудрости, которые проявляются как бесчисленные миры.

Самантабхадра также приносит пользу живым существам «непрямым» образом, ведя их постепенным путём, проявляясь как разнообразные просветлённые существа и учителя, создавая одновременно с этим чистые земли, наиболее подходящие для обучения живых существ. Таким образом, мы обладаем всеми тремя каями, связанными с чистыми землями Самантабхадры, — дхармакаей, самбхогакаей и нирманакаей. Будда-земля дхармакаи называется Чистая земля светоносного ваджрного сердца, будда-земля самбхогакаи называется Чистая земля грохочущего барабана Брахмы, а будда-земля нирманакаи называется Кальпа великого Брахмы и включает все разнообразные чистые земли нирманакаи.

Все будда-земли трёх кай обладают одной и той же сущностью, они нераздельны, поскольку входят в единую будда-землю дхармакаи. Поэтому будда, проявляющийся в каждой такой земле, неразделен с дхармакаей Самантабхадрой. В чистой земле дхармакаи буддой является сам Самантабхадра; в чистой

земле самбхогакаи буддой является Ваджрадхара и будды пяти семейств; в чистых землях нирманакаи буддой является высшая нирманакая, такая как Будда Шакьямуни. Будда Шакьямуни всегда остаётся нераздельным с Самантабхадрой и Буддой Ваджрадхарой, поскольку на уровне дхармакаи все они являются просветлёнными.

Говоря коротко, чистые земли трёх кай включают всё многообразие бесчисленных чистых земель. Они были созданы силой молитвы устремления Самантабхадры и его активности ради того, чтобы стать местами, наиболее благоприятными для передачи учения, для его практики, духовной трансформации и освобождения живых существ. В этих местах в надлежащее время проявляются будды и йидамы пяти семейств, которые все вместе называются «сто мирных и гневных божеств». Все эти божества-йидамы нераздельны с умом мудрости Самантабхадры. Они представляют собой проекции (*rol pa*) и проявления (*sprul pa*) непостижимой тайной природы Самантабхадры. По сути, все они — многочисленные искусные методы Самантабхадры, которые проявляются таким образом, чтобы живые существа смогли их воспринимать и обретать с их помощью реализацию самоосознавания изначальной мудрости (*rang rig pa'i ye shes*).

Каждый будда, точно так же как и Будда Самантабхадра, проявляет чистые земли и мировые системы ради того, чтобы привести живых существ к освобождению. И когда мы говорим о том, что просветлённые существа спускаются с абсолютного

уровня на относительный, то подразумеваем, что Будда Шакьямуни достиг просветления в пространстве дхармакаи и потому ничем не отличается от Будды Самантабхадры. Из этого состояния проявляются бесчисленные будда-земли, сияющие, как небесные светила. Из них, в свою очередь, в этом мире возникают бесчисленные проявления нирманакаи, такие как Будда Шакьямуни.

Таким образом, считается, что, какие бы учения ни появились в любой из этих чистых земель, они являются не чем иным, как непрерывным проявлением обширного пространства ума мудрости Самантабхадры (*kun bzang dgongs pa'i klong*). Самантабхадра обладает совершенной реализацией окончательного естественного состояния всех феноменов (*chos tham cad kyi gnas lugs mthar thug*), и благодаря благословению его реализации возникли все тантры тайной мантраяны и тексты махаяны. Согласно традиции дзогчен, существует 6 400 000 основных строф тантр дзогчен. Бесчисленные тантры, такие как «Шри Гухьясамаджа», «Чакрасамвара» и «Шри Хеваджра», составляют семьсот тысяч или по меньшей мере пятьсот тысяч коренных строф. Общая доктрина колесницы махаяны представляет собой сокровищницу из восьмидесяти четырёх тысяч сутр, а также ста тысяч разделов «Буддаватамсака-сутры», ста тысяч разделов «Сутры собрания драгоценностей» (*Rin po che'i phung po'i mdo*) и др.

Всеми духовными качествами, какими обладает Будда Самантабхадра, обладаем и мы — вернее, ими обладает наша природа будды, просветлённая сущ-

ность (сугатагарбха, *bde gshegs snying po*). Разница между нами лишь в том, что нам необходимо эти качества активировать, получая учения и благословение, практикуя медитацию. С помощью практики мы обретаем реализацию природы ума, и когда мы добиваемся этой реализации, то обнаруживаем, что обладаем точно такой же природой, как и Самантабхадра. Мы выполняем практику медитации для того, чтобы постичь нераздельность своего ума с пространством изначальной мудрости (*dbyings ye shes dbyer med*) и умом мудрости Самантабхадры. Тогда мы тоже проявляем бесчисленные чистые земли, чтобы существа могли получать там учения и выполнять практику. И точно так же, как и Самантабхадра, мы даруем учения Дхармы неисчислимым живым существам, проявляя мандалу мирных и гневных божеств.

В этом мире существует огромное количество водоёмов, как больших вроде океанов и озёр, так и совсем маленьких, например прудов. В каждом из этих водоёмов возникают отражения солнца и луны, и это происходит в одно единственное-мгновение — все эти бесчисленные отражения возникают в одно и то же время. Точно так же возникают проявления Самантабхадры: его бесчисленные отражения появляются в одно и то же время. Эти просветлённые эманации даруют разнообразные учения обо всех аспектах тем живым существам, которые нуждаются в умирении.

Если попытаться резюмировать эти учения о Самантабхадре, то можно сказать, что среди Трёх

драгоценностей — Будды, Дхармы и Сангхи — Самантабхадра представляет первую, драгоценность Будды. Поэтому для нас очень важно изучать просветлённые качества дхармакаи Будды Самантабхадры. Чтобы практиковать Дхарму, нам необходимо развить веру и преданность к драгоценности Будды.

Самбхогакая

Для того чтобы приносить пользу существам, достигшим бхуми, а также обычным живым существам, дхармакая-будда проявляется в тех формах, которые эти разные классы существ способны воспринять. Подобные проявления называются *рупакая* — «тело просветлённой формы». Это проекции дхармакая-будды. Рупакая включает проявления самбхогакая-будды и нирманакая-будды. Сначала из обширного пространства дхармакаи благодаря благословению, состраданию и духовной силе, которые являются качествами состояния просветления, проявляются бесчисленные будда-земли самбхогакаи, подобные мириадам небесных светил во Вселенной.

Для чего нужны будда-земли самбхогакаи и какую они могут принести пользу? Будда-земли самбхогакаи проявляются ради принесения блага живым существам, которые находятся на бхуми (уровнях или, дословно, «землях» бодхисаттв) — с первой по десятую. Это бодхисаттвы в мужской и женской формах, даки, дакини, видьядхары, йогины и йогини — все благородные существа. Любое существо, находящееся

на одной из десяти бхуми, пребывает на третьем или четвёртом из пяти этапов пути к просветлению — на пути видения и пути медитации.

В будда-землях самбхогакаи пребывают будды пяти семейств и их окружение, состоящее из бодхисаттв, даков и дакини. Все эти бесчисленные будды и будда-земли самбхогакаи совершенны и самодостаточны. Они наделены всеми пятью видами уверенности самбхогакаи. Когда речь идёт о пяти видах уверенности (*nges pa lnga*) будда-земли самбхогакаи, это означает, что самбхогакая обладает пятью особыми атрибутами, которые делают её наиболее благоприятным местом для достижения просветления. Пять видов уверенности — это совершенное место, совершенная форма учителя, совершенное учение, совершенные ученики, совершенное время.

Совершенное место — Гханавьюха Акаништха, Непревзойдённая изобильная будда-земля (Огмин туппо копа, *'Og min stug po bkod pa*). Она называется изобильной, поскольку в изобилии обладает всеми духовными качествами просветления. Это будда-земля другого уровня, чем Акаништха, будда-земля дхармакая-будды, которую способны воспринимать лишь существа, достигшие десятой бхуми. Гханавьюха Акаништха — это будда-земля, проявившаяся в мире формы (*gzugs kham*s) сансары, которую способны воспринимать лишь благородные существа с первой по десятую бхуми. Самбхогакая также проявляется в форме учителя, который является самбхогакая-буддой и обладает всеми главными и второстепенными

знаками. В качестве такого учителя может выступать самбхогакая-будда, например Будда Ваджрадхара.

Собрание совершенных учеников состоит из бодхисаттв в мужской и женской формах, а также даков и дакини, находящихся на десяти бхуми. Это благородные существа, достигшие третьего и четвёртого пути. Существа, которые пока пребывают на первом и втором путях — пути накопления и пути присоединения, не обладают достаточным количеством заслуги и мудрости, чтобы воспринимать самбхогакая-будд и взаимодействовать с ней.

В будда-земле самбхогакаи кроме учения промежуточного смысла распространяется также и учение окончательного смысла. Совершенное время — это непрерывное, непрекращающееся течение вечности (*dus rtag pa rgyun gyi 'khor lo*), которое исчезнет, когда сансара полностью опустеет.

Нирманакая

Нирманакая-будда

В силу сострадания самбхогакая-будды ради принесения блага живым существам, находящимся на начальных этапах пути, проявляются нирманакая-будды. Из обширного пространства дхармакаи Самантабхадры в силу благословения и сострадания его ума мудрости проявляются бесчисленные будда-земли самбхогакаи, подобные небесным светилам во Вселенной. В этих будда-землях пребывают будды пяти семейств в окружении бодхисаттв, даков

и дакини. Все эти бесчисленные будды и будда-земли наделены пятью видами уверенности и возникают естественным образом в силу благословения и сострадания дхармакая-будды.

Затем из будда-земель самбхогакаи возникают проявления нирманакаи, которые способны воспринимать те из существ, кто находится на первых двух этапах пути — пути накопления (*tshogs lam*) и пути присоединения (*sbyor lam*). Эти существа не способны воспринимать будда-земли самбхогакаи, поскольку ещё не достигли первой бхуми. Пока мы не совершим достаточное накопление заслуги, нам не удастся увидеть самбхогакая-будду. Те существа, кто до сих пор пребывает на путях накопления и присоединения, пока не способны воспринимать будда-землю самбхогакаи.

Существует бесчисленное множество будда-земель нирманакаи, поэтому нирманакая будды может проявиться где угодно. Наш мир не единственный во вселенной — существует бесчисленное количество мировых систем, составляющих будда-земли нирманакаи. Все чистые земли нирманакаи — это проявления самбхогакаи. Они возникают в силу сострадания, словно лучи света исходя из самбхогакая-будды. Когда мы говорим, что чистые земли нирманакаи были созданы или проявились, то подразумеваем в данном контексте, что их создателями являются дхармакая-будды и самбхогакая-будды. Будда-земли нирманакаи возникают благодаря состраданию будд, благой карме и заслугам живых существ, которые в этих землях перерождаются.

Нирманакая-будды естественным образом проявляются из самбхогакаи, когда выполнены два предварительных условия — накопление заслуги и благословение дхармакаи и самбхогакаи. Из радуги проявленной самбхогакаи исходят лучи света, из которых возникают бесчисленные просветлённые реинкарнации нирманакаи, рождающиеся в трёх мирах сансары, подобно тому как в нашем мире родился Будда Шакьямуни.

Бесчисленные чистые земли нирманакаи, как и всё остальное, возникают в силу стечения соответствующих причин и условий. Подобное возникновение ничем не отличается от того, как возникает радуга, требующая стечения соответствующих причин и условий — солнечного света, неба и водяной взвеси в воздухе. Когда все эти причины и условия сходятся вместе, радуга проявляется сама собой. Это проявление радуги будет оставаться в небе так долго, как долго будут присутствовать все необходимые для этого причины и условия. Когда они перестанут присутствовать, радуга исчезнет естественным образом. Проявления нирманакаи никак не ограничены ни временем, ни местом, ни длительностью присутствия. С ними происходит то же самое, что с радугой: когда причины и условия, в силу которых они возникли, исчерпываются, то они просто исчезают. Радуга ясно видна в небе, но до неё невозможно дотронуться, это просто цветные лучи в небе. И точно так же нирманакая — это просто магическая проекция (*cho 'phrul*), проявившаяся ради принесения блага живым существам. Поэтому физическое про-

явление нирманакаи называют «иллюзорное тело» (гьюлу, *sgyu lus*).

На уровне нирманакаи проявления не обладают пятью видами уверенности самбхогакаи. Скорее, они характеризуются пятью видами неопределённости: место, форма учителя, учения, ученики и время. Поскольку нирманакая может проявиться в одном из бесчисленных мест, то мы ничего не знаем о месте — это может быть как чистое место, так и нечистое. Это может быть либо чистая земля нирманакаи, либо нечистое место в одном из трёх миров сансары. Радуга проявляется там, где сходятся вместе все соответствующие причины и условия. Для проявления радуги не существует какого-то конкретного места. Точно так же нет конкретного места и для проявления нирманакаи, поэтому нет никакой уверенности, где именно она возникнет.

Нирманакая как форма учителя характеризуется неопределённостью, поскольку форма у такого проявления может быть совершенно любая и зависит лишь от заслуги и способностей живых существ, а также от особенностей соответствующих причин и условий. В нечистых мирах для обучения живых существ могут проявляться разнообразные формы учителя, но все эти формы обладают иллюзорной природой. Собрание учеников характеризуется неопределённостью в силу того, что это обычные существа. Учения характеризуется неопределённостью, поскольку в них говорится о промежуточном смысле, в то время как в будда-землях самбхогакаи учения раскрывают также и окончательный смысл.

Рупакая — «тело просветлённой формы», проявляющееся из дхармакаи будды, имеет два аспекта: самбхогакая и нирманакая. В целом существует три вида нирманакаи. Во-первых, это нирманакая природы (*rang bzhin sprul pa*) — учителя нирманакаи, проявившиеся в десяти чистых землях десяти направлений, которые входят в состав чистых земель будд пяти семейств, освобождающих живых существ. Во-вторых, это нирманакая, ведущая живых существ по пути (*'gro 'dul sprul pa*), которая включает всех нирманакая-будд, известных как «шесть муни», принявших рождение в форме человеческих существ или существ из других уделов сансары. Этот вид нирманакаи прежде всего связан с тем, что называется «высшие проявления нирманакаи» (чок ги тулку, *mchog gi sprul sku*), такие как Будда Шакьямуни. К этому виду нирманакаи также относятся второстепенные проявления, приносящие пользу живым существам шести уделов, такие как шраваки, пратьекабудды, бодхисаттвы, цари, правители и другие.

Высшая нирманакая приносит пользу живым существам посредством просветлённых тела, речи и ума. Будда Шакьямуни является совершенным буддой, чьё тело обладает всеми тридцатью двумя главными и восьмьюдесятью второстепенными знаками совершенства — теми же просветлёнными качествами, какими наделены самбхогакая-будды. На уровне тела Будда Шакьямуни совершил двенадцать деяний будды. Его речь высшей нирманакаи обладала всеми совершенными качествами Дхармы, что позволило ему совершить три поворота колеса Учения и да-

ровать учения тайной мантраяны на всех языках, используемых живыми существами. Его ум высшей нирманакаи просветлён на уровне дхармакаи, наделён всеми качествами всеведения и обладает совершенными мудростью и знанием.

В-третьих, это нирманакая разнообразных проявлений (нацог тулку, *sna tshogs sprul sku*) — как живых существ, так и неодушевлённых объектов. Нирманакая этого вида проявляется как разнообразные формы, включая живых существ и неодушевлённые объекты. Например, это могут быть проявления таких человеческих существ, как скульпторы или художники, которые создают статуи и картины, а в некоторых случаях и сами статуи можно рассматривать как проявления нирманакаи.

Чтобы понять, что собой представляет высший нирманакая-будда, необходимо вкратце рассказать о том, каковы были устремления Будды Шакьямуни и Будды Амиабхи, как они практиковали путь и как достигли просветления. Тогда мы сможем рассмотреть нирманакаю и с позиции объяснений общего уровня, который подразумевает, что будды поднимаются с относительного уровня на абсолютный, и с позиции особых объяснений, которые подразумевают, что будды спускаются с абсолютного уровня на относительный.

Согласно объяснениям учений общего уровня — как правило, их дают обычным существам, — Будда Шакьямуни не был просветлённым изначально и не проявлялся в этом мире как нирманакая-будда с намерением приносить благо живым существам.

В большинстве учений традиции сутраяны говорится, что Будда Шакьямуни был обычным человеком, который достиг просветления постепенным путём в течение многих последовательных жизней, и путь этот длился долгие кальпы.

В этих сутрах сказано, что в течение кальп, предшествовавших его просветлению, Будда Шакьямуни рождался в обычном мире как обычное живое существо. В то время в мир приходил будда, которого звали Шакья Махамуни. Шакьямуни совершил ему подношение и обратился с молитвой, прося позволить ему следовать за Шакья Махамуни в качестве ученика и, достигнув просветления, принести живым существам огромную пользу. В другой своей жизни Шакьямуни переродился как обитатель ада, где непрестанно молился о том, чтобы обрести способность приносить живым существам благо и привести всех их к освобождению. Позже он снова переродился в нашем мире и в конце концов достиг состояния будды, медитируя под деревом бодхи в Бодхгае, в Индии.

Кроме историй о перерождениях Будды Шакьямуни существуют также истории о перерождениях Будды Ваджрадхары. Пока он был ещё обычным существом, Ваджрадхара впервые встретился с совершенным буддой. Это был Будда Пушпа Махарока, и он поднёс ему тогда золотую ваджру, зародив устремление достичь просветления на благо всех живых существ. В своём последнем перерождении он получил учения Дхармы от Будды Кальянамати и отправился на вершину горы Россыпь Драгоцен-

ных Камней, чтобы их практиковать. В конце концов он достиг совершенного просветления и стал известен как Будда Ваджрадхара — «Держатель ваджры», поскольку поднёс золотую ваджру будде в своих прошлых перерождениях.

Существуют и истории о предыдущих жизнях Будды Амитабхи, которые также описывают постепенный путь, пройдя по которому он достиг совершенного просветления. В сутрах сказано, что за множество кальп до того момента, когда он достиг просветления, в одной из своих жизней Амитабха принял монашеские обеты и монашеское имя Дхармакара, «источник Дхармы». В присутствии Будды Локешвараджи он зародил устремление, чтобы после достижения им просветления любой, кто услышит его имя или обратится к нему с молитвой, даже не встречаясь с ним лично, переродится в его чистой земле. Дхармакара зародил это устремление и бодхичитту — ум просветления.

В «Сутре белого лотоса» сказано, что через несколько жизней бодхисаттва Дхармакара переродился как чакравартин, повелитель вселенной, которого звали Аренемин (*Rtsib kyi mu khyud*). У этого царя была тысяча сыновей, которые потом стали буддами и обрели известность как тысяча будд благоприятной кальпы. В те времена среди них был будда, которого звали Ратнагарбха, «сущность драгоценного камня». Чакравартин и его сыновья, один из которых являлся перерождением Будды Шакьямуни, зародили в присутствии Будды Ратнагарбхи устремление приносить пользу живым существам, обитающим

на континенте Джамбудвипа. Благодаря этому событию все они стали тысячью двумя буддами благоприятной калпы южного континента Джамбудвипа.

Сам же царь Аренемин зародил устремление проявить чистую землю, где живые существа могли бы обретать благоприятное рождение, получать учения Дхармы и достигать просветления. Поскольку царь Аренемин был предыдущим перерождением Амитабхи, то, достигнув просветления, Будда Амитабха проявил чистую землю Сукхавати, Наделённая блаженством.

Таким образом, в сутрах постоянно упоминается о том, что Амитабха встречал будд на протяжении многих своих предыдущих жизней, зарождал соответствующие устремления и в конце концов достиг просветления. Силой своих прошлых молитв и устремлений он обрёл способность проявить чистую землю Сукхавати, состоящую из огромного количества драгоценных субстанций. На относительном уровне считается, что чистая земля Сукхавати расположена в западном направлении от нашего мира, и её отделяют от нас тысячи вселенных. Обращаясь с молитвой к Будде Амитабхе, живые существа получают возможность там переродиться.

В то же самое время, когда царь Аренемин зародил устремление в присутствии Будды Ратнагарбхи, его брат, который являлся перерождением Будды Шакьямуни, зародил собственное устремление. В присутствии Будды Ратнагарбхи Шакьямуни провозгласил, что желает приносить пользу тем суще-

ствам, чей ум загрязнён тревожащими эмоциями, чья жизнь коротка и кто на протяжении всей жизни страдает от болезней. Он молился о том, чтобы приносить пользу живым существам, обитающим в нечистых мирах сансары, не откладывая это до того момента, когда они переродятся в чистых землях. Таким образом, после множества перерождений Шакьямуни пришёл в этот мир как нирманакая-будда и принёс огромную пользу неисчислимым живым существам — как на нашем континенте Джамбудвипа, так и в других мирах, направив туда свои бесчисленные проявления.

Согласно воззрению традиции дзогчен, Будда Шакьямуни пребывал в состоянии просветления в изначальной основе, уме мудрости Самантабхадры. В традиции дзогчен мы воспринимаем всё сущее как переход с абсолютного уровня на относительный — от дхармакаи Самантабхадры. Когда мы говорим, что Будда Шакьямуни проявился из абсолютного уровня, то подразумеваем, что наш учитель Будда был изначально просветлённым в пространстве дхармакаи. В силу этой реализации проявилось сияние бесконечных лучей света бесчисленных будда-земель самбхогакаи, из которых в свою очередь возникли неисчислимые проявления нирманакаи, такие как Будда Шакьямуни, а также многие другие.

Согласно воззрению учений общего уровня, Будда Шакьямуни был обычным человеком, который достиг просветления, медитируя в Бодхгае, и его пробуждение было результатом подъёма с относительного уровня на абсолютный.

Таким образом, мы видим, что рассматривать просветление Будды можно с двух различных позиций: спуск с абсолютного уровня на относительный и подъём с относительного уровня на абсолютный. Первая позиция характерна для дхармакаи, воззрения изначальной мудрости (*ye shes*). Вторая позиция характерна для рупакаи — тела просветлённой формы. Это воззрение уровня обычного двойственного ума (*sems*), которому учат на первых этапах духовного пути.

Если подойти к объяснению просветления Будды Шакьямуни с позиции подъёма с относительного уровня на абсолютный, то он достиг его, медитируя в Бодхгае под деревом бодхи. Другими словами, он достиг просветления в результате накопления заслуги, которое длилось три калпы. Место просветления Будды Шакьямуни в Бодхгае называется «Ваджрный трон» (ваджрасана, *rdo rje gdan*). Это место было благословлено просветлёнными существами, и поэтому его ничто не может уничтожить, даже окончание калпы, когда будет уничтожен весь мир. Таким образом, Будда Шакьямуни очистил все загрязнения и достиг совершенного просветления под деревом бодхи в Бодхгае, в месте просветления тысячи и двух будд благоприятной калпы. Именно это имеют в виду, когда говорят о внешнем аспекте просветления.

Будда Шакьямуни пребывал в состоянии медитативной концентрации и сумел избавиться от заблуждения и преодолеть внутренних демонов (мара, *bdud*). Благодаря этому он обрёл плод просветления. Сразу же после этого он сказал следующее:

Я обнаружил Дхарму, подобную нектару!
 Это нерождённая светоносность,
 Глубокая и умиротворяющая.
 Она пребывает за пределами всех
 концептуальных усложнений, [и поэтому]
 Попытайся я её объяснить другим —
 всё равно никто ничего не поймёт.
 Так что лучше уж я останусь тут, в лесу,
 и буду хранить молчание.

С точки зрения общих учений более низких колесниц, достигнув просветления в Бодхгае, Будда Шакьямуни совершил три последовательных поворота колеса Дхармы, то есть даровал сначала учения уровня сутраяны, а затем тантраяны — сначала внешней, а затем внутренней. Все эти учения считаются более низкими по сравнению с учением дзогчен. Начав с вводных учений самых низких колесниц, Будда в конце концов даровал и самые высшие учения внутреннего уровня. Так Дхарма начала распространяться в нашем мире. Три поворота колеса Учения, совершённые Буддой Шакьямуни, стали известны как «учения нирманакая-будды». В первой половине своей жизни Будда Шакьямуни совершил первый поворот колеса Дхармы, в середине жизни — второй, а в конце жизни — третий. Эти три поворота колеса Дхармы включают учения всех без исключения колесниц буддийской доктрины.

В рамках первого поворота колеса Дхармы Будда рассказал о шестнадцати этапах постижения Четырёх благородных истин. В первой половине своей

жизни Будда даровал множество учений, речь в которых шла о карме и отречении. Он составил свод правил монашеской дисциплины, известный как Виная, а также даровал другие соответствующие учения.

В учениях второго поворота колеса Дхармы основное внимание уделяется шуньяте — пустотной природе всех феноменов, в особенности отсутствию у феноменов характеристик и атрибутов.

В учениях третьего поворота колеса Дхармы основное внимание уделяется учениям о сугатагарбхе, природе будды. В те учения, которые даруют в рамках объяснения природы будды, также входят и объяснения уровня сутры. Эти объяснения не раскрывают полностью смысл природы будды, но позволяют зародить уверенность в том, что все живые существа такой природой обладают. В многообразных сутрах, в которых содержится объяснение природы будды, Будда в общих словах рассказывает о её обычных благих качествах, однако не упоминает методы внутреннего уровня, которые позволяют реализовать эту природу на собственном опыте. В рамках учений уровня сутры третьего поворота колеса учения Будда не давал открыто объяснений о методах реализации природы ума и соответствующих наставлений. Другими словами, в эти учения не входили пошаговые сущностные наставления (менгаг, *man ngag*) по практике, которые позволяют получить опыт переживания собственной природы будды и окончательно её реализовать.

Если мы стремимся постичь все аспекты практики, необходимой для реализации природы буд-

ды, то нам необходимо получить учения традиции тайной мантраяны, или ваджраяны — «алмазной колесницы». Это учения буддийской тантры. Учения уровня сутры третьего поворота колеса Дхармы являются основой для учений ваджраяны, поскольку объяснение природы будды — это та опора, которая позволяет приступить к изучению и практике внешних тантр. Методы практики реализации природы будды объясняются в наставлениях традиции ваджраяны в разделе внешних тантр, которые Будда Шакьямуни даровал в конце своей жизни как завершающий цикл учений третьего поворота колеса Дхармы.

Среди учений традиции ваджраяны существуют методы грубого уровня внешних тантр и методы тонкого уровня внутренних тантр. Мы начинаем с практики внешних тантр и постепенно переходим к практике всё более и более высоких колесниц, заканчивая практикой внутренних тантр. На каждом этапе методы практики становятся всё более глубокими. Таким образом, если мы действительно заинтересованы в том, чтобы узнать методы тонкого уровня, позволяющие реализовать природу будды, нам необходимо следовать учениям традиции ваджраяны, или тайной мантры.

С точки зрения внутренних тантр истинная природа ума — это дхармата, которая подобна пространству. Дхармата — это наша природа будды, просветлённая сущность. В действительности это высший аспект всего буддийского учения о разливающей мудрости (*shes rab*) и изначальной мудрости

(*ye shes*). Когда в учениях говорится о глубокой реализации будд, это называется «тайна будд и бодхисаттв», или «тайна всех феноменов», или «тайная реальность всех феноменов» (*dnegos po'i gnas tshul*). Существует множество разнообразных терминов, которые используют для описания этой тайны всех будд, например, «тайная природа дхарматы», или «непостижимая тайна дхармадхату, пребывающая за пределами любых ограничений», или «непостижимая тайна ума мудрости» (*dgongs pa gsang ba bsam mi khyab*), или просто «естественное состояние» (нелуг, *gnas lugs*) ума. Все эти тайны подразумевают природу ума, которая непостижима (*bsam mi khyab pa*), как непостижима бесконечность Вселенной.

В сутрах приводится множество подобных сравнений, помогающих понять, какими качествами обладают будды, и постичь невыразимый смысл просветления. Например, у всех будд есть ушниша — физический выступ на макушке, который является проявлением глубины их реализации. Когда бодхисаттвы десятой бхуми — ученики Будды Шакьямуни — решили проследить, как далеко простирается его ушниша тонкого уровня, то применили особые способности, позволяющие пролететь через тысячи мировых систем. Но, сколько бы миров ни пролетели эти бодхисаттвы, они не смогли найти границы ушниши тонкого уровня. И когда их способности не позволили им лететь дальше, все они вернулись в Варанаси, где всё это время оставался сам Будда. Это один из примеров качеств непостижимой тайной природы будды.

Когда бодхисаттвы пытались выяснить, как далеко простирается ушниша тонкого уровня Будды, один из них решил заодно проверить, на каком расстоянии виден свет, исходящий от тела Будды. Они пролетали одну мировую систему за другой, но так и не добрались до той, где невозможно было бы увидеть свет, исходящий от тела Будды. Более того, когда они улетели так далеко, что больше уже не могли продвигаться дальше, свет, исходящий от тела Будды, ярко освещал всё окружавшее их пространство. Так они обнаружили, что свет, исходящий от тела Будды, не исчезает, сколько ни отдаляясь от его источника, как никогда не исчезают из виду чистые земли дхармакая-будды Самантабхадры. Это ещё один пример качеств непостижимой тайной природы будды.

Если мы попытаемся разобраться, что же означает выражение «непостижимая тайна будды», то обозначение «тайна» указывает на что-то, что пребывает за пределами всех ограничений. Эта непостижимая тайна не является чем-то, что можно понять в рамках двойственного ума. Это не является чем-то, что можно постичь, применив логику и аналитическое исследование. Природа дхарматы находится за пределами концепций, поэтому о ней часто говорят, что она «вне мышления», или «непостижима» (*bsam mi khyab*). Когда мы практикуем медитацию, то нам необходима уверенность в этой непостижимой природе дхарматы.

Когда речь идёт о природе тайного тела татхагаты, то говорят либо о дхармакая-будде Самантабхадре, либо о самбхогакая-будде Ваджрадхаре, либо

о нирманакая-эманации Самантабхадры — Будде Шакьямуни. Все три каи — дхармакая, самбхогакая и нирманакая обладают единой природой. Тела изначальной мудрости (*ye shes kyi sku*) Будды Самантабхадры, Будды Ваджрадхары и Будды Шакьямуни обладают единой сущностью. Будда Шакьямуни проявился в форме человеческого существа, чтобы стать доступным для восприятия обычных живых существ.

В городе Варанаси можно до сих пор увидеть останки Будды Шакьямуни — фрагменты его костей — и накопить заслугу, выразив им почтение, совершив подношения и выполнив другие подобные благие деяния. В течение жизни Будда и его ученики проводили время в местечке, которое называлось Раджгир. Они совершали там трёхмесячный ретрит сезона дождей. В то время этой местностью управлял царь, который являлся их благотворителем, и он пообещал, что будет снабжать сангху едой на протяжении всего ретрита. Однако царь не сдержал своего слова. Будда и его последователи не получили еду, и им пришлось питаться кормом, заготовленным для лошадей. Это пример того, что Будда проявился в форме человеческого существа и употреблял в пищу всё, что обычно употребляют все люди. Он проявился подобным образом, применяя искусные методы, позволяющие приносить пользу живым существам, чтобы они могли накапливать заслугу, делая ему подношения пищи. Все просветлённые проявления чистых земель возникают ради помощи живым существам, нуждающимся в умирении. Их

можно считать примерами просветлённых качеств тела будды.

Непостижимая тайна просветлённой речи будды подразумевает, что его речь пребывает за пределами концепций. Будда дарует учения всем бодхисаттвам, входящим в его окружение, которые слушают его, пребывая в бесчисленных мирах и вселенных. Например, когда Будда Шакьямуни пришёл в наш мир, его речь оставалась за пределами идей «вовне» и «внутри» даже на самом тонком уровне. Его речь не может быть ограничена концепциями расстояния, она безгранична, как пространство. Даже кашель Будды приносит пользу живым существам. Когда он дарует учения богам, нагам и человеческим существам, каждому из тех, кто его слушает, кажется, что Будда учит на его родном языке. Даже если на учении присутствуют тысячи разнообразных живых существ, каждое будет слышать слова Будды на своём собственном уникальном языке, не нуждаясь в переводе.

Нирманакая-будда — Будда Шакьямуни пребывает в пространстве мудрости, куда бы он ни отправился, в каком бы месте он ни остановился. Во всех своих действиях — потягивается ли он или складывает руки вместе — Будда никогда не отвлекается от осознания окончательной природы даже на одно мгновение, даже на время, необходимое, чтобы моргнуть глазом. Он не теряет единства с природой дхарматы ни во время вдоха, ни во время выдоха. Даже движение воздуха во время дыхания Будды Шакьямуни обладает силой приносить пользу живым существам

до самого окончания времён. Это и есть непостижимая тайна речи будды. Она находится за пределами концептуального мышления человеческого ума, за пределами любых его условностей.

В рамках трёх поворотов колеса Дхармы Будда Шакьямуни даровал восемьдесят четыре тысячи различных учений общего уровня традиции сутры, а также многочисленные учения традиции тайной мантраяны. В свою очередь Будда Самантабhadра даровал 6 400 000 строф тантр дзогчен. Таким образом, все бесчисленные тантры тайной мантраяны Будда Шакьямуни даровал как выражение потенциала ваджрной речи.

Будда сказал: «С тех пор, как я достиг просветления, и до самого моего ухода в паринирвану я не произнёс ни одного слова, просто передал всем живым существам свой опыт присутствия». Таким образом, Будда не изрёк ни одного слова учения, и не было никого, кто слушал бы его. Но сам процесс передачи сущности Дхармы, как выразил её Будда, происходил в пространстве ума мудрости всех будд. Все эти факторы проливают свет на тайну непостижимой природы речи будды.

Тело и речь татхагаты являются непостижимыми тайнами, и, конечно же, непостижимой тайной является его ум. Изначальный будда — это будда, который никогда не покидает состояние дхармакаи, который всегда поддерживает реализацию дхарматы. Состояние будды пребывает за пределами усилий, не требует совершения каких-либо действий. Оно вне существования как такового. Оно вне чего бы то

ни было. Учения Дхармы дарованы каждому живому существу в соответствии с его индивидуальными способностями и кармой, и все эти учения приносят живым существам благо.

Говоря коротко, идёт ли речь о Самантабхадре или Шакьямуни — все эти будды обладают одной и той же природой. Будда Шакьямуни является не чем иным, как проявлением Будды Самантабхадры. И несмотря на то, что во время практики садханы мы визуализируем Будду Шакьямуни ниже, чем Будду Самантабхадру, это всего лишь условности, необходимые для нормального функционирования нашего двойственного мышления. В действительности Самантабхадра и Шакьямуни недвойственны. Дхармакая, или «абсолютное тело», и рупакая, или «тело просветлённой формы», представляют собой неделимое единство.

Чистые земли нирманакаи: Амитабха и Сукхавати

Если мы хотим понять, что собой представляют чистые земли нирманакаи и как они проявляются, то следует начать с примера Будды Амитабхи, чьё имя означает «неугасающий свет». На абсолютном уровне Амитабха является дхармакая-буддой. Смысл его имени Неугасающий Свет указывает на непрерывное осознание изначальной мудрости (*rig pa'i ye shes*), которое не обусловлено когнитивными искажениями, тревожащими эмоциями и привычными склонностями и потому свободно от всех загрязнений

и омрачений. «Неугасающий свет» — это естественное светоносное самоосознавание (*rang gsal rig pa*). Это не физический свет, это ясность, или светоносность (осэл, *'od gsal*) истинной природы ума, которая наделена всеми просветлёнными качествами. С этой точки зрения становится очевидно, что Будда Ами табха по своей сущности есть не кто иной, как Будда Самантабхадра.

Дхармакая-будда Ами табха иногда проявляется на уровне самбхогакаи как Будда Амитаюс, чьё имя означает «Бесконечная жизнь». Он украшен тринадцатью драгоценностями и облачён в шёлковые одеяния божеств самбхогакаи. Если мы обращаемся с молитвой к Амитаюсу с целью получить благословение долгой жизни и выполняем соответствующую практику, то обретаем свершения (сиддхи, *dnchos grub*) долгой жизни и бессмертия.

На уровне абсолютной истины Амитаюс неразделен с дхармакаей и пребывает за пределами рождения и смерти, сансары и нирваны. Таким образом, когда мы говорим о просветлённых теле, речи и уме Амитаюса, то считается, что ум реализации Амитаюса пребывает в состоянии единства с умом мудрости Самантабхадры и потому представляет собой не что иное, как простоту мудрости осознания. Если мы будем выполнять практику просветлённого тела Амитаюса, то сможем реализовать самбхогакая-будду Амитаюса, то есть бессмертное ваджрное тело.

Кроме проявления в форме Амитаюса дхармакая-будда Ами табха также проявляется как самбхо-

гакая-будда Амиабха в будда-земле самбхогакаи. В этом случае он становится одним из центральных будд пяти семейств божеств самбхогакаи, буддой западного направления.

Будда Амиабха также может проявляться на уровне нирманакаи. Из дхармакаи и самбхогакаи Будда Амиабха проявляется в будда-земле нирманакаи Сукхавати — Наделённая блаженством (Девачен, *Bde ba can*), которая находится на западе. В Сукхавати Будда Амиабха проявляется как нирманакая, поэтому считается, что нирманакая-будда Амиабха пребывает в западной чистой земле в позе сидя с руками, сложенными в мудру медитации. На нём одеяния Дхармы, волосы собраны в ушнису. Он обладает всеми остальными соответствующими атрибутами. Он проявляется в чистой земле нирманакаи в форме бодхисаттвы Авалокитешвары, в форме Гуру Падмасамбхавы, а также в форме многих других будд и бодхисаттв.

Таким образом, Будда Амиабха проявляется как три каи, или «три тела будды». Он проявляется как дхармакая-будда Амиабха, как реализация окончательной истины. Он проявляется на уровне самбхогакаи как один из центральных будд пяти семейств в союзе со своей супругой Пандаравасини, а также как самбхогакая-будда Амиаюс. И самбхогакая-форма, и нирманакая-форма Будды Амиабхи, пребывающего в чистой земле Сукхавати, являются аспектом проявления (*snang cha*) дхармакая-будды, совершающего активности на благо живых существ.

Все три каи Будды Амитабхи идентичны по своей сущности с дхармакай-буддой Самантабхадрой. Дхармакай-будда Самантабхадра, его ум высшей мудрости, — это естественное состояние осознания, не обусловленное заблуждением. Когда мы говорим о мандале проявлений дхармакай-будды Самантабхадры, то подразумеваем его аспект самбхогакаи — Будду Ваджрадхару — или центральных будд пяти семейств, таких как Вайрочана, Амитабха и другие бесчисленные божества самбхогакаи. На уровне нирманакаи проявляются Будда Шакьямуни, тысяча будд благоприятной калпы, а также все другие проявления нирманакаи.

На абсолютном уровне все места, все времена и все феномены сансары и нирваны представляют собой не что иное, как игру потенциала мудрости Самантабхадры. К тому же все просветлённые проявления нирманакаи, такие как Шакьямуни, Авалокитешвара или Манджушри, по своей сущности нераздельны с Самантабхадрой, проявляющимся как просветлённый ум мудрости, чтобы наставлять живых существ, нуждающихся в усмирении. Главное, что нам следует тут понять, — это то, что с позиции абсолютной природы все эти проявления являются просветлёнными и обладают единой природой — изначальной мудростью.

В традиционных для колесницы сутраяны объяснениях того, как возникают чистые земли просветлённой активности будд, обычно говорится о том, что это происходит в силу молитв устремления Будды Амитабхи. Позже, достигнув совершенного

просветления, он проявил чистую землю Сукхавати «Наделённая блаженством». Существует множество известных примеров того, как живые существа рождались в Сукхавати благодаря своему устремлению. Индийский мастер Нагарджуна, учитель Арага и множество других гуру переродились в Сукхавати силой своей практики и устремлений. В действительности даже самый обычный человек способен выполнять практику, подразумевающую медитацию на Будде Амитабхе, визуализируемом над собственной головой, которая позволит ему осуществить перенос сознания (пхова, *'rho ba*). Если мы будем постоянно обращаться с искренней молитвой к Будде Амитабхе, сохраняя веру в него, а затем попробуем выполнить практику переноса сознания в момент смерти, то, вполне возможно, сможем переродиться в чистой земле Сукхавати.

На абсолютном уровне мандала дхармакая-будды Самантабхадры — это вовсе не «место», которое находится «где-то там», как, например, чистая земля Сукхавати находится на востоке, куда надо отправиться, чтобы до неё добраться. Туда получают возможность добраться те, кто сумел очистить омрачения своего ума и усердно выполнял практику Будды Амитабхи. Поскольку наше осознание собственной природы (*rang ngo rig pa*) идентично осознанию Амитабхи, то, обращаясь к нему с молитвой и приняв его в качестве объекта медитации, мы обретаем способность реализовать такое же осознание, каким обладает он сам. Тогда мы сможем увидеть Амитабху своими собственными глазами.

Чакрасамвара и двадцать четыре священные земли

Кроме чистых земель традиции махаяны, таких как Сукхавати, существует также бесчисленное количество разнообразных чистых земель нирманакаи, которые проявляются благодаря искусным методам разных будд. Например, согласно общепринятым объяснениям традиции тайной мантраяны, которые содержатся в различных тантрах, существует двадцать четыре священные земли даков и дакини. На относительном уровне все эти двадцать четыре священные земли находятся в Индии. Считается, что когда мы готовы отправиться в эти чистые земли, то обретаем способность увидеть даков и дакини, вступить в земли, где они обитают, и обрести там и обычное счастье, и высшие духовные достижения (сиддхи, *dnegos grub*). Если мы изучим истории жизни великих мастеров, то обнаружим, что многие из них, включая таких сиддхов, как Наропа, отправились в эти чистые земли.

Многие из вас, вероятно, слышали, что один из близких учеников великого йогина Миларепа — мастер Речунгпа Дордже Драгпа также отправился в двадцать четыре священные земли. Однако, когда в текстах говорится о том, что Речунгпа отправился в чистые земли, следует понимать, что подобная информация рассчитана на восприятие обычных существ. Сначала нам следует воспринимать это так, что существует двадцать четыре земли, таких как Уддияна, Джаландхара и другие. Можно представлять себе, что Речунгпа улетел туда подобно тому,

как улетают пассажиры на самолёте или птицы, отправляющиеся за океан.

Такое описание доступно пониманию любого человека, и с точки зрения относительной истины это так и есть, никто о таких вещах в текстах лгать не станет. Однако все эти описания соответствуют учениям общего уровня, которые направлены на благо тех учеников, кто находится на начальных этапах пути и пока не обладает воззрением высших колесниц. Эти чистые земли описываются как места, куда можно добраться физически, для того чтобы обычные существа смогли получить от учений пользу. Но в действительности подобные описания даются лишь для того, чтобы обычные существа смогли составить общее представление, что такое просветлённая активность.

В разных текстах традиции ануттаратантры представлено несколько версий объяснений общего уровня, в которых речь идёт о двадцати четырёх священных землях. В одних тантрах говорится, что эти священные земли находятся в Индии, в других — что они разбросаны по всему миру или даже находятся в мирах нечеловеческих существ. Можно также найти и описания, в которых говорится, что двадцать четыре священные земли пребывают на внутреннем уровне, что их можно обнаружить в энергетических каналах тонкого ваджрного тела.

Например, существует история о злобном демоне или, в соответствии с другими тантрами, зомби, который был очень могущественным и лишил жизни огромное количество существ. Его, наверное, можно

было бы сравнить с Гитлером, поскольку он командовал огромной армией демонов двадцати четырёх царств и поэтому повелевал целыми странами. Благодаря благословению будд божества-йидамы, даки и дакини сумели победить эту армию демонов. Сначала были уничтожены демоны в мужской форме, а их сознание было освобождено и направлено в чистую землю, затем то же самое произошло с демоницами и их детьми. В конце концов в этих двадцати четырёх царствах не осталось демонов вовсе. Когда одна армия побеждает другую, то на освобождённых территориях должен остаться кто-то, кто будет осуществлять там контроль за порядком, и в этих двадцати четырёх царствах поселились даки и дакини — постепенно они превратили их в священные земли.

В тантре Чакрасамвары есть другая версия происхождения этих земель. То, что сейчас является проявлением мандалы Будды Чакрасамвары, раньше было обителью демона — владыки Бхайравы. Будда Ваджрадхара подчинил этого демона, сам проявился в гневной форме Бхайравы как божество мудрости Чакрасамвара и превратил обитель демона Бхайравы в мандалу двадцати четырёх священных земель.

Считается, что в двадцати четырёх священных землях, которые раньше были обителью Бхайравы, живут четыре основные дакини. Это проявления Будды Ваджрадхары, которые раньше были свирепыми демоницами, обитавшими на кладбищенских землях в пределах обители Бхайравы. Одну из демониц звали Кхандароха, или, по-тибетски, Дум Къема. *Дум* означает «кусок», *къе* — «родиться», и, таким образом,

её имя означало «рождённая из куска [тела]». Она получила это имя следующим образом. Как-то раз некие люди, придя на кладбище, увидели там кусок руки или какой-то другой части тела. Когда они пригляделись к этому куску тела, в то же мгновение он превратился в свирепую демоницу, которая кинулась на них и сожрала всех до одного.

Когда эта демоница была подчинена и её сознание освободилось в будда-земле, просветлённые проявления Будды Ваджрадхары и Будды Чакрасамвары возникли в форме Кхандарохи, гневной дакини. Это проявление приняло форму свирепой демоницы, украсив себя ожерельем из черепов и другими жуткими атрибутами. Точно так же установили контроль над двадцатью четырьмя землями Бхайравы даки и дакини, проявления Чакрасамвары, превратив их затем в двадцать четыре священные земли, где живые существа могут получить учения Дхармы Будды и достичь просветления. Это краткое описание проявления просветлённых даков и дакини в двадцати четырёх священных землях согласно тантре Чакрасамвары.

Так в чём же причина подобного проявления будд, даков и дакини? Чакрасамвара является эманацией изначального Будды Самантабхадры. Все бесчисленные божества мудрости из чистой земли дхармакаи Самантабхадры Светоносное ваджрное сердце (Осэл дордже ньингпо, *'Od gsal rdo rje snying po*) являются проявлениями самого Самантабхадры. В это собрание проявлений входят и божества мудрости херуки, такие как Чакрасамвара, и все защитники Дхармы,

такие как Махакала. Из-за того что обычные живые существа не способны видеть и слышать Будду Самантабхадру, присутствующего в форме ума мудрости, им необходимы проявления, подобные Чакрасамваре, дакам и дакини. Другими словами, они проявляются, поскольку существа, живущие в сансаре, способны их воспринимать и, последовав за ними, вступить на путь Дхармы.

Например, Чакрасамвара проявляется в будда-землях нирманакаи ради блага живых существ, нуждающихся в усмирении, с тем чтобы они установили взаимодействие с этими проявлениями и реализовали мудрость Чакрасамвары, достигнув тем самым состояния будды. Именно для этого необходимо выполнять практики стадий зарождения и завершения мирных и гневных божеств тайной мантраины.

Изучив все эти источники, можно прийти к выводу, что существует объяснение внешнего уровня, в котором подробно рассматривается то, как Будда проявляется для того, чтобы приносить пользу живым существам, нуждающимся в усмирении. Это объясняет традиционные истории о том, как божества-херуки ануттаратантры, такие как Чакрасамвара, Калачакра и Хеваджра, подчиняли свирепых демонов и освобождали их сознание, превращая их владения в чистые земли. Гневные херуки, божества мудрости, возникали как проявления Будды Ваджрадхары для того, чтобы спасти бесчисленных живых существ от страдания рождения в низших мирах сансары, к которому их подталкивало влияние

демонов. Вот почему мы можем видеть на традиционных изображениях божеств в гневной форме, как они попирают ногами демонов, таких, как Бхайрава. Это указывает на то, что демоны были подчинены, а их владения отняты.

Все эти истории относятся к учениям относительного уровня, предназначенным для обычных существ. На абсолютном уровне мы воспринимаем божеств-херук с позиции воззрения дзогчен, то есть как дхармакая-будду Самантабхадру. Все бесчисленные божества, о которых идёт речь в тантрах тайной мантраяны, — такие как Калачакра, Ямантака, Ваджракилая и другие, а в действительности все без исключения божества трёх кай — возникают из дхармадхату, обширного пространства ума мудрости Самантабхадры (*kun tu bzang po'i dgongs klong*).

Таким образом, мы видим, что в учениях можно найти истории как о гневных проявлениях будд, так и о мирных, например о Будде Шакьямуни и Ами-табхе. В историях о мирных проявлениях обычно речь идёт о том, что некие благородные существа, которые развили бодхичитту и накопили неисчислимую заслугу, зародили устремление достичь просветления, чтобы обрести способность проявить чистую землю ради принесения блага живым существам. В сутрах и тантрах мы находим истории об освобождении и просветлении этих великих существ, которое происходит после завершения ими духовного пути, длящегося множество перерождений. Все эти истории можно отнести к учениям общего уровня.

Таким образом, можно прийти к выводу, что, согласно учениям особого уровня, реализация истинной природы ума называется «реализация дхармакаи будды», или «реализация непостижимой тайны будды». Если говорить о теле, речи и уме будды, то реализация связана именно с умом. Ум мудрости дхармака-будды Самантабхадры проявляется для того, чтобы продемонстрировать живым существам путь к освобождению. Все проявленные будда-земли нирманакаи являются проявлениями Самантабхадры и возникают на благо живых существ, нуждающихся в умирении.

Мы можем задаться вопросом, что подразумевается в учениях, когда чистые земли описываются таким образом, будто это некие местности в обычном мире. Когда мы говорим, что Речунгпа улетел в небесную обитель (кечара, *mkha' spyod*), или что великий Джамьянг Кхьенце Вангпо отправился в чистую землю Падмасамбхавы — на Славную Медноцветную гору, или что Панчен-лама Лобсанг Чокьи Ньима усакал на коне прямо в чистую землю Шамбалы, что это в действительности означает? Если мы начнём верить в то, что это некие места в материальной вселенной, это будет заблуждением. В действительности все эти мастера никуда не отправлялись. Подобное объяснение отражает позицию относительного уровня и предназначено для обычных существ, поскольку помогает им получить общее представление об идее чистого видения (*dag snang*) будда-земель.

Речунгпа, ученик Миларепы, был достаточно удачлив и сумел повстречать нирманакаю и сам достичь уровня просветления нирманакаи (*sprul sku sangs rgyas*). Он не достиг полного просветления, но реализовал радужное тело. О подобной реализации говорят: «переход в небесную обитель будда-земель». Когда мы говорим о реализации Речунгпой радужного тела, о его переходе в небесную обитель, невозможно ограничиться лишь кратким упоминанием этого факта. Нам требуется подробное объяснение того, что собой представляет эта небесная обитель и как она возникла.

Любые проявленные чистые земли похожи на радугу, возникшую в небе. Появление радуги зависит от стечения множества взаимозависимых причин и условий — солнечного света, водяной взвеси в воздухе и других. С точки зрения абсолютной истины ни солнце, ни вода, не земля, ни радуга не обладают реальным независимым существованием. Радуга проявляется лишь как результат взаимодействия соответствующих причин и условий.

Когда Речунгпа очищал загрязнения на уровне тела, выполняя практики кьерим (*bskyed rim*) и дзо-грим (*rdzogs rim*), у него случилось видение, в котором он путешествовал по двадцати четырём священным землям. Это вовсе не значит, что Речунгпа физически перелетал в какое-то место, называемое чистой землёй. Вначале необходимо практиковать чистое видение, а затем, благодаря благословию мудрости Самантабхадры и его проявлениям, можно

обрести опыт переживания (нанг ньям, *snang nyams*) двадцати четырёх священных земель.

«Место», куда отправился Речунгпа, находится не вовне, а внутри — это внутренняя будда-земля. Он обрёл способность воспринимать эту внутреннюю будда-землю благодаря своей вере и усердной практике, которые привели его к достижению. В рамках учений традиции ану-йоги аннутаратантры считается, что подобные будда-земли находятся внутри нашего ваджрного тела, в энергетических каналах тонкого уровня (ца, *rtsa*), в циркулирующей по ним энергии (лунг, *rlung*) и сущностных каплях (тигле, *thig le*). Эти внутренние будда-земли практикующие учатся воспринимать, выполняя определённые техники медитации.

Речунг Дордже Драгпа смог отправиться в чистые земли благодаря тому, что очистил внутренние омрачения, избавился от цепляния за эго, неведения, тревожащих эмоций и привязанности к телу и другим скандхам. Он обрёл сиддхи, духовные достижения, и смог путешествовать по энергетическим каналам в потоках энергии. Речунгпа обрёл плод практики стадии зарождения, связанный с четырьмя уровнями ясности и стабильности, которые будут рассматриваться позже, в рамках наставлений по соответствующим техникам медитации на божестве-йидаме. Этот плод неразделен с плодом практики стадии завершения, то есть направлением энергии в центральный канал, благодаря чему наше ощущение собственного тела трансформируется в светоносность (*'od gsal gyi rang bzhin*), то есть в истинную

природу божества-йидама. Это иллюзорное проявленное тело (*sgyu lus*), магическое проявление, тело радужного света.

Если мы обретаем плод практики стадий зарождения и завершения, то получаем такое же благословение Самантабхадры, какое получают даки и дакини. Реализация иллюзорного тела даёт нам возможность продолжать продвигаться по пути и обрести высшее достижение — реализовать единство светоносности и иллюзорного тела.

Подводя итог, можно смело утверждать, что небесные чистые земли находятся внутри. Рассказы о чистых землях, находящихся вовне, необходимы для того, чтобы помочь обычным существам составить себе представление о том, что это такое. На уровне относительной истины мы никогда не утверждаем, что чистые земли в реальности не существуют. Однако когда мы рассматриваем это явление на уровне абсолютной истины, то всегда упоминаем, что ни в одном направлении пространства Вселенной невозможно обнаружить реально существующие чистые земли. Мы также упоминаем, что и внешний мир, в котором мы находимся в данный момент, тоже не обладает реальным независимым существованием, что всё это лишь иллюзорные проявления, подобные сновидениям.

С позиции внешнего уровня можно сказать, что Самантабхадра и Будда Ваджрадхара даровали учения тантры Чакрасамвары и что благодаря этому Речунгпа улетел в небесную обитель. Однако в действительности Самантабхадра и Будда Ваджрадхара

зародили соответствующие устремления, и когда эти устремления совпали с усердной практикой Речунгпы, взаимодействие этих причин и условий позволило Речунгпе обрести чистое видение светоносных чистых земель. С позиции окончательной истины Самантабхадра, Ваджрадхара, Чакрасамвара и Ваджраварахи — это не что иное, как наше естественное состояние ума (сем кьи нелуг, *sems kyi gnas lugs*), которое нераздельно с пространством осознания (йинг риг ерме, *dbyings rig dber med*).

Гуру Падмасамбхава и чистая земля Медноцветная гора

Давайте рассмотрим ещё один пример чистой земли — чистую землю Гуру Падмасамбхавы Гора цвета меди, или Славная Медноцветная гора (Зангдог Палри, *Zangs mdog dpal ri*). Если йогин, практикующий в традиции ньингма, намерен отправиться в Зангдог Палри, то с точки зрения относительного смысла это может звучать как перемещение в некую другую местность, куда-то «туда», где ему непременно необходимо оказаться физически. Однако с точки зрения абсолютного смысла, как мы уже обсуждали, никакого такого физического места просто не существует. В качестве доказательства этого утверждения можно упомянуть простой факт, что обычные живые существа, которые не выполняют практику стадий зарождения и завершения медитации ваджраяны, в принципе не могут туда попасть. Они не могут просто взять и перелететь на Медноцветную гору физически.

Некоторые тертоны (те, кто обнаруживает сокровища терма) посещали Медноцветную гору либо в состоянии медитативной концентрации, либо в физическом пространстве. Это удавалось им исключительно благодаря тому, что они реализовали плоды практики стадий зарождения и завершения и перестали быть обычными людьми. Они выглядят как обычные люди, но с позиции их собственного опыта восприятия (*rang snang*) их тело является иллюзорным телом (*dag pa'i sgyu lus*). Конечно, это никак не противоречит тому, что для других живых существ их тело выглядит как обычное физическое тело.

Если мы всерьёз решили посетить Медноцветную гору, то для этого необходимо создать две внутренние причины. Во-первых, нам необходимо очистить всю неблагую карму и омрачения, а также цепляние за своё обычное физическое тело. Это можно осуществить силой благословения и медитации, выполняя практику стадии зарождения. Во-вторых, поскольку наша истинная природа нераздельна с истинной природой Гуру Ринпоче, то, чтобы попасть в его чистую землю, нам необходимо реализовать изначальную мудрость, выполняя практику стадии завершения и дзогчен.

Напомню ещё раз: мы говорим о «внешнем» и «внутреннем» лишь потому, что двойственные речевые конструкции — это единственный способ передавать идеи. Гуру Ринпоче — это «внешнее» проявление Будды Амитабхи, который по своей сути неразделен с дхармакай-буддой Самантабхадрой. Таким образом, Гуру Ринпоче сам неразделен

с Самантабхадрой, и поэтому оба они обладают совершенной реализацией природы ума. Если бы не было никого, кто обладает совершенной реализацией Самантабхадры, истинной природы ума, то не было бы и существа, которое проявилось в нашем мире в форме Гуру Ринпоче.

Так в чём тогда суть и цель выполнения практики Гуру Ринпоче, когда мы принимаем его в качестве божества-йидама как объект медитации? Силой благословения Самантабхадры Гуру Ринпоче проявился в чистой земле на вершине острова Чамара, чтобы помогать существам, нуждающимся в умирении. В учениях общего уровня говорится, что остров Чамара, который находится в юго-восточной части Индии, — это чистая земля Медноцветная гора. Внешнее проявление этой чистой земли, которое находится «внизу», — это светоносная земля Гуру Падмасамбхавы, или местность, известная как «край, где обитают ракшасы». Когда Гуру Ринпоче покинул Тибет, он отправился из нашего мира в эту местность, чтобы помешать ракшасам захватить наш мир Джамбудвипу. Над миром ракшасов находится светоносная чистая земля Гуру Ринпоче, которая наделена всеми просветлёнными качествами, где можно переродиться, если зарождаешь соответствующее устремление и выполнять практику Гуру Ринпоче, приняв его в качестве объекта медитации как божество-йидама.

Подобное объяснение даётся ради блага обычных живых существ, хотя с позиции абсолютной истины в обычной реальности не существует никакого ме-

ста, которое являлось бы чистой землёй Гуру Ринпоче, точно так же как нет никакого внешнего мира, который обладал бы реальным независимым существованием. На уровне абсолютной истины Медноцветная гора — это не какое-то место или объект, и поэтому наше физическое тело не способно туда попасть. Это иллюзорное проявление, подобное сновидению, которое в действительности не существует, но проявляется на благо живых существ. Когда мы очищаем карму и омрачения, выполняя соответствующую практику, то силой молитв устремления Самантабхадры и благословения Гуру Ринпоче мы попадаем в чистую землю Медноцветная гора, чтобы получать там учения Дхармы.

Все подобные объяснения даются ради принесения пользы обычным живым существам и передаются в такой форме, которая была бы наиболее простой для их понимания. Например, если мы используем сравнение со сновидением, то сравниваем божеств-йидамов с персонажами сновидений. Будды и божества-йидамы проявляются в мирах сансары чтобы пробудить живых существ, погрузившихся в забытьё циклического существования. Все мы похрапываем себе во сне, и лишь Самантабхадра остаётся полностью пробуждённым.

Если мы спим и кто-то пытается нас разбудить, то голос этого человека или его прикосновение проникают в наше состояние сновидения и прерывают его, пробуждая нас ото сна. Когда кто-то видит, что нам снится кошмар, и поэтому спешит нас разбудить, он может повысить голос — так, чтобы мы гарантированно

услышали его в своём сновидении. Это именно так и работает: тот, кто пытается нас разбудить, действительно становится частью нашего сновидения.

Здесь мы можем проследить прямую аналогию. Если кто-то действительно хочет нас разбудить, им недостаточно просто начать с нами разговаривать — их голос, их послание должны проникнуть в наше сновидение. Наше осознание так плотно омрачено, что мы не можем разом пробудиться и оказаться в дхармате, в естественном состоянии. Поэтому для того, чтобы освободить нас от страдания, которое мы испытываем в своём забытии существования в сансаре, тому, кто собирается нас от него пробудить, придётся погрузиться в наше искажённое восприятие, которое обуславливает наше сновидение.

Это означает, что буддам и тем, кто достиг пробуждения, приходится проявляться в сфере обусловленного заблуждением восприятия страдающих живых существ в форме, привычной для этого вида восприятия, позволяющей этим заблуждающимся существам с ними взаимодействовать. Пробуждённые существа знают, что если спящие существа не осознают, что находятся в сновидении, то не смогут постичь дхармату. Поэтому пробуждённым существам необходимо открыть спящим правду о том, что они спят и видят кошмар. Они говорят им так: «Какие бы опасности тебе сейчас ни грозили, какие бы жуткие персонажи ни нападали на тебя — дикие животные или какие-то другие создания, в действительности ничего из этого не существует, и потому никто из них не способен причинить тебе реальный

вред. Ты просто всё ещё спишь и не осознаёшь истинную природу своего ума. Тебе нужно приложить усилие и пробудиться!».

Конечно же, живые существа, обусловленные заблуждением, не способны сразу же проснуться. Однако они по крайней мере начнут размышлять о том, что, возможно, действительно находятся в сновидении. В конце концов они смогут принять факт того, что спят, но даже тогда сновидение не исчезнет в один миг. Это постепенный процесс. Мы видим слона и думаем: «А, это ведь всего лишь сновидение!». Если мы делаем так снова и снова, то постепенно цепляние за реальное независимое существование ослабевает; восприятие, обусловленное заблуждением, теряет свой контроль над нашим умом, и мы начинаем пробуждаться. Когда мы полностью пробуждаемся, от сна не остаётся и следа. Мы понимаем, что всё, что мы воспринимаем в этом сновидении, не обладает субстанциональностью, не обладает реальным независимым существованием.

Сравнение со сновидением используется для того, чтобы продемонстрировать факт, что с точки зрения осознания ума мудрости Самантабхадры мы остаёмся в глубоком сне, пребываем в беспросветном заблуждении. В отличие от нас, Будда Самантабхадра полностью пробуждён. Поэтому нам следует установить связь с его пробуждённым умом. Это позволит нам тоже пробудиться. Если мы не способны понять, что все проявления подобны иллюзиям и сновидению, то не сумеем установить такую связь и не сможем пробудиться. Для того чтобы разбудить спящего,

следует проникнуть в его сновидение и сказать ему: «Тебе следует обращаться с молитвой к будде, пребывающему в чистой земле на западе» или: «Следуй в небесные чертоги, там пребывают просветлённые существа, даки и дакини». Так мы сможем оказать спящему реальную помощь.

Нирманакая, рождающаяся в этом мире

Как уже упоминалось ранее, существует три типа нирманакаи. Во-первых, это нирманакая природы (*rang bzhin sprul sku*). Это будда-земли, известные как «десять чистых земель десяти направлений». Все они входят в состав будда-земель пяти будда-семейств и пяти направлений, которые проявились для того, чтобы привести к освобождению всех живых существ. Во-вторых, это нирманакая, ведущая живых существ по пути (*'gro 'dul sprul sku*). Это может быть высшая нирманакая, такая как Будда Шакьямуни, или второстепенные проявления — бодхисаттвы, дхармараджи и другие подобные существа. В-третьих, это нирманакая разнообразных проявлений (нацог тулку, *sna tshogs sprul sku*), которые возникают как разнообразные формы, как живые существа или неодушевлённые объекты.

Мы уже обсудили высшую нирманакаю, проявляющуюся в форме будд. Это второй вид нирманакаи — нирманакая, ведущая существ по пути. Затем мы говорили о разнообразных проявлениях нирманакаи в форме божеств и чистых земель. Это нирманакая первого вида — нирманакая природы.

Нирманакая второго вида — это проявления, возникающие в форме перерождений в мирах сансары, которые ведут к освобождению обитающих там живых существ. Это могут быть либо высшие нирманакаи будд, либо нирманакаи, проявляющиеся в форме человеческих существ, животных или любых других живых существ.

Бывает и так, что существа мудрости, которые пребывают в будда-землях нирманакаи десяти направлений и пяти будда-семейств, также проявляются в нашем мире. Среди них могут быть нирманакаи природы, например даки и дакини, принадлежащие к пяти будда-семействам, которые время от времени проявляются в нашем мире. Поскольку дакини являются защитницами учений, они иногда проявляются, чтобы проверить, как происходит передача учений дзогчен. Это происходит из-за того, что учения дзогчен находятся под их защитой. Если кто-либо искажает смысл учений дзогчен, мудрость высшего воззрения, и уводит других с пути Дхармы, дакини могут наказать таких существ, наслав на них болезни.

Например, однажды жил некий гуру, который передавал ученикам наставления «Высшая мудрость» («Еще лама», *Ye shes bla ma*). Среди его учеников был йогин по имени Чангчуб Дордже, который получил эти наставления вместе с другими йогинами. Когда они слушали учения, была глубокая ночь и помещение освещал всего один светильник, и потому в нём было довольно темно. Они получали учение и наставления по практике

на протяжении года, а когда учение завершилось, йогину пришлось отправляться собирать подаяние, чтобы пополнить запасы провизии. Как-то раз он пришёл в один дом и увидел там женщину, которая спросила его: «Не ты ли один из тех йогов, кто сейчас получает учения при свете одного-единственного светильника? Вы ведь там получаете передачу текста „Высшая мудрость“, так?». Йогин был сильно удивлён. «Кто тебе это рассказал?» — спросил он. Женщина ответила: «В одну из ночей я была у вас, прилетев на пёрышке птицы». Нет никаких сомнений в том, что эта женщина действительно там была, и это демонстрирует, какой силой обладают дакини.

Что касается второго вида нирманакаи — нирманакаи, ведущей живых существ по пути, то, говоря о её проявлениях в нашем мире, мы разделяем их на чистые проявления и нечистые проявления. Чистыми считаются такие проявления нирманакаи, как учителя. Нечистыми считаются такие проявления нирманакаи, как обычные человеческие существа, например бродяги, проститутки или другие. Для того чтобы подстроиться под способности и карму множества разнообразных живых существ, будды и бодхисаттвы могут проявляться даже в форме различных животных, чтобы приводить этих существ на путь к освобождению.

Таким образом, говорим мы о духовных учителях или о каких-либо других живых существах — подобные проявления нирманакаи возникают в нашем мире повсюду. Таких проявлений бесчисленное

множество. В адах, в мирах голодных духов, животных и в других возникают множества проявлений нирманакаи, приносящих благо живым существам, которые там обитают. Это могут быть проявления в женской и мужской форме, взаимодействующие с живыми существами в разнообразных ситуациях, согласно способностям и карме живых существ, времени и месту их обитания.

Например, существует история о ламе традиции кагью, который тысячу жизней назад был царём муравьёв. Он даже помнил, что в той жизни обладал способностью учить муравьёв совершать благие действия и тем самым направлял их на путь, ведущий к просветлению. В одном монастыре на стене висит страница с текстом, в котором описаны предыдущие жизни этого ламы. Также существует история о махасиддхе Тангтонге Гьялпо, который помнил, как принял рождение собакой и козлом.

Нирманакая разнообразных проявлений

Третий вид нирманакаи — это нирманакая разнообразных проявлений. Этот вид нирманакаи проявляется как бесконечное многообразие форм в соответствии с потребностями живых существ и уровнем их способностей. В неисчислимых мирах возникают неисчислимые проявления, которые даруют живым существам неисчислимые учения. Это могут быть живые существа или неодушевлённые объекты, приносящие другим живым существам пользу. Это могут

быть чистые земли или объекты шести внешних миров сансары. В действительности всё, что приносит живым существам пользу, нужно воспринимать как проявление нирманакаи будды. Все эти проявления внешне могут быть совершенно не похожи на будд, но тем не менее они являются аспектами их активности. Все они проявляются в соответствии с накопленной живыми существами заслугой, а это, в свою очередь, стало возможно благодаря тому, что в соответствующем мире проявился будда.

Просветлённая активность будды приносит живым существам временное счастье и окончательное умиротворение и блаженство. В зависимости от своей благой кармы и накопленной заслуги живые существа, будь это люди или животные, ощущают счастье, например счастье наслаждаться тёплыми лучами солнца или чистой питьевой водой и другими комфортными условиями жизни. В некоторых текстах упоминается о том, что будды могут проявляться даже как мосты и лодки. Некоторые люди возражают, что в таком случае получается, будто мы ходим по буддам, но ведь мосты и лодки — это не сами будды. Это, скорее, их проявления, которые стали возможны в силу их всеобъемлющего сострадания (*thugs rje kun khyab*). Все эти объекты являются аспектами активности будды, в неисчислимом количестве проявляющимися в соответствии с благой кармой существ и накопленной ими заслугой.

Точно так же, как и нирманакая, ведущая существ по пути, нирманакая разнообразных проявлений мо-

жет принимать форму любых живых существ, чтобы вести других живых существ к освобождению. Что касается точного установления факта, кто именно из живых существ является просветлённым и проявляется как нирманакая, то такие обычные существа, как мы, это с уверенностью определить не способны. Одно можно утверждать точно: вокруг огромное количество проявлений просветлённых существ.

Очень важно помнить, что разнообразные проявления нирманакаи являются иллюзорными феноменами. Например, когда чародей создаёт перед зрителями иллюзию, это может быть абсолютно что угодно, его фантазия ничем не ограничена. Точно так же обстоит дело с проявлениями нирманакаи: с точки зрения того, какую форму они могут принять, их ничто не ограничивает. Они свободны от ограничений, какие обычно накладывает обусловленный ум. Это что-то, что невозможно уместить в рамки концептуальных конструкций. Эти проявления непостижимы.

Когда в учениях говорится «великая иллюзорная природа сансары и нирваны» (*'khor 'das sgyu ma chen po'i rang bzhin*), то подразумевается тот факт, что будды и бодхисаттвы — это существа, которые взяли иллюзорные проявления под контроль. Феномены проявляются как иллюзии, фантомы. Они пусты, но в то же время возникают в сфере нашего восприятия. Понимание того, каким образом проявляются просветлённые существа, помогает нам постичь иллюзорную природу всех феноменов всех миров сансары и чистых земель нирваны.

Йога божества: стадия зарождения

Сейчас мы выполняем практику медитации на божестве-йидаме в форме дакини из терма второго Дуджоме Ринпоче — Джигдрела Еше Дордже (1904–1987). Это учение, которое предназначено для принесения блага тем живым существам, что родились во времена упадка. Основой этой практики является сострадание Трёх драгоценностей и благословение будд. Это метод осуществления супруги Гуру Падмасамбхавы Еше Цогьял. Дакини Еше Цогьял является проявлением нирманакая-Самантабхадри из пространства дхармадхату, супруги будды Самантабхадры, то есть женского аспекта абсолютного божества (*don gyi lha*).

Для того чтобы помочь нам реализовать это состояние, силой благословения Будды Самантабхадры и его супруги в нашем мире родилась дакини Еше Цогьял, которая является их проявлением. Еше Цогьял получила учения и благословения Гуру Падмасамбхавы и, осуществляя просветлённые деяния, записала и передала наставления по методу практики, позволяющему реализовать сущность осознания изначальной мудрости (*rig pa'i ye shes kyi ngo bo*). Таким образом, мы выполняем практику медитации на божестве-йидаме в форме Еше Цогьял.

Какова истинная природа божества-йидама в женской форме? Главное, о чём нам следует помнить, выполняя подобную практику, — это то, что на внутреннем уровне истинная природа нашего ума

нераздельна с пространством (йинг, *byings*) и изначальной мудростью (еше, *ye shes*). Когда мы говорим о пространстве, то речь идёт о пустотности дхармадхату, которую также называют Праджняпарамита, Великая Матерь Совершенства Мудрости (*Shes rab pha rol tu phyin pa*). Это мудрость Самантабхадри, высшей дакини дхармадхату. Она проявляется как чистая земля нирманакаи дакини Еше Цогьял.

Сущность ума, на которую указывает нам гуру, — это обнажённое осознание (*rig pa rjen pa*), которое предстаёт как незамутнённая прозрачность просветлённого ума мудрости (*zang thal dgongs pa*). Обнажённое осознание — это природа нашего ума. Но просто знать, что наш ум обладает подобной истинной природой, недостаточно. Нам необходимо реализовать это самим, получить собственный опыт переживания этой природы. Именно для этого мы выполняем практику йоги божества-йидама.

Существует два вида божеств-йидамов: высшие божества дхарматы (*chos nyid don gi lha*) и условные, символические божества (*chos can rtags kyi lha*). Изначальная мудрость Самантабхадры — это высшее божество, реализовавшее окончательную природу ума как нераздельность пустотности и изначальной мудрости. Когда мы утверждаем, что Самантабхадра являет собой нераздельность пустотности и мудрости, — это символически представлено союзом Самантабхадры и его духовной супруги.

Обычно в учениях Дхармы говорится о мужском и женском аспектах как об искусных методах и мудрости. Искусные методы — это мужской аспект,

а мудрость — женский. Однако когда речь идёт о мудрости как таковой, то есть о высшем божестве дхарматы, то наша собственная природа мудрости обладает обоими аспектами — и мужским, и женским. В этом случае Самантабхадра — мужской аспект высшего божества, то есть осознание (риг-па), а его супруга Самантабхадри символизирует женский аспект высшего божества, то есть пустотное пространство (йинг, *dbyings*).

Таким образом, когда мы говорим о пустотном осознании (*rig stong*), то в качестве аспекта пустотности подразумевается Самантабхадри. Этот аспект пустотности (*stong cha*) является женским аспектом, пространством (*dbyings*), а аспект светоносности (*gsal cha*) является мужским аспектом; под светоносностью в этом контексте подразумевается изначальная мудрость (*ye shes*) или её осознание (*rig pa*). Таким образом, в учении говорится о том, что женский и мужской аспекты мудрости — это пустотность и светоносность, пространство и осознание.

Великая Матерь Мудрости Праджняпарамита, так же как и Еше Цогъял, Ваджрайогини и все другие божества в женской форме, является символическим проявлением высшего божества. Они проявляются из высшего божества и высшим божеством. Что касается условных, символических божеств, то они бывают двух видов: божества самбхогакаи и божества нирманакаи. Вместе они называются «рупакая» — тело просветлённой формы будды. Рупакая включает радужные тела будд и божеств самбхогакаи, а также

проявления нирманакаи, которые возникают в трёх мирах сансары.

Среди божеств в женской форме самбхогакаи следует упомянуть Ваджрайогини, пять будд пяти семейств в женской форме, таких как Пандаравасини и Будда Лочана, а также всех других будд и божеств в женской форме. Среди божеств в женской форме нирманакаи следует упомянуть супруг Гуру Падмасамбхавы Еше Цогьял и Мандараву, а также всех рождённых в соответствующих местах дакини (шинг кье, *zhing skye*) двадцати четырёх священных земель и все проявления в женской форме. Всё это проявления условных божеств, символы женского аспекта состояния будды. Как сказано в одной тантре: «На одной мельчайшей пылинке умещается бесчисленное количество будд».

Супруга Будды Самантабхадры, Самантабхадри, проявляется как божества в женской форме — Ваджраварахи, Ваджрайогини, Еше Цогьял и другие. В каждом из нас есть природа Самантабхадри, Ваджрайогини и всех других божеств и просветлённых существ в женской форме. Это аспект нашей природы будды, нашей просветлённой сущности. Считается, что реализация пустотности (шуньята) происходит гораздо быстрее, если положиться на женский аспект просветлённого состояния, символом которого является божество-мать (юм, *um*).

Таким образом, практика стадии завершения является наиболее важной в традиции ану-йоги и материнских тантр, поскольку стадия завершения предполагает использование специальных методов,

позволяющих нам получить опыт переживания пустотности. Согласно учениям ануттаратантр, практика божеств в женской форме и практика стадии завершения — это ключевые методы для реализации пустотности. С точки зрения абсолютного смысла мы реализуем нераздельность пространства и осознания и благодаря этому достигаем того же уровня реализации, каким обладают все эти божества в женской форме.

Одним из главных достоинств практики йоги божества является тот факт, что она позволяет нам установить взаимосвязь (тендрел, *rten 'brel*) с теми существами, кто реализовал природу ума, что даёт нам самим шанс обрести такую же реализацию. Именно для этого мы выполняем практику садхан различных божеств-йидамов. Если бы не высшие существа, такие как Будда Самантабhadра, которые реализовали истинную природу ума, то, несмотря на тот факт, что мы сами обладаем точно такой же природой — нераздельностью пустотности и осознания, — у нас не было бы шансов самим её реализовать. Вот почему так важно выполнять практику гуру-йоги и божеств-йидамов.

В этом разделе речь пойдёт о двух стадиях практики традиции тайной мантры — стадии зарождения и стадии завершения. Если мы хотим «отправиться в чистые земли», если хотим научиться воспринимать чистые проявления в этих будда-землях, то, согласно доктрине тантрических учений общего уровня, нам необходимо завершить путь накопления (*tshog lam*), выполняя практику

стадии зарождения. Путь накопления — это первый из пяти этапов пути, конечной точкой которого становится достижение совершенного просветления. Без выполнения практик стадии зарождения достичь просветления чрезвычайно сложно, поскольку без этого метода у нас может уйти очень много времени, чтобы накопить достаточно заслуги для завершения пути накопления и перейти на следующий этап. Благодаря практике стадии зарождения мы достигаем того уровня, который позволяет нам вступить на второй этап — путь присоединения (*sbyor lam*), подразумевающий выполнение практики стадии завершения, например шести йог (*rnal byor drug*).

Если мы собираемся выполнять практику стадии зарождения йоги божества, то нам необходимо научиться воспринимать будд и божеств по-новому. На этом этапе практики мы воспринимаем будд и божеств через призму основных принципов практики стадий зарождения и завершения пути искусных методов (*thabs*). Эти методы все ещё относятся к уровню концептуального подхода. Это практики, направленные на накопление заслуги, обусловленной концепциями. Такая заслуга позволяет нам научиться накоплению мудрости, не обусловленной концепциями. Однако, несмотря на то что практика стадии зарождения йоги божества относится к концептуальному подходу, нам, чтобы обрести её плод, не нужно прилагать чрезмерные усилия для логического анализа или тратить много времени на интеллектуальные рассуждения.

Это не означает, что, практикуя путь искусных методов, мы не должны прикладывать вовсе никаких усилий. Конечно же, нам необходимо усердие в практике. Однако поскольку дхармата, истинная природа всех феноменов, пребывает за пределами концепций, то интеллектуальные усилия не играют в этом методе решающей роли. Что от нас действительно требуется, так это усердно выполнять практику йоги божества согласно традиции тайной мантра-яны. Мы начинаем с медитации стадии зарождения, визуализируя формы будд и божеств. На уровне речи мы повторяем соответствующие мантры, а на уровне ума пребываем в состоянии однонаправленной медитативной концентрации самадхи, тренируясь в распознавании истинной природы ума.

Например, когда мы применяем метод визуализации в рамках предварительных практик нёндرو (*sngon 'gro*) или практик стадии зарождения, то представляем дхармакаю сверху, самбхогакаю посередине, а нирманакаю внизу. Мы представляем чистые земли трёх кай в форме трёхэтажного здания, в котором дхармакая занимает верхнюю часть. Это весьма эффективная практика, но она всё ещё опирается на двойственное мышление. Только так мы можем описать визуализацию, если хотим, чтобы наш двойственный ум её воспринял и смог составить временное представление обо всём, что в эту визуализацию входит.

Даже с учётом того, что нам приходится задействовать для практики двойственное мышление, если мы с искренней верой и преданностью обра-

щаемся с молитвой к трём каям, это всё равно приносит нам огромную пользу. Это становится возможным благодаря молитвам устремления, создающим благие добродетельные склонности в нашем уме и формирующим взаимосвязи с просветлёнными существами, символами которых являются божества-йидамы. Мы получаем возможность изучать и практиковать эти методы благодаря искусной активности будд. Эти практики сами по себе не являются естественным состоянием ати-йоги, дзогчен. Они ещё не раскрывают тайну непостижимой истинной природы. Но если мы обладаем верой и преданностью и способны визуализировать три каи, используя для этого двойственный ум, это в любом случае приносит нам огромную пользу.

Какую же пользу нам это приносит? Как мы уже упоминали, для выполнения практики искусного метода двух стадий мы всё ещё задействуем двойственное мышление. Когда мы говорим о двойственном мышлении, то речь идёт о понятиях, которые возникают в процессе усложнённого концептуального мышления. Однако та непостижимая истинная природа, которую мы пытаемся постичь с помощью этой практики, пребывает за пределами паттернов концептуального мышления, являющихся основными причинами нашего когнитивного заблуждения и тревожащих эмоциональных состояний. Если наше понимание основано исключительно на концепциях, то нам ни за что не реализовать непостижимую природу, которая выходит за границы концептуальных усложнений. Истинное постижение невозможно

в рамках концептуального ума и обычного восприятия, поскольку истинная реальность феноменов кроется в их тайной природе, пребывающей за пределами усложнённого мышления.

Почему же мы не можем постичь истинную природу, используя двойственный ум? Дело в том, что двойственный ум омрачён тревожащими эмоциями и когнитивным заблуждением. Когда присутствуют эти два вида омрачений, наше воззрение становится искажённым и наше восприятие лишается ясности. Для того чтобы устранить эти омрачения, мы выполняем практику двух стадий — стадии зарождения и стадии завершения.

Чтобы обрести плод практики медитации йоги божества стадии зарождения, нам необходимо достичь восьми аспектов ясности и стабильности (*сэл тен ше гье, gsal brtan tshad brgyad*) — четырёх аспектов ясности и четырёх аспектов стабильности. Четыре аспекта ясности заключаются в том, что: наша визуализация божества должна быть отчётливая и подробная; божество должно восприниматься как одушевлённый объект; визуализация должна быть динамичной; она должна быть яркой. Четыре аспекта стабильности подразумевает, что визуализация должна быть: непоколебимой; неизменной; в высшей степени неизменной; но при этом гибкой и подвижной¹¹.

Самантабхадра проявляется как множество разнообразных божеств, а мы, в свою очередь, благодаря своим вере, преданности и практике медитации способны их воспринимать. Для этого нам необходимо

довести до совершенства восемь аспектов ясности и стабильности, выполняя практику йоги божества. Мы можем практиковать медитацию, визуализируя себя в форме Чакрасамвары, Ваджрайогини, Еще Цогьял и других божеств-йидамов. Доведя до совершенства восемь аспектов ясности и стабильности, мы начинаем обретать атрибуты и качества божества, выбранного в качестве объекта медитации. Например, если мы выполняем практику медитации на Ваджрайогини и доводим до совершенства эти восемь аспектов, то наше обычное тело очищается и начинает созревать как тело божества на внешнем уровне. Одновременно с этим на внутреннем уровне наши двойственные концепции начинают ослабевать, а неведение (*ma rig pa*) и привычные склонности — сходить на нет.

Когда мы доводим до совершенства практику пребывания в покое (шаматха, *zhi gnas*), используя вышеописанные методы медитации стадии зарождения, тогда во время формальных сессий в нашем уме перестают возникать какие-либо мысли, и он пребывает в состоянии покоя. Приняв ум в состоянии покоя за основу, мы приступаем к визуализации и обращаемся с молитвой к буддам и божествам. Мы визуализируем себя в их форме, зарождая веру (депа, *dad pa*), преданность (могу, *mos gus*) и чистое видение (даг нанг, *dag snang*).

Мы зарождаем искреннюю преданность и получаем великое благословение. На внешнем уровне благодаря устремлениям будд, на внутреннем уровне — благодаря нашей вере и преданности,

и на тайном уровне благодаря тому факту, что мы обладаем природой ума, у нас появляется возможность переродиться в чистых землях и реализовать там состояние дхарматы. С точки зрения стадии зарождения мы добиваемся реализации силой взаимодействия всех вышеописанных причин и условий, собрав их воедино.

Йога божества: стадия завершения

Мы кратко обсудили будда-земли и проявления будд с позиции практики стадии зарождения (кьерим, *bskyed rim*). Теперь нам необходимо понять, как следует рассматривать будд и божеств-йидамов с позиции практики стадии завершения (дзогрим, *rdzogs rim*). Это вторая стадия практики медитации традиции ваджраяны, или тайной мантры.

В рамках практики стадии зарождения мы визуализируем будд и божеств в чистых землях, чтобы зародить чистое восприятие и пробудить истинную природу ума. Мы используем воображение, чтобы начать трансформацию своего искажённого заблуждением восприятия нечистых феноменов сансары в чистое восприятие незагрязнённых проявлений, чистых земель, будд и божеств. Практика стадии зарождения связана с накоплением заслуги, а практика стадии завершения — с обнаружением изначальной мудрости. В рамках практики стадии зарождения аспект стадии завершения заключается в растворе-

нии визуализации божества в пустотной светоносности (*stong gsal*) природы ума. Если впоследствии мы собираемся выполнять практику обнаружения изначальной мудрости, следуя по пути устранения заблуждения, нам необходимо использовать методы стадии завершения, такие как шесть йог.

Практики стадии завершения пути искусных методов соответствуют второму этапу пути — пути присоединения. Практики стадии завершения обычно так и называют — «практики искусных методов» (тхаблам, *thabs lam*), в то время как практики махамудры и дзогчен называют «путь освобождения» (дролам, *grol lam*). Эти два пути метода и мудрости отражают два принципа медитации в рамках буддизма махаяны. Согласно ануттаратантрам, таким как тантры Чакрасамвары, Хеваджры и Гухьясамадхи, нам следует выполнять практику пути искусных методов для того, чтобы завершить первый из двух путей накопления и присоединения, что даёт нам возможность реализовать путь видения — третий из пяти этапов пути.

В традиции ануттаратантры тантрическая практика йоги божества проходит в две стадии. Сначала нам необходимо пройти путь искусных методов, чтобы реализовать мудрость осознания. В тантрах содержатся все необходимые для этого методы. В этих учениях сказано, что нам необходимо применить путь искусных методов в союзе с реальной духовной супругой или супругом — дакини или даком — либо с визуализируемой супругой или супругом. Это необходимо для того, чтобы реализовать мудрость пути

видения (тхонглам, *mthong lam*) — третий из пяти этапов пути. Когда мандалы центрального канала нашего ваджрного тела активированы благодаря практикам двух стадий, происходит достижение пути видения. Так обретается плод практики анутаратантры традиции тайной мантраяны. Однако в тантрах традиции дзогчен описывается совсем другой путь. В рамках этой традиции достижение пути видения не зависит от практик искусных методов, связанных с центральным каналом.

Мы выполняли практику медитации, приняв в качестве объекта божество в женской форме Еше Цогьял, супруги Гуру Падмасамбхавы. Поскольку мы не довели до совершенства восемь аспектов ясности и стабильности стадии зарождения, то не смогли встретиться лицом к лицу с божеством-йидамом. Однако, несмотря на это, мы сумели создать в потоке ума благие привычные склонности и интерес к практике. Если мы продолжим усердно практиковать эти методы, то в будущем у нас это обязательно получится.

Теперь пришло время выполнять практику стадии завершения пути искусных методов. Во время практики стадии зарождения метод стадии завершения заключается в том, что мы растворяем визуализацию божества в пустотной светоносности (тонгсэл, *stong gsal*). Но самодостаточная практика стадии завершения пути искусных методов подразумевает развитие медитативной концентрации, состояния самадхи, для которого характерны переживания блаженства, ясности и отсутствия ус-

ложнённого мышления. Это единство ясности и пустотности, единство блаженства и пустотности, это распознавание истинной природы ума. Этого состояния можно достичь, выполняя практику кувшинного дыхания (лунг бумпачен, *rlung bum pa can*) и осуществляя работу с каналами, потоками энергии и сущностными каплями (цалунг тигле, *rtsa rlung thig le*).

Чтобы развить самадхи стадии завершения, мы практикуем медитацию, заключающуюся в работе с каналами и потоками энергии (цалунг), йогу внутреннего жара (туммо, *gtum mo*) и другие. Совокупность этих методов называется «практика центрального канала». Конечно, медитируя время от времени на тонких каналах и потоках энергии, нам не завершить путь присоединения — второй этап пути. Однако так мы создаём благоприятные привычные склонности, какие всегда возникают в силу интереса к практике и усердного её выполнения. Этой практикой мы также развиваем самадхи стадии завершения.

Почему необходимо развивать самадхи стадии завершения? Если бы наш ум не обладал истинной природой мудрости пустотного пространства (йинг риг, *dbyings rig*), то, даже если бы внешне мы стали похожи на Самантабхадру, нам ни за что не удалось бы подняться на его уровень. Например, если в куске породы нет золота, если это простой камень, то, сколь долго его не очищай, нам никогда не получить золотого самородка. Чтобы после очищения у нас в руках оказался золотой самородок, он должен быть

внутри куска породы. Только тогда после очищения мы получим золото.

Точно так же обстоит дело с природой Самантабхадри, или Еше Цогьял, которой обладает наш ум. Лишь в силу того, что наш ум обладает этой природой изначально, мы можем её реализовать. Если бы наш ум по своей природе не был единством пустотности и мудрости, нам нечего было бы реализовывать. Для того чтобы получить золото, нам необходимы соответствующие инструменты и знание метода. Например, если мы положимся на какого-нибудь дурня, который будет утверждать, что золото можно обнаружить в куске угля или железа, то все наши усилия получить золото будут тщетны. Но если мы доверимся тому, кто действительно знает, как получить золото, то сможем научиться и сделаем это сами.

Самантабхадра реализовал состояние осознания природы своего ума, ума мудрости дхарматы. Он пребывает в состоянии равностности трёх времён, в дхармате как она есть. Пребывая в этом состоянии, Самантабхадра осуществляет активность на благо бесчисленных живых существ, проявляясь в форме учителей, дарующих учения, способных привести нас к реализации нераздельности пустотного пространства и мудрости (*dbying rig dbyer med*).

Встреча с божеством лицом к лицу

Если мы сумеем довести до совершенства практику стадий зарождения и завершения Еше Цогьял, то

встретимся с ней лицом к лицу. Если же мы будем выполнять практику Чакрасамвары, то точно так же встретимся лицом к лицу с Ваджраварахи, которая по своей природе ничем не отличается от Еше Цогьял. Если мы доведём до совершенства восемь аспектов ясности и стабильности, то наши неведение, привязанность и ненависть, а также цепляние за собственное «эго» значительно ослабнут. Доведя до совершенства четыре аспекта ясности и четыре аспекта стабильности, мы освободимся от двойственного восприятия проявлений, и тогда возникнет чистое проявление Еше Цогьял. К этому моменту мы уже очистим загрязнённое восприятие своего физического тела, состоящего из крови и плоти, и больше не будем воспринимать его подобным образом. Тогда мы встретимся с Еше Цогьял лицом к лицу.

Наш день обычно состоит из формальных сессий медитации и промежутков между этими сессиями — периодов постмедитации. Если мы будем медитировать на Еше Цогьял, то даже в периоды постмедитации в потоке нашего опыта восприятия будет возникать проявление Еше Цогьял. В восприятии того, кто сумеет практиковать подобным образом, Еше Цогьял будет продолжать присутствовать даже в промежутках между формальными сессиями медитации пребывания в естественном состоянии дхарматы. Такие йогины приходят к окончательно выводу, что даже в промежутках между сессиями пребывания в естественном состоянии ум обладает природой божества. Однако мы пока до того уровня реализации не дошли, и нам следует с усердием

продолжать свою практику, опираясь на силу веры, преданности и устремления.

Если мы встретим Еще Цогьял лицом к лицу, она получит возможность взять нас под свою опеку и поможет нам добраться до Медноцветной горы, чистой земли Гуру Падмасамбхавы. Если мы встретим лицом к лицу Ваджраварахи, она поможет нам добраться до чистых земель, где обитают даки и дакини. Эти чистые земли не являются некими местами в физическом пространстве — воспринять их можно лишь на внутреннем уровне, доведя до совершенства практику стадий зарождения и завершения. Такой опыт переживания становится возможен благодаря благословию гуру линии передачи, развитию в нашем потоке ума чистого видения, а также благословию, возникающему от практики медитации стадии завершения пути искусных методов.

С точки зрения стадии завершения не существует никакого места в физическом пространстве, куда нам надо добраться. Нет ни западных чистых земель, ни восточных, ни каких-либо других будда-земель, включая двадцать четыре священные земли. Они были представлены как места в физическом пространстве внешнего уровня лишь в рамках традиции сутры и учений общего уровня стадии зарождения для облегчения понимания обычных существ. Нам может показаться, что эти чистые земли существуют где-то в физическом пространстве на относительном уровне, но в действительности они являются обычными иллюзиями и в этом подобны любым местам,

что мы видим в сновидениях. Они не существуют на самом деле, а лишь проявляются силой устремления и благословения просветлённых существ. Нам кажется, что они существуют на самом деле, и это необходимо, чтобы от них могли получить пользу существа, стремящиеся к освобождению и потому нуждающиеся в усмирении.

Практики стадии завершения нужны для того, чтобы мы смогли обрести способность распознать истинную природу своего ума. Опираясь на эти практики, очистив каналы тонкого тела, потоки энергии и сущностные капли, мы очищаем своё восприятие и поток опыта переживания (*nang gi snang ba*), и они трансформируются в чистое видение. И это вовсе не то же самое, что представлять что-то в своём воображении, как мы это делали, выполняя практику стадии зарождения. Силой практик стадии завершения мы развиваем полноценное чистое видение, возникающее в потоке нашего опыта переживания истинной природы ума. Чистые земли и будда-земли возникают в нашем потоке ума в рамках нашего собственного восприятия как самопроявления (*rang gi snang ba*).

Согласно высшему воззрению учения дзогчен, которое раскрывает наиболее глубокий смысл в рамках практик стадии завершения, все феномены обладают природой мудрости осознания. Кроме осознания, естественного состояния ума, больше нечего воспринимать, некуда больше отбывать или прибывать. Когда мы пробуждаемся от сна неведения, то исчезают не только другие Вселенные, но даже наш

собственный мир, который в действительности иллюзорен.

Если мы будем усердно выполнять практику стадий зарождения и завершения, то реализуем присущее нашему уму единство пустотного пространства и осознания. Благодаря этому мы завершим пять путей и десять бхуми. Если мы будем выполнять практику Еше Цогьял и сможем реализовать свой ум как пустотное пространство, которое является женским аспектом мудрости пустотности, то встретимся лицом к лицу с дакини пустотного осознания Еше Цогьял. Это становится возможным благодаря тому, что Еше Цогьял является не чем иным, как высшей Самантабхадри дхарматы (*Chos nyid don gyi kun tu bzang mo*), нераздельностью пустотного пространства и осознания, проявившейся в форме Еше Цогьял ради принесения блага живым существам.

Наставления для тех, кто практикует в ретрите

Высший смысл и предназначение всех методов Дхармы заключаются в том, чтобы распознать истинную природу ума и обрести её окончательную реализацию. Поэтому, выполняя практику стадии завершения, нам следует усердно работать с каналами тонкого тела, потоками энергии, используя их как основу для получения прямого опыта переживания природы ума. Чтобы распознать истинную природу ума и обрести полную её реализацию, нам необхо-

дима уверенность. Уверенность не зависит от наших интеллектуальных способностей и физической силы или от особенностей нашего характера. Она зависит от нашей кармы, веры, молитв устремления и степени усердия. Опираясь на эти факторы, а также на устремление Самантабхадры и благословение нашего гуру, мы получаем возможность реализовать истинную природу ума.

Когда мы собрали все надлежащие причины и условия, которые благодаря этому вступили во взаимодействие, у нас появляется возможность пробудить в потоке своего ума природу будды. Это похоже на то, как в небе возникает радуга, проявляясь в силу взаимодействия соответствующих причин и условий, таких как солнечный свет и водяная взвесь в воздухе. Если хотя бы одна из соответствующих причин или одно из условий будет отсутствовать, радуга в небе не появится. Точно так же обстоит дело с практикой Дхармы, которую мы выполняем с целью реализовать истинную природу ума. Мы собираем вместе все необходимые причины и условия, такие как молитвы устремления и активность Самантабхадры, а также всех гуру-видьядхар — держателей осознания линии передачи, включая наших собственных сострадательных учителей, и добавляем к этому нашу веру, преданность и усердную практику. Когда все эти факторы сходятся воедино, создаётся ситуация, благоприятная для обретения плода практики, которую мы выполняем. В этом мы должны быть непоколебимо уверены.

Вершиной всех учений Дхармы является учение о естественном состоянии Великого совершенства,

дзогчен. Когда мы говорим об истинной природе Великого совершенства (рангшин дзогпа ченпо, *rang bzhin rdzogs pa chenpo*), это подразумевает, что для реализации этой природы нам необходимо обладать особым умом, наделённым великими преданностью и верой. Обычный ограниченный ум, переполненный усложнённым концептуальным мышлением, постичь эту природу не способен. Что же именно нам необходимо постичь? Нам необходимо постичь, что всё сущее, все феномены сансары и нирваны, а также сам духовный путь изначально нераздельны с обширным пространством дхармадхату Самантабхадри (*chos dbyings kun tu bzang mo'i klong*), естественным состоянием Великого совершенства дзогчен.

Если мы хотим понять смысл Дхармы, истинную природу феноменов, то необходимо применять соответствующие учения, продолжая анализировать феномены внешнего мира, собственное физическое тело и системы чувственного восприятия, психофизические совокупности и элементы. Нам следует выполнять эту аналитическую медитацию день и ночь, медитируя на этих объектах, и прийти к выводу, что они обусловлены нашим искажённым заблуждением восприятием. Больному желтухой все предметы белого цвета представляются жёлтыми, поскольку его восприятие обусловлено заболеванием. Точно так же обстоит дело с нашим восприятием: мы воспринимаем как реально существующие внешние феномены то, что не обладает реальным независимым существованием и является лишь иллюзорными отражениями.

Наше физическое тело из плоти и крови, внешний мир и всё, что в нём проявляется, обладает иллюзорной природой! Мы воспринимаем всё это как нечто, обладающее реальным независимым существованием, лишь в силу своего двойственного восприятия. Мы цепляемся за все феномены, наблюдаемые в десяти направлениях, как будто они являются чем-то субстанциональным. Однако они — не более чем иллюзии, и это верно не только на словах. Мы можем постичь это в потоке собственного опыта переживания и, осознавая истинную природу всех этих феноменов, прийти к окончательному выводу, что они не обладают реальным независимым существованием.

С точки зрения незагрязнённого естественного состояния (нэлуг, *gnas lugs*) Самантабхадры, естественного состояния Великого совершенства — дзогчен (*gnas lugs rang bzhin rdzogs pa chen po*), наше обычное восприятие предстаёт нелепым и даже забавным. Но, по сути, это совсем не смешно, а, скорее, трагично и вызывает, скорее, слёзы горя. Печально наблюдать, как живые существа отчаянно цепляются за пустые иллюзии, как будто это что-то реальное (*bden grub*), обладающее независимым существованием (*bdag tu bzung ba*). Эта вера в то, что восприятие феноменов как чего-то субстанционального является единственно верным, и заставляет живых существ испытывать нескончаемое страдание. И наблюдать это крайне печально.

Подобная вера приводит к тому, что у живых существ укрепляется уверенность в их собственном реальном и независимом существовании. В учениях

дзогчен это называется «концептуальное неведение» (кунтаг маригпа, *kun brtags ma rig pa*). Это второй из трёх видов неведения. Из-за этого основополагающего неведения, укрепляющего веру в то, что мы обладаем реальным независимым существованием, возникает вся эта драма привязанности и неприязни, которая в свою очередь служит причиной накопления кармы и нашего бесконечного существования в сансаре. С безначальных времён существуя в круговерти сансары, мы так и не смогли обрести состояние удовлетворённости. Останься мы здесь, не обретём мы этого состояния и в будущем.

Когда мы задумываемся о том, в какую ситуацию попали все живые существа, да и мы сами, то волей-неволей начинаем впадаем в уныние. От размышления о бесконечном цикле страдания на наших глазах выступают слёзы печали. Но, даже позволив себе поплакать, мы не ощущаем облегчения. Все феномены сансары пустотны, но живые существа продолжают цепляться за них, как будто они обладают реальным независимым существованием. Из-за цепляния за эти пустотные проявления живые существа впадают в отвлечения, леность, безразличие, испытывают страдание и другие подобные ощущения.

В действительности феномены можно сравнить с драгоценным камнем, который с помощью волшебства создаёт чародей. Зрители уверены, что это настоящий драгоценный камень, хотя на самом деле это иллюзия, которая позже исчезает. Никакого реального самоцвета у чародея нет. Это равноценно вере в то, что радуга является сияющим разноцвет-

ным драгоценным камнем. Живые существа принимают иллюзорный драгоценный камень за реальный. Какая забавная нелепость! Когда в учениях дзогчен говорится о том, что эта ситуация забавна, то речь идёт о том факте, что живые существа приписывают относительным феноменам абсолютную реальность. Однако совершенные будды, такие как Будда Самантабхадра, которые обладают высшим воззрением дзогчен и пребывают в естественном состоянии дзогчен, наблюдают за проявлением феноменов как за комической иллюзорной пьесой.

Для того чтобы научиться воспринимать все феномены сансары и нирваны как иллюзорные проявления, нам необходимо приложить усилия и реализовать естественное состояние ума. В этом и есть основное предназначение практики. С точки зрения абсолютного уровня естественного состояния Великого совершенства дзогчен все феномены определяются состоянием равностности (*mnyam nyid ngang*), пребывая в едином обширном пространстве (*klong yangs*). Это нераздельное единство пустотного пространства и изначальной мудрости, неизменное в трёх временах и совершенное в своей основе, свободной от переходных процессов и трансформаций (*'gyur 'pho med pa'i gzhi*).

Если практикующий обладает высшими способностями, но до сих пор не распознал природу своего ума, то при прямом ознакомлении — пусть даже оно будет заключаться в одной-единственной фразе, услышанной им от гуру, — такой практикующий может тотчас достичь реализации. Однако подобной

мгновенной реализации могут достичь лишь единицы, остальным приходится ради этого усердно медитировать. Если же практикующий вообще не обладает надлежащими способностями, то даже если он услышит от гуру ту же самую фразу, это не поможет ему распознать природу ума. Даже если реализованный мастер укажет ему смысл напрямую, как ребёнку указывают пальцем на луну, такой практикующий, направив взгляд в ту сторону, куда указывает палец, будет смотреть на что угодно, кроме луны.

Другими словами, если в момент, когда гуру указывает нам на наше осознание (ригпа нготро, *rig pa ngo sprod*) и заявляет: «Это и есть Великое совершенство дзогчен», а ученик после этого переспрашивает: «Что именно здесь Великое совершенство дзогчен?» — это означает, что указанное не было распознано и прямого ознакомления (нготро, *ngo 'phrod*) не произошло. Чтобы нам самим не попасть в подобную ситуацию и не упустить представившуюся возможность, необходимо развивать веру и преданность своему гуру, а также непоколебимую уверенность в его указующих наставлениях.

Ум мудрости дхарматы неизменен в трёх временах. Это нераздельность пустотного пространства и осознания, которые остаются непоколебимыми, неизменными и присутствуют всегда. Это реализация Самантабхадры, это реализация Амитабхи, Чакрасамвары, Падмасамбхавы, Еще Цогьял и всех божеств мудрости. Самантабхадра никогда не отклоняется от этого состояния окончательной реализации. Эта реализация трёх времён, которая никогда

не начинается и никогда не заканчивается, называется «равностность дхарматы». Чтобы обрести это состояние, нам необходимо очистить все четыре двойственных заблуждения. Однако сама высшая природа дхарматы в очищении не нуждается.

Когда мы говорим, что дхармата подобна пространству, то необходимо понимать, что физическое пространство и дхармата — это не одно и то же. Пространство на внешнем уровне — это просто отсутствие чего бы то ни было, поскольку оно не обладает аспектом осознания. Поэтому наше осознание изначальной мудрости (ригпей еще, *rig pa'i ye shes*), его нераздельность с пустотным пространством (*dbyings dang ye shes dbyer med*) — это не то же самое, что физическое пространство. Дхармату лишь сравнивают с физическим пространством. Она подобна пространству в том, что по своей природе неизменна и абсолютно чиста. Она ничем не ограничена, её невозможно разделить на части. Это сущностная природа и естественное состояние всех феноменов. Именно это нам необходимо понять.

Пожалуйста, запомните то, чему я здесь вас учил, и практикуйте как следует! Главной целью пребывания в ретрите является повторение молитв устремления и практика медитации, которую мы выполняем ради принесения блага всем живым существам.

Глава 7

Введение в текст Лонгченпы «Отдохновение в иллюзии»

Когда мы говорим об учениях Будды, будь то учения уровня сутры или тантры, им всегда должны сопутствовать пять совершенств (*phun sum tshogs pa lnga*) — совершенные учитель, собрание учеников, место, учение и время.

Текст «Отдохновение в иллюзии» (*Sgyu ta ngal gso*) был составлен Лонгченом Рабджомом, которого с точки зрения его способности проявлять учения дзогчен можно сравнить с солнцем. Среди работ Лонгченпы можно обнаружить обширные трактаты и глубокие наставления. Многие из его работ включают тексты обеих этих категорий. Всеобъемлющий подход учёного пандиты подразуме-

вает подробное описание этапов пути и включает все учения Будды. Тракта́т (шастра, *bstan bcos*) — это вид текста, сопоставимый с традиционными комментариями к учениям Будды, составленными преимущественно индийскими мастерами. Тексты с глубокими наставлениями — это работы, содержащие записанные устные сущностные наставления (менгаг, *man ngag*), необходимые для практики воззрения и медитации.

Тракта́т традиционно начинается с вступления, состоящего из пяти частей: имя автора, тема текста, категория текста, цель составления текста, место, где текст был составлен. Текст «Отдохновение в иллюзии» — это трактат, включающий устные наставления, что означает, что он одновременно обладает всеми характеристиками традиционного трактата и в то же время содержит устные наставления, необходимые для того, чтобы реализовать на практике учения, которые объясняются в трактате.

Вступление к «Отдохновению в иллюзии» выглядит следующим образом (это третий том трилогии отдохновения): автор — Гьялва Лонгчен Рабджам (1308–1363), один из величайших буддийских мастеров Тибета.

Темой данного текста является природа пустотности (*stong pa nyid kyi rang bzhin*), которая является главным смыслом во всех традициях учений уровней сутры и тантры. Естественное состояние всех феноменов — это дхармата, а дхармата представлена в этом тексте на основе восьми примеров иллюзии.

Что касается категории этого текста, он принадлежит к категории текстов, описывающих поэтапный путь (*lam rim*). Поскольку в этом тексте содержатся учения всех трёх поворотов колеса Дхармы, включая учения Великого совершенства — дзогчен, то он относится именно к этой категории.

Что касается цели написания этого текста, Лонгченпа составил его для своих учеников, а также для будущих поколений, которые будут жить сотни и даже тысячи лет спустя, вплоть до того времени, пока учения Будды не исчезнут полностью из нашего мира.

Местом, где был составлен этот текст, является ретритный центр, известный как Гангри Токар — «снежная гора белого черепа». Это место тибетцы называют горой Пяти Вершин по аналогии со знаменитой горой Утайшань в Китае. Утайшань считается обителью самого бодхисаттвы Манджушри, а Лонгченпа считается его проявлением. Поэтому место Гангри Токар естественным образом превратилось в будда-землю Манджушри, точно так же как в своё время и гора Утайшань.

Текст «Отдохновение в иллюзии» — это третья часть трилогии Лонгченпы. Первая часть трилогии называется «Отдохновение в природе ума» («Семньи нгалсо», *Sems nyid ngal gso*) и представляет собой огромный текст, в котором содержатся также глубокие устные наставления. Во второй части трилогии — «Отдохновение в медитации» («Самтен нгалсо», *Bsam gtan ngal gso*) представлены объяснения, как медитировать согласно учениям из первой

части. Эта часть трилогии состоит из трёх разделов, в которых объясняется, какие места подходят для практики, какие встречаются особенности характера практикующих и какие методы медитации в соответствии с этими особенностями подходят им лучше всего. Последний раздел состоит из трёх подразделов, где речь идёт о медитативных переживаниях блаженства (дева, *bde ba*), ясности (сэлва, *gsal ba*) и немышления (митогпа, *mi rtog pa*).

Первая часть трилогии «Отдохновение в природе ума» состоит из тринадцати разделов, в которых полностью объясняются путь и плод — от принятия прибежища вплоть до практики дзогчен высшей колесницы учений Будды. Девятая глава посвящена объяснению практики стадий зарождения и завершения традиции ваджраяны. Десятая и одиннадцатая главы содержат объяснения по медитации пребывания в покое (шаматха, *zhi gnas*) и особого прозрения (випашьяна, *lhag mthong*).

Именно содержание этих глав первой части трилогии послужило главной темой третьей её части, которая содержит объяснение запредельной мудрости (праджня, *shes rab*), способной постичь пустотность. В этом тексте смысл пустотности демонстрируется на основе восьми классических примеров иллюзии — восьми метафор, или аналогий, традиционно используемых для установления соответствующего воззрения.

В тексте «Отдохновение в иллюзии» объясняется пустотная природа обусловленных феноменов, как ей учил сам Будда, демонстрируя, что все феномены,

попадающие в сферу нашего восприятия, не обладают реальным независимым существованием. Во всех разделах учений Будды, вплоть до высшего учения дзогчен, сущность всех феноменов раскрывается в учении о пустотности (шуньята, *stong pa nyid*). Учение о пустотности содержит объяснение того, как избавиться от цепляния за иллюзорную реальность обычного мира и научиться воспринимать все внешние проявления как иллюзорные пустотные миражи.

На самом деле, слушая учения о пустотности, очень важно направить на объяснения всё своё внимание. Пустотность, на которую указывает Будда, не понять в рамках обычного восприятия. Нам необходимо направить всё внимание внутрь и обнаружить пустотность собственного ума. Цель всех учений Дхармы Будды, направленных на развитие мудрости, — это привести нас к пониманию и постижению природы нашего собственного ума, единства ясности и пустотности.

Когда мы получаем опыт переживания пустотности и начинаем этот опыт углублять, цепляние за реальное независимое существование собственного «я» и внешних феноменов начинает ослабевать. Когда мы закладываем эту основу понимания природы ума, то начинаем приходить к выводу, что с позиции истинной природы ума внешние феномены не обладают субстанциональностью. Это означает, что мы получаем прямой личный опыт воззрения природы ума, подразумевающий, что мы воспринимаем внешние феномены как пустотные проявления, иллюзорные и несубстанциональные.

Таким образом, наиболее важной задачей для нас является получение прямого опыта переживания пустотности в потоке собственного ума. Если же мы так и будем продолжать позволять своему вниманию отвлекаться на внешние объекты, то подобный подход к изучению и практике Дхармы сделает нас похожими на одного странствующего геше, который как-то раз отправился повидать Геше Потову. Вот эта история. Геше Потова был учителем традиции кадам и учеником Дромтонпы, который, в свою очередь, был основным учеником индийского мастера Атиши. Геше Потова был довольно известным учителем, и вокруг него постоянно собиралось множество учеников. Однажды, когда он даровал учения своим последователям, в это место прибыл другой странствующий геше, намеревавшийся затеять с Геше Потовой дебаты о пустотности. Он вызвал того на дебаты, задав вопрос о том, является ли пустотным обычный камень. В полном соответствии с традицией дебатов при помощи приведения логических аргументов странствующий геше взобрался на большой камень и воскликнул: «И что, вот этот камень в действительности не существует?!».

Геше Потова был очень знающим мастером традиции кадам и обладал огромным опытом медитации. Дебаты со странствующим геше не вызывали у него особого энтузиазма, и он сказал: «Если мы оба не способны отказаться от цепляния за собственное эго и от следования привычным склонностям, обуславливающим наше восприятие, в силу которого

нам всё кажется субстанциональным, то что толку устраивать какие-то дебаты? И тогда задаваться вопросом, пустотен этот камень или не пустотен, нет никакого проку». Сказав так, он подытожил: «Прошу меня простить, но, на мой взгляд, эти дебаты лишь пустая трата времени» — и отправился восвояси.

Тем самым Геше Потова даровал странствующему геше учение о том, что Дхарма была дарована Буддой не для того, чтобы обсуждать пустотность, используя для этого ум, цепляющийся за внешние объекты, такие как камни или деревья, в попытках определить, являются ли они пустотными. Если мы намерены обрести настоящий опыт переживания и реализацию, нам необходимо практиковать в соответствии с положениями Дхармы Будды. Если мы удерживаем фокус ума на внешних феноменах и придерживаемся воззрения, обусловленного интеллектуальным пониманием, то такой подход к практике в традиции дзогчен называется «воззрение, загрязнённое концептуальными усложнениями». Если мы направляем внимание ума на внешние объекты, размышляя о воззрении, то именно эту ошибку и допустим. Но стоит нам начать удерживать внимание ума на самом уме, то есть направлять его внутрь, — и мы, без сомнения, получим прямой опыт переживания состояния, суть которого нам изложил в своих устных наставлениях учитель. Так мы будем выполнять практику в соответствии с Дхармой Будды и достигнем реализации.

Сущность всех учений обычной и особой колесниц связана с окончательным смыслом. Установ-

ление пустотной природы всех феноменов — это самая суть всех учений, это сущность всего сущего. На всех колесницах Дхармы Будды практикующие обретают воззрение на основе восьми примеров иллюзорности.

В своём тексте «Отдохновение в иллюзии» Лонгчен Рабджам также демонстрирует пустотную природу — главную тему всех колесниц учения — на основе восьми примеров иллюзорности. Эти восемь из двенадцати примеров иллюзорности Будда описывает в учении, которое содержится в таких текстах, как «Сутра царя самадхи» («Самадхирад-жа-сутра», *Ting 'dzin rgyal po'i mdo*), а также в сутрах традиции махаяны. Выдающиеся индийские мастера, такие как Нагарджуна и Арьядева, разработали философию пустотности, составив соответствующие трактаты, в которых содержатся объяснения учений Будды традиции сутры. Индийские мастера устанавливали воззрение пустотности, используя логику, обоснование и аналогии, в том числе приводили эти восемь примеров иллюзорности, с помощью которых демонстрировали пустотную природу всех феноменов, исследуя их с различных позиций и точек зрения. В своём тексте «Отдохновение в иллюзии» Лонгчен Рабджам также объясняет смысл пустотности с помощью восьми примеров иллюзорности, но уже с позиции воззрения Великого совершенства — дзогчен.

Восемь примеров иллюзорности мира демонстрируют, что феномены проявляются, но при этом не обладают реальным независимым существованием.

В этом тексте восемь глав, в каждой из которых объясняется один из восьми примеров иллюзорности. Вот эти восемь примеров: сновидение (*rmi lam*), магическая иллюзия (*sgyu ta*), галлюцинация (*mig yor*), мираж (*smig rgyu*), отражение луны в воде (*chu zla gzugs brnyan gyi snang ba*), эхо (*brag cha*), иллюзорные небесные чертоги «город гандхарвов» (*dri za'i grong khyer*) и призрачные видимости (*sprul pa*).

Когда объясняется пустотная природа, то речь обычно идёт о том, что феномены возникают, но остаются пустотными. Несмотря на то что в сфере нашего восприятия ясно проявляются все многообразные феномены, ни один из них не обладает реальным независимым существованием, то есть является несубстанциональным.

Первым из восьми примеров иллюзорности является сравнение феноменов со сновидением — состоянием, с которым каждый из нас хорошо знаком. Эта метафора очень действенна, поскольку любой человек легко может понять, о чём идёт речь, и обрести понимание. Ночью, когда мы спим, нам может что-то сниться, и мы ощущаем всё так, как будто это происходит на самом деле, но стоит нам проснуться, как мы тут же понимаем, что это было сновидение и всё виденное нами не является чем-то реальным, что это происходило лишь в нашем воображении. Точно так же обстоит дело с теми ощущениями, которые мы получаем посредством пяти структур чувственного восприятия. Все их объекты не более реальны, чем объекты в сновидении, все они проявляются и воспринимаются

нами через призму обусловленного заблуждением ума. Именно это подразумевается, когда речь идёт о том, что все воспринимаемые нами феномены являются не чем иным, как пустотными проявлениями.

Вторым примером иллюзорности является сравнение с магической иллюзией. В наши дни такими магическими иллюзиями можно с уверенностью называть фильмы, телевидение, шоу профессиональных иллюзионистов и тому подобное. Всё это сродни тем магическим представлениям, которые устраивали чародеи прошлого, и вполне подходит как основа для размышления об иллюзорности феноменов. В старину в Индии можно было найти чародеев, которые были способны создавать магические иллюзии, применяя для этого призывания, мантры и заклинания, а также обычные объекты реквизита, такие как палки, камни, различные растения и тому подобное. С помощью всех этих подручных средств они создавали иллюзорные проявления слонов и других животных, которые выглядели для толп зрителей как настоящие.

Вот так и проходили эти шоу: чародеи создавали разнообразные магические иллюзии, а люди смотрели на них и были убеждены, что они настоящие. Таким образом, эти шоу были в те времена у всех на слуху, и поэтому магические иллюзии, которые на них демонстрировали чародеи, стали использовать как один из примеров пустотной иллюзорности всех внешних феноменов, которые проявляются в силу взаимозависимого возникновения. Все

обусловленные феномены непостоянны и проявляются в силу стечения множества причин и условий.

Третьим примером иллюзорности является сравнение с миражом. Мираж также проявляется в поле нашего восприятия в силу стечения множества причин и условий, таких как горячий воздух, лучи солнца, открытое пространство и тому подобные. Мираж возникает как нечто, видимое на расстоянии, как водоём, который могут видеть люди и даже животные, пытающиеся добраться до него, чтобы утолить жажду. Но следуя за миражом и прибыв на место, где предположительно должна быть вода, они обнаруживают, что там ничего нет, кроме голой земли или песка. Точно так же обстоит дело и с непостоянными преходящими внешними феноменами, которые исчезают в пространстве, когда породившие их причины и условия перестают существовать. Таким образом, метафора миража также является отличным примером пустотности проявлений. Любой, кто поразмышляет о ней, обретает шанс получить опыт переживания пустотности.

Четвёртый пример — отражение луны в воде или в зеркале. Мы используем этот пример, чтобы прийти к пониманию, что окружающие нас объекты являются иллюзорными проявлениями, подобными отражениям в воде. И точно так же, как и в случае с отражениями в воде, ни один из этих феноменов не обладает реальным независимым существованием. Его реальное независимое существование невозможно обнаружить ни во внешнем мире, ни в уме, ни где-либо посередине между ними.

Все они — не более чем иллюзорные проявления, подобные мимолётным отражениям на воде. Мы видим или слышим их какое-то время, пока остаются вместе создавшие их причины и условия, но стоит применить к ним аналитическое исследование, как все они оказываются лишь мимолётными проявлениями, не обладающими реальным независимым существованием.

Пятый пример — это эхо. Когда мы слышим эхо, то, если начать анализировать, что именно мы слышим, становится ясно, что местоположение этого звука невозможно установить ни вовне, ни внутри, ни посередине. Это то же самое, что слушать игру на гитаре или флейте. Мы слышим издаваемые ими звуки, но звук невозможно увидеть, и поэтому его невозможно обнаружить как объект. Если мы проанализируем звук, то не сможем обнаружить «то-то и то-то», присутствующее «там-то и там-то». Звук не существует как что-то субстанциональное: это просто мимолётное проявление, не обладающее формой. Если мы не подвергаем звук аналитическому исследованию, то, несомненно, начнём за него цепляться. Тогда нам кажется, что звук существует где-то вовне, а не возникает в нашем собственном уме. Но в действительности звук возникает в силу взаимодействия множества соответствующих причин и условий, которые и приводят к тому, что мы его воспринимаем. Звук не является некой вещью (*dingos po*). Мы воспринимаем звуки, но не можем на них указать как на объекты. Звуки — это просто пустотные проявления, распространяющиеся в пространстве.

Вдобавок к классическим примерам иллюзорности в учениях дзогчен также говорится об особых ключевых аспектах иллюзорной природы феноменов, которые помогают понять глубокий смысл текста «Отдохновение в иллюзии». Эти уникальные ключевые аспекты учения дзогчен связаны с обнаружением дхарматы, или истинной природы всех феноменов, их изначальной пустотности (йетонг, *ye stong*). Воззрение дзогчен подразумевает постижение истины о том, что все феномены изначально пустотны.

Вот цитата из первой главы текста, где речь идёт о сновидении как примере иллюзорности:

Пространство основы (*gzhi dbyings*) неизменно,
Природа ума свободна от ограничений,
Это пустотная светоносность за пределами
усложнений.

Она проявляется как множество победоносных,
Которые безупречны, как солнце, луна и созвездия.
Они присутствуют как три каи и аспекты
изначальной мудрости.
Они непостижимы, пребывают за пределами
возникновения и исчезновения.

Светоносность изначально наделена всеми
надлежащими качествами.
Это истинное естественное состояние.
Об этом говорят: «иллюзия истинной основы»
(*yang dag gzhi yi sgyu ma*).

В пространстве светоносности возникают
мимолётные облака заблуждения.

Вместорождённое неведение —
Вот творец сновидения, вот суть забытья.

Концептуальное неведение —
Это загрязнённый ум, превращающий
недвойственное в двойственное.

Проявления, что воспринимают существа
шести миров, чьё восприятие обусловлено
заблуждением,
Подобны проявлениям в сновидении — ясно
видны, но при этом в реальности не существуют.
Существа испытывают радость или печаль,
Возникающие в силу соответствующих
переживаний.
Если это происходит снова и снова долгое время,
возникает привычная склонность цепляться
За дом, имущество, тело и тому подобное.

Радость и печаль возникают как следствия
благих и неблагих деяний,
Разнообразных, как формы на живописных
изображениях.
Из-за одного заблуждения возникают
все эти проявления,
Из-за цепляния за них возникает непрерывное
восприятие феноменов через призму
заблуждения.

Спонтанно присутствующая природа ума —
это единая сущность.

Из-за сна неосознавания возникают феномены,
которые обусловленный заблуждением ум
воспринимает как субъект и объекты.

Это многообразие проявлений сновидения
Есть не что иное, как наш собственный ум.
Это «иллюзия ошибочного понимания»,
как называют это победоносные.

У того, кто опьянён дурманом, происходят
видения.

Но все они возникают из-за одного и того же
восприятия, обусловленного заблуждением.

Точно так же дело обстоит и с восприятием
существ шести миров, чей ум обусловлен
заблуждением, —

Это восприятие ума, опьянённого забытьём
неведения.

Это то, о чём говорят: «не является реальным»
(*bden med*).

Пойми это прямо сейчас!

Говоря коротко, существуют иллюзия
присутствующей основы (*gnas pa gzhi sgyu ma*)
и иллюзия ошибочного понимания
(*log rtog sgyu ma*).

Из-за того что мы не можем распознать истинную
природу основы (*gzhi*), возникают два вида
неведения:

Вместорождённое неведение (*lhan cig skyes pa'i ma rig pa*) и концептуальное неведение (*kun tu brtags pa'i ma rig pa*),

А вслед за ними возникает иллюзорное восприятие, обусловленное заблуждением (*'khrul snang gyi sgyu ma*).

Если мы освободимся от этой иллюзии, то достигнем окончательного плода — иллюзии кай и изначальной мудрости (*sku dang ye shes sgyu ma*).

Во всех буддийских учениях, включая дзогчен, говорится о том, как феномены проявляются внешне (*snang tshul*), и о том, что они представляют собой в действительности (*gnas tshul*). Феномены проявляются как многообразие, и все эти многообразные проявления подобны иллюзиям. Но что же все эти феномены представляют собой на самом деле? Согласно воззрению дхарматы, то есть реальности «как она есть», феномены не возникают, не пребывают и, соответственно, не прекращаются. Дхармата является нерождённой и непрекращающейся, она свободна от крайностей возникновения, пребывания и прекращения как самих воспринимаемых феноменов, так и воспринимающего их ума.

Объекты, которые мы наблюдаем в сновидении, непостоянны и не имеют никакой основы, никакой сущности. Точно так же обстоит дело с проявлениями, которые мы воспринимаем в состоянии бодрствования, — они не обладают субстанциональностью. Например, материальные предметы,

наблюдаемые нами во внешнем мире, как и все галактики, звёзды и планеты, кажутся нам реально существующими в физическом пространстве. Но само по себе физическое пространство не является чем-то субстанциональным, что можно было бы считать основой всей Вселенной, тем, на что вся Вселенная опирается. Реальной основой Вселенной и всех проявлений является пустотное пространство дхармадхату.

В качестве примеров иллюзорности в некоторых учениях обычно приводят не восемь, а двенадцать метафор. Одной из дополнительных аналогий является радуга. Если сходятся вместе все соответствующие причины и условия, такие как солнечный свет, водяная взвесь в воздухе и наблюдающий ум, то в силу их взаимодействия возникает радуга. Однако и радуга, и все другие объекты внешнего мира не обладают реальным независимым существованием, а являются лишь составными феноменами.

Мы можем провести аналитическое исследование радуги и попытаться выяснить, откуда она возникает, где пребывает и куда исчезает. Но нам не удастся обнаружить ничего, кроме пустотного пространства. Радуга — это проявление, у которого нет никакой основы, ничего такого, из чего бы она возникала. Она возникает из пустотного пространства, пребывает в пустотном пространстве и в этом же пустотном пространстве растворяется. Поэтому радуга пустотна, причём её пустотность не является неким полным отсутствием чего бы то ни было и не имеет никакого отношения к ошибочному воззрению нигилизма, поскольку, несмотря на свою пу-

стотную сущность, радуга тем не менее ясно проявляется в сфере восприятия. Другими словами, радуга ясно проявляется, но при этом изначально пустотна, то есть не обладает реальным независимым существованием. Она пустотна, но при этом ясно проявляется.

Говоря коротко, восемь примеров иллюзорности феноменов, которые объясняет в своём тексте Лонгченпа, позволяют нам обрести воззрение, подразумевающее, что мы воспринимаем все внешние феномены не с позиции того, как они проявляются, а с позиции того, чем они являются на самом деле, с позиции знания их истинной природы. Таким образом, в учении дзогчен речь идёт об изначальной пустотности (*ye stong*). Для того чтобы обрести воззрение истинного состояния всех феноменов, нам необходимо размышлять над соответствующими примерами иллюзорности. Это приведёт нас к выводу, что внешнее проявление феноменов (*snang tshul*) подобно иллюзии, что все они не отличаются от феноменов в сновидении. Затем мы медитируем, объединяя своё понимание с полученными от учителя наставлениями о природе ума. Используя подобный подход, мы получаем медитативные переживания и обретаем окончательную реализацию истинной реальности всех феноменов (*gnas tshul*) — истины о том, что все они изначально пустотны. Это и есть реализация сути учения дзогчен.

В наши дни люди рассуждают о пустотности с позиции воззрения нигилизма и рискуют отклониться от верного воззрения в ту или иную сторону. Кто-то

из них получает учения дзогчен и ошибочно полагает, что с точки зрения воззрения дзогчен не существует кармы, что нет никакой разницы между добродетелью и недобродетелью. Если практикующие приходят к подобному выводу, это не что иное, как ошибочное воззрение нигилизма, которое не имеет ничего общего с воззрением изначальной пустотности. Некоторые люди приходят к определённым концептуальным заключениям и считают пустотностью лишённое ясности состояние ума, в котором нет различия между благими и неблагими действиями, между благой и неблагоприятной кармой. Однако в действительности между истинным воззрением изначальной пустотности и ошибочным воззрением нигилизма, игнорирующим кармический закон причины и следствия, существует огромная разница.

Лонгченпа упоминает в своём тексте, что выполняя соответствующую практику, получал медитативные переживания и в конце концов обрёл реализацию пустотности, которой учит Будда в сутрах и тантрах, используя для этого восемь примеров иллюзорности. Таким образом, текст Лонгченпы «Отдохновение в иллюзии» никак нельзя считать словами того, кто лишь пересказывает прочитанное в других текстах. Лонгченпа действительно обладает реализацией изначальной пустотности всех феноменов, поэтому данный текст нельзя считать продуктом исключительно интеллектуального понимания, к которому автор пришёл в результате концептуальных размышлений. Лонгченпа составил этот текст спонтанно, опираясь на собственную реализацию изначальной пустотно-

сти. Более того, реализация Лонгченпы была настолько глубокой, что защитники учения дзогчен собственноручно записывали тексты, которые он составлял, ради блага будущих поколений учеников.

В то время, когда Лонгченпа составлял «Отдохновение в природе ума», он жил в Гангри Токаре, что переводится как «снежная гора белого черепа». Он назвал место своего уединения «твердыня Уддияны» (Ургьен Дзонг). Сам я не был в этой пещере, но множество людей, кто там побывал, рассказывали, что это совсем крохотная пещера, и поэтому можно сделать вывод о том, что Лонгченпа не отличался высоким ростом. Медитируя в этой пещере, он обрёл реализацию иллюзорной природы всех феноменов сансары и нирваны. После того как Лонгченпа постиг истину иллюзорности всех обусловленных феноменов, силой своей реализации он спонтанно составил текст «Отдохновение в иллюзии».

Все тексты из цикла трилогий, такие как «Отдохновение в иллюзии», были составлены с опорой на совершенную реализацию и понимание учений Будды. В действительности с точки зрения просветлённых качеств Лонгченпа ничем не отличается от всех совершенных будд. Он был проявлением Будды Самантабхадры и поэтому обладал умом мудрости дхармакая-будды. Его также считают проявлением Манджушри, бодхисаттвы мудрости. Если мы станем сравнивать текст Лонгченпы «Сокровищница дхармадхату» («Чойинг дзо», *Chos dbyings mdzod*) и тексты, составленные другими авторами, то сразу заметим, как сильно они отличаются от работы

Лонгченпы. Слова его текстов спонтанно рождались из просветлённого ума мудрости. Это спонтанные песни реализации, драгоценные дохи, которые ничем не отличаются от песен реализации индийских махасиддхов.

Говоря коротко, в тексте «Отдохновение в иллюзии» объясняется изначальная пустотность основы (*gzhi*), пути (*lam*) и плода (*'bras bu*). Лонгченпа применяет восемь примеров иллюзорности для того, чтобы помочь нам понять, что все феномены основы являются иллюзорными и не обладают реальным независимым существованием. Он называет это «иллюзия изначальной основы» или «естественное состояние» (*gnas lugs*). Затем он применяет те же восемь примеров иллюзорности, чтобы продемонстрировать, что все феномены пути также иллюзорны по своей природе, и в заключение использует всё те же восемь аналогий, показывая, что все феномены плода представляют собой иллюзорные просветлённые тела (*ku, sku*) и аспекты изначальной мудрости (*джняна, ye shes*). Сначала мы приходим к пониманию иллюзорности основы, затем выполняем практики, позволяющие освободить иллюзорное ошибочное восприятие пути, которое обусловлено заблуждением, и в завершение мы постигаем истинную иллюзорную мудрость плода.

Знаменитый Патрул Ринпоче потратил целый год, когда даровал учение по «Трилогии отдохновения», включая третью её часть «Отдохновение в иллюзии». На этом учении присутствовали все близкие ученики Патрула Ринпоче, включая Ньюшула Лунгтога Тенпей

Ньиму. Ньошул Лунгтог был родом из королевства Деге, откуда родом и я сам. Удивительные события его жизни, его учения и в наше время остаются широко известными в этом регионе Тибета. Ньошул Лунгтог был учителем Кхенпо Нгаванга Пелсанга (1879–1941), который также был известен как Кхенпо Нгагчунг или Кхенпо Нгага. Кхенпо Нгага являлся коренным гуру моего коренного гуру Ньошула Шедруба Тенпей Ньимы (1920). Вдобавок к работам самого Патрула Ринпоче существует также несколько текстов, составленных его учениками, в которых те описывают, как они выполняли соответствующие практики, какие у них случались медитативные переживания и как они достигли реализации.

Патрул Ринпоче провёл значительную часть своей жизни, выполняя практику, получая и даруя учения Лонгчена Рабджама. Его ученик Ньошул Лунгтог Тенпей Ньима получил все эти учения напрямую от своего великого учителя. В регионе До есть место, которое называется Ариг. Оно расположено неподалёку от монастыря Додрубчен. Патрул Ринпоче даровал учение по тексту «Отдохновение в иллюзии» в лесу, который находится в Ариге. Был на этом учении и Ньошул Лунгтог. Патрул Ринпоче давал ученикам наставления, и они отправлялись их практиковать до тех пор, пока не получали надлежащие медитативные переживания.

На этих учениях Ньошул Лунгтог практиковал согласно наставлениям из текста «Отдохновение в иллюзии». Он обращался к Лонгченпе с искренней молитвой и силой своей сильнейшей преданности

сумел распознать просветлённый ум мудрости (*dgongs pa*), что спонтанно привело его к глубокой реализации. Его вера в реальное независимое существование феноменов была уничтожена, и теперь он воспринимал все феномены сансары и нирваны как проявления, иллюзорные по своей природе.

Позже, когда он сам уже даровал учения по восьми примерам иллюзорности, опираясь на текст «Отдохновение в иллюзии», он всегда вспоминал о тех медитативных переживаниях. Он делился этими воспоминаниями со своими учениками, рассказывая о том, как обрёл спонтанную реализацию саморождённого осознания (рангджунг ригпа, *rang byung rig pa*) Великого совершенства дзогчен, свободного от цепляния. Ньошул Лунгтог говорил, что в момент реализации все проявления стали освобождаться сами собой, превратившись в полную (*zang thal*) ясность. Кажущаяся субстанциональность внешнего мира и обитающих в нём существ предстала в его восприятии как иллюзорное проявление, не обладающее реальным независимым существованием.

В чём же заключалась реализация Ньошула Лунгтога? Мы с вами воспринимаем вот это здание, в котором находимся, как нечто субстанциональное, нечто материальное. Мы не можем видеть сквозь стены этого здания. Но у него случилось медитативное переживание, в котором появилась способность видеть не только то, что происходит в стенах жилища, но и всё, что происходило вне его. Его способность видеть то, что находится за стенами дома, никак

не была связана с его визуальным сознанием, дело было не во внезапной трансформации. Дело было, скорее, в том, что он реализовал иллюзорную несубстанциональную природу всех феноменов, в силу чего обрёл всепроникающую реализацию, охватывающую всё пространство.

Мы с вами всё ещё не способны воспринимать феномены как нечто прозрачное, поскольку в нашем уме сильна привычная склонность к цеплянию за реально существующее собственное «я» (*bdag 'dzin*) и за двойственность «субъект — объект» (*gzung 'dzin*). Мы воспринимаем ум и тело через призму омрачения и не можем распознать истинную реальность всех феноменов (*gnas tshul*) природы дхарматы. Однако если воспринимающий ум и объекты, которые он воспринимает, одновременно растворятся, то все ограничения, вызванные цеплянием за реальное существование феноменов сансары и нирваны, исчезнут сами собой. Когда цепляние за двойственность «субъект — объект» исчезает, мы больше не воспринимаем внешний мир и обитающих в нём живых существ как что-то субстанциональное и естественным образом выходим за пределы двойственного мышления. В восприятии Ньюшула Лунгтога вселенная и обитающие в ней живые существа возникают как игра иллюзорных проявлений. Именно так он сам объясняет свои медитативные переживания.

Когда мы впервые узнаём о существовании подобной реализации изначального осознания, то можем решить, что медитативные переживания Ньюшула Лунгтога напоминают наблюдение за внешним

миром через окно. Но это неправильное представление. Для тех, у кого случались медитативные переживания и кто в конце концов обрёл реализацию полной прозрачной ясности осознания (*rig pa'i zang thal*), даже их собственные тела, визуальная и все другие структуры чувственного восприятия воспринимаются как нечто пустотное, лишённое субстанциональности. Такие практикующие не могут обнаружить ничего, что обладало бы реальным независимым существованием, поскольку воспринимают внешний мир как нечто иллюзорное и несубстанциональное. Их восприятие внешнего мира превращается в полную прозрачную безобъектную ясность, не знающую ограничений (*yul med zang thal*).

Когда мы получаем учения, подобные объяснению текста Лонгченпы «Отдохновение в иллюзии», необходимо последовать примеру великих мастеров линии передачи, пройти по следам учеников Патрула Ринпоче, таких как Ньошул Лунгтог Тенпей Ньима. Мы должны получить учения, размышлять о них, зародив веру и преданность, а затем обрести собственный опыт переживания, осуществив эти наставления на практике. Тогда и мы в свою очередь постигнем глубокий смысл текстов, составленных Лонгченпой.

Глава 8

Важность памятования

Памятование: зеркало ума

Саморождённому памятованию я выражаю
своё почтение!

Я есть зеркало —

Ясно отражающее осознанное памятование.

Мои ваджрные друзья, когда смотрите в меня,
сохраняйте памятование.

Воспринимая собственного гуру как нераздельного
с Гуру Ринпоче,

Молитесь Трёх драгоценностям.

Наблюдайте без отвлечений за сущностью своего
ума!

Памятование (*dran pa*) — это основа Дхармы.

Памятование — это главная практика.

Памятование — это твердыня нашего
собственного ума.

Памятование — это спутник самоосознающей
мудрости.

Памятование — это опора махамудры, махаати
и мадхьямаки.

Если отсутствует памятование (*dran med*),
нас подчиняют себе вредоносные силы.

Если отсутствует памятование, нас одолеет лень.
Из-за отсутствия памятования возникают все
изъяны.

Если отсутствует памятование и внимание,
мы никогда ничего не достигнем.

Отсутствие памятования подобно выгребной яме.

Отсутствие памятования подобно рыбалке
в высохшей реке.

Без памятования мы уподобляемся
безжизненному труп.

Любимые друзья по Дхарме, сохраняйте
памятование!

Силой устремления святых гуру

Пусть мы сумеем сохранять памятование
и распознаем собственную сущность.

Этот призыв сохранять памятование изречён не-
радивым монахом, непроходимым тупицей и го-
лодранцем, известным как Джамьянг Дордже,
и направлен его ваджрным друзьям, обладающим
оком Дхармы.

Пусть во всём будет благо!

У всех учений Дхармы единое предназначение — помочь нам развить собственный ум. Будда Шакьямуни сказал: «Моё учение — это учение о том, как развивать ум».

Когда речь идёт об учении о природе ума, следует помнить о позитивной мотивации, необходимой для того, чтобы надлежащим образом слушать это учение и размышлять о нём. Когда мы получаем такое учение, то сначала нам следует направить всё своё внимание на собственный ум. Мы проводим аналитическое исследование с целью выяснить, какие мысли возникают в нашем уме — позитивные, негативные или нейтральные. Если в нашем уме возникают негативные мысли, следует пресечь их, позволив освободиться естественным образом, а если нейтральные, то следует трансформировать их в позитивные.

Например, мысли, связанные с гневом, мешают нам слушать учения Дхармы, а также практиковать медитацию. Если в нашем уме возникают подобные эмоционально окрашенные мысли, то нам не удастся направить всё внимание на слушание учений. Но если наш ум не омрачён тремя ментальными ядами гнева, привязанности и глупости, то медитации ничто не мешает. Нам также следует избегать мыслей, связанных с неведением, то есть развивать понимание и мудрость.

Меня попросили сказать несколько слов о моём стихотворении «Памятование: зеркало ума», и начать я с объяснения смысла термина «памятование» (*dran pa*). Прежде всего очень важно понимать, что

в учениях Дхармы Будды существует огромное множество методов развития знания, и все эти методы являются основой всех многообразных колесниц, позволяющих обрести плод духовного пути. В разных традициях Дхармы Будды для обозначения окончательной истины используют разные термины — «свобода от усложнений», «мудрость реализации отсутствия собственного „я“», «природа ума», «осознавание» и множество других. Однако самое главное — это реализовать осознавание ригпа, что само по себе позволяет постичь смысл окончательной истины и природу всех феноменов.

Тот, кто постиг истинную природу всех феноменов и их относительный аспект, является буддой, просветлённым существом. Живые же существа — это те, кто не постиг истинную природу и относительный аспект всех феноменов, чьё восприятие обусловлено заблуждением. Что означает быть обусловленным заблуждением? Например, ребёнок может принять натуралистичное изображение тигра на стене за настоящего тигра и сильно испугаться, считая, что тигр может на него наброситься. В то же время взрослый человек прекрасно понимает, что это рисунок, вполне осознаёт истинное положение вещей, и о нём можно сказать, что в данном случае его восприятие не обусловлено заблуждением.

Если ребёнок может испугаться простого изображения на стене, то можно себе представить, в какой ужас могут приходить живые существа, которые не осознают истинную природу всех феноменов, не понимают, каково их естественное состояние.

Корнем всех феноменов является ум. Если мы заблуждаемся по поводу природы ума, то, взаимодействуя с внешними феноменами, будем постоянно сталкиваться с проблемами. Поэтому нам следует преодолеть неведение, обнаружить в своём потоке ума изначальное осознание ригпа (*rang rig pa'i ye shes*) и полностью на него положиться.

Для того чтобы обнаружить в потоке своего ума осознание, необходимо установить ум в состояние покоя. В перевозбуждённом уме нет ясности. В спокойной воде отражается луна, и она видна ясно и чётко. Но стоит взбаламутить воду, как отражение луны искажается и перестаёт быть ясным и чётким. Точно так же обстоит дело и с умом (*sems*) — он должен пребывать в состоянии покоя. Практика, позволяющая привести его в подобное состояние, так и называется — «пребывание в покое» (шаматха, *zhi gnas*). Это позволяет нам применить метод особого прозрения (випашьяна, *lhag mthong*), чтобы обнаружить в потоке ума осознание ригпа.

Процессу установления ума в состояние покоя мешают два основных препятствия. Это наше цепляние за внешние объекты, то есть привязанность к еде, одежде и другому имуществу, и загрязнённые мысли, которые нарушают ясность ума и препятствуют особому прозрению. В начале пути мы не способны контролировать свой ум. Наше внимание могут привлечь даже обычные звуки или формы внешних феноменов. Из-за этого ум постоянно поддаётся отвлечению и не способен пребывать в покое, направляя внимание на самого себя. Благодаря практике

пребывания в покое, используя метод однонаправленной медитации, мы устанавливаем над умом контроль (*sems la rang dbang thob pa*).

Здесь мы видим, что термины «пребывание в покое», «однонаправленность» и «установление контроля над умом» — это лишь разные способы описать один и тот же аспект практики медитации. Этот аспект заключается в том, что нам необходимо сохранять внимательность в процессе выполнения любой техники медитации. Повторяем ли мы мантры Тары или Авалокитешвары, выполняем ли предварительные практики (нёндро, *sngon 'gro*), такие как простирания, — однонаправленный контроль над умом является важной составляющей соответствующего метода. В действительности практика концентрации, или удержания фокуса ума на определённом объекте, является важным аспектом практики и в других духовных традициях, не только в буддизме. Ни в одной традиции не идёт речь о том, что нужно практиковать отвлечение; в любой из них частью техники является успокоение ума и однонаправленная концентрация.

В рамках Дхармы Будды принцип медитации заключается в том, что, достигая с помощью практики пребывания в покое (шаматха) умиротворённого состояния ума, мы выполняем аналитическую медитацию особого прозрения (випашьяна). Это особое прозрение в природу ума и всех феноменов. В разных школах и традициях существует разделение на разные уровни випашьяны, которые соотносятся со способностями учеников. Эти разнообразные

учения помогают обрести особое видение разных уровней — менее или более глубокое. Выполняя эту медитацию, мы обретаем способность получить прозрение в истину Дхармы Будды.

Однако, чтобы получить опыт переживания истинного прозрения, необходимо соблюдать ключевой аспект практики, свойственный техникам всех без исключения традиций и методов. Это устранение неведения (маригпа) и обнаружение осознания (ригпа). В рамках общих колесниц термин «ригпа» используется для обозначения «знания», и является противоположностью термина «незнание», или «неведение». Развитие знания является общей целью всех учений Дхармы Будды. Неведение, или «неосознание», — это главная причина сансары. Неведение означает, что мы не осознаём истинную природу своего ума и всех феноменов. Чтобы устранить это неведение, необходимо развивать памятование, выполняя практику медитации пребывания ума в покое.

В действительности между буддами и живыми существами не существует никакой разницы, так же как не существует никакой разницы между циклическим существованием сансары и освобождением в нирване или между неведением и знанием. Всё это присутствует в самом уме. Это подобно внутренней и наружной сторонам кисти руки: одна сторона — неосознание, или неведение, а другая — осознание. Индийский махасиддха Наропа и тибетский мастер Гампопа часто использовали эту аналогию с кистью руки. В традиции этих мастеров высшее воззрение называется «махамудра» (чаггья ченпо,

phyag rgya chen po). Дословно этот термин можно перевести как «великая печать», где слово «печать» также означает «жест руки» (мудра). Это великая печать сансары и нирваны. Сансару и нирвану нельзя рассматривать отдельно друг от друга, они представляют собой единство, как две стороны одной кисти. Это два аспекта ума, которые всегда пребывают в самом уме. И такова ситуация с умом всех живых существ без исключения, вне зависимости от того, пребывают они в неведении или обладают знанием. И то и другое является аспектами нашего собственного ума. Например, термин «памятование» (дренпа, *dran pa*) обозначает способность поддерживать присутствие, а термин «бдительность» (шежин, *shes bzhin*) обозначает способность замечать происходящие изменения. Эти два термина объединяют вместе, чтобы обозначить совместное действие этих двух способностей — «бдительное памятование» (дренше, *dran shes*). Бдительное памятование — это ключевой аспект практики пребывания в покое.

Все живые существа обладают потенциалом обрести знание. Поэтому так важно сохранять устремление помочь всем живым существам обрести различающую мудрость (шераб, *shes rab*). В учениях ваджраяны и особенно традиции дзогчен, когда речь идёт о знании, подразумевается не различающая мудрость, а изначальная мудрость (джняна, *ye she*), или просто осознание (ригпа) — термин, используемый в традиции дзогчен. Для того чтобы помочь другим обнаружить в потоке своего ума осознание, нам необходимо сначала сделать это самим. Мы

должны обнаружить в потоке своего ума самоосознание (рангриг, *rang rig*) и стабилизировать его. Поэтому нам необходимо выполнять практику медитации, опираясь на памятование и бдительность.

Таким образом, памятование — или, точнее говоря, сохранение памятования во всех обычных повседневных процессах, когда мы идём, сидим, едим, отдыхаем и всех других, — считается сутью Дхармы Будды. Более того, сохранение памятования идёт на пользу каждому из нас, вне зависимости от того, являемся мы буддистами или нет. Памятование необходимо для выполнения любой работы или любой другой деятельности, требующей удержания внимания на определённых объектах или мыслях. Например, когда мы готовим еду, нам необходимо сохранять памятование и бдительность — или нашастряпня попросту сгорит либо мы можем забыть приготовить одно из блюд. Нам необходимо помнить о том, что рано или поздно нам понадобится сходить в туалет. Если мы проигнорируем эту свою потребность, то справлять нужду придётся каким-либо неподобающим образом — возможно, даже в собственные штаны*. И, если без памятования не обойтись даже в таких элементарных делах, то стоит ли упоминать, что оно совершенно необходимо для выполнения практики медитации. В конце концов,

* Речь, скорее всего, идёт о многолюдных мероприятиях, которые могут продолжаться по много часов и где выбраться из толпы, чтобы сходить в туалет, довольно трудно, если вообще возможно. — *Прим. пер.*

без памятования мы вообще можем забыть, что собирались изучать и практиковать Дхарму.

Нам необходимо снова и снова тренировать памятование, чтобы оно вошло у нас в привычку. Почему это так важно? Наши привычные склонности похожи на лист бумаги, который свёрнут в свиток. Мы разворачиваем такой свиток, но он тут же сворачивается обратно к своей привычной форме, как только мы перестаём его удерживать. Точно так же обстоит дело с медитацией. Мы выполняем медитацию в течение одной минуты, и если вслед за этим не поддерживаем памятование, то уже в следующую минуту скатываемся к неведению. Мы можем медитировать на протяжении часа и по прошествии этого времени вообще забыть, что выполняем практику медитации! Это указывает на недостаточное развитие памятования. Мы выполняем медитацию утром, а днём уже полностью от неё отвлекаемся. Мы теряем медитативное состояние, потому что не сохраняем в течение дня памятование.

Если мы не будем практиковать памятование, нет никакого смысла уходить в ретрит. Даже если мы проведём в ретрите долгие годы, без памятования от этого не будет никакого проку. В то же время если мы разовьём стабильное памятование, то сможем обрести освобождение, услышав одно-единственное слово из наставлений. Удерживание фокуса внимания на выбранном объекте, таком как Тара, поможет нам достичь свершения божества-йидама и соответствующей мантры, а также достичь единства шаматхи и випашьяны. Благодаря этой практике однона-

правленности мы обретаем способность распознать природу ума и пройти весь духовный путь до самого конца. Поэтому так важно сохранять памятование во время любых повседневных занятий.

Главным препятствием на духовном пути Дхармы является неспособность практикующих стабильно сохранять памятование. Любое препятствие возникает в силу одной из двух причин. Это может случиться из-за того, что практикующие не понимают суть метода практики. Но бывает и так, что практикующие прекрасно понимают суть метода практики, но из-за недостатка памятования не способны довести практику до совершенства.

Например, у Иисуса Христа было несколько близких учеников. Он ушёл из жизни, а затем воскрес. Однако если даже принять тот факт, что у него это получилось, то совершенно очевидно, что он не обучил этому ни одного из своих учеников. Ни об одном из них не известно, чтобы он смог добиться такой же реализации.

Что же касается мастера Гараба Дордже, который пришёл в этот мир сразу после того, как Будда Шакьямуни ушёл в паринирвану, и который передал учения Великого совершенства дзогчен, то некоторые из его учеников, например Манджушримитра, реализовали радужное тело, так же как и он сам. На протяжении многих поколений тысячи практикующих добились точно такой же реализации. В этом случае можно с уверенностью утверждать, что метод медитации, которому учил Гараб Дордже, приводит к реализации. Однако в то же время среди

этих практикующих было множество тех, кто реализацию обрести не сумел. Они получили точно такие же наставления, как и все остальные, но не обрели достижений (сиддхи, *dingos grub*), поскольку не сохраняли памятование и отвлекались от практики.

Реализация радужного тела не является исключительным событием, которое могло произойти лишь в отдалённом прошлом. В первой половине моей жизни, которую я провёл на востоке Тибета, семеро практикующих добились реализации радужного тела. Но даже совсем недавно, когда я уже переехал на Запад, два йогина, живущие в Тибете, также реализовали радужное тело. Они смогли осуществить подобное благодаря тому, что сохраняли памятование и бдительность. Поэтому если мы сумеем сохранять памятование и бдительность, то также сможем добиться подобной реализации.

Глава 9

Львиный рык, позволяющий практикующим,

которые в уединении медитируют
на сердечной сущности,
избегать ошибок и отклонений
[от истинного пути]

སྒྱིང་ཏིག་སྒྲིམ་པའི་བྱ་བལ་གྱི་གོལ་ཤོར་ཚར་གཅོད་
སེང་གཏི་ང་རོ་བཟུགས་རྒྱུ་།

Составлено Джигме Лингпой

В непрерывном потоке естественного состояния
Я склоняю голову перед Великим
совершенством — дзогчен,

Что пребывает за пределами медитации,
улучшения и изменения, отвлечения
и концентрации,
Что обладает сердцем осознания
И преодолевает ограничения концептуального
ума, склонного к принятию и отвержению.

Это сердечная сущность всех тантр светоносного
Великого совершенства дзогчен,
Сердечная сущность Падмы, кровь из самого
сердца дакини.

Это окончательный смысл, выходящий за пределы
постепенного подхода девяти колесниц.

Выразить это можно лишь с помощью передачи
мудрости от ума к уму.

Для тех йогоинов, кто готов посвятить свою
жизнь без остатка [медитации] на высшем
сущностном смысле,

Составил я этот текст,
Родившийся не из концептуального анализа,
А из сокровищницы обширного пространства
просветлённого ума.

Сейчас твои чистые устремления, что зародились
в прошлых жизнях,

Вступили во взаимодействие с истинным гуру,
Держателем линии передачи реализации.

Если сумеешь должным образом обратиться к нему
с молитвой,

Доверясь ему с абсолютной непоколебимой
преданностью,
Это послужит сопутствующим условием
Для передачи реализации от учителя к ученику.

Истинная природа, свободная от концептуальных
усложнений, —
Это естественное состояние Великого
совершенства — дзогчен,
Которое не выразить посредством слов
или аналогий.

Это не знающее преград проявление, выходящее
за пределы любых ограничений,
Которое никогда не отклоняется в сторону
крайних воззрений.
Это осознание текущего мгновения трегчо,
Чей «цвет» никогда не изменяется и не блекнет.

Поскольку теперь это и есть медитация,
Преодолевается привязанность к самой
медитации.
Благодаря такой свободе от пут воззрения
и медитации
В уме рождается непоколебимая уверенность,
И «мыслящий» исчезает оттуда без следа.

Теперь благие мысли не приносят пользы,
неблагие не причиняют вреда,
А нейтральные не уводят в сторону.

Пространство и осознание теперь проникают
повсюду,
И это активизирует духовные качества, которые
становятся знаками на пути.
Теперь не остаётся даже обозначений «ошибка»,
«отклонение от пути», «ложный путь».

Однако, несмотря на то что эти учения являются
вершиной всех колесниц,
В них тем не менее сказано о трёх видах
способностей у практикующих — высших,
средних и низших.
Поскольку очень трудно встретить учеников
высших способностей,
Между гуру и учеником может возникнуть
непонимание.
В таком случае, сколько бы ученики
ни медитировали,
Из-за своих изъянов им будет очень трудно развить
благие качества,
И они отклонятся от пути.
Соответственно, с точки зрения
Личного подхода к медитации тех, кто следует
постепенному пути,
Существует три этапа —
Интеллектуальное понимание, личный опыт
переживания и реализация.

[Заметка (*yig chung*) между строк коренного
текста:

Если соотнести эти этапы с путём общих колесниц,

То на пути накопления достигаешь
интеллектуального понимания;
На пути присоединения получаешь личный опыт
переживания;
На пути видения достигаешь реализации.
Эти слова учёных и реализованных мастеров несут
в себе истину.]

В наши дни очень много тех, кто уверен,
Что их интеллектуальное понимание — это и есть
истинная медитация.
Поэтому так много людей отклоняются [от истин-
ного пути], присваивая [медитативным
переживаниям] концептуальные обозначения.

Вот как это происходит:
Когда ум пребывает в пустотности и ясности,
В состоянии медитативной концентрации,
в котором не возникает никаких мыслей, —
В эти моменты мы расслаблены и пребываем
в хорошем настроении.
Когда случается такое, это просто указывает
на то, что в нашей медитации преобладает
переживание блаженства.

[И тогда йогины могут подумать:]
«Моя медитация идеальна! Никто не обладает
более глубоким пониманием. Это и есть
реализация!» —
Все эти мысли приводят к возникновению
гордыни.

Однако если в практике ты не полагаешься
на аутентичного учителя, то, как сказано
в учениях дзогчен:
«Интеллектуальное понимание схоже с одеянием,
сшитым из лоскутов, —
Рано или поздно оно износится [и разойдётся
по швам]».

Здесь речь идёт о том, что существует множество
людей, которые, стоит им столкнуться
с благоприятными или неблагоприятными
обстоятельствами,
Отходят от своей практики, как вода отделяется
от молока.

Более того, неблагоприятные обстоятельства
довольно легко приносить на путь,
В то время как привнесение на путь
благоприятных обстоятельств может вызвать
определённые трудности.
Существует множество практикующих, которые
высокомерно предполагают, что обладают
высокой реализацией, но при этом жаждут
добиться славы и признания в миру.
Они пребывают в отвлечении, находясь
под контролем привязанности к демону-маре,
известному как «сын богов».

Это происходит из-за того, что они не поняли
ключевой аспект практики самоосвобождения
шести структур чувственного восприятия.

В наши дни существуют люди, кто рассуждает
о [подобных воззрении и медитации],
как будто получил особые знаки
осуществления...

А тех, кто критикует подобный подход, называют
«белые вóроны».

Однако таким, как ты, искренне практикующим
святую Дхарму, подобное концептуальное
воззрение в медитации не поможет.

Поэтому во время формальных сессий медитации,
коих надлежит выполнять четыре в день,
Сосредоточься на практике гуру-йоги,
Получая четыре посвящения.
Затем, пребывая в состоянии, когда твой ум
объединён с просветлённым умом гуру,
Позволь осознанию присутствовать, оставаясь
свободным и ничем не ограниченным.
Практикуй таким образом, приняв [этот метод]
в самое своё сердце,
До тех пор, пока не обретёшь опыт переживания,
Который ни на что не опирается и свободен
от каких-либо обозначений.

Что касается медитативных переживаний, то,
Когда преобладает метод шаматхи, возникает
переживание пустотности;
Когда преобладает метод випашьяны, возникает
переживание ясности и так далее.

Говоря коротко, знание ключевого аспекта
усложнённого мышления
Приводит к воспламенению различающей
мудрости.

И даже несмотря на то, что знаешь, как привносить
покой и движение в медитацию,
Это изо всех сил старается удержаться
как «тот, кто осознаёт»,
И ты отклоняешься от истинного пути в сторону
аналитической медитации и так далее.
Это довольно опасное концептуальное омрачение,
которое очень тяжело выявить.
Если подобный изъян существует, преждевременно
воспринимать мысли как «дхармакаю».

Не ограничивай это осознание, присутствующее
ежемоментно,
Которое не загрязнено «противоядиями»,
применяемыми «медитирующим»,
Не испорчено привязанностью к воззрению.
Вот что должно стать твоим путём —
Эта свободная, ничем не ограниченная,
Не знающая препятствий прозрачность.

Если же попадёшь под контроль усложнённого
мышления,
Опирающегося на твои идеи о медитации
и постмедитации,
Вступишь на опасную тропу отклонений
от истинного пути, ошибок и ложных путей.

Если не разберёшься, как выявлять этот [изъян усложнённого мышления], то не обретёшь уверенности, что медитируешь верно.

Далее я опишу эти скрытые изъяны.

Что есть «пустотность»?

Это что-то, что пусто, что-то, что изначально не обладает субстанциональностью.

Пустотность не ограничена одним из четырёх или восемью крайних воззрений.

Это осознание текущего момента, свободное, не обусловленное никакими концепциями,

Это называется «ригпа».

[Но ригпа нельзя распознать с помощью] интеллектуального понимания.

Да, на уровне низших колесниц применяют концептуальное аналитическое исследование с целью определить несуществование и опровергнуть существование.

Так можно встретиться с пустым «ничем, в котором вообще ничего нет».

Или, в случае низших колесниц тантры [используют], например, свабхава-мантру и тому подобные, опираясь на медитативную концентрацию, чтобы очистить всё сущее в пустотности, [утверждая присутствие] «ясности и пустотности».

Или устанавливают воззрение, что все феномены — это не более чем иллюзия.

Однако всё это ошибки [медитации].

Что касается медитации шаматхи,
То в рамках этого метода мысли грубого и тонкого
уровней сами по себе приходят в состояние покоя.
Природа ума, свободная от волн усложнённого
мышления,
Обладает аспектом пребывания в покое, который
отличается ясностью и пробуждённостью.
Это и есть самоосознание, «освещающее само себя».

Непонимание этого момента,
Идея о том, что пребывание в покое шаматхи
является безжизненным состоянием,
В котором полностью отсутствует ум,
является одной из ошибок [медитации].

Что касается медитации випашьяны,
Это есть не что иное, как распознавание факта,
что оба состояния ума — покой и движение —
Являются естественным отражением сущности
нашего осознания.
Ясность и осознание присутствуют
без какого-либо цепляния за них —
Вот в чём суть!
Таким образом, если ты не пришёл к подобному
выводу и всё ещё продолжаешь анализировать
состояния покоя и движения,
Это одна из ошибок [медитации].

Существует множество методов объяснения
Того, что известно как «медитативная
концентрация» и «постмедитация».

Однако, согласно терминологии традиции дзогчен, «Медитативная концентрация» — это пребывание [в состоянии покоя], которому сопутствует Памятование о сущности всего, что возникает в это время в уме.

Если сохраняешь внимание на этой [практике пребывания],
А [ум вовлекается] в движение [мыслей],
характеризующееся постоянным изменением
и трансформацией,
Это и есть «постмедитация».

Если, не понимая этого, [полагаешь, что]
«медитативная концентрация» —
это однонаправленное удержание ума
на позиции пустотности,
А «постмедитация» — это надуманное
запечатывание пустотностью всего,
что возникает как «подобного иллюзии»,
Это одна из ошибок [медитации].

Что означает «неотвлечение»?
Это означает, что мы не отвлекаемся на мышление
тонкого уровня, приводящее к заблуждению.
Таким образом мы избегаем состояния
неопределённого забытья.
Это и есть истинное присущее уму памятование.

Если мы беспокоимся о том, что поддадимся
отвлечению,

И ограничиваемся требующим приложения
усилий памятованием,
Это одна из ошибок [медитации].

Что же такое «простой ум»?
Считается, что это осознание текущего момента,
Которое не загрязнено ни изъянами, ни благими
качествами
И остаётся естественным, как оно есть.
Это [практика] непрерывного поддержания
осознания.

Непонимание этого, восприятие этого как нашего
обычного мирского усложнённого мышления —
это одна из ошибок [медитации].

Что такое «немедитация»?
Вступлением в лоно естественного состояния
Очищается привязанность к [двойственной идее]
«медитировать / не медитировать».
Ничего не изменяя, не присваивая никаких
обозначений,
Ты занимаешь твердыню всепроникающего
памятования.

Если пребываешь в состоянии беззаботного
безразличия, свойственного обычному [уму],
Или предаёшься мечтаниям в состоянии
неопределённого забытья,
Это ошибки [медитации].

Что означает «поддерживать [присутствие],
что бы ни возникало»?

Какая бы мысль ни возникла в уме, направь
внимание прямо на неё,

Не пытайся её предотвратить, не пытайся её
анализировать, не следуй за ней.

Раствори «того, кто думает [эту мысль]»
в осознании

И поддерживай беспрепятственную открытую
прозрачность [ума, присутствующую] в обоих
состояниях — и покоя, и движения.

Если не понимаешь этого и продолжаешь
беззаботно следовать за каждой возникающей
в уме мыслью или анализировать её, это одна
из ошибок [медитации].

Существуют три отклонения [от истинного пути]:

Если возникает привязанность к блаженству,
то перерождаешься богом мира желаний;

Если возникает привязанность к ясности,
то перерождаешься богом мира форм;

Если возникает привязанность к немышлению,
то перерождаешься богом мира без форм.

Всё это отклонения [от истинного пути].

Я объясню, как выявить эти медитативные
состояния и избежать связанных с ним ошибок:

То, что я называю «блаженство», не загрязнено
страданием трёх основных видов.

Это может быть, например, ощущение,
что мы не в силах прервать пребывание
в естественном состоянии.
Это и есть медитативное переживания радостного
блаженства.

Это не то блаженство, которое загрязнено
страстным желанием.
Это не похоже и на обычные ощущения счастья
и восторга
Или радость от смены внешних обстоятельств.

То, что называют «ясность», не загрязнено препят-
ствующими факторами вялости и сонливости.
Это беспрепятственное сияние
Аспекта проявленности осознания ригпа,
Или, другими словами, аспект игры потенциала
[ригпа].
Это не имеет ничего общего с восприятием,
функционирующим с опорой на характеристики
объектов, такие как форма, цвет и другие.
Подобное восприятие обусловлено заблуждением.

То, что называют «немышление», не загрязнено
усложнёнными мыслями
И свободно от концептуальных заблуждений,
которые приписывают феноменам реальное
независимое существование.
Считается, что, оставаясь без мыслей,
уподобляешься пространству.

Это не то же самое, что упасть в обморок
или потерять сознание.

Это не то же самое, что небытие, в какое впадаешь
в состоянии сна без сновидений.

Это не то же самое, что происходит, когда
подавляешь ощущения и вообще ничего
не чувствуешь.

Говоря коротко, эти три вида медитативных
переживаний — не более чем знаки,
указывающие, что ты следуешь по пути.
Все они возникают совершенно спонтанно.

Однако если не понимаешь этого, если
воспринимаешь их так, как будто это
совершенная медитация, и у тебя возникает
привязанность к ним,
Это становится причиной отклонения
[от истинного пути и перерождения] в одном
из трёх миров сансары.

Также существует четыре ложных пути (связанных
с пустотностью):

Ложный путь пустотности, воспринимаемой
как познаваемый объект;

Ложный путь пустотности, принятой в качестве
пути;

Ложный путь пустотности, используемой
в качестве противоядия;

Ложный путь выдуманной пустотности.

Считается, что для каждого из этих четырёх
ложных путей можно определить основную
позицию отклонения и временную позицию
отклонения.

Если говорить коротко, то
Сущностью окончательной пустотности является
изначальная чистота.
Она свободна от ограничений, свойственных
составным феноменам,
А также от любых концептуальных конструкций.
Осознавание текущего момента — это необъятная,
ничем не ограниченная изначальная чистота.

Если ты не понимаешь этот ключевой аспект,
то начинаешь воспринимать пустотность
как нечто конкретное,
То есть пытаешься «поставить печать» пустотности
на проявления.
Это называется «ложный путь пустотности,
воспринимаемой как познаваемый объект».

Возможно, ты не уверен, что принял в качестве
пути простой ум, то есть самоосознавание
(rang rig).
Возможно, ты не понимаешь, что причина
и следствие по своей природе нераздельны,
Что они присутствуют спонтанно и изначально
полностью завершены.

В таком случае ты будешь медитировать
на пустотности как на пути,
Успокаивая себя надеждой, что плод дхармакаи
придёт к тебе из какого-то другого места.
Так твоя медитация становится обусловленной
концептуальными построениями.
Это ложный путь пустотности, принятой
в качестве пути.

Какие бы мысли и эмоции ни возникали в уме,
Их сущность пустотна изначально.
Это всё, что нужно знать!
Поэтому нет никакой необходимости
Пытаться избавиться от тревожащих
эмоциональных состояний,
Применяя для этого пустотность в качестве
противоядия.

Когда осознание определяет что-то как «объект,
от которого следует избавиться»,
То в этот самый момент, подобно тому как сама
собой распутывается змея, свившаяся узлами,
Этот объект освобождается сам собой.

Если не понимаешь этот ключевой аспект,
То будешь ощущать необходимость медитировать,
применяя противоядие «пустотности»
К возникающим мыслям или эмоциям, от которых
необходимо избавиться.

Это ложный путь пустотности, используемой
в качестве противоядия.

Что касается ложного пути выдуманной пустотности,
То, связана практика с усложнениями или нет,
В изначальной всеохватывающей сфере,
В обширном пространстве Самантабхадри
Ясность и пустотность присутствуют спонтанно
как великое единство.

Если не понимаешь этого,
То сам практикующий
И концептуальный метод растворения
[всех феноменов] в пустотности
Не слиты воедино,
И потому искусные методы и различающая
мудрость остаются порознь.
Таким образом, ты не способен поддерживать
непрерывный поток
«Простого осознания», свободного
от концептуальных ограничений,
С позиции «наблюдателя», не ограниченного
обозначениями.

Опираясь на выдуманные прежде концептуальные
идеи и теории ума,
Ты размышляешь так:
«Нет ничего, на чём можно было бы медитировать,
и нет никого, кто медитирует»,
«Всё есть пустотность»,
«Всё есть дхармакая»,

«Причина и следствия в действительности
не существуют»,
«Вот он, ум»,
«А вот и мысли»,
«Невозможно обнаружить ничего, что обладало бы
реальным независимым существованием».

Это и есть то, что называется «выдуманное
[в рамках концептуального ума] воззрение
пустотности».

В наши дни множество людей допускают подобную
ошибку.

Говоря коротко, когда мы практикуем медитацию,
На пути к уровню, который называется
«достижение совершенства во всех аспектах»,
Встречаются опасные участки и теснины, обвалы,
Грозящие ошибками, отклонениями от пути
и вступлением на ложные пути.

Если не научишься чётко выявлять эти
медитативные переживания,
То, даже если способен красноречиво о них
рассказывать или красиво их описывать,
Не забывай, что о них сказано в учениях дзогчен:
«Медитативные переживания подобны туману —
они рассеются без следа».

Считается, что даже незначительные
благоприятные и неблагоприятные
обстоятельства

Могут сыграть с «великими йогинами»
злую шутку.
Это происходит из-за того, что их сбивают с толку
любые обстоятельства.
Поэтому, если не сочетаешь свою практику
с методами,
Опирающимся на этот важнейший аспект,
позволяющий преодолеть препятствия
и ускорить прогресс,
В уединённом ретрите, вдали от других людей,
Будешь лишь изнурять себя аскетизмом,
сопутствующим практике концентрации,
Будешь изо всех сил пытаться поддерживать
соответствующие позы для медитации,
Визуализировать йидама и повторять
соответствующую мантру,
Усердствовать в практике каналов и потоков
энергии и подобных методах.
Но как тебе достичь просветления
и освобождения,
Понадеявшись лишь на то, что у тебя теперь
есть «такой редкий товар», который удалось
заполучить «с таким трудом»?

Как сказано в «Краткой сутре Праджняпарамиты»:
«Ты можешь оставаться на протяжении
бесчисленных лет
В горных долинах, где живут лишь змеи
И нет никого на пятьсот миль вокруг,
Но бодхисаттва, что не понимает истинного
смысла уединения,

Лишь укрепит так свою гордыню и продолжит
существовать в сансаре».

Когда мы понимаем ключевой аспект практики —
тот факт, что всё возникающее следует
привносить на путь, —
То в ретритной пещере тела
Будет пребывать йогин-ум,
Выполняющий практику в уединении.
Нет метода действеннее, чем этот.

Таким образом, не мечтай о том, чтобы проводить
месяцы и годы в уединённом ретрите,
Но воспринимай срок своей жизни как меру
[времени, проведённого в уединённом
затворничестве].
Направь все свои усилия на то, чтобы
поддерживать непрерывность свободного
от усложнений естественного состояния.

Какие бы мысли ни возникали — благие или неблагие,
Не ограничивайся применением «временной
заплатки» прямого их наблюдения,
Когда отмечаешь про себя: «Вот возникла мысль»,
Не стоит также применять противоядие, как это
принято в методе лечения «прижиганием», —
«Прижигать» противоядием мысли, от которых
хотелось бы избавиться.
Вместо этого не делай вообще ничего, оставайся
невовлечённым,
Как будто старик, наблюдающий игру детей.

Поддерживая день и ночь без отвлечений
Ум в состоянии, свободном от концептуальных
усложнений,
Достигнешь совершенства в прозрении, которое
не обусловлено мышлением.

Находится ум в состоянии покоя или в движении,
поддерживает ли памятование,
Что бы в нём ни возникало — благие мысли или
неблагие —
Стабильно пребывай в пространстве пустотного
осознавания,
Великого совершенства — дзогчен,
не обусловленного концепциями.
Если будешь практиковать подобным образом, то,
как сказано в учениях дзогчен,
«Твоя реализация будет неизменной, словно
пространство».

Считается, что, хоть тело йогина и выглядит как
тело обычного человека,
Поскольку его ум пребывает в состоянии
осознавания
Дхармакаи, не требующем приложения усилий,
Всё, что возникает [в сфере восприятия этого ума],
является не чем иным, как мандалой гуру.
Всё, что возникает, является всеохватывающим
изначальным осознанием,
А проявленные объекты предстают как символы
и писания.

Просветлённый ум [йогина] пребывает
в естественном состоянии простоты
За пределами всех активностей путей и бхуми.
Такой йогин пребывает в изначально чистом
пространстве [единства] сансары и нирваны.
И до тех пор [пока все живые существа
не достигнут просветления]
Он спонтанно, без приложения каких-либо усилий
Осуществляет активности на благо учений Дхармы
и всех живых существ.

В тот самый момент, когда разрушается сосуд
нашего физического тела —
А похоже это на то, как разбивается обычный
сосуд, —
Пространство снаружи сосуда смешивается
с пространством внутри в единое нераздельное
пространство.
И тогда [реализованный йогин] достигает
совершенного просветления
В юном теле сосуда,
В изначальной основе внутренней светоносности,
Свободной от усложнённого мышления.
Это окончательное, высшее свершение!

Итак:
Относительные проявления, обусловленные
заблуждением, — великая ложь —
Исчезают в обширном пространстве истинной
природы осознания.

И тогда проявление усложнённого мышления,
подобное детской игре,
Исчезает в непрерывном памятовании, свободном
от концептуальных построений.

И поскольку ум мой не отравлен вялостью
и сонливостью,
Какие обычно возникают, если выпьешь чанга,
сваренного из благих мыслей, цепляющихся
за высокое воззрение,
И неблагих мыслей, цепляющихся
за неуверенность и сомнения,
Я пребываю в расслабленном состоянии
обнажённого осознания.

Эти глубокие ваджрные строфы
Линии передачи просветлённого ума
По своей духовной силе во сто крат превосходят
Чванливые речи тех, кто обладает лишь
интеллектуальным пониманием,
А также избавляют от мучительных метаний
в коварном ущелье [между]
Состоянием пребывания в покое и движением
мыслей.

В силу благоприятной связи, установленной
накоплением [заслуги]
И чистым устремлением,
А также действенности метода глубокого пути
ваджра-йоги
Узлы моего центрального канала были распутаны,

Благодаря чему я смог составить эти устные
наставления о ключевых аспектах,
Основанные на моём личном опыте.

Когда нарастают рокочущие звуки раскатов
летнего грома,
Сердца малодушных, что сильны лишь
интеллектуальным пониманием, трепещут
от страха.
Но мои переживания и реализация в такие
моменты лишь рвутся наружу,
И потому я не в силах скрыть эти наставления,
что родились совершенно спонтанно.

Благодаря этому
Силой поддержания естественного потока
памятования
Вся недобродетель, что возникает из-за
отклонения в ошибочное ограниченное
памятование,
Спонтанно очищается в пространстве
непрерывного [осознавания].

Да реализуют все живые существа Великое
совершенство дзогчен!

Этот текст «Львиный рык», который [помогает] предотвратить ошибки, отклонения от истинного пути и ложные пути, был составлен в ответ на многочисленные просьбы моего помощника Дампы Лонгдрола Йинг Рига, который наделён такими благами

качествами, как вера, щедрость и знание, и без отвлечений выполняет практику медитации светоносного Великого совершенства благодаря установленной в прошлом кармической связи с этим учением. Также об этих наставлениях просил и Кусум Йинг Риг, который пребывает в уединении на уровне тела, речи и ума, выполняя строгий ретрит, направив все усилия на практику светоносной ваджрной сущности. Следуя этим просьбам, я, йогин кусулу, Падма Вангчен Еше Палге Рол Цо (Славное Озеро Радости Могущественной Лotosовой Мудрости), который полагает, что обладает прямым опытом естественного состояния светоносного Великого совершенства — дзогчен, составил этот текст, пребывая в ретрите в пещере Великого тайного цветка, рядом с Огмин Кхандро Цогкхангом — «пиршественным залом дакини Акаништхи», что в Самье Чимпу. Не показывайте этот текст тем, кто не получил соответствующие наставления, или тем, кто, хоть и получил их, всё равно придерживается ложных взглядов. Ум таких людей испорчен отравленной водой гордыни, и они недостаточно удачливы, чтобы применять ключевые аспекты этого пути. Тем же из вас, кто посвятил себя практике медитации, надлежит изучать этот текст снова и снова! Устную передачу этого текста можно даровать всем, кто обрёл уверенность [в воззрении].

Этот текст вверяю заботе священных
защитников традиции ньингтиг.
САМАЯ ГЬЯ ГЬЯ ГЬЯ

Глава 10

Комментарий к тексту Джигме Лингпы «Львиный рык»

О тексте «Львиный рык»

Когда мы выполняем практики медитации дзогчен, такие как те, что описаны в тексте «Высшая мудрость», мы так или иначе допускаем ошибки, связанные с воззрением. Также мы можем допустить ошибки, связанные с медитацией, то есть процессом поддержания воззрения. Текст «Львиный рык» был составлен Джигме Лингпой для того, чтобы выявить все эти ошибки, изъяны практики воззрения и медитации. Существует три вида таких изъянов: ошибки, отклонения от пути и ложные пути. В тексте перечисляются восемь ошибок, три отклонения от пути и четыре ложных пути.

Первый тип ошибок так и называется — «ошибки» (*nor sa*). Это разнообразные промахи, которые

мы допускаем в воззрении и медитации. Второй тип называется «отклонения от пути» (*gol sa*). Отклонения от пути — это те моменты практики, где мы отклоняемся от правильного метода. Мы отклоняемся от истинного пути, вовлекаясь в техники медитации, которые не способны привести нас к достижению желанного плода.

Третий тип ошибок называется «ложные пути» (*shor sa*). Этот тип ошибок похож на второй. В тексте «Львиный рык» ложным путём называют уход в сторону от воззрения пустотности как оно понимается в традиции дзогчен. Это то, что происходит после нашего отклонения от пути, отсюда и название — «ложный путь». В момент отклонения от истинного пути мы попадаем в ловушки, возникающие из-за нашего неправильного понимания и применения методов практики воззрения пустотности.

Практикующих, которые вступают на путь медитации *кадаг трэгчо* (прорыв сквозь [усложнённое мышление] к изначальной чистоте), можно разделить на три группы согласно их способностям. Практикующие высших способностей, вступив на этот путь, ощущают, что добрались до острова, где всё состоит из золота. Их воззрение и медитация естественным образом одновременно достигают совершенства. Практикующие средних способностей, которым удаётся стабилизировать единство шаматхи и випашьяны, уже не отклоняются от истинного пути на ложные. Те же, кому это не удаётся, несомненно, будут совершать ошибки.

Тем, кто обладает низшими способностями, — а это подавляющее большинство практикующих — совершенно точно для практики понадобятся наставления, которые содержатся в тексте «Львиный рык». Большинство практикующих до сих пор не способны поддерживать единство шаматхи и випашьяны и в своей практике медитации разделяют эти два метода. Из-за этого они застревают в состоянии успокоения ума, свойственного медитации шаматхи. Также они могут отклоняться от пути, выполняя практику медитации випашьяны, направленной на прозрение в природу дхарматы.

В результате этих ошибок воззрения и медитации обычные практикующие отклоняются от истинного пути, сходя на ложные. Даже если у них получается до определённой степени объединить практику шаматхи и випашьяны, они не могут достичь достаточной стабильности в осознании природы своего ума. И пока они не обретут эту стабильность, они будут продолжать совершать ошибки, то есть отклоняться с истинного пути, уходя на ложные.

В естественном состоянии (*gnas lugs*) дзогчен не существует никаких отклонений от пути. Истинная практика дзогчен доступна лишь тем, кто обладает высшими способностями. Когда мы говорим о «высших способностях», речь идёт о пяти качествах, которые, если их должным образом развивать, наделяют нас способностью обрести реализацию Дхармы. Пять качеств — это вера (депа, *dad pa*), различающая мудрость (праджня, *shes rab*), медитативная концентрация (самадхи, *ting*

nge 'dzin), памятование (*dran pa*), усердие (цондру, *brtson 'grus*). Например, когда человеческие существа обладают полностью развитыми структурами чувственного восприятия, они полностью функциональны. Точно так же обстоит дело с Дхармой Будды. Для полной реализации Буддадхармы необходимы эти пять качеств.

Если человек обладает всеми пятью качествами, то считается, что у него высшие способности. Среди этих пяти способностей наиболее важными являются непоколебимая вера и различающая мудрость. Чтобы реализовать Великое совершенство дзогчен, необходимо обладать различающей мудростью. Вера и преданность также важны, а ещё не обойтись без искреннего интереса к этим учениям и кармической связи с ними (тендрел, *rten 'brel*). В учениях дзогчен решающую роль играют наши вера и преданность просветлённому уму (*dgongs pa*). В особенности нам необходимо испытывать преданность к воззрению и реализации мастеров линии передачи, которые являются держателями высшего знания окончательного смысла (*nges don*) дзогчен.

С помощью различающей мудрости мы можем избавиться от сомнений и неправильного понимания сущности дхарматы и получить прямое переживание воззрения. Считается, что для практики учения дзогчен требуются высшие способности, что именно для людей с высшими способностями существует эта традиция. Тем, кто пока не обладает пятью качествами практикующих с высшими способностями, надлежит выполнять практику общих учений и тем

самым развить у себя необходимые качества, чтобы впоследствии реализовать Великое совершенство.

Практикующие с высшими способностями не допускают в практике ошибок и поэтому не отклоняются от истинного пути на ложные. Когда такие практикующие реализуют смысл дзогчен, это безошибочная реализация и они больше уже никогда не попадают под влияние заблуждения.

Лишь услышав истинный смысл учений дзогчен, такие практикующие сразу же обретают опыт переживания освобождения, и одновременно с этим к ним приходит понимание. Они обретают реализацию высшего воззрения, и их практика воззрения и медитации достигает совершенства. Они подобны мореплавателям, прибывшим на золотой остров, где не найти обычных камней и скал. Для таких практикующих все феномены становятся игрой потенциала мудрости.

В Восточном Тибете жил пастух, который испытывал огромную преданность к Пятому Дзогчену Ринпоче Тубтену Чокьи Дордже. Однажды Тубтен Чокьи Дордже и сопровождавшая его группа монахов в составе около двадцати человек путешествовали в регионе, куда пригнали свои стада кочевники. В какой-то момент они разбили в долине палаточный лагерь. Пастух проходил мимо и поинтересовался, кто же ночует в долине. Когда он узнал, что это отряд Дзогчена Ринпоче, он очень обрадовался. В Тибете обычные люди не используют термин «дзогчен», а если просят соответствующие учения, то говорят о «наставлениях уровня ума» (*sems khrid*)

или «ознакомлении с природой ума» (*sems ngo*). Поэтому пастух решил так: «Что ж, я раньше никогда не получал наставлений о природе ума, и в этот раз нужно и правда попросить их у этого исключительного ламы».

Пастух пришёл к ламе и выразил ему почтение, совершив три простирания. Тогда лама поинтересовался у пастуха, что послужило целью его визита, и тот ответил, что хотел бы получить прямое ознакомление с природой ума. Услышав просьбу, Дзогчен Ринпоче громко произнёс одно-единственное слово, и пастух тут же распознал природу ума и понял истинный смысл учения дзогчен. Так он достиг освобождения. Практикующим с высшими способностями, такими как пастух из этой истории, достаточно услышать одно лишь слово от реализованного мастера, к которому они испытывают преданность, — и это приносит им освобождение. Они получают опыт переживания природы ума. Знаменитые мастера, такие как Гараб Дордже, Шри Сингха и Гуру Ринпоче, — примеры практикующих с высшими способностями. Однако и помимо них таких практикующих в истории Дхармы было немало.

Один из моих коренных учителей, Джигме Намгьял, считался перерождением ламы по имени Джигме Донгаг Тензин, который прожил восемьдесят два года. Джигме Донгаг Тензин получил указующие наставления дзогчен от великого мастера Дзатрула Кунсанга Намгьяла из монастыря Катог, что в Восточном Тибете. Джигме Донгаг Тензин говорил, что с того самого момента, как ему было проведено

прямое ознакомление с осознанием изначальной мудрости (*rig pa'i ye shes*), он уже никогда не выходил из этого состояния даже на мгновение.

Практикующие высших способностей обладают безупречной реализацией воззрения и медитации и никогда не отклоняются от истинного пути на ложные. Это поистине чудесно, поскольку они достигают освобождения в тот же миг, когда постигают истинный смысл Великого совершенства — дзогчен. В этот момент их обычное восприятие полностью трансформируется в чистое видение. Теперь в их поле восприятия существуют лишь чистые феномены. В этом они схожи с мореплавателем, добравшимся до острова, где всё состоит из чистого золота. Таким практикующим нет нужды изучать текст Джигме Лингпы «Львиный рык».

Однако подобных практикующих очень немного. Обычным же практикующим, кто обладает средними или низшими способностями, необходимо изучать этот текст, поскольку они совершают ошибки, связанные с воззрением и медитацией. Поэтому в данном тексте рассматриваются три темы: ошибки, отклонения от пути и ложные пути. Все эти объяснения совершенно необходимы тем, кто собирается следовать по пути дзогчен.

Почему мы нуждаемся в подобных наставлениях? Если мы действительно хотим разобраться в этих учениях и достичь их реализации, то одного лишь теоретического знания Дхармы будет недостаточно. Нам необходимо привнести интеллектуальное понимание в собственный опыт. Следование Дхарме

включает три этапа: интеллектуальное понимание (*go ba*), опыт переживания (*myong ba*), окончательная реализация (*rtogs pa*).

В учениях Будды сказано, что гораздо важнее обнаружить один собственный изъян, чем обрести знания о ста внешних объектах. Если мы не осознаём собственные изъяны и ошибки, то они рано или поздно полностью уничтожат нашу практику, как бандиты, устроившие засаду. Чаще всего мы без конца болтаем о «сущности», умничаем об «осознании», судачим о «Великом совершенстве», а также поднимаем множество других подобных тем. Нашей болтовне не видно ни конца, ни края. Она не заканчивается никогда. Но если мы игнорируем собственные ошибки и изъяны, то неминуемо становимся их жертвами. Они могут долго и терпеливо ждать, и в один прекрасный день в нашей практике будет множество ошибок и мы совершенно отклонимся от истинного пути.

Йогинам средних и низших способностей необходимо практиковать медитацию, поскольку такая практика способствует развитию мудрости. В своём тексте «Отдохновение в природе ума» (*Sems nyid ngal gso*) Лонгченпа объясняет важность практики медитации в уединённом ретрите. Он утверждает, что наш ум нуждается в усмирении посредством развития трёх благих ментальных факторов — веры, отречения и бодхичитты, поскольку это базовые принципы устремления предварительной практики нёнд्रो (*sngon 'gro*). Завершив предварительную практику, мы приступаем к основной.

Когда мы приступаем к практике медитации, то сталкиваемся с пятью препятствиями (*sgrib ba lnga*), которые мешают нашему прогрессу: жажда чувственных удовольствий (*'dod pa la 'dun pa*); недоброжелательность по отношению к другим (*gnod sems*); вялость и сонливость (*rmugs pa dang gnyid*); перевозбуждение и беспокойство (*rgod pa dang 'gyod pa*); сомнение и нерешительность (*the tshom*). В процессе медитации мы обнаруживаем, что эти препятствия возникают снова и снова, каждый раз, когда мы приступаем к практике. Мы можем решить для себя, что будем в течение часа медитировать безупречным образом, но проходит всего лишь несколько минут, а мы уже сталкиваемся с каждым из этих пяти препятствий.

Прежде всего здесь речь идёт о том, что, выполняя медитацию, мы вдруг обнаруживаем, что мечтаем об определённых чувственных удовольствиях и связанных с ними активностях. Мы легко отвлекаемся на подобные мысли. Это первый вид препятствий.

Что касается второго вида препятствий, то речь идёт о злонамеренных мыслях по отношению к другим живым существам. Подобные мысли являются серьёзным препятствием для медитации. В такой ситуации полезно вспомнить, что если мы желаем кому-либо чего-то иного, кроме освобождения и просветления, это тут же начинает ослаблять наш обет бодхисаттвы освободить всех живых существ от страдания и привести их к достижению состояния будды.

В случае с третьим видом препятствий речь идёт о вялости и сонливости — состояниях, в которые

может во время медитации погрузиться ум. Тогда мы теряем ясность и утрачиваем присутствие внимательного памятования (*dran shes*). Если позволить вялости усиливаться, то она вызывает сонливость. Это и есть препятствие вялости и сонливости.

Что касается четвёртого вида препятствий, то здесь речь идёт о перевозбуждении, которое возникает, когда мы не способны удерживать ум под контролем. Когда в нашем уме возникает множество мыслей и мы размышляем о семье, домашнем быте, отношениях с другими людьми и о других подобных вещах, ум не способен установиться в состояние покоя. Мы обнаруживаем, что пребываем в перевозбуждённом состоянии, обусловленном привычными склонностями (*nyon mongs*), среди которых три являются основными. Это страстное желание, неприязнь и глупость. Четвёртый вид препятствий включает также беспокойство о прошлых действиях. Это означает, что мы размышляем о прошлом и ощущаем обеспокоенность тем, были наши действия благими или неблагими. Например, мы недавно продали дом и теперь думаем о том, что, возможно, совершили ошибку, что его не следовало продавать. Мы снова и снова обдумываем всё, что сделали в прошлом или что могли бы сделать, но не сделали, пытаюсь понять, поступили мы правильно или совершили ошибку. Таким образом наш ум вовлекается в порочный круг, вспоминая всё новые прошлые действия и сожалея о том, что мы их совершили.

Что касается пятого вида препятствий, здесь речь идёт о всевозможных сомнениях, неуверенно-

сти и растерянности, которые сопутствуют различным ситуациям нашей повседневной жизни, нашей практике медитации, взаимоотношениям с другими людьми и так далее. Сомнения препятствуют распознаванию природы ума. Нерешительность — когда мы задаёмся вопросами: «А это правильно или нет? Стоит ли это делать? Может, двинуться в ином направлении? А есть ли уверенность, что это пойдёт мне на пользу?» — способствует разрастанию концептуальных усложнённых мыслей и мешает нашему прогрессу на пути.

Лучший способ избавиться от всех этих препятствий — применить силу воззрения. Йогины с высшими способностями могут распознавать возникновение препятствий и освобождать их в пространстве осознания ригпа — «единственного полноправного владыки» (*chig chod rgyal po*). Осознание можно сравнить с владыкой, а поддержание этого осознания наделяет нас способностью контролировать обстоятельства и преодолевать любые препятствия. Как говорится во многих текстах, «знание одного освобождает всё».

Средний по эффективности способ устранения препятствий заключается в трансформации с использованием визуализации и медитативной концентрации, когда мы однонаправленно фокусируем всё внимание на соответствующих противоядиях. Например, если возникло препятствие перевозбуждения, мы можем использовать противоядие, предполагающее направление взгляда вниз в пространство перед собой вдоль линии переносицы, за кончик

носа. Если возникло препятствие вялости и сонливости, мы направляем взгляд вверх, в пространство перед собой вдоль линии, проходящей от точки между бровей. При таком подходе к работе с препятствиями, предполагающем их трансформацию, очень важно не отдавать контроль самим препятствиям. Непосредственно в момент возникновения препятствия необходимо безотлагательно применить соответствующее противоядие, контролируя фокус внимания ума с помощью однонаправленной концентрации (*ting 'dzin rtse gcig*), внимательного памятования (*dran shes*), визуализации, повторения мантр и других соответствующих техник.

Для тех, кто обладает низшими способностями, лучше всего подходит метод устранения препятствий с помощью физической активности. Например, когда во время практики мы почувствовали вялость и сонливость и у нас не выходит применить методы освобождения или трансформации препятствий, то можно попробовать выйти на свежий воздух или просто открыть окно в комнате. После этого можно размять тело физическими упражнениями. Для тех йогов, кто не обладает высшими способностями, подобные методы физической активности становятся хорошим средством освежить свою практику и успешно развивать воззрение и медитацию.

Автором текста «Львиный рык» (*Seng ge'i nga ro*) является Джигме Лингпа — держатель осознания (видьядхара, ригдзин, *rig 'dzin*). Ригдзин Джигме Лингпа родился в 1730 году, через 366 лет после паринирваны Всеведущего Лонгченпы в 1364 году.

Во времена Джигме Лингпы сущностные учения дзогчен, Великого совершенства, были на грани исчезновения. Линия передачи практики медитации (*sgrub brgyud*) индивидуальной реализации (*myong brgyud*) этой традиции постепенно исчезала из этого мира.

Что же мы имеем в виду, когда говорим, что линия передачи практики медитации индивидуальной реализации традиции дзогчен была на грани исчезновения? Традиционно в учениях Будды утверждается, что Дхарму, включая традицию дзогчен, невозможно уничтожить извне. Даже после того, как армия коммунистического Китая вторглась в Тибет и солдаты убили сотни тысяч тибетцев, учения дзогчен сохранились. Так уже было в прошлом: исламисты, вторгшиеся в Индию и уничтожившие огромное количество буддийских храмов, университетов и библиотек, не смогли уничтожить учения Будды, включая традицию дзогчен.

Так как же тогда учения дзогчен могут исчезнуть из этого мира? Эта традиция может быть уничтожена изнутри — теми, кто лишь делает вид, что практикует это учение. Такое случается, когда истинный смысл Великого совершенства искажается из-за того, что его загрязняют всяческими концептуальными усложнениями и теоретизированием. Если практикующие начинают опускать дзогчен на уровень концептуального мышления, это заканчивается тем, что у них остаются лишь отвлечённые идеи об этой традиции. Они лишь размышляют о ней: «Дзогчен — это вот что... ну или ещё вот это.

Учения дзогчен отличаются абсолютной чистотой и совершенством... однако некоторые аспекты могут быть недостаточно чисты и совершенны. Возможно, это учение нуждается в дополнительных идеях, которые могут его улучшить...» — и так далее. Вовлекаясь в подобные сомнения и интеллектуальные упражнения, мы никогда не достигнем уровня реализации Великого совершенства. Мы просто не сможем получить истинное прямое переживание сущности самопознающего осознания (*rang rig pa'i ngo bo*).

Как правило, люди склонны всё анализировать, и поэтому реализованные мастера предпочитают хранить учения дзогчен в тайне, скрывая их от широкой публики. Это не означает, что эти учения необходимо скрывать вообще от всех, так, чтобы ни один человек не мог их обнаружить. Речь, скорее, идёт о том, что некоторые люди могут неправильно понять эти учения и обесценить значение линии передачи. Не обладая чистым видением, верой и преданностью традиции и линии передачи, такие люди нарушают связь с учениями, и их понимание и личный опыт омрачаются.

Это может привести к небрежному отношению к учениям дзогчен и даже к пренебрежению ими, а это в свою очередь создаёт препятствия на пути на многие жизни. Это то же самое, что дать ребёнку в качестве игрушки какую-нибудь дорогую вещь, ценности которой он не понимает. Не отдавая себе отчёт, что к нему в руки попало нечто очень ценное, он, наигравшись вдоволь, начинает скучать и ищет

какую-нибудь новую игрушку. Именно поэтому аутентичные учителя передают учения дзогчен лишь тем ученикам, кто созрел для этого.

Ещё одним фактором, который ведёт к деградации традиции дзогчен, является неправильное понимание этой традиции практикующими. Ученики, которые не достигли окончательной зрелости, выслушав объяснения учителя, не способны обрести понимание, которое легко обретают те, кто обладает подходящими для этих учений способностями. Такие ученики не готовы к практике дзогчен и создают о ней множество усложнённых концептуальных конструкций: «Это что-то новенькое, а может, и нет... в целом похоже на все остальные учения. Похоже, тут всё дело в пустотности... а может, тут вовсе не в пустотности дело, а в чём-то другом, например в сознании... а может...». Их ум переполнен многочисленными идеями и создаёт всё новые гипотезы и предположения, пытаясь интерпретировать учения с иной точки зрения.

Такие практикующие, вовлекаясь в подобные концептуальные усложнения, создают себе серьёзные препятствия, мешающие им получить прямое ознакомление с истинной природой ума, получить собственный опыт переживания этой природы. Они будут убеждать себя, что понимают, что такое истинная природа ума, не осознавая, что их понимание ошибочно. Это происходит из-за того, что у подобных людей очень много концептуальных идей о природе ума, и единственное, к чему они стремятся, — это утвердиться в собственной правоте,

доказать себе, что они обладают пониманием, защитить и сохранить его. У таких людей могут быть определённые предположения; опираясь на них, они могут составить собственное мнение об истинном смысле традиции дзогчен, и это мнение подменит собой истинное осознание смысла воззрения «как оно есть» (*ji lta ba*), которое и приводит к пониманию того, на что указывают сами учения.

Всё это приводит к тому, что подобные практикующие, утвердившись в ошибочном понимании, упускают возможность реализовать истинный смысл учений дзогчен, и у них появляется ощущение, что это не такая уж великая и уникальная традиция, как они прежде думали. Они начинают искать другие учения, которые, как им кажется, превосходят учения дзогчен или могут с ним сравниться. Тогда они начинают сваливать все учения в одну кучу, получая вместо Великого совершенства полную неразбериху. Подобный подход приводит к тому, что они теряют связь с учениями дзогчен.

В конечном счёте препятствия, которые они создали для практики дзогчен, начинают оказывать влияние на их практику любых других учений. Обретя ложное воззрение из-за своего ошибочного понимания истинного смысла учений дзогчен, они создают потенциал для отклонения от истинного духовного пути и могут даже закончить тем, что переродятся в низших уделах сансары. Конечно, все подобные проблемы можно успешно исправить, обратившись за помощью к аутентичному учителю, но гораздо разумнее их вообще никогда не созда-

вать, не позволять этим препятствиям испортить нашу практику медитации.

Когда мы говорим о реализации просветлённого ума, то очень важно определить черту между пониманием и ошибочным пониманием. В учениях дзогчен говорится о «смешении с интеллектуальными усложнениями» (*yid dpyod dang 'dres pa*), где *yid dpyod* означает «интеллектуальные усложнения», или «интеллектуальные предположения», или «интеллектуальные гипотезы». Этот термин обозначает склонность к теоретическому пониманию дзогчен, которое подменяет глубокое постижение, основанное на прямом личном опыте переживания.

Определение «смешение с интеллектуальными усложнениями» указывает на то, что прямое переживание воззрения дзогчен может быть заслонено чрезмерным анализированием и усложнённым мышлением. Нам кажется, что мы понимаем смысл этого воззрения, даже не получив его прямого переживания. Мы задействуем двойственный ум (*sems*), вместо того чтобы обнаружить неусложнённую природу ума (*ma bcos sems kyi rang bzhin*). Вот основная причина, по которой традиция дзогчен была близка к полному исчезновению в тот или иной период своей истории в той или иной местности.

Чрезмерным теоретизированием, излишними предположениями и умозаключениями мы заслоняем непостижимую и невыразимую сущность дхарматы. Мы начинаем без конца о ней рассказывать или даже писать трактаты о воззрении Великого совершенства, высказывая собственные соображения

о том, что такое дзогчен: «Дзогчен — это вот что». Мы вовлекаемся в подобную активность, и постепенно наша связь со смыслом учения дзогчен ослабевает, пока не исчезнет вовсе. Те же, кто выполняет практику надлежащим образом, получают прямой опыт переживания, а затем окончательную реализацию, после чего обретают способность передать этот опыт переживания другим людям. Но люди, которые пытаются учить традиции дзогчен, не обладая настоящей опорой, основанной на истинном постижении, другим никак помочь не могут. Они, скорее, навредят им, создав препятствия на пути.

О непостижимой сущности дхарматы (*ma bcos chos nyid kyi ngo bo*) говорят, что она «обнажённая» (*rjen pa*), — это означает, что с неё сняты любые покровы концептуальных усложнений. О ней говорят, что она свободна от «искусственных построений», что она «не усложнена» (*bcos med*), то есть не подвержена усложнениям (*bcos ma*), что она свободна от цепляния и фиксации (*'dzin pa*). Из-за этого о сущности дхарматы говорят, что это «обнажённое осознание» (*rigpa rjen pa*), и именно это обнажённое осознание заслоняет аналитическая медитация, обусловленная усложнённым мышлением.

Высший просветлённый ум не является неким интеллектуальным знанием, которое можно обрести в рамках усложнённого концептуального мышления. Ознакомление с просветлённым умом нам проводит гуру, после чего мы получаем собственный опыт его переживания, выполняя соответствующую практику.

Бывает так, что ученики получили у гуру сущностные наставления (*myong khrid*), но им всё равно не удаётся распознать просветлённый ум. Причиной этому может служить отсутствие у учеников чистого видения (*dag snang*) или веры (*dad pa*), преданности (*mos gus*) или достаточного количества заслуги либо тот факт, что они не получили сущностные наставления линии передачи (*man ngag*) во всей полноте.

Говоря коротко, некоторые практикующие получают учения, зарождают истинную веру и успешно продвигаются по этапам пути: интеллектуальное понимание, опыт переживания, окончательная реализация дзогчен. Другие практикующие отклоняются, сходят на ложные пути и применяют ошибочные подходы к учениям, линии передачи и традиции дзогчен. Кто-то из тех, кто встретился с этими учениями, не способен надлежащим образом вступить на путь дзогчен, поскольку не обладает необходимым уровнем духовной зрелости.

Некоторые люди, даже если им удаётся получить учения дзогчен, не понимают смысла этой традиции и в силу этого не могут получить личный опыт прямого переживания и окончательную реализацию. Их бесконечные концептуальные идеи и усложнения ведут к путанице и новым бесчисленным предположениям, а это лишь заслоняет от них их истинную природу. Если среди последователей традиции дзогчен будет преобладать подобный подход, то сущностные учения Будды (*snying po'i chos*), включая и традицию дзогчен, ждут времена упадка. Чтобы избежать этого, практикующим следует изучать тексты великих

мастеров, такие как «Львиный рык» Джигме Лингпы, и принять их в самое своё сердце.

«Львиный рык» Джигме Лингпы

В непрерывном потоке естественного состояния
Я склоняю голову перед Великим совершенством
дзогчен,
Что пребывает за пределами медитации,
улучшения и изменения, отвлечения
и концентрации,
Что обладает сердцем осознания
И преодолевает ограничения концептуального
ума, склонного к принятию и отвержению.

Дхармата, «истинная природа феноменов», — это наша природа будды (сугатагарбха, *bde gshegs snying po*). Великое совершенство, дзогчен, — это высшая йога, которую невозможно объективизировать, то есть превратить в определённый объект медитации. Природа будды неизменна, поэтому о ней нельзя сказать, что, проявляясь в форме будды, она лучше, в форме обычного живого существа хуже. Причины и условия не способны оказать на неё никакого влияния.

Обладая неусложнённой незагрязнённой сущностью (*ma bcos pa'i ngo bo*), дхармата естественным образом пребывает вне досягаемости любых отвлечений. Эта неусложнённая сущность — Великое совершенство, дзогпа ченпо — не является

объектом, за который можно уцепиться с помощью памятования (*dran pas ma bzung*), но при этом она наделена сердцем осознания (*rig pa'i snying po can*). Это и есть естественное Великое совершенство, которое пребывает за пределами фиксации концептуального ума, постоянно оценивающего — что следует принять, а от чего отказаться. Пребывая в неусложнённом состоянии осознания собственной природы (*rang ngo shes pa'i rang babs gnyug ma'i rgyun*), ригдзин Джигме Лингпа выражает почтение традиции дзогчен.

Это сердечная сущность всех тантр светоносного
Великого совершенства дзогчен,
Сердечная сущность Падмы, кровь из самого
сердца дакини.
Это окончательный смысл, выходящий за пределы
постепенного подхода девяти колесниц.
Выразить это можно лишь с помощью передачи
мудрости от ума к уму.
Для тех йогингов, кто готов посвятить свою жизнь
без остатка [медитации] на высшем сущностном
смысле,
Составил я этот текст,
Родившийся не из концептуального анализа,
А из сокровищницы обширного пространства
просветлённого ума.

Джигме Лингпа говорит о том, что [в тексте содержится] жизненная сила (*bcud*) всех тантр светоносного дзогпа ченпо, сердечная сущность (*thugs thig*)

Гуру Падмасамбхавы и кровь сердца дакини мудрости. Это девятая колесница — ати-йога, которая находится за пределами других восьми колесниц. Это окончательный смысл наиболее тайных непревзойдённых (*yang gsang bla med*) учений традиции ньингтиг, которые возможно выразить лишь силой (*mthu*) благословения передачи просветлённого ума и невозможно выразить с помощью концепций, облечённых в слова.

Эти учения возможно объяснить лишь силой благословения (*byin rlabs*) аутентичного учителя, достигшего «просветлённой реализации», или, иными словами, реализовавшего просветлённый ум. Благословение учителя нисходит на ученика, который обладает искренней преданностью (*mos gus*). Истинный смысл дзогчен невозможно выразить, опираясь лишь на изучение книг и пересказ того, что мы в них прочли. Тем, кто составляет тексты и даёт объяснения традиции дзогчен, необходимо получить благословение передачи просветлённого ума (*dgongs brgyud*) и принять его в самое своё сердце, где оно полностью созреет. Только после этого они могут передавать истинный смысл традиции Великого совершенства дзогчен.

Говоря коротко, каждый, кто собирается составить текст с объяснениями учений дзогчен, должен получить передачу благословения своего собственного учителя и линии реализованных мастеров и сохранить её в самом своём сердце. Если это удаётся, то ум такого ученика становится неразделен с про-

светлённым умом реализованного учителя, и таким образом он и сам добивается реализации просветлённого ума. Осуществить это с помощью концептуального усложнённого ума просто невозможно. Однако ради блага учеников и будущих поколений практикующих, а также великих йогинов, пребывающих в горах в уединённых ретритах, выполняя практику медитации на высшем сущностном смысле дзогчен, Джигме Лингпа решил составить этот текст с объяснениями, который назвал «Львиный рык». При этом он опирался не на интеллектуальное понимание учения дзогчен; слова возникали спонтанно (*rang byung rang byon*) из обширного пространства его просветлённой реализации.

Сейчас твои чистые устремления, что зародились
в прошлых жизнях,
Вступили во взаимодействие с истинным гуру,
Держателем линии передачи реализации.

Если сумеешь должным образом обратиться
к нему с молитвой,
Доверься ему с абсолютной непоколебимой
преданностью,
Это послужит сопутствующим условием
Для передачи реализации от учителя к ученику.

Даже для того, чтобы просто услышать название этой традиции — «дзогпа ченпо», нам необходимо обладать благой кармой и собрать великое накопление заслуги. А возможность получить устные

наставления и советы гуру нужно расценивать как необычайное везение, как знак того, что в прошлом нам удалось накопить огромную заслугу. Если представить себе, какое бесчисленное количество существ живёт в этом мире и какое ничтожное их количество получает учения дзогчен, то разве не подтверждает это наше необычайное везение? Миллионы и миллиарды живых существ никогда даже не слышали об этом учении. А среди тех нескольких миллиардов человеческих существ, что населяют этот мир, лишь пара сотен тысяч слышали название этой традиции — «дзогчен». Среди них, возможно, несколько тысяч получили передачу учений и обрели хотя бы частичное их понимание. Среди них наберётся лишь несколько тех, кто начнёт эти учения практиковать, посвятив этому всё своё время, круглые сутки.

Сейчас те чистые устремления, что мы зародили в прошлых жизнях, вступили во взаимодействие с подлинным гуру, держателем линии передачи реализации. Если мы сумеем должным образом обратиться к нему с молитвой, вверяя себя ему с абсолютными непоколебимыми преданностью и доверием, это послужит сопутствующим условием для передачи реализации от гуру к ученику.

Истинная природа, свободная от концептуальных усложнений, —

Это естественное состояние Великого совершенства — дзогчен,

Которое не выразить посредством слов или аналогий.

Это не знающее преград проявление, выходящее
за пределы любых ограничений,
Которое никогда не отклоняется в сторону крайних
воззрений.

Это осознание текущего мгновения трегчо,
Чей «цвет» никогда не изменяется и не блекнет.

Поскольку теперь это и есть медитация,
Преодолевается привязанность к самой
медитации.

Благодаря такой свободе от пут воззрения
и медитации

В уме рождается непоколебимая уверенность,
И «мыслящий» исчезает оттуда без следа.

Теперь благие мысли не приносят пользы,
неблагие не причиняют вреда,
А нейтральные не уводят в сторону.

Пространство и осознание теперь проникают
повсюду,

И это активирует духовные качества, которые
становятся знаками на пути.

Теперь не остаётся даже обозначений «ошибка»,
«отклонение от пути», «ложный путь».

Когда мы говорим о естественном состоянии
(*gnas lugs*) дзогчен, то следует помнить, что его
невозможно выразить словами, оно не поддаётся
анализу и не вписывается ни в одну концептуаль-
ную конструкцию. Оно не отклоняется ни в одну

из крайностей — ни существует, ни не существует. Оно выходит за пределы сансары и нирваны и не ограничено воззрениями этернализма и нигилизма. Естественное состояние осознания (*rig pa'i gnas lugs*) выходит за пределы любых ограничений. «Не отклоняется ни в одну из крайностей» означает, что естественное состояние свободно от двойственности субъекта и объекта.

В этих строфах Джигме Лингпа также упоминает «беспрепятственное проявление» (*go ta 'gags pa*). Это означает, что естественное состояние Великого совершенства — дзогчен не является абсолютным отсутствием чего бы то ни было, поскольку все феномены проявляются как естественная игра его потенциала (*chos thams cad rang rtsal du shar ba*).

Когда практикующие высших способностей получают ознакомление с воззрением трегчо (*khregs chod*), они обретают способность «прорываться сквозь» усложнённое мышление. Они никогда не теряют присутствия, поддерживая осознание текущего момента (*rig pa skad cig ta*), ознакомление с которым получили от своего гуру. Это степень реализации, которой добиваются те, кто обладает высшими способностями (*dbang po yang rab*), подходящим умом. То, как практикующие высших способностей достигают просветления, описано в приведённой выше истории о пастухе. Можно привести в пример также историю Гараба Дордже. У них не было никакой привязанности к процессу медитации, для них не было никакой необходимости медитировать. Их можно сравнить с мореплавателями,

добравшимися до золотого острова, где нет обычных камней и скал. В момент реализации они обрели все соответствующие просветлённые качества.

Джигме Лингпа пишет, что подобная реализация «освобождает от оков воззрения и медитации», поскольку воззрение, медитация и действие присутствуют во всём своём совершенстве (*rdzogs*) в самом осознании ригпа. Нет больше никаких отдельных от ригпа воззрения, медитации и действия. Все эти три аспекта присутствуют как единство в текущем моменте осознания (*rig pa skad cig ma*). Такие йогины достигают освобождения и выходят за пределы воззрения, медитации и действия. В их сердце рождается непоколебимая уверенность. В одном тексте сказано:

Практикуй, объединив в одно целое нынешнюю
жизнь, бардо и следующую жизнь.

Практикуй, объединив в одно целое воззрение
и медитацию.

В этих строфах Джигме Лингпа также упоминает «мыслящего» (*skye mkhan*), то есть того, у кого возникают мысли. Этого «мыслящего» невозможно выявить с помощью направления на него внимания в качестве выбранного объекта. Это происходит из-за того, что никакого мыслящего субъекта обнаружить невозможно. Его попросту не существует.

Одним из величайших мастеров линии передачи Лонгчен нyingтиг был Ньошул Лунгтог Тенпей Ньима (1829–1901), близкий ученик знаменитого

Дза Патрула Ринпоче (1808–1887). В биографии Ньошула Лунгтога есть рассказ о том, как он проводил уединённый ретрит в местечке под названием «Роща у монастыря Дзогчен» (*Rdzogs chen nags chung ma*), это небольшой лесной массив в горах над монастырём Дзогчен. Именно тогда, в этом самом месте, он получил ознакомление с природой ума от Патрула Ринпоче. Ранее Ньошул Лунгтог целых сто раз получил учения по тексту «Вступление на путь бодхисаттвы», а также множество учений дзогчен от разных мастеров, включая Гьялсе Шенпена Тхае (1800–1855 / 70). Однако кармически он был наиболее тесно связан именно с Патрулом Ринпоче.

Ньошул Лунгтог практиковал согласно наставлениям устной линии передачи Ньенгью Ньонгтри Ченмо на протяжении двадцати лет и поэтому был вполне готов к тому, чтобы получить прямое ознакомление с окончательным воззрением Великого совершенства — дзогчен (*rdzogs chen mthar thug pa*). Это ознакомление с осознанием, с истинной изначальной мудростью (*rig pa don gyi ye shes*). Именно такое ознакомление, позволяющее достичь окончательной реализации дзогчен в собственном потоке ума, провёл для Ньошула Лунгтога Патрул Ринпоче.

Однажды вечером Ньошул Лунгтог медитировал, как обычно, в своём уединённом ретрите, а рядом на склоне его учитель Патрул Ринпоче выполнял практику созерцания единства трёх сфер пространства. Неожиданно Патрул Ринпоче позвал ученика присоединиться к нему:

— Эй, подойди и присядь рядом со мной!

После того как Ньошул Лунгтог присел рядом, он спросил его:

— Ты понимаешь, в чём заключается эта медитация?

— Не совсем, учитель, — ответил тот.

— Ты слышишь, как лают собаки там внизу, около монастыря? Видишь звёзды в небе? Слышишь, как я говорю тебе эти слова? Это и есть дзогчен! Это и есть осознание изначальной мудрости (*rig pa'i ye shes*)!

Как только Ньошул Лунгтог услышал эти слова Патрула Ринпоче, он мгновенно обрёл реализацию единства ума гуру и ученика. В его уме произошёл прорыв сквозь все сомнения и ошибочные концептуальные идеи, и в нём родилась непоколебимая уверенность. Пути сомнений по поводу воззрения и медитации, такие как «реализация представляет собой вот что... а вот это, скорее всего, ничего общего с реализацией не имеет...», исчезли сами собой. В этот момент Лунгтог Тенпей Ньима реализовал обнажённое осознание изначальной мудрости (*rig stong ye shes rjen pa*). С этого момента он уже больше никогда не отклонялся от истинного воззрения. Это стало возможным благодаря благословию гуру и его безусловной преданности ученика.

Позже Ньошул Лунгтог так и объяснял всегда уже своим ученикам, что подобное становится возможным, когда возникает духовная сила, опирающаяся на преданность ученика и благословение реализованного учителя. Поэтому он всегда вдохновлял их выполнять практику гуру-йоги, искренне молиться,

зародив глубокую преданность (могу драгпо, *mos gus drag po*), и объединять свой ум с просветлённым умом учителя.

Когда речь идёт о выдающихся мастерах, то необходимо понимать, что это практикующие высших способностей. Большинству обычных людей подобное достижение реализации, случившееся в тот вечер с Ньошулом Лунгтогом, недоступно. Таким людям приходится выполнять практику медитации и постепенно проходить через все пять путей — от пути накопления через путь присоединения, путь видения и путь медитации — до того самого момента, как они достигнут просветления, то есть вступят на пятый путь — путь необучения. Именно поэтому с того самого момента, как мы получили у своего гуру прямое ознакомление с природой ума, нам необходимо усердно практиковать.

Однажды великий Патрул Ринпоче остановился в местечке Миньяг Лау Танг — оно было известно тем, что там водились духи. Когда он уснул, у него случилось видение, в котором он встретил проявления устрашающих богов и демонов. Тогда он начал горячо молиться своему гуру Гьялвей Ньюгу (1765–1843). Силой своей искренней молитвы Патрул Ринпоче получил благословение просветлённого ума своего гуру, окончательную реализацию Великого совершенства — дзогчен (*rdzog pa chen po don gyi dgongs pa*). Впоследствии Патрул Ринпоче делился этим медитативным переживанием с махасиддхой До Кхьенце Еше Дордже, который объяснил ему, что это был знак того, что он сумел одновременно под-

чинить четырёх мар-демонов и достиг просветления. Таким образом, Патрул Ринпоче обрёл спонтанную реализацию, обратившись к своему гуру с искренней молитвой. Патрул Ринпоче признался своему ученику Ньюшулу Лунгтогу, что после того случая в его уме больше не возникали усложнённые мысли.

Победоносный Лонгчен Рабджам в своих текстах, таких как «Глубокая внутренняя сущность» (*Zab mo yang thig*) и «Внутренняя сущность гуру» (*Bla ta yang thig*), рассказывает, что после того, как он обращался с искренней молитвой к своим гуру, его ум устанавливался в особое состояние медитативной концентрации и впоследствии он уже не терял эту реализацию. Лонгченпа рассказывал своим ученикам, что на собственном опыте осознал, насколько важно молиться своим гуру и сохранять веру в них. Всё это можно рассматривать как примеры тех практикующих, которые обладают высшими способностями. Как сказал Джигме Лингпа, «для таких высших существ не существует даже слов „ошибка“, „отклонение от пути“, „ложный путь“».

Однако, несмотря на то что эти учения являются вершиной всех колесниц,

В них тем не менее сказано о трёх видах способностей у практикующих — высших, средних и низших.

Поскольку очень трудно встретить учеников высших способностей,

Между гуру и учеником может возникнуть непонимание.

В таком случае, сколько бы ученики ни
медитировали,
Из-за своих изъянов им будет очень трудно
развить благие качества,
И они отклонятся от пути.

С точки зрения способностей практикующих можно разделить на множество классов, и подавляющее большинство из них высшими способностями не обладают. Кто-то обладает средними способностями, а кто-то низшими. Сами учение и практика дзогчен классифицируются как высшие учение и практика, однако большинство практикующих обладают довольно посредственными способностями. Именно поэтому в «Львином рыке» говорится о том, что между гуру и учениками может возникнуть взаимное непонимание. Это создаёт препятствия, поэтому, даже несмотря на то что ученики выполняют практику медитации, она не приносит плода. Препятствия, которые возникают из-за недостатка способностей у учеников, создают трудности для обретения ими благих качеств.

Подобная ситуация, складывающаяся для учеников средних и низших способностей, сильно отличается от ситуации учеников высших способностей, которые, получив прямое ознакомление с природой ума, уже не теряют истинное воззрение дзогчен. В случае же с людьми средних и низших способностей необходимо применить противоядие — горячо молиться гуру и получать четыре посвящения снова и снова, объединяя свой ум с просветлённым умом гуру, распознавая истинное воззрение.

Соответственно, с точки зрения
Личного подхода к медитации тех, кто следует
постепенному пути,
Существует три этапа —
Интеллектуальное понимание, личный опыт
переживания и реализация.

[Заметка (*yig chung*) между строк коренного текста:
Если соотнести эти этапы с путём общих колесниц,
То на пути накопления достигаешь
интеллектуального понимания;
На пути присоединения получаешь личный опыт
переживания;
На пути видения достигаешь реализации.
Эти слова учёных и реализованных мастеров несут
в себе истину.]

Когда мы пытаемся обрести воззрение, то проходим
через три этапа — интеллектуальное понимание
(гова, *go ba*), личный опыт переживания (ньонгва,
nyong ba) и реализация (тогпа, *rtogs pa*). Сначала мы
принимаем воззрение, которое объясняется в тексте
«Высшая мудрость» («Еще лама») и других подобных
учениях. Затем это воззрение необходимо интегри-
ровать в поток ума (*sems dang 'dres*) посредством
медитации, продвигаясь по трём этапам интеллек-
туального понимания, личного опыта переживания
и реализации.

Как объясняет в своём тексте Джигме Лингпа,
практикующие высших способностей никогда не те-
ряют осознание истинной природы ума, с которой

их ознакомил гуру. Они обретают прямую реализацию, и у них уже не случается ошибок и отклонений на пути. Однако практикующим средних и низших способностей приходится проходить через последовательные этапы — интеллектуальное понимание, личный опыт переживания, окончательную реализацию. У таких практикующих, скорее всего, будет возникать масса вопросов, сомнений и неуверенности по поводу указующих наставлений по ознакомлению с осознанием природы ума (ригпа), которое они получили у своего гуру. Это практически всегда происходит с практикующими низших способностей, поскольку они на протяжении долгого времени не могут добиться стабильности в своей практике медитации, в результате чего у них возникает множество сомнений и препятствий.

Нет никаких сомнений в том, что большинству практикующих приходится проходить через три традиционных этапа — интеллектуальное понимание, личный опыт переживания и реализация. Постепенный путь общей колесницы, который включает практику махаяны и ваджраяны, состоит из пяти этапов, ведущих к достижению просветления. Первый этап — путь накопления (*tshogs lam*). В рамках традиции Великого совершенства на этом этапе мы развиваем теоретическое интеллектуальное понимание воззрения, одновременно с этим накапливая заслугу. На втором этапе — путь присоединения (*sbyor lam*) — мы выполняем практику медитации и получаем первый личный опыт переживания воззрения.

На третьем этапе — путь видения (*mthong lam*) — мы наконец распознаём воззрение. С этого момента мы начинаем развивать реализацию воззрения, вступив на первую бхуми бодхисаттвы. Начиная с первой бхуми, мы больше всего внимания уделяем именно практике воззрения (тава, *lta ba*), что подразумевает поддержание присутствия осознания^{*}, которое мы постепенно стабилизируем, продвигаясь через этапы духовного пути бодхисаттвы вплоть до достижения пятого пути — состояния будды^{**}.

Когда мы вступаем на третий путь, путь видения, то наконец распознаём пустотность напрямую (*stong pa nyid mngon sum du mthong*), не отклоняясь ни в одну из четырёх крайностей. Для обозначения этого прямого постижения пустотности в традиции дзогчен используется несколько определений: «видение дхарматы» (*chos nyid kyi bden pa*), или «естественное состояние всех феноменов» (*chos thams cad kyi gnas lugs*), или «пустотность собственной природы» (*rang bzhin stong pa nyid*) и множество других. Это происходит, когда мы вступаем на путь видения. Что касается практикующих средних и низших способностей, то у них случаются лишь проблески распознавания пустотности — они становятся возможны благодаря прямому ознакомлению, которое проводит гуру. Затем они постепенно стабилизируют это

* Здесь Ринпоче опускает название четвёртого пути, который подразумевает выполнение описываемой практики, — путь медитации (*sgom lam*).

** «Путь необучения» (*mi slob lam*).

распознавание. В этом случае считается, что йогины достигли пути видения, но пока не могут стабильно по нему следовать.

Далее следует разобраться, чем различается продвижение по пути видения практикующих средних способностей и практикующих низших способностей. Практикующие средних способностей способны медитировать на единстве шаматхи и випашьяны. Это позволяет им довольно быстро продвигаться по первым двум путям — пути накопления и пути присоединения. Практикующим низших способностей рекомендуется сначала выполнять медитацию шаматхи и добиться её стабилизации, а затем приступить к практике випашьяны. Это позволяет им постепенно подойти к тому, чтобы получить прямой опыт переживания пустотности. Это очень важный ключевой аспект практики.

Согласно традиции дзогчен, Будда появился в этом мире для того, чтобы продемонстрировать дхармату — «истинную реальность всех феноменов». Будда продемонстрировал истинную природу ума всего, что мы можем видеть и слышать, всех воспринимаемых нами феноменов.

Прежде всего прочего говорят о состоянии
изначальной основы (*gdod ma'i gzhi lugs*).

Пустотная сущность (*ngo bo stong pa*) подобна
обширному пространству.

В пространстве пустотной сущности происходит
беспрепятственное проявление

(*rolpa 'gags med*) феноменов, подобно тому как во Вселенной проявляются звёзды и планеты.

Осознавание (*rig pa*) подобно поверхности океана в штиль или зеркалу. На таких поверхностях ясно видны отражения звёзд и планет.

Это истинная природа, естественное состояние основы (*gzhi'i gnas lugs*).

Это называют «осознавание, естественное состояние ума» (*rig pa sems kyi gnas lugs*).

Это и есть изначальная основа (*thog ma'i gzhi*).

Дхармакая-будда Самантабхадра реализовал естественное состояние ума как оно есть (*sems kyi gnas lugs ji bzhin rtogs pa*). Изначальный будда Самантабхадра обладает шестью особыми просветлёнными качествами (*khyad chos drug*), которые раскрываются благодаря распознаванию сущности спонтанного проявления изначальной мудрости (*ye shes rang snang gi ngo bo*). Однако когда мы говорим об обычных людях, которые достигнут просветления в будущем, они классифицируются как практикующие трёх типов способностей.

Практикующие, которые обладают высшими способностями, способны достичь просветления сразу же после ознакомления с природой ума; но те практикующие, кто обладает средними или низшими способностями, не способны сразу же распознать, что все феномены являются их собственным «самопроявлением» (*rang snang*). Они воспринимают собственное проявление как что-то, находящееся вовне (*rang snang yin par gzhan du bzung ba*).

Это ключевой аспект воззрения. Из-за подобного ошибочного понимания (*log rtog*) наши собственные проявления возникают для нас как что-то отличное от ума, где-то вовне (*rang gi snang ba gzhan du shar ba*). Именно это приводит к ошибочному восприятию. Опираясь на это ошибочное понимание, мы воспринимаем собственные проявления как нечто отдельное от себя и из-за этого впадаем в заблуждение (*rang gi snang ba gzhan du bzungs nas 'khrul pa yod red*). Однако если мы способны распознать тот факт, что внешние феномены представляют собой проявления, рождающиеся [в нашем собственном уме], это становится причиной достижения просветления.

Что же мы подразумеваем, когда говорим о том, что практикующие средних и низших способностей не в состоянии распознать, что все феномены являются их собственными проявлениями и что из-за этого они приходят к ошибочному пониманию (*log par rtog pa*)? Согласно традиции дзогчен, это означает, что живые существа пребывают в заблуждении, скитаясь по трём мирам сансары, обусловленным тремя видами неведения. Это неведение однозначной индивидуальности (*bdag nyid gcig pu'i ma rig*), вместе-рождённое неведение (*lhan skyes ma rig*) и концептуальное неведение (*kun btags ma rig*). Установившись в состояние, обусловленное этим тройственным неведением (*ma rig pa gsum*), ум воспринимает всё, что из него проявляется, как нечто внешнее, отдельное от него. Это и есть «ошибочное понимание», в силу которого мы попадаем под власть заблуждения.

Чтобы получше это понять, проще всего использовать пример сна и сновидения. Когда мы засыпаем, наше сознание и восприятие растворяются в «основе всего» (*kun gzhi*). Растворяются все двойственные мысли, которые обычно присутствуют в нашем уме. Вслед за этим мы на короткое мгновение попадаем в светоносность глубокого сна [без сновидений] (*gnyid kyī 'od gsal*), которую опытные йогины способны распознать и поддерживать.

Если практикующие не способны распознать светоносность глубокого сна, после того как их усложнённое мышление растворилось в основе всего, тогда через некоторое время их сознание снова начинает функционировать. Вновь возникает двойственное мышление, которое создаёт сновидения. У состояния сна есть ещё один аспект, который йогины могут использовать для практики. Это «светоносность сновидения» (*rmi lam 'od gsal*), которую можно распознать, пребывая в состоянии равенности в светоносности глубокого сна. Это распознавание включает три аспекта: мы понимаем, что видим сон, мы распознаём светоносность (*'od gsal*) в сновидении, а обнаружив, что находимся в сновидении, в нём и остаёмся.

Те, кто способен распознавать сновидения как собственное переживание и не фиксироваться на них как на чём-то реально существующем, сновидения освобождаются естественным образом. Это происходит сразу же после того, как мы их узнали. Таким образом, если практикующим, которые способны освободить сновидение, снится, что они

встретили разъярённого льва, то они осознают, что лев нереален, подобно тому как нереально чучело льва в зоологическом музее. Они не испытывают страха, поскольку понимают, что такой лев никак не сможет причинить им вред. Те же, кто такой способностью не обладает, встретив в своём сновидении дикого льва, испытывают приступ страха.

Поэтому одним из восьми примеров является сновидение. Все феномены подобны проявлениям сновидения и не обладают реальным независимым существованием. Все феномены сансары и нирваны, каким бы образом они ни проявлялись, характеризуются тем, что нет такого места, откуда они возникают, нет такого места, где они пребывают, и нет такого места, куда они исчезают. Они являются нерождёнными иллюзорными феноменами и ничем не отличаются от феноменов, которые мы наблюдаем в сновидении. Именно с этим осознанием отсутствия у феноменов реального независимого существования и проводит ознакомление гуру. Это дхармата — «истинная природа всех феноменов».

Будда Самантабхадра — это тот, кто реализовал дхармату. Нам необходимо получить ознакомление с дхарматой, предварительно выслушав объяснения о том, что это такое в рамках учений Будды. Когда гуру указывает нам на дхармату, то практикующие высших способностей, которых называют «практикующие, для которых всё происходит сразу» (*cig car ba*), мгновенно обретают реализацию. Однако есть и практикующие другого типа, не способные сходу

распознать то, на что указывает гуру. И даже обретая некоторое понимание, они не в силах достичь непоколебимой уверенности в том, что это дхармата, не в силах получить прямой опыт переживания дхарматы. В силу этого их понимание не становится аутентичным безошибочным пониманием. Именно по этой причине Будда оставил учения для разных практикующих с разными способностями. Все эти учения соответствуют уровню понимания, опыта практики и реализации разных практикующих.

В рамках того восприятия, каким мы обладаем сейчас, нам всё кажется стабильным, неизменным, обладающим реальным независимым существованием. С позиции воззрения Самантабхадры все объекты шести систем чувственного восприятия несубстанциональны, как радуга в небе. Радуга возникает лишь тогда, когда сошлись вместе все надлежащие причины и условия. Если хотя бы одно из необходимых условий отсутствует, радугу мы не увидим. Когда мы видим радугу, то она предстаёт как некий реально существующий объект, хотя на самом деле никакого объекта нет и в помине. Невозможно обнаружить местоположение радуги в пространстве — ни внутри неё самой, ни снаружи, ни посередине. А куда она девается, когда мы перестаём её наблюдать? Тут может быть только один ответ — никуда. Она просто исчезает естественным образом, когда причины и условия, в силу которых она возникла, перестают существовать.

Поэтому мы сравниваем мысли с радугой. Как и радуга, они возникают из ниоткуда, пребывают

нигде и исчезают в никуда, потому что они, как и радуга, не обладают субстанциональностью. Мысли возникают, когда сходятся вместе соответствующие причины и условия, а когда эти причины и условия перестают существовать, мысли исчезают естественным образом, точно так же, как в подобных обстоятельствах исчезает в небе радуга.

Говоря коротко, для того чтобы указать нам нашу изначальную природу, Самантабхадра предстаёт как многообразные проявления, дарующие учения Дхармы, направляя нас по пути духовной практики. Когда мы следуем по этому пути, то проходим через три этапа: интеллектуальное понимание, личный опыт переживания и реализация. Одного лишь интеллектуального понимания недостаточно, чтобы полностью избавиться от заблуждения. Поскольку мы следовали этому заблуждению с безначальных времён, то, когда мы только вступаем на духовный путь, нам непросто обрести уверенность, поскольку сила заблуждения (*'khrul pa*) слишком велика. Пусть даже у нас получится распознать свою изначальную природу — если мы не сможем это распознавание поддерживать без отвлечений, то не сможем избавиться от искажённого восприятия, свойственного существованию в сансаре.

Как говорится в учениях дзогчен: «Если не практиковать медитацию, то не достигнешь просветления». Как сказал победоносный Лонгченпа: «Если не пребываешь в состоянии осознания изначальной природы, не достигнешь просветления».

В наши дни очень много тех, кто уверен,
Что их интеллектуальное понимание — это и есть
истинная медитация.

Поэтому так много людей отклоняются
[от истинного пути], присваивая [медитативным
переживаниям] концептуальные обозначения.

Вот как это происходит:

Когда ум пребывает в пустотности и ясности,
В состоянии медитативной концентрации,
в котором не возникает никаких мыслей, —
В эти моменты мы расслаблены и пребываем
в хорошем настроении.

Когда случается такое, это просто указывает
на то, что в нашей медитации преобладает
переживание блаженства.

В наши дни много практикующих, которые обла-
дают средними и низшими способностями. Они
только-только обрели интеллектуальное понимание
воззрения и приступили к практике. У них, как им
кажется, уже появляются первые медитативные пере-
живания, и они начинают верить, что практикуют ис-
тинную медитацию (*sgoms rnal ma*). Однако на самом
деле они просто подменяют истинные медитативные
переживания своим интеллектуальным пониманием.

В этих строфах Джигме Лингпа обращается к тем,
кто выполняет практику медитации и у кого уже слу-
чаются проблески истинных медитативных пережи-
ваний. Такие практикующие способны пребывать

в состоянии медитативной концентрации (*tnyams gzlag*), свободном от усложнённого мышления. Их сознание (*shes pa*) способно получать опыт переживания некоторой ясности и пустотности. Их медитация проходит в расслабленном состоянии, а медитативные переживания (*nyams*) отличаются тем, что в них преобладает ощущение блаженства и благополучия. Однако в силу того, что они до сих пор пребывают на этапе интеллектуального понимания, они попадают в ловушку — присваивают медитации концептуальные обозначения. Это означает, что им может показаться, будто их медитация и медитативные переживания истинные, что теперь-то они прекрасно разобрались, на что указывают учения дзогчен. Им может даже показаться, что они достигли окончательной реализации дзогчен.

Джигме Лингпа делает это предостережение, указывая на тот факт, что достичь просветления довольно сложно, поскольку практике сопутствует множество неблагоприятных обстоятельств, препятствий. К тому же может возникнуть масса проблем — ошибки, отклонения от пути и вступление на ложные пути. Во времена Джигме Лингпы было много практикующих, кто принимал свои медитативные переживания за истинные и верил, что выполняет медитацию безошибочно. Однако в наши дни подобная ситуация среди практикующих не так сильно распространена, поскольку большинство людей вообще не уделяют практике особого внимания. В любом случае они тратят на практику гораздо меньше времени, чем современники Джигме Лингпы. Когда

у нас возникают подобные яркие медитативные переживания, в уме могут родиться следующие мысли:

«Моя медитация идеальна! Никто не обладает более глубоким пониманием. Это и есть реализация!» —

Все эти мысли приводят к возникновению гордыни.

Однако если в практике ты не полагаешься на аутентичного учителя, то, как сказано в учениях дзогчен:

«Интеллектуальное понимание схоже с одеянием, сшитым из лоскутов, —

Рано или поздно оно изнашивается [и разойдётся по швам]».

Здесь речь идёт о том, что существует множество людей, которые, стоит им столкнуться с благоприятными или неблагоприятными обстоятельствами,

Отходят от своей практики, как вода отделяется от молока¹².

Отправной точкой практики дзогчен можно считать встречу аутентичного учителя и ученика, который готов получить учение. Однако нет никакой гарантии, что между ними сразу же установится чистая духовная связь, ведь ученик может не обладать достаточными верой и преданностью или могут просто не сложиться все необходимые внешние, внутренние и тайные условия. Тогда, вне зависимости от факта

получения учеником наставлений о пустотности, о том, что все феномены подобны иллюзорным проявлениям в сновидении, или ознакомления с осознанием, или получения любых других сущностных наставлений, если понимание ученика осталось на интеллектуальном уровне, через несколько дней оно начнёт ослабевать. По прошествии года его понимание вообще сойдёт на нет, разойдётся по швам, как сшитое из лоскутов одеяние. «Лоскуты» слов не могут быть «одеянием» вечно, рано или поздно они расползутся по швам.

В «Львином рыке» Джигме Лингпа объясняет практикующим, что на этом этапе, этапе интеллектуального понимания (*go ba*), в процессе медитации у них могут возникать медитативные переживания блаженства (дева, *bde ba*), ясности (сэлва, *gsal ba*) и немышления (митогпа, *mi rtog pa*). Если они станут цепляться за эти медитативные переживания, полагая, что обрели окончательную реализацию Великого совершенства — дзогчен, то позволят себя связать путами частичного, несовершенного понимания смысла этих учений. Поскольку они не знают, как поддерживать то, что ни на что не опирается и освобождается само по себе, естественным образом (*gzhi med rang grol*), то у них ни за что не получится интегрировать (*bsre ba*) свою практику медитации в благоприятные и неблагоприятные ситуации повседневной жизни.

Высшей точкой практики в традиции дзогчен является реализация осознания изначальной мудрости (*rig pa'i ye shes*). Если мы не получили лич-

ного опыта переживания и не обрели реализацию осознания, то наше интеллектуальное понимание не принесёт нам особой пользы. Когда мы находимся на этапе интеллектуального понимания, наши медитативные переживания остаются временными, преходящими, подобно сшитым лоскутам одеяния. В какой-то момент, по прошествии некоего времени, лоскуты изнашиваются и оторвутся друг от друга. Таким образом, тут говорится о том, что если мы не встретим аутентичного учителя, не обнаружим свои ошибки и не исправим их, то останемся отделены от истинной практики, как вода, которая не смешалась с молоком. Наш ум будет пребывать отдельно от Дхармы, а наши так называемые практика Дхармы и медитативные переживания будут исчезать каждый раз, когда мы встречаемся с благоприятными и неблагоприятными обстоятельствами (*rkyen*) повседневной жизни.

Более того, неблагоприятные обстоятельства
довольно легко привносить на путь,
В то время как привнесение на путь
благоприятных обстоятельств может вызвать
определённые трудности.
Существует множество практикующих, которые
высокомерно предполагают, что обладают
высокой реализацией, но при этом жаждут
добиться славы и признания в миру.
Они пребывают в отвлечении, находясь
под контролем привязанности к демону-маре,
известному как «сын богов».

Это происходит из-за того, что они не поняли ключевой аспект практики самоосвобождения шести структур чувственного восприятия¹³.

В наши дни существуют люди, кто рассуждает о [подобных воззрении и медитации], как будто получил особые знаки осуществления... А тех, кто критикует подобный подход, называют «белые вóроны».

В этих строфах Джигме Лингпа рассказывает о благоприятных и неблагоприятных обстоятельствах, которые могут возникать на духовном пути. Неблагоприятные обстоятельства могут быть самыми разнообразными и принимать различные формы. Например, как уже упоминалось ранее, существует пять видов препятствий медитации. Они часто возникают на пути практикующих, особенно тех, кто обладает низшими способностями. Они попадают под контроль этих пяти препятствий, что сильно мешает их практике медитации. Оставаясь под контролем этих пяти препятствий, мы не способны выполнять практику надлежащим образом.

Также нашей практике сильно мешают разнообразные отвращения. Иногда мы можем почувствовать, что наша психофизическая энергия (лунг, *rlung*) находится в перевозбуждённом состоянии. Иногда в нашем уме слишком много усложнённых мыслей. В другое время наш ум может пребывать в умиротворённом состоянии, оставаясь ярким и ясным. Иногда в уме может присутствовать вя-

лость. Иногда в нём рождаются иррациональные безумные мысли и идеи. Когда происходит подобное, наш прогресс в практике медитации становится невозможен до тех пор, пока мы не применим соответствующие противоядия. Например, когда мы ощущаем вялость или ум перевозбуждён, если в силу этих препятствий мы теряем памятование, очень важно заметить это и применить соответствующие противоядия. То же самое касается сомнений и сожалений. Нам следует не позволять им установить над нашим умом контроль, а вместо этого усердно практиковать памятование, применяя соответствующие противоядия.

Но существуют ещё и так называемые позитивные медитативные переживания. У некоторых йогов во время практики могут возникать очень приятные и расслабляющие медитативные переживания, и им начинает казаться, что их медитация безупречна. Таких йогов Джигме Лингпа предостерегает от подобных ошибок и даже выговаривает им. В наши времена упадка люди уверены, что, обретя интеллектуальное понимание и пройдя через несколько особых медитативных переживаний, они довели свою медитацию до совершенства. Им начинает казаться, что они достигли самых вершин духовного развития и теперь являются особыми существами. Они начинают гордиться своим интеллектуальным пониманием и медитативными переживаниями и верить в то, что находятся на очень продвинутом уровне практики или даже достигли высокой реализации.

Такие практикующие, попрактиковав непродолжительное время медитацию, описанную в наставлениях традиции дзогчен, начинают верить в то, что достигли в ней совершенства. Они думают так: «Я стал великим ламой! Я наблюдал удивительные знаки успешной медитации, высшие знаки обретения достижения. Я обрёл совершенное понимание и выполняю медитацию высочайшего уровня. Теперь я попаду в пантеон величайших мастеров всех времён!». Подобные мысли приводят к тому, что самомнение этих людей раздувается до невероятных размеров, поскольку они пребывают в ложной уверенности, будто обрели совершенное понимание учений. Однако у них так и не случилось глубокого реального опыта переживания воззрения, и поэтому они не способны обрести совершенную реализацию. Ключевым аспектом практики в данном случае является наша способность не удовлетворяться этими «позитивными» медитативными переживаниями как чем-то самодостаточным и не привязываться к ним. Если мы привяжемся к позитивным медитативным переживаниям, это приведёт к тому, что мы станем самодовольными, наше цепляние усилится и никакого толку от этих переживаний для нашей практики не будет.

В наши дни дела обстоят таким образом, что если какой-то человек затрагивает тему подобных ошибок (*nor sa*), говоря о них открыто и прямо, то никто вокруг обычно и слышать не хочет об этом. Таких людей воспринимают как белых воронов. В Тибете в подавляющем большинстве окрас у воронов чёрный, и поэтому белый ворон считается дурным зна-

ком, чем-то неестественным и пугающе странным. Люди отводят взгляд, чтобы не смотреть на белого ворона. Никто не хочет слышать карканье белого ворона, да и вообще обращать на него хоть какое-то внимание. Джигме Лингпа специально выбрал этот пример, говоря о тех практикующих, которым указали на то, что они погрязли в ошибках и следуют ложному пути. Он прямо сравнивает тех, кто указывает таким практикующим на их ошибки в медитации, с белыми воронами, намекая, что такие люди встречаются очень редко.

На этапе пути, о котором рассуждает Джигме Лингпа в этих строфах, пока не идёт речь о реализации — даже частичной — воззрения дзогчен. Однако многие практикующие, находящиеся на этом этапе, не понимают этого и чрезмерно уверены в своём понимании и медитативных переживаниях. В наши дни люди находятся под влиянием заблуждения и привязываются к своим медитативным переживаниям. Они воспринимают любого, кто осмелится указать им на их ошибки, как белого ворона, которого не надо слушать и следует игнорировать.

Однако таким, как ты, искренне практикующим
святую Дхарму, подобное концептуальное
воззрение в медитации не поможет.

Поэтому во время формальных сессий медитации,
коих надлежит выполнять четыре в день,
Сосредоточься на практике гуру-йоги,
Получая четыре посвящения.

Затем, пребывая в состоянии, когда твой ум
объединён с просветлённым умом гуру,
Позволь осознанию присутствовать, оставаясь
свободным и ничем не ограниченным.
Практикуй таким образом, приняв [этот метод]
в самое своё сердце,
До тех пор, пока не обретёшь опыт переживания,
Который ни на что не опирается и свободен
от каких-либо обозначений.

В процессе медитации у нас возникают медитативные переживания (*nyams*) трёх видов: блаженство (дева; *bde ba*), ясность (сэлва, *gsal ba*), немышление (митогпа, *mi rtog pa*). Это так называемые переживания сознания (*shes nyams*), или, иными словами, «медитативные ощущения» или «изменённые состояния сознания». Если мы начнём испытывать привязанность к этим медитативным переживаниям, то они станут причиной возникновения ошибок (*nor sa*) и отклонения от пути (*gol sa*).

Джигме Лингпа объясняет, что у нас могут возникать как негативные переживания и препятствия, так и позитивные, например блаженство. Во втором случае мы можем начать думать, будто практикуем истинную медитацию, и ощутить самодовольство. Тогда возникает риск, что мы начнём цепляться за медитативные переживания, пытаясь получить их снова и снова. Однако в практике медитации главное — не цепляться за позитивные и негативные переживания и не испытывать надежду на первые и страх перед вторыми.

Говоря коротко, Джигме Лингпа убеждает нас не довольствоваться интеллектуальным пониманием и медитативными переживаниями. Что же нам делать, если мы приходим к выводу, что наши медитативные переживания обусловлены концепциями? Нам не стоит оставаться в этом концептуальном воззрении, которое является атрибутом этапа интеллектуального понимания, поскольку оно не поможет нашей практике медитации.

Если во время медитации у нас возникают позитивные переживания, то лучше всего не воспринимать их как нечто особенное. Вместо этого, согласно наставлениям Джигме Лингпы, нам следует усердно выполнять практику гуру-йоги, получая четыре посвящения и объединяя наш ум с просветлённым умом гуру. Все положенные четыре дневные формальные сессии медитации мы посвящаем тому, что с искренней преданностью обращаемся к своему учителю.

Джигме Лингпа пишет: «Объединяй свой ум с умом гуру, позволь осознанию присутствовать, оставаясь свободным и ничем не ограниченным». Нам надлежит поддерживать ум в расслабленном состоянии равностности, ни за что не цепляясь и ничего не усложняя. Именно такую практику следует выполнять, приняв её в самое своё сердце (*snying la rdo rus gtug*), до тех самых пор, пока наша медитация полностью не освободится от фиксации и присвоения обозначений, до тех пор, пока медитативные переживания не будут полностью устранены (*nyams bshig*), не оставив следа.

В этом методе самое главное — это снова и снова отсекал цепляние за медитативные переживания и, устраняя их подобным образом, сохранять присутствие обнажённого самоосознавания (*rang gi rig pa rjen pa*). Мы продолжаем выполнять эту практику до тех пор, пока не отсечём цепляние за любые медитативные переживания (*zhig song*). Когда мы устраним любые привязанности к медитативным переживаниям, в нашем уме возникнет реализация.

Как сказано в тексте Патрула Ринпоче «Три строки, указывающие на самую суть» (*Tshig gsum gnad brdeg*):

Чем чаще йогин отсекает медитативные
переживания,
Тем лучше его медитация.
Это подобно потоку воды, бегущему по крутому
склону горы¹⁴.

В этом своём тексте Патрул Ринпоче также упоминает, что в такой ситуации следует выкрикнуть слог ПХЭТ (*phat*), и это поможет нам добиться нужного результата.

Если в уме возникают медитативные переживания блаженства, ясности и немышления, то, как учит нас Джигме Лингпа, до тех пор, пока наша медитация не освободится от «присваивания обозначений» (*gtad med*), нам следует продолжать практиковать согласно этим наставлениям. Нам следует усердно выполнять практику медитации, сохраняя осознание «без опоры» (*khungs med*) — то есть

без фиксации и обозначений. Все концептуальные обозначения, любые фиксации, обуславливающие медитативные переживания, должны быть отсечены силой искренней молитвы к гуру, подкреплённой истинной преданностью и объединением нашего ума с его просветлённым умом. Если мы будем усердно практиковать подобным образом, то через некоторое время получим опыт истинных переживаний (ньонгва, *nyong ba*) и обретём окончательную реализацию (тогпа, *rtogs pa*). Если мы хотим получить истинный опыт переживания и реализовать учение, очень важно постоянно обращаться с молитвой к своему гуру.

Что касается медитативных переживаний, то,
Когда преобладает метод шаматхи, возникает
переживание пустотности;
Когда преобладает метод випашьяны, возникает
переживание ясности и так далее.

Говоря коротко, знание ключевого аспекта¹⁵
усложнённого мышления
Приводит к воспламенению различающей
мудрости.

И даже несмотря на то, что знаешь,
как привносить покой и движение в медитацию,
Это из всех сил старается удержаться
как «тот, кто осознаёт»,
И ты отклоняешься от истинного пути в сторону
аналитической медитации¹⁶ и так далее.

Это довольно опасное концептуальное омрачение,
которое очень тяжело выявить.

Если подобный изъян существует,
преждевременно воспринимать мысли
как «дхармакаю»¹⁷.

Если мы будем уделять больше времени практике шаматхи, то у нас возникнет множество медитативных переживаний пустотности, а если будет преобладать практика випашьяны, то будет больше переживаний ясности. Если применять два этих метода в равной степени, то воспламенится сила различающей мудрости (*so sor rtog pa'i shes rab*).

«Ключевой аспект усложнённого мышления» — это способность ума находиться либо в состоянии покоя, либо в движении, либо присутствовать как знание (*rig*) обоих этих состояний. Ум всегда находится в одном из этих трёх состояний. Пока эти три состояния не растворятся в собственной природе, нам следует продолжать практику. Если мы пока не достигли того уровня, когда происходит освобождение от цепляния за «субъект» или «того, кто знает», если мы пока не свободны от склонности к логическому анализу, то рано говорить о том, что мысли — это дхармакаю.

Возникают у нас медитативные переживания блаженства или ясности, пребывает ум в состоянии покоя или находится в движении, или же просто присутствует знание этих двух состояний — нам следует медитировать до тех пор, пока сущность «того, кто знает» (*shes mkhan kyi ngo bo*), сущность

«того, кто пребывает» (*gnas mkhan*) и сущность «того, кто находится в движении» (*'gyu mkhan*) не освободятся от всех обозначений, или опоры (*gtad khung med*). Если заявлять, что усложнённые мысли являются дхармакаей, но при этом не обращать внимания на то, что они продолжают возникать как обычно, это станет причиной того, что наш ум попадёт под контроль заблуждения (*sems la 'khrul pa 'byams*). Цепочки мыслей уведут наш ум в сторону (*sems gcig la gcig lu gu rgyud*), и в нём воцарится заблуждение. Нам ни в коем случае нельзя позволить этому случиться.

Ум всегда либо пребывает в покое, либо находится в движении, либо знает эти два состояния. Когда ум пребывает в состоянии покоя, в этом состоянии покоя рано или поздно возникают мысли, после чего ум снова возвращается в состояние покоя. В уме непрерывно сменяют друг друга состояние покоя и движение мыслей. Третьим аспектом этой системы является наблюдатель — субъект, который замечает, в каком из двух состояний находится в данным момент ум, и наблюдает за ним. «Тот, кто знает», или «осознающий», — это субъект, который знает, происходит в уме движение мыслей или нет. Однако весь этот процесс является двойственным, поскольку сопровождается цеплянием за субъект и объект. Состояние покоя и движение мыслей становятся познаваемыми объектами, объектами сознания (*shes bya'i yul*), а «осознающий» состояние покоя и движение мыслей становится субъектом. Тогда получается, что мы лишь укрепляем цепляние и фиксацию (*'dzin pa*),

поскольку наш ум без конца раздумывает: «Так, что сейчас происходит с умом?».

Ни в коем случае не следует практиковать подобным образом! Нам необходимо с самого начала понять, что все эти три аспекта ума изначально пустотны и не требуют применения никаких противоядий. Нам нужно привнести их на путь, осознавая их пустотность, и не проводить различий между состоянием покоя, движением мыслей и осознанием этих двух состояний ума, как будто бы это были три разные фактора, каждый из которых требует применения отдельного противоядия. Если мы начнём применять противоядия к каждому из них вместо того, чтобы просто осознать их пустотную природу, то совершим ошибку и отклонимся от пути.

Не ограничивай это осознание,
присутствующее ежемоментно,
Которое не загрязнено «противоядиями»¹⁸,
применяемыми «медитирующим»,
Не испорчено привязанностью к воззрению.
Вот что должно стать твоим путём —
Эта свободная, ничем не ограниченная,
Не знающая препятствий прозрачность.

Если же попадёшь под контроль усложнённого
мышления,
Опирающегося на твои идеи о медитации
и постмедитации¹⁹,
Вступишь на опасную тропу отклонений
от истинного пути, ошибок и ложных путей.

Если не разберёшься, как выявлять этот [изъян усложнённого мышления], то не обретёшь уверенности, что медитируешь верно.

Когда в учениях дзогчен говорится о «привязанности к противоядию», то речь идёт о цеплянии за состояние покоя, или за движение усложнённых мыслей, или за наблюдение этих состояний. У нас не должно быть цепляния за эти три аспекта медитации. Единственное, что нам нужно, — это открытая прозрачность свободного ничем не ограниченного осознания (*zang thal kha yan rig pa*).

Далее я опишу эти скрытые изъяны.

Что есть «пустотность»?

Это что-то, что пусто, что-то, что изначально не обладает субстанциональностью.

Пустотность не ограничена одним из четырёх или восьми крайних воззрений.

Это осознание текущего момента, свободное, не обусловленное никакими концепциями,

Это называется «ригпа».

[Но ригпа нельзя распознать с помощью] интеллектуального понимания.

Да, на уровне низших колесниц применяют концептуальное аналитическое исследование с целью определить несуществование и опровергнуть существование.

Так можно встретиться с пустым «ничем, в котором вообще ничего нет».

Или, в случае низших колесниц тантры
[используют], например, свахва-мантру
и тому подобные, опираясь на медитативную
концентрацию, чтобы очистить всё сущее
в пустотности, [утверждая присутствие]
«ясности и пустотности».

Или устанавливают воззрение, что все
феномены — это не более чем иллюзия.

Однако всё это ошибки [медитации].

Как уже говорилось ранее, в практике дзогчен встречаются восемь видов ошибок (*nor sa brgyad*), три вида отклонения от истинного пути (*gol sa gsum*) и четыре ложных пути (*shor sa bzhi*). Все эти ошибки и отклонения описаны в тексте Джигме Лингпы «Львиный рык». В этих строфах Джигме Лингпа начинает описание восьми ошибок.

Первая ошибка связана с пустотностью:

Что такое «пустотность» (шуньята,
stong pa nyid)?

Этот термин обозначает нечто,
что пустотно изначально (*ye gdod ma
nas stong pa*) и не обладает никакой
субстанциональностью (*bdag med*).

Это нечто пустотное по своей природе (*rang
bzhin gyi stong pa*).

Это осознание текущего момента (*da lta'i shes
pa*), пребывающее за пределами концепций
обычного ума, свободное от ограничений
(*kha yan*).

Это то, что называют *ригна*, то есть
«осознавание».

Изначальная пустотность (*ye stong*) свободна от концепции реального независимого существования собственного «я» и внешних феноменов. Она свободна от четырёх крайних воззрений — о существовании, несуществовании, и том и другом, ни том ни другом. Она свободна от восьми крайних воззрений — возникновения и прекращения, этернализма и нигилизма, наступления и завершения, единичности и многообразия. Осознавание пустотно изначально. Если мы этого не понимаем, то совершаем серьёзную ошибку.

Как же мы совершаем ошибки и отклоняемся от истинного пути?

На уровне низших колесниц практикующие обычно обнаруживают совершенно пустое ничто, в котором вообще ничего нет (*ci yang med pai stong pa*), применяя логические утверждения и отрицания, когда с помощью анализа утверждают «несуществование» и отрицают «существование». Используя подобный логический анализ, практикующие приходят к пустому ничто, в котором вообще ничего нет. Это называется «пустотность, опирающаяся на логику» (*dpyad pa'i stong pa*).

На уровне внешних колесниц тантры мы повторяем мантру ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАНГ и этим очищаем всё в пространстве пустотности, опираясь на медитативную концентрацию. Затем мы принимаем

воззрение, согласно которому все феномены являются пустотными проявлениями, подобными иллюзиям. Однако с позиции воззрения дзогчен все эти виды воззрения являются ошибочными, поскольку предполагают лишь вспомогательное временное понимание (*drang don*). Ни одно из этих воззрений не раскрывает окончательный смысл пустотности (*nges don*).

Согласно учению дзогчен, нам необходимо прийти к выводу, что под пустотностью мы подразумеваем нечто изначально пустотное по своей природе, сущность осознания, которая недоступна для понимания в рамках концептуального ума. Однако с позиции низших колесниц, согласно воззрению философской школы мадхьямаки, пустотность определяется в процессе логического анализа, когда мы приходим к выводу, что все феномены пустотны. Истину пустотности в этой философской школе определяют в опоре на логический анализ, но подобную пустотность никак нельзя сравнить с изначальной пустотностью, о которой идёт речь в учениях дзогчен.

С позиции внешних колесниц тантры все феномены по своей природе изначально чисты (*rang bzhin gyi rnam par dag pa*). Считается, что, когда мы повторяем свабхава-мантру, все феномены сансары и нирваны воспринимаются как пустотные. Однако с позиции воззрения традиции дзогчен это также не является верным пониманием, поскольку в действительности нам необходимо установить, что все феномены сансары и нирваны по своей природе

пустотны изначально (*rang bzhin gyi stong pa*). Согласно учениям дзогчен, концептуальное воззрение пустотности-ясности, или, другими словами, пустотности-проявления, является ошибочным, как и воззрение, предполагающее восприятие всех феноменов как иллюзорных. Это ключевые аспекты первой ошибки.

Что касается медитации шаматхи,
То в рамках этого метода мысли грубого и тонкого
уровней сами по себе приходят в состояние
покоя.
Природа ума, свободная от волн усложнённого
мышления,
Обладает аспектом пребывания в покое, который
отличается ясностью и пробуждённостью.
Это и есть самоосознавание, «освещающее
само себя».

Непонимание этого момента,
Идея о том, что пребывание в покое шаматхи
является безжизненным состоянием,
В котором полностью отсутствует ум, является
одной из ошибок [медитации].

В этих строфах Джигме Лингпа объясняет вторую ошибку. Медитация пребывания в покое, или шаматха (шине, *zhi gnas*), в рамках традиции дзогчен представлена несколько иначе, чем в более низких колесницах. В традиции дзогчен основное внимание уделяется моменту, когда мысли грубого и тонкого

уровней полностью прекратились и волны усложнённого мышления больше не возникают. Это состояние считается аспектом естественного пребывания ума (*sems rang bzhin kyi gnas cha*), также известного как «естественный лик ума», или «естественный лик осознания ригпа» (*rig pa'i rang ngo*), или «естественная сущность дхарматы» (*chos nyid kyi rang ngo*).

Когда сущность ума свободна от волн усложнённого мышления и остаётся в состоянии ясности и пробуждённости (*dvangs seng nge*), это и есть «самоосознающее осознание» (*rang rig rang gsal*). Согласно подобному смыслу пребывания в покое, присущему традиции дзогчен, метод шаматхи позволяет осознанию осознавать само себя (*rang gsal*). Если мы неверно понимаем этот аспект метода, полагая, что пребывание в покое подразумевает состояние, в котором вообще отсутствует что бы то ни было, в котором ум не присутствует вовсе (*dran med had ro*), или что это некое состояние транса, в котором осознание полностью отсутствует, то таким образом мы совершаем ошибку.

Подход низших колесниц заключается в том, что, выполняя практику пребывания в покое, мы руководствуемся намерением освободить ум от движения усложнённых мыслей, поэтому основные свои усилия направляем на попытки успокоить ум. Мы выбираем определённый объект концентрации и пытаемся однонаправленно фокусировать на нём внимание с целью успокоить свойственное уму усложнённое мышление. В традиции дзогчен мы не выполняем по-

добную практику однонаправленной концентрации (*rtse gcig ting nge 'dzin*). В рамках дзогчен мы практикуем то, что называется самоосознание (*rang rig*), а сам метод подобной практики называется «естественная медитация» (*rang babs kyi bsam gtan*). В традиции дзогчен ключевым аспектом практики пребывания в покое является способность поддерживать естественное осознание, самоосознание (*rang gsal*). Таким образом, восприятие этого метода как попытки установить ум в состояние, свободное от мыслей, то есть полного отсутствия в нём движения мыслей, является ошибкой. Это вторая ошибка.

Что касается медитации випашьяны,
 Это есть не что иное, как распознавание факта,
 что оба состояния ума — покой и движение —
 Являются естественным отражением сущности
 нашего осознания²⁰.

Ясность и осознание присутствуют без какого-
 либо цепляния за них —

Вот в чём суть!

Таким образом, если ты не пришёл к подобному
 выводу и всё ещё продолжаешь анализировать
 состояния покоя и движения,
 Это одна из ошибок [медитации].

Что же такое медитация випашьяны, или «особого прозрения» (*lhag mthong*), с позиции традиции дзогчен? Это осознание, свободное от цепляния. Находится ли ум в состоянии покоя или в нём происходит движение мыслей — сущностью обоих

этих состояний является естественная ясность (*rang gsal*), которая свободна от цепляния и фиксации (*'dzin med*). Если мы начнём размышлять, подвергать состояния покоя и движения логическому анализу, это будет ошибкой. И состояние покоя, и движение усложнённого мышления необходимо распознавать как собственный лик осознания ригпа (*rang ngo rig pa*). Это спонтанные проявления естественного выражения (*rang gdangs*) ригпа. Если мы этого не понимаем и продолжаем аналитическое исследование состояний покоя и движения в рамках концептуального ума, это неверный способ практики — третья ошибка.

Существует множество методов объяснения
Того, что известно как «медитативная
концентрация» и «постмедитация»²¹.

Однако, согласно терминологии традиции дзогчен,
«Медитативная концентрация» — это пребывание
[в состоянии покоя], которому сопутствует
Памятование о сущности всего, что возникает
в это время в уме.

Если сохраняешь внимание на этой [практике
пребывания],
А [ум вовлекается] в движение [мыслей],
характеризующееся постоянным изменением
и трансформацией,
Это и есть «постмедитация».

Если, не понимая этого, [полагаешь, что]
 «медитативная концентрация» —
 это однонаправленное удержание ума
 на позиции пустотности,
 А «постмедитация» — это надуманное
 запечатывание пустотностью всего,
 что возникает как «подобного иллюзии»,
 Это одна из ошибок [медитации].

В этих строфах рассматривается четвёртая ошибка, которая связана с медитативной концентрацией (нъямшаг, *mnyam bzhaḡ*) и постмедитацией (джетоб, *rjes thob*). Согласно традиции дзогчен, когда мы поддерживаем внимание на осознании ригпа (*rang gi rig pa'i mthong*), это и есть медитативная концентрация.

Затем, когда мы, сохраняя бдительность (*shes bzhin*), выходим из состояния медитативной концентрации, это аспект движения, то есть постмедитация. Мы выходим из состояния медитативной концентрации на сущности осознания (*rig pa'i ngo bo g.yos nas*) и вовлекаемся в разнообразные формы активности, такие как ходьба, сидение и тому подобное. В дзогчен ключевым аспектом практики в состоянии постмедитации является сохранение «присутствия ригпа в своём естественном месте» (*rig pa'i mal*). Таким образом, не забывая о сущности осознания, мы осуществляем все обычные активности повседневной жизни. Это и есть верная практика постмедитации.

Говоря коротко, когда мы сохраняем внимание на сущности осознания ригпа (*rig pa'i ngo bo mthong ba*), это и есть практика медитативной концентрации. Когда мы выходим из этого состояния и вовлекаемся в разнообразные активности, не покидая «естественного места осознания ригпа» (*rig pa'i rang mal*), оставаясь там во время любых активностей, — это практика постмедитации.

Все изменения и трансформации (*sprul bsgyur*), которые происходят в уме, — это аспект движения (*'gyu ba'i cha*). Если мы не понимаем этого, если полагаем, что медитативная концентрация — это «однонаправленное удерживание ума на позиции пустотности» (*lta stangs kyi stong pa*), а постмедитация — это поддержание во время любой активности повседневной жизни концептуальной идеи о том, что всё вокруг подобно иллюзии, то это одна из ошибок (*nor sa*) медитации.

Что означает «неотвлечение»?

Это означает, что мы не отвлекаемся на мышление тонкого уровня, приводящее к заблуждению.

Таким образом мы избегаем состояния неопределённого забвения.

Это и есть истинное присущее уму памятование.

Если мы беспокоимся о том, что поддадимся отвлечению,

И ограничиваемся требующим приложения усилий памятованием,

Это одна из ошибок [медитации].

Пятая ошибка медитации связана с пониманием и практикой неотвлечения (*g.yeng med*). Неотвлечение в данном контексте — это способность не отвлекаться на скрытый от внимания поток мыслей (*'og 'gyu*), из-за которых возникает заблуждение. Мы также не позволяем уму установиться в состояние трудного для распознавания забвения (*lung ma bstan*). Если мы способны выполнять медитацию, избегая подобных изъянов, это называется «истинное присущее уму памятование» (*yang dag gnyug ma'i dran pa*).

Однако если мы поддадимся беспокойству и стрессу из-за страха, что можем отвлечься, то всегда будем снова и снова обдумывать те же мысли: «Вот, сейчас я действительно отвлекся» или: «А вот сейчас я вроде не отвлекаюсь». Мы убеждены, что отвлекаться недопустимо, что мы должны изо всех сил напрячь ум, применяя противоядие, ограниченное путами приложения усилий для поддержания памятования (*sdug btsir 'jur dran gyis bcings ba*). Это ограниченное памятование, требующее от нас приложения усилий. Если нам кажется, что мы не имеем права отвлекаться и потому обязаны поддерживать ограниченное памятование, или впадаем в состояние забвения, это является одной из ошибок медитации.

Что же такое «простой ум»? ²²

Считается, что это осознание текущего момента,
 Которое не загрязнено ни изъянами,
 ни благими качествами
 И остаётся естественным, как оно есть.

Это [практика] непрерывного поддержания
осознавания.

Непонимание этого, восприятие этого как нашего
обычного мирского усложнённого мышления —
это одна из ошибок [медитации].

Шестая ошибка связана с правильным и неправильным пониманием термина «простой ум» (*tha mal gyi shes pa*). В традиции дзогчен этот термин обозначает то, на что указал нам наш гуру, то есть саморождённое изначальное осознание (рангджунг еще, *rang byung ye shes*). Если мы полагаем, что простой ум — это что-то другое, например обычное приходящее мирскому уму усложнённое мышление, то это ошибочное понимание. Обычный мирской ум в корне отличается от простого ума дзогчен. Простой ум дзогчен — это саморождённое изначальное осознание, осознание текущего момента (*da lta'i shes pa*), с которым нас ознакомил наш гуру. Это и есть изначальное осознание (*rig pa'i ye shes*) Великого совершенства — дзогчен. Очень важно отличать один ум от другого. Неспособность их различать является одной из ошибок медитации.

Что такое «немедитация»?

Вступлением в лоно естественного состояния

Очищается привязанность к [двойственной идее]

«медитировать / не медитировать».

Ничего не изменяя, не присваивая никаких
обозначений,

Ты занимаешь твердыню всепроникающего
памятования.

Если пребываешь в состоянии беззаботного
безразличия, свойственного обычному [уму],
Или предаёшься мечтаниям в состоянии
неопределённого забвения,
Это ошибки [медитации].

Седьмая ошибка связана с понятием «немедитация». Нам необходимо понять, что это такое. Если мы способны на протяжении длительного времени поддерживать состояние медитативной концентрации, которой нас обучил гуру, то оно остаётся свободным от любых обозначений (*dmigs med*). Если мы способны поддерживать это состояние непрерывно (*ngang skyong*), — это будет тем, что называют «йога естественного потока, подобного течению реки» (*rang bzhin chu bo rgyun gi rnal 'byor*), которая присутствует и остаётся непрерывным и естественным образом (*rang gnas*). Поддержание этого состояния называется «немедитация»²³.

Нам следует поддерживать состояние простого ума, с которым нас ознакомил гуру. Если мы считаем «немедитацией» что-то другое, например свойственное повседневным мирским активностям обычное состояние ума, то это одна из ошибок медитации, поскольку обычный мирской ум — это по-прежнему лишь обычный мирской ум. Если же мы впадаем в забвение, переставая воспринимать то, что происходит вокруг нас, это также является одной из ошибок медитации.

Что означает «поддерживать [присутствие],
что бы ни возникало»?
Какая бы мысль ни возникла в уме, направь
внимание прямо на неё,
Не пытайся её предотвратить, не пытайся её
анализировать, не следуй за ней.
Раствори «того, кто думает [эту мысль]»
в осознании
И поддерживай беспрепятственную открытую
прозрачность [ума, присутствующую]
в обоих состояниях — и покоя, и движения.

Если не понимаешь этого и продолжаешь
беззаботно следовать за каждой возникающей
в уме мыслью или анализировать её,
это одна из ошибок [медитации].

Это восьмая и последняя ошибка (*nor sa*), которую объясняет в своём тексте Джигме Лингпа. Что же означает «поддерживать [присутствие], что бы ни возникало»? В этих строфах Джигме Лингпа учит нас направлять своё внимание на все мысли, которые возникают в нашем уме, не пытаясь их остановить или анализировать — являются ли они благими или неблагими, — но также и не следуя за ними. Мы просто распознаём, что в уме возникла мысль. Тогда мы направляем всё внимание прямо на возникшую мысль и «растворяем „того, кто думает [эту мысль]“ в осознании (*shar mkhan kho rang gi rig thog tu klod*). Затем мы просто поддерживаем беспрепятственную открытую прозрачность присутствия осознания

в обоих состояниях — и покоя, и движения» (*gnas 'gyu zang thal du skyong ba*). Некоторые практикующие не понимают этого и следуют за каждой возникающей в их уме мыслью, анализируя — благая или неблагая это мысль, и тому подобное. Это одна из ошибок медитации.

Существуют три отклонения [от истинного пути]:

Если возникает привязанность к блаженству,
то перерождаешься богом мира желаний;

Если возникает привязанность к ясности,
то перерождаешься богом мира форм;

Если возникает привязанность к немышлению,
то перерождаешься богом мира без форм.

Всё это отклонения [от истинного пути].

Вслед за объяснением восьми ошибок Джигме Лингпа переходит к объяснению трёх отклонений от истинного пути (*gol sa gsum*). Если у нас возникает привязанность к медитативным переживаниям блаженства, ясности или немышления, то мы перерождаемся как боги — мира желания, мира форм и мира без форм соответственно. Что касается этих трёх видов медитативных переживаний, то в случае возникновения любого из них нам не следует ни стремиться их повторить, ни пытаться остановить их. В случае возникновения любого из этих медитативных переживаний нам следует лишь продолжать практику, избегая возникновения привязанности к ним.

В учениях дзогчен говорится об основе (*gzhi*) осознания как о чём-то, что обладает сущностью (*ngo*

bo), природой (*rang bzhin*) и функциональностью (*thugs rje*), которую ещё часто называют «сострадание», «отзывчивость» или «сострадательная активность».

Медитативное переживание немышления (*mi rtog pa'i nyams*) — это естественное отражение (*rang gdangs*) дхармакаи. В качестве естественного отражения пустотной сущности (*ngo bo stong pa*) изначальное осознание присутствует в уме как немышление (*mi rtog pa'i ye shes*). Благодаря медитативному переживанию немышления в нашем уме изначальное осознание раскрывается как мудрость немышления.

Медитативное переживание ясности (*gsal nyams*) — это естественное отражение, или светоносность, самбхогакаи или рупакаи. В качестве естественного отражения светоносной природы (*rang bzhin gsal ba*) изначальное осознание присутствует в уме как ясность (*gsal ba'i ye shes*). Благодаря медитативному переживанию ясности в нашем уме раскрывается мудрость самоосознания (*rang gsal ba'i ye shes*).

Медитативное переживание блаженства (*bde nyams*) — это естественное отражение нирманакаи. В качестве естественного отражения всеохватывающей сострадательной активности (*thugs rje kun khyab*) изначальное осознание присутствует в уме как блаженство (*bde ba'i ye shes*). Благодаря медитативному переживанию блаженства в нашем уме раскрывается мудрость всеохватывающей сострадательной активности (*thugs rje kun khyab pa'i ye shes*).

В процессе выполнения практики медитации все эти медитативные переживания возникают в нашем уме сами собой, однако ключевой аспект метода заключается в том, что нам следует избегать привязанности к ним. Все эти медитативные переживания являются знаками продвижения по пути и возникают совершенно спонтанно (*rang shugs su byung ba*). Их следует считать неотъемлемыми качествами практики медитации, поскольку без практики медитации они никогда бы не возникли.

Если же у нас возникает привязанность к этим медитативным переживаниям и мы начинаем жить надеждой на их повторение, а также опасаться, что они больше никогда не повторятся, — это то же самое, что испытывать привязанность к трём мирам сансары. Из-за такой привязанности мы засеваем семена кармы, которые созреют как перерождение в одном из этих трёх миров. Но если мы будем выполнять практику надлежащим образом, поддерживая воззрение и избегая привязанности к медитативным переживаниям, то для нас открывается возможность научиться воспринимать их как благоприятные знаки, указывающие, что наша медитация развивается в правильном направлении. В таком случае эти медитативные переживания становятся для нас опорой на пути, помогающей добиться прогресса в достижении цели.

Я объясню, как выявить эти медитативные состояния и избежать связанных с ним ошибок: То, что я называю «блаженство», не загрязнено страданием трёх основных видов.

Это может быть, например, ощущение,
что мы не в силах прервать пребывание
в естественном состоянии²⁴.

Это и есть медитативное переживание
радостного блаженства.

Это не то блаженство, которое загрязнено
страстным желанием.

Это не похоже и на обычные ощущения счастья
и восторга

Или радость от смены внешних обстоятельств.

Первое из трёх отклонений от истинного пути связано с медитативным переживанием блаженства (*bde nyams*). Страдание трёх основных видов — это приумножающееся страдание, страдание перемен и всепроникающее страдание из-за обусловленности. В этих строфах Джигме Лингпа не подразумевает блаженство страстного желания, или блаженство сексуального союза. Он имеет в виду чистое блаженство, которое возникает в процессе выполнения практики дзогчен. Это переживание блаженства дхарматы (*chos nyid kyi bde ba*) — блаженства, которое возникает в силу пребывания в естественном состоянии (*gnas lugs de'i ngang*), из которого, как нам кажется, мы уже не сможем выйти даже при желании. Это блаженство никак не связано с ощущением счастья или мыслями о нём. Это не то блаженство, которое возникает из-за счастья, которое зависит от внешних обстоятельств и объектов, это не то блаженство, которое возникает из-за радостных мыс-

лей. Если мы позволим развиться привязанности к этому медитативному переживанию, это будет первым отклонением от истинного пути.

То, что называют «ясность», не загрязнено
препятствующими факторами вялости
и сонливости.

Это беспрепятственное сияние
Аспекта проявленности осознания ригпа,
Или, другими словами, аспект игры потенциала
[ригпа].

Это не имеет ничего общего с восприятием,
функционирующим с опорой на характеристики
объектов, такие как форма, цвет и другие.

Подобное восприятие обусловлено
заблуждением.

В этих строфах Джигме Лингпа объясняет второе отклонение от истинного пути, которое связано с медитативным переживанием ясности (сэл ньям, *gsal nyams*). В учениях дзогчен говорится о «светоносной природе» (*rang bzhin gsal ba*), которая по-другому называется «аспект ясности» (*gsal cha*). В данном контексте слово «ясность» не имеет ничего общего с формой, цветом и другими характеристиками, то есть это не то же самое, что видеть, например, радугу или сон. Так что же такое медитативное переживание ясности? Это переживание не омрачено такими препятствующими факторами, как вялость или сонливость. Это беспрепятственно проявляющийся внутренний потенциал аспекта ясности.

Это самоосознавание ригпа (*rig pa'i rang gsal*). Если мы начнём цепляться за эту ясность, то у нас возникнет к ней привязанность. Это второе отклонение от истинного пути.

То, что называют «немышление», не загрязнено
усложнёнными мыслями
И свободно от концептуальных заблуждений,
которые приписывают феноменам реальное
независимое существование.
Считается, что, оставаясь без мыслей,
уподобляешься пространству.

Это не то же самое, что упасть в обморок
или потерять сознание.
Это не то же самое, что небытие, в какое впадаешь
в состоянии сна без сновидений.
Это не то же самое, что происходит, когда
подавляешь ощущения и вообще ничего
не чувствуешь.

Третье отклонение от пути связано с медитативным переживанием немышления. Когда в уме почти не возникает мыслей и мы обнаруживаем осознание — это то, что считается медитативным переживанием немышления. Это не то же самое, что упасть в обморок или потерять сознание. Если мы начнём цепляться за это переживание немышления и у нас появится к нему привязанность, это и будет третьим отклонением от истинного пути.

Говоря коротко, эти три вида медитативных переживаний — не более чем знаки, указывающие, что ты следуешь по пути. Все они возникают совершенно спонтанно.

Однако если не понимаешь этого, если воспринимаешь их так, как будто это совершенная медитация, и у тебя возникает привязанность к ним, Это становится причиной отклонения [от истинного пути и перерождения] в одном из трёх миров сансары.

Эти три типа медитативных переживаний являются знаками, указывающими, что мы следуем по пути (*rang byung gi lam rtags*). Если мы выполняем практику медитации должным образом, эти спонтанные знаки возникнут в любом случае. Блаженство, ясность и немышление — это медитативные переживания (*nyams*).

Если мы этого не понимаем, то у нас может возникнуть привязанность к этим ощущениям, и тогда, выполняя медитацию, мы будем изо всех сил стараться снова их получить. Если нам это удаётся и подобные медитативные переживания действительно возникают, мы можем начать за них цепляться, у нас возникнет к ним привязанность и мы станем убеждать себя в том, что наша медитация совершенна (*bsgom rnal ma*). Если мы цепляемся за эти медитативные переживания и у нас возникает к ним

привязанность, это становится причиной отклонения от истинного пути и перерождения в одном из трёх миров сансары.

Выражение потенциала (*rtsal*) пустотной сущности (*ngo bo stong pa*) — это мудрость немышления; выражение природы ясности (*rang bzhin gsal ba*) — это мудрость ясности; выражение всепроникающей сострадательной активности (*thugs rje kun khyab*) — это мудрость блаженства. И эти три медитативных переживания возникают у каждого, кто выполняет практику медитации надлежащим образом.

Также существует четыре ложных пути (связанных с пустотностью):

Ложный путь пустотности, воспринимаемой как познаваемый объект;

Ложный путь пустотности, принятой в качестве пути;

Ложный путь пустотности, используемой в качестве противоядия;

Ложный путь выдуманной пустотности.

Считается, что для каждого из этих четырёх ложных путей можно определить основную позицию отклонения и временную позицию отклонения.

Если говорить коротко, то

Сущностью окончательной пустотности является изначальная чистота.

Она свободна от ограничений, свойственных составным феноменам,

А также от любых концептуальных конструкций.
Осознание текущего момента — это необъятная,
ничем не ограниченная изначальная чистота.

Если ты не понимаешь этот ключевой аспект,
то начинаешь воспринимать пустотность
как нечто конкретное,
То есть пытаешься «поставить печать» пустотности
на проявления.
Это называется «ложный путь пустотности,
воспринимаемой как познаваемый объект».

В этих строфах Джигме Лингпа объясняет четыре
ложных пути, связанные с пустотностью:

Ложный путь пустотности, воспринимаемой
как познаваемый объект;
Ложный путь пустотности, принятой в качестве
пути;
Ложный путь пустотности, используемой
в качестве противоядия;
Ложный путь выдуманной пустотности.

Давайте кратко остановимся на первом из четырёх
ложных путей (*shor sa bzhi*), которые объясняет в сво-
ём тексте Джигме Лингпа. По сути, «пустотность» —
это нечто совершенно чистое изначально (*ye nas dag
pa*). Согласно учениям дзогчен, все феномены явля-
ются изначально чистыми (*ye stong*). Если же мы на-
чинаем выдумывать некую другую пустотность, ко-
торую необходимо понять с помощью присваивания

обозначений и построения концептуальных конструкций (*blos btags byas*) или с помощью аналитического исследования (*dpyad pa*), использующего для установления пустотности логику на основе утверждения и отрицания, то такая пустотность всегда будет оставаться усложнённой (*bzo bcos*).

Из-за этого мы будем воспринимать пустотность, которая является окончательным естественным состоянием всех феноменов (*dngos po'i gnas lugs*), через призму искусственных концептуальных построений. Если мы будем рассуждать следующим образом: «Вот это пустотность, а вот это — нет» и «Вот это существует, а вот это — нет», это и будет пустотность, созданная искусственным образом с помощью концептуальных построений, пустотность, которой мы присвоили обозначение. Если мы верим в то, что феномены являются чем-то, что обладает субстанциональностью (*dngos po*), или верим, что они не обладают реальным независимым существованием (*dngos med*), то необходимо отказаться от всех этих концептуальных идей.

Осознавание присутствия в текущем моменте — это и есть изначальная чистота, абсолютная безграничность (*phyogs yan chen po*). Нам необходимо прийти к выводу, что сущностью осознания является пустотность. Если мы не понимаем этого, то любая попытка отыскать какую-то другую пустотность и попробовать навесить полученное обозначение на сущность осознания, которое пустотно изначально, как раз и будет первым ложным путём. Воспринимая пустотность как познаваемый объект

(*stong pa nyid shes bya'i gshis la shor ba*), мы вступаем на первый ложный путь.

Возможно, ты не уверен, что принял в качестве пути простой ум, то есть самоосознавание (*rang rig*).

Возможно, ты не понимаешь, что причина и следствие по своей природе нераздельны, Что они присутствуют спонтанно и изначально полностью завершены.

В таком случае ты будешь медитировать на пустотности как на пути, Успокаивая себя надеждой, что плод дхармакаи придёт к тебе из какого-то другого места. Так твоя медитация становится обусловленной концептуальными построениями. Это ложный путь пустотности, принятой в качестве пути.

В этих строфах Джигме Лингпа объясняет ложный путь, который характеризуется тем, что мы воспринимаем пустотность как путь, приводящий к обретению плода. Находясь на пути, мы размышляем о «простом уме», но если мы не понимаем, что путь — это сущность осознания (*rig pa'i ngo bo*), если нам кажется, что мы медитируем на сущности осознания как будущем плоде практики, который придёт к нам откуда-то ещё (*gzhan nas*), это и есть ложный путь пустотности, принятой в качестве пути. Если мы не способны распознать истинную сущность

самоосознания (*rang rig pa'i ngo bo la stong pa ngo ma shes na*), то начинаем верить в то, что обретём плод пустотности в будущем и придёт он откуда-то ещё. Это называется «ложный путь пустотности, воспринимаемой как путь» (*stong nyid lam du shor ba*).

Какие бы мысли и эмоции ни возникали в уме,
Их сущность пустотна изначально.
Это всё, что нужно знать!
Поэтому нет никакой необходимости
Пытаться избавиться от тревожащих
эмоциональных состояний,
Применяя для этого пустотность в качестве
противоядия.

Когда осознание определяет что-то
как «объект, от которого следует избавиться»,
То в этот самый момент, подобно тому как сама
собой распутывается змея, свившаяся узлами,
Этот объект освобождается сам собой.

Если не понимаешь этот ключевой аспект,
То будешь ощущать необходимость медитировать,
применяя противоядие «пустотности»
К возникающим мыслям или эмоциям, от которых
необходимо избавиться.
Это ложный путь пустотности, используемой
в качестве противоядия.

В этих строфах Джигме Лингпа объясняет, как можно отклониться на ложный путь пустотности, ис-

пользуемой в качестве противоядия. Если мы станем «применять пустотность» к мыслям или тревожащим эмоциям, как будто это отдельно взятое противоядие, это будет отклонение на ложный путь пустотности, используемой в качестве противоядия. Все возникающие в нашем уме мысли (*rnam rtog*) и эмоциональные состояния по своей сущности пустотны изначально. Они никогда и не были ничем кроме пустотности. Они были пустотны изначально, поэтому [кроме понимания этой истины] от нас никаких дальнейших шагов не требуется. Так, нет никакой необходимости воспринимать тревожащие эмоции (*nyon mongs*) как нечто, от чего следует избавиться, применяя для этого конкретное противоядие — пустотность.

В момент (*mnyam du*) распознавания (*ngos zin*) тревожащей эмоции, от которой мы хотели бы избавиться, она самоосвобождается сама собой, как сама собой освобождается змея, свившаяся узлами. Если мы не понимаем этот ключевой аспект самоосвобождения тревожащих эмоций, от которых мы хотели бы избавиться (*spang byai nyon mongs kyi rang grol*), и не будем думать, что нам необходимо медитировать, применяя пустотность в качестве противоядия, — это и будет «ложный путь пустотности, используемой в качестве противоядия».

Что же нам необходимо понять в первую очередь? В учениях дзогчен «пустотность» определяется как сущность нашего самоосознания. Если мы медитируем на пустотности как на противоядии, это указывает на то, что мы не смогли распознать

сущность осознания как пустотность (*stong pa nyid rig pa'i ngo bo la ngo ma shes*). Мысли и эмоции освобождаются в сущности осознания, как сама собой освобождается змея, свившаяся узлами, поэтому у нас нет никакой необходимости в дополнительном противоядии. Если мы будем искать какую-то иную пустотность в другом месте, пытаясь использовать её в качестве противоядия, это будет означать, что мы воспринимаем осознание как нечто отличное от мыслей, от которых желаем избавиться, или даже противоположное (*rig pa logs su bzhaq pa*) им. Это третий ложный путь — ложный путь пустотности, используемой в качестве противоядия (*stong pa nyid gnyen por shor ba*).

Что касается ложного пути выдуманной
пустотности,
То, связана практика с усложнениями или нет,
В изначальной всеохватывающей сфере,
В обширном пространстве Самантабхадри
Ясность и пустотность присутствуют спонтанно
как великое единство.

Если не понимаешь этого,
То сам практикующий²⁵
И концептуальный метод растворения
[всех феноменов] в пустотности
Не слиты воедино,
И потому искусные методы и различающая
мудрость остаются порознь.

Таким образом, ты не способен поддерживать
непрерывный поток
«Простого осознания», свободного
от концептуальных ограничений,
С позиции «наблюдателя», не ограниченного
обозначениями.

Опираясь на выдуманные прежде концептуальные
идеи и теории ума,
Ты размышляешь так:
«Нет ничего, на чём можно было бы медитировать,
и нет никого, кто медитирует»,
«Всё есть пустотность»,
«Всё есть дхармакая»,
«Причина и следствия в действительности
не существуют»,
«Вот он, ум»,
«А вот и мысли»,
«Невозможно обнаружить ничего, что обладало
бы реальным независимым существованием».

Это и есть то, что называется «выдуманное
[в рамках концептуального ума] воззрение
пустотности».

В наши дни множество людей допускают
подобную ошибку.

В этих строфах Джигме Лингпа объясняет четвёртый
ложный путь — ложный путь выдуманной пустот-
ности (*stong nyid rgyas 'debs su shor ba*). Этот термин

буквально означает «запечатать пустотностью» или «наложить печать пустотности».

Наш гуру ознакомил нас с нашим самоосознанием (*rang rig*), которое изначально пребывает за пределами причины и следствия, за пределами того, что следует принять, а что отвергнуть. Если мы сумеем поддерживать это осознание без отвлечений (*rig thog nas ma g.yos ba*), то в этой великой спонтанной истинной природе (*rang bzhin lhun grub chen po*) действия больше не будут разделяться на благие и неблагие.

Сущность нашего изначального самоосознания (*rig pa rang gi yeshe kyī ngo bo*) — вот что считается «пустотностью» в традиции дзогчен. С позиции сущности осознания ригпа (*rig pa rang gi ngo bo*) не существует ни хорошего, ни плохого: ни того, что следует принимать, ни того, от чего следует отказываться; в пространстве сущности осознания (*rig pa'i ngo bo*) этих двойственных идей попросту не существует.

Практикующие высших способностей — те, кто обрёл мгновенную реализацию (*cig car ba*), — никогда уже не отклоняются от своей реализации и не вступают на пути заблуждения. Однако практикующие средних и низших способностей не способны непрерывно поддерживать осознание (*rig thog tu gnas pa*), поскольку в их уме постоянно возникают разнообразные омрачения. Эти омрачения состоят из тревожащих эмоций, таких как ненависть, страстное желание и другие, а также из разнообразных мыслей, оказывающих на ум большое влияние, заставляя его одно принимать, а другое отвергать, и так далее.

Следует помнить, что истинной природой всех этих омрачений является пустотность. Если понимание «всё пустотно» остаётся у нас лишь на уровне интеллекта, без применения этого воззрения в практике медитации, мы ограничиваемся лишь тем, что повторяем сами себе: «Это всё пустотно. Нет ни пути, ни этапов пути, ни благой и неблагой кармы». Подобный подход называется «воззрение выдуманной пустотности» (*rig thog tu ma slebs bar*). Нет никакого смысла в обычном проговаривании главных положений воззрения.

Те практикующие, у кого реализация осознания происходит мгновенно, известны как «практикующие, для которых всё происходит сразу», и они считаются людьми с высшими способностями. Они свободны от заблуждения и похожи на мореплавателей, добравшихся до золотого острова, где не найти обычных камней и земли. Практикующие средних и низших способностей либо не способны распознать осознание напрямую, либо, распознав, не способны его поддерживать (*rig thog tu gnas thub kyi ma red*). Они могут рассказывать, что кармы не существует, что не существует путей и этапов пути (*sa med lam med*), что не существует разделения на плохое и хорошее, и так далее. Однако простое проговаривание этих положений воззрения лишь ввергает их в крайность нигилизма, не более того. Это путь к заблуждению (*'khrul 'byams*).

Если мы не способны распознать пустотную сущность самоосознания (*rang rig pa'i ngo bo*), а лишь рассуждаем об этом, без конца объявляя, что всё

является пустотным, в то же время находясь под сильным влиянием заблуждения, — это не более чем присваивание феноменам обозначения, навешивание ярлыка концептуального понятия «пустотность». От этого не будет никакой пользы, а практикующие, которые привержены подобному подходу, рискуют оставаться в заблуждении. К сожалению, в наши дни таких практикующих довольно много.

В Тибете можно часто встретить горе-практикующих, кто приходит в деревню и уходит там в запой, рассказывая всем: «Не существует ни хорошего, ни плохого, не благой кармы, ни неблагой. Поэтому, даже если мы напиваемся, учитывая, что нет никакой Дхармы, которую надо было бы практиковать, нет никакого закона кармы, ради которого стоило бы следить за своими действиями, это вообще не играет никакой роли, поскольку всё есть пустотность». Что бы они там ни говорили, это играет роль, и ещё какую!

В обширном пространстве просветлённого ума дхарматы (*chos nyid dgongs klong*) — Самантабхадри — подобное действительно не играет никакой роли. Однако мы ещё не достигли полной стабильности, позволяющей непрерывно пребывать в этом обширном пространстве (*klong*) просветлённого ума дхарматы. До тех пор пока мы не достигнем стабильности (тенпа тхоб, *brtan pa thob*) и не обретём способность поддерживать присутствие в осознании (*rig thog tu*), для нас всё ещё существует карма, а закон причины и следствия вполне работает. Есть и разделение на хорошее и плохое и на то, что следует принять, а от чего отказаться. На относительном

уровне всё это существует и поэтому может как принести нам пользу, так и нанести вред. Одни лишь заявления о том, что всё является пустотным, никому не приносят никакой пользы! Как пишет сам Джигме Лингпа, «в наши дни множество людей допускают подобную ошибку». Это четвертый ложный путь.

Говоря коротко, когда мы практикуем медитацию,
На пути к уровню, который называется
«достижение совершенства во всех аспектах»,
Встречаются опасные участки и теснины, обвалы,
Грозящие ошибками, отклонениями от пути
и вступлением на ложные пути.

Когда наш гуру проводил нам прямое ознакомление с осознанием, то произнёс: «Вот это оно и есть!». Сделав это, он вложил в наши руки самого будду. Он вложил в наши руки наше собственной осознание (*rang rig pa*), как будто бы вернул нам наше собственное богатство. Он даровал нам богатство нашего изначального осознания (*rang rig pa'i nor*). До тех пор, пока мы не достигнем состояния будды, уровня, о котором говорят «достижение совершенства во всех аспектах» (*rnam kun mchog ldan*), мы будем совершать на своём пути ошибки, отклоняться от истинного пути и вступать на ложные.

Именно поэтому Джигме Лингпа разъяснил нам эти восемь основных ошибок, которые возникают в процессе практики поддержания пустотного осознания (*rig stong*), три вида отклонения от истинного пути, которые могут случиться, когда

у нас возникают медитативные переживания блаженства, ясности и немышления, а также четыре ложных пути, связанных с восприятием пустотности. Всё это было объяснено выше.

Если не научишься чётко выявлять
эти медитативные переживания,
То, даже если способен красноречиво о них
рассказывать или красиво их описывать,
Не забывай, что о них сказано в учениях дзогчен:
«Медитативные переживания подобны туману —
они рассеются без следа».

Если мы не достигли уверенной реализации (*gdar sha gcod pa*) истинной природы всех этих медитативных состояний, то, какое бы красноречие мы ни проявили, описывая их, оправдывая собственные действия: «Всё это пустотно, а потому нет смысла применять противоядия», — проку не будет, ибо «медитативные переживания подобны туману — они рассеются без следа», как сказано об этом в учениях дзогчен. В Тибете есть ещё одна поговорка на эту тему:

Медитативным переживаниям йогина не видно
ни конца ни края,
Как не видно ни конца ни края многообразию
трав и цветов в летней долине.

В долинах растёт огромное количество разнообразных цветов. Никто не может сказать наверняка: «Такие цветы там есть, а таких нет». Точно так же обстоит

дело и с медитативными переживаниями йогины. Они, подобно цветам, возникают во всём своём многообразии, лишь настанет лето. Но все эти медитативные переживания тают, подобно утреннему туману. В текстах сказано:

Интеллектуальное понимание напоминает
ткань из кусков, оно так же рано или поздно
расползётся по швам.

Медитативные переживания подобны туману,
они рассеются без следа.

Реализация же подобна пространству —
она так же остаётся неизменной.

Считается, что даже незначительные
благоприятные и неблагоприятные
обстоятельства

Могут сыграть с «великими йогинами» злую шутку.
Это происходит из-за того, что их сбивают с толку
любые обстоятельства.

Поэтому, если не сочетаешь свою практику
с методами,

Опирающимися на этот важнейший аспект,
позволяющий преодолеть препятствия
и ускорить прогресс,

В уединённом ретрите, вдали от других людей,
Будешь лишь изнурять себя аскетизмом,
сопутствующим практике концентрации,
Будешь изо всех сил пытаться поддерживать
соответствующие позы для медитации,

Визуализировать йидама и повторять
соответствующую мантру,
Усердствовать в практике каналов и потоков
энергии и подобных методах.
Но как тебе достичь просветления
и освобождения,
Понадеявшись лишь на то, что у тебя теперь
есть «такой редкий товар», который удалось
заполучить «с таким трудом»?

Как сказано в «Краткой сутре Праджняпарамиты»:
«Ты можешь оставаться на протяжении
бесчисленных лет
В горных долинах, где живут лишь змеи
И нет никого на пятьсот миль вокруг,
Но бодхисаттва, что не понимает истинного
смысла уединения,
Лишь укрепит так свою гордыню и продолжит
существовать в сансаре».

Если мы уверенно распознали сущность самоосознавания (*rang rig pa'i ngo bo yar thag chod shes*) и чётко следуем в своей практике наставлениям своего гуру, то в любом случае получим личный опыт переживания. В противном случае, даже если мы проведём в уединённом ретрите положенные три года или даже всю сотню лет, никакой особой пользы мы от этого не получим. Даже если мы будем медитировать на сотнях йидамов, выполняя визуализацию и повторяя многочисленные мантры или упражняясь в методах йоги каналов и потоков энергии (ца-

лунг, *rtsa rlung*), это никакой особенной пользы нам не принесёт. Так нам никогда не достичь просветления и освобождения, каким бы аскетизмом мы себя ни утруждали.

В Кангьюр, собрание «переведённых слов Будды», входит небольшая сутра из восьми разделов, которая называется «Краткая сутра запредельной мудрости», или «Краткая сутра Праджняпарамиты» (*Shes rab pha rol tu phyin pa'i mdo sdud pa*). В этой сутре содержится сущность учений Праджняпарамиты — совершенства мудрости. В цитате, которую приводит Джигме Лингпа, речь идёт о важности уединения (*dben pa la bsten pa*). Это очень примечательная цитата. Это утверждение о том, что если провести в уединённом месте, где в радиусе пятисот миль не встретишь ни одного человека, лишь диких зверей и змей, даже тысячи лет, это не принесёт особой пользы, если не распознана сущность самоосознавания (*rig pa'i ngo ma shes na*). Более того, такой ретрит может способствовать возникновению у нас гордыни — ведь мы провели в уединении столько времени! Может получиться так, что к гордыни обычного мирского человека добавится ещё и гордыня аскета, уединившегося в затворничестве.

Да, мы можем оставаться на протяжении многих лет в уединении внешнего уровня, в месте, где нет других людей, но ключевым аспектом является наша способность пребывать в уединении внутреннего уровня (*nang gi dben pa*). Это есть не что иное, как осознание дхарматы (*chos nyid kyi rig pa*), наше самоосознавание (*rang rig*). Если мы не распознаем сущность осознания, то никакой реальной пользы

наше уединение внешнего уровня не принесёт. Нам необходимо распознать изначальное осознание (*rig pa'i ye shes*), которое и является уединением внутреннего уровня — уединением от тревожащих эмоций и нейтральных состояний забвения (*lung ma bstan dang nyon mongs las dben pa*). Таким образом, место нашего уединения внутреннего уровня, которое свободно от этих омрачений, есть не что иное, как «изначальное осознание, свободное от усложнённого мышления» (*mi rtog pa'i ye shes*).

Если мы не понимаем этого, то наш ретрит не принесёт нам особой пользы. Мы начали этот ретрит, будучи обычными людьми. Сейчас, когда мы уже провели в ретрите какое-то время, если мы не смогли распознать истинное уединение — уединение внутреннего уровня (*nang gi dben pa*), то есть сущность осознания, — то единственным, что мы обретём в этом ретрите, будет раздутая гордыня великого отшельника, жившего в глуши среди диких зверей. Мы так и будем думать о себе: «Я великий йогин, живущий в безлюдных горах». Но в действительности мы так и останемся самыми обычными человеческими существами.

Когда мы понимаем ключевой аспект практики —
тот факт, что всё возникающее следует
привносить на путь, —

То в ретритной пещере тела
Будет пребывать йогин-ум,
Выполняющий практику в уединении.
Нет метода действеннее, чем этот.

Таким образом, не мечтай о том, чтобы проводить
 месяцы и годы в уединённом ретрите,
Но воспринимай срок своей жизни как меру
 [времени, проведённого в уединённом
 затворничестве].

Направь все свои усилия на то, чтобы
 поддерживать непрерывность свободного
 от усложнений естественного состояния.

Ключевой аспект этой практики — умение применять её ко всему, что возникает, как уже было объяснено ранее. Если мы знаем этот ключевой аспект, понимаем аналогию «тело — ретритный дом», «ум — йогин, практикующий в уединении», то нам не найти более действенного метода медитации, чем этот. Наше тело в нынешней жизни является ретритным домом, где медитирует просветлённый ум изначально-ного осознания, пребывая там в уединении, свободный от тревожащих эмоций ненависти, глупости и так далее.

Если мы будем полагаться на практикующее в уединении изначальное осознание (*rig pa ye shes kyi dben sa*), то сможем медитировать на протяжении всей своей жизни, до тех самых пор, пока наше тело не понесут на кладбище. И тут речь не идёт о том, чтобы приложить усилия и практиковать на протяжении нескольких недель, месяцев или лет. С того самого момента, как учитель провёл нам прямое ознакомление с нашим собственным осознанием словами: «Вот это оно и есть!» — нам необходимо выполнять практику без отвлечений до тех пор, пока наше тело

не понесут на кладбище. Нам необходимо выполнять практику на протяжении всей своей жизни!

Практикуя в уединённом ретрите, очень важно избегать надежд и ожиданий. Не стоит полагаться лишь на длительность нашего пребывания в затворничестве. Необходимо выполнять практику на протяжении всей своей жизни, непрестанно прилагая усилия к поддержанию пребывания ума в свободном от усложнений естественном состоянии (*ma bcos gnas lugs rgyun skyong*). Поэтому так важно постоянно выполнять практику медитации, ясно понимая истинный смысл уединения.

До этого момента учения Джигме Лингпы заключались в объяснении того, какие мы можем допустить ошибки и как можем отклониться от истинного пути на ложные. В последнем же разделе текста он касается темы того, как выполнять практику так, чтобы не допускать ошибок и отклонений.

Какие бы мысли ни возникали — благие или
неблагие,
Не ограничивайся применением «временной
заплатки» прямого их наблюдения,
Когда отмечаешь про себя: «Вот возникла мысль»,
Не стоит также применять противоядие, как это
принято в методе лечения «прижиганием», —
«Прижигать» противоядием мысли, от которых
хотелось бы избавиться.
Вместо этого не делай вообще ничего, оставайся
невовлечённым,
Как будто старик, наблюдающий игру детей.

Поддерживая день и ночь без отвлечений
Ум в состоянии, свободном от концептуальных
усложнений,
Достигнешь совершенства в прозрении,
которое не обусловлено мышлением.

Находится ум в состоянии покоя или в движении,
поддерживает ли памятование,
Что бы в нём ни возникало — благие мысли или
неблагие —
Стабильно пребывая в пространстве пустотного
осознавания,
Великого совершенства — дзогчен,
не обусловленного концепциями.
Если будешь практиковать подобным образом,
то, как сказано в учениях дзогчен,
«Твоя реализация будет неизменной, словно
пространство».

В этих строфах Джигме Лингпа более детально объясняет, как следует выполнять практику. Как уже объяснялось выше, ум может пребывать в состоянии покоя, находиться в движении, или занимать позицию наблюдения за обоими этими состояниями*. Ум может находиться лишь в этих трёх режимах и никаких других. Иногда ум остаётся в состоянии покоя некоторое время, а затем некоторое время находится в движении усложнённого мышления, и в нём могут

* То есть знания, что ум пребывает в одном из этих состояний. — *Прим. пер.*

возникать ненависть или страстное желание, или мысли — благие, неблагие или нейтральные. Когда это происходит, ум может быть также «знающим» (*rig mkhan*) оба эти состояния. Это называется «памятование» (*dran pa*).

Джигме Лингпа объясняет нам, что, какие бы мысли в уме ни возникали — неблагие или благие, нам не следует за них цепляться, фиксировать на них своё внимание, но ограничиваться лишь наблюдением за тем, как они возникают и растворяются. Он называет это «применением концептуальной заплатки», то есть задействованием другой мысли, которая наблюдает за возникновением и растворением мыслей. Другими словами, это означает, что мы думаем о возникающих мыслях или наблюдаем, как они возникают. Джигме Лингпа также объясняет нам, что, выполняя практику дзогчен, мы не пытаемся вытеснить из ума неблагую мысль, которой нам хотелось бы избежать, начав думать благую. Это было бы то же самое, что прижигать раскалённым железным медицинским инструментом специальные точки на теле, как поступают при лечении методом прижигания. Так делает, например, Амчи Чодраг — вот, у меня даже следы остались в некоторых местах [показывает шрамы]. В этой практике мы не применяем другую мысль — даже если это благая мысль — в качестве противоядия.

Если в нашем уме возникает неблагая мысль, например мысль, спровоцированная ненавистью, или какая-либо другая мысль, обусловленная тревожащими эмоциями, то для всех этих мыслей не суще-

ствуует более действенного противоядия, чем сохранение непрерывного присутствия осознания (*rig pa'i ye shes rgyun skyong ba*). Нам нужно уподобиться старику, который наблюдает за игрой детей. Такой старик видит, что в игре иногда возникают позитивные ситуации, а иногда негативные, но он воспринимает все их как составляющие детской игры. Он не начинает размышлять об этих моментах и не пытается судить детей, поэтому не ощущает ни восторга, ни разочарования, что бы в игре ни происходило.

Точно так же обстоит дело и с мыслями. Нам нет нужды никак реагировать на мысли с позиции «цепляния за эго», или «цепляния за собственное „я“» (*bdag 'dzin*). Нет также никакой необходимости цепляться за прямое их восприятие (*cer 'dzin*). Вместо этого нам необходимо оставаться в состоянии беззаботности и невовлечённости (*snang med*) во всё, что возникает в уме, не следуя за этими мыслями и эмоциями. Нам следует проводить день и ночь в состоянии простоты (*spros bral gyi ngang*), потока ума, свободного от концептуальных построений (*spros bral*) и усложнённого мышления, не вовлекаясь, не следуя (*snang med*) за тем, что в уме возникает. Если мы будем практиковать подобным образом, придерживаясь этого единственного ключевого аспекта, то постепенно доведём эту практику до совершенства, достигнув полной зрелости (*rtsal rdzogs*) особого неконцептуального видения (*mi rtog pa'i lhag mthong*).

Когда Джигме Лингпа говорит о «пустотном осознании за пределами концепций» (*rig stong blo*

'das), это как раз и есть то осознание, прямое ознакомление с которым нам провёл гуру. Это истинная природа нашего ума (*sems nyid*), саморождённая изначальная мудрость (*rang byung ye shes*), или просто «пустотное осознание» (*rig stong*). Безупречный смысл спонтанного Великого совершенства дзогчен — это реализованный просветлённый ум (*thugs kyi dgongs pa*) Гараба Дордже и Самантабхадры. Это подобно жизненной силе, которой пропитана кровь сердца сотен тысяч дакини мудрости, и называется это «осознание за пределами концепций» (*blo 'das kyi rig pa*).

До тех пор пока мы не достигнем состояния, которое Джигме Лингпа называет «стабильное пребывание в пространстве пустотного осознания Великого совершенства дзогчен, не обусловленного концепциями» (*rig stong blo 'das rdzogs pa chen po'i klong du btsan sa zin pa*), нам следует во что бы то ни стало продолжать выполнять медитацию. И вот тогда, как сказано в текстах дзогчен, «твоя реализация будет неизменной, словно пространство».

Считается, что, хоть тело йогина и выглядит как
тело обычного человека,

Поскольку его ум пребывает в состоянии осозна-
вания

Дхармакаи, не требующем приложения усилий,

Всё, что возникает [в сфере восприятия этого ума],
является не чем иным, как мандалой гуру.

Всё, что возникает, является всеохватывающим
изначальным осознанием,

А проявленные объекты предстают как символы
и писания.

Просветлённый ум [йогина] пребывает
в естественном состоянии простоты
За пределами всех активностей путей и бхуми.
Такой йогин пребывает в изначально чистом
пространстве [единства] сансары и нирваны.
И до тех пор [пока все живые существа
не достигнут просветления]
Он спонтанно, без приложения каких-либо усилий
Осуществляет активности на благо учений Дхармы
и всех живых существ.

В тот самый момент, когда разрушается сосуд
нашего физического тела —
А похоже это на то, как разбивается обычный
сосуд, —
Пространство снаружи сосуда смешивается
с пространством внутри в единое нераздельное
пространство.
И тогда [реализованный йогин] достигает
совершенного просветления
В юном теле сосуда,
В изначальной основе внутренней светоносности,
Свободной от усложнённого мышления.
Это окончательное, высшее свершение!

Как объясняет Джигме Лингпа, нам следует усердно практиковать до того самого момента, пока мы не достигнем реализации, неизменной, как

пространство. Тело такого практикующего может казаться постороннему взгляду самым обычным телом, однако его ум стабильно пребывает в состоянии осознания дхармакаи, «не требующем приложения усилий» (*bya rtsol dang bral ba*). Его тело всё ещё остаётся физическим телом из костей и плоти, но его ум реализовал дхармакаю.

В тексте «Царь всетворяющий» («Кундже гьялпо», *Kun byed rgyal po'i rgyud*), в одной из тантр раздела ума (*sems de*) традиции дзогчен, сказано:

Хотя тело того, кто пребывает в естественном
состоянии недеяния,
И предстаёт как человеческое тело или тело
бога,
Его ум есть не что иное, как совершенный
будда,
Который без всяких усилий, спонтанно
приносит благо другим.

Здесь Джигме Лингпа объясняет нам, что реализованный йогин выглядит как человек с обычным телом, но его просветлённый ум (*dgongs pa*) является истинным буддой. Такие йогины достигают уровня дхармакай-будды Самантабхадры. Они нераздельны с буддой и пребывают в этом состоянии без необходимости прилагать какие-либо усилия.

Когда мы говорим о реализации, неизменной, как пространство, то нам может показаться, что, поскольку мы достигли подобной реализации, она останется точно такой же до тех самых пор, пока мы не достиг-

нем совершенного состояния будды, что она всегда будет оставаться неизменной, как пространство. Нам может показаться, что это означает, что мы однажды достигнем совершенного просветления, не следуя при этом ни путям, ни бхуми. Я не утверждаю, что такое вообще невозможно. Такое действительно случается с существами, для которых реализация происходит мгновенно. Как уже было объяснено, все существа обладают тремя видами способностей, каждый из которых можно условно разделить на три подвида — высший высший, средний высший, низший высший; высший средний, средний средний, низший средний, высший низший, средний низший, низший низший. Всего получается девять уровней способностей.

Например, согласно учениям общих колесниц, на пути к просветлению существует десять этапов (уровней, или земель) духовного развития — бхуми. Иногда случается так, что, когда практикующий получает ознакомление с осознанием дзогчен (*rdzogs chen rig pa*) от гуру, то, пока такой практикующий сидит на подушке для медитации во время ознакомления, он всё ещё обычный человек, а когда встаёт с подушки после ознакомления, то он уже бодхисаттва восьмой бхуми или даже полностью просветлённый будда. Некоторые практикующие, получив прямое ознакомление, уже больше никогда не выходят из состояния осознания дхармакаи. Некоторые практикующие в такой же ситуации достигают определённой стабильности поддержания осознания, соответствующей уровню третьей бхуми. Существуют

также такие практикующие, кто, услышав лишь одно слово наставлений гуру, достигают первой бхуми. Но подобные случаи крайне редки.

За исключением тех практикующих, кто сразу же после прямого ознакомления достигает восьмой бхуми, всем остальным — с первой по восьмую бхуми — приходится развивать стабильность осознания. Их реализация углубляется при переходе с бхуми на бхуми. Поэтому мы не можем утверждать, что реализация тех, кто проходит через бхуми, не изменяется, поскольку она углубляется и становится более стабильной.

Согласно традиции махамудры, реализация определяется четырьмя этапами — однонаправленностью, простотой, единым вкусом, немедитацией. В традиции дзогчен говорят о четырёх видениях — проявлении дхарматы, углублении переживания видений, совершенном осознании, растворении в дхармате.

Если мы хотим определить степень реализации осознания (*rig pa'i rtogs tshad*) согласно традиции дзогчен, то смотрим на то, способны ли мы никогда не отвлекаться от осознания изначальной мудрости (*rig pa'i ye shes*).

Если мы никогда не медитировали после того, как получили прямое ознакомление, это означает, что мы его просто проигнорировали, отбросили как нечто ненужное и забыли об этом. Но если вы начали практиковать с того самого момента, когда получили прямое ознакомление, осознание становится неизменным. Так и есть — оно никогда не трансфор-

мируется во что-то ещё. Это всё то же осознание, которое мы распознали во время прямого ознакомления. У нас не должно быть в этом никаких сомнений. Нам также не нужны цепочки усложнённых мыслей об этом осознании. Нет нужды анализировать его и размышлять о нём. Если мы распознали его и выполняем соответствующую практику, оно присутствует всегда и всегда для нас доступно.

Ранее Джигме Лингпа уже рассказывал нам о последовательных этапах — интеллектуальном понимании, личном опыте переживания, реализации. Будучи новичками, мы сначала обретаем интеллектуальное понимание, например сразу после того, как получили прямое ознакомление от своего гуру. Мы слушаем слова гуру, а потом размышляем о них и вроде бы всё понимаем. Мы говорим себе: «Так, похоже, вот это пустотность, а вот это — ясность». И тогда мы ощущаем радость, потому что всё поняли. Это знак, указывающий на то, что мы обладаем благими привычными склонностями (*bag chags*). Это неплохой вариант развития событий. На следующий день в силу различных отвлекающих обстоятельств мы полностью забыли всё, что поняли вчера. Мы уже не уверены, что именно нам объяснили, и у нас больше нет уверенности в том, что мы всё поняли.

В Тибете существует традиция гадания, которая называется «трабеб» (*phra 'bebs*). В этом гадании используют зеркало. Сначала гадающий читает над зеркалом мантру, затем кидает на него освящённые зёрна. В результате в зеркале отражаются разнообразные формы. Эти отражения называются «тра».

Далее гадающий изучает получившиеся изображения и знаки, делая по ним предсказание. Потом изображения исчезают — «е» (*ye*). Термин «трае» обозначает «исчезающие зеркальные отражения».

Так вот, интеллектуальное понимание напоминает эти изображения из гадания на зеркале. Сначала, сразу после того как услышали объяснения гуру, мы что-то понимаем. Затем, после столкновения с несколькими отвлекающими обстоятельствами, наше понимание исчезает без следа. Оно не остаётся надолго. Оно нестабильно и потому исчезает. Однако если мы будем выполнять практику усердно и надлежащим образом, то такого не случится. Получить собственное переживание (*ньонгва, myong ba*) состояния, на которое указывал гуру, — это далеко не то же самое, что интеллектуальное понимание. Когда мы выполняем практику, то реальный опыт переживания того состояния, на которое указывал гуру, остаётся с нами навсегда. Когда мы говорим «личный опыт переживания», это указывает на ясное и отчётливое присутствие (*gsal snang thob*). Если после того, как наш гуру даровал нам объяснения, мы получаем личный опыт переживания, этот опыт переживания остаётся в нашем сердце (*snying gi nang la myong ba*). Мы всегда можем подтвердить и удостоверить его. Мы всегда можем утверждать: «Да, это именно так!».

Личный опыт переживания имеет множество аспектов, и не все они постоянно и стабильно присутствуют. Внутренняя уверенность рождается из глубины нашего сердца (*snying gi nang la nges shes skye*).

Тогда, даже если кто-нибудь начнёт уверять нас: «Это совсем не то!» — их слова не смогут нас поколебать. Наш учитель указал нам на это и объяснил, что это именно оно и есть, и поэтому мы обладаем непоколебимой уверенностью. Поскольку у нас есть личный опыт переживания, нас почти невозможно разубедить. Реальный опыт переживания гораздо мощнее интеллектуального понимания. Это нечто гораздо более глубокое. Однако это всё ещё нечто нестабильное, подверженное изменениям и трансформациям (*'pho 'gyur*). Медитативное переживание не означает стабильное присутствие; порой ваша медитация будет, скорее, напоминать то, что мы называем «медитативные переживания» (*nyams*), но всё равно это куда предпочтительнее простого интеллектуального понимания.

Таким образом, на этапе личного переживания мы вступаем на путь, ведущий к реализации. Для ознакомления ученик, обладающий верой и преданностью, должен встретить аутентичного, полностью квалифицированного гуру, держателя линии устной передачи (*rgyud pa'i gdams ngag tshad ldan*). Если все эти факторы сходятся воедино, то происходит прямое ознакомление, которое в итоге приводит к совершенной реализации.

Если мы не будем выполнять практику, то ничего и не произойдёт. Если же мы будем практиковать, то непременно достигнем этапа, когда полностью освободимся от заблуждений и ошибок. У нас больше не останется сомнений: «Это оно или не оно?». Теперь мы выполняем практику безошибочно

и не отклоняемся от пути. Всякий раз, выполняя медитацию, мы прямо наблюдаем сущность осознания (*rig ngo mthong ba*) в ясном зеркале памятования (*dran pa gsal ba'i me long*). Согласно наставлениям, каждый раз, когда мы обращаем ум на ясное зеркало памятования, мы тут же вступаем в твердыню осознания ригпа (*rig pa'i mal la bslebs yong*).

Как я уже много раз подчёркивал, разбирая учения из «Львиного рыка» Джигме Лингпы, согласно воззрению дзогчен важно понимать, на каком этапе мы находимся — интеллектуального понимания, личного переживания или реализации. На этапе интеллектуального понимания у нас в уме роятся многочисленные концепции о пустотности. Джигме Лингпа сказал: «В наши дни очень много людей практикуют именно так». Он имел в виду тех, кто, не получив личного опыта переживания осознания пустотности, повсюду рассказывает, что «не существует ни благих, ни неблагих действий», и делает всё, что бы ни пришло ему в голову. Считается, что в таких случаях ошибки и отклонения от истинного пути на ложные расцветают буйным цветом. Таким образом, с точки зрения традиции дзогчен после ознакомления с природой ума практикующий проходит три этапа — интеллектуальное понимание, личный опыт переживания и реализацию. Только так мы обретаем плод пути.

Гуру, который проводит прямое ознакомление, должен сам получить устные наставления линии передачи (*nyams nyong*) и обладать знаниями и методами тантраяны. Он не должен учить ошибочным

методам практики, но должен обладать всеми качествами, присущими реализации.

Но если мы не встретили такого гуру, однако обладаем чистыми устремлениями и мотивацией, то, встретив даже самого обычного учителя, мы получаем шанс достичь освобождения. Как говорит Джигме Лингпа: «Проявленные объекты предстают как символы и писания»²⁶.

Каждое живое существо накапливает индивидуальную карму, и все живые существа обладают разными способностями. Иногда учитель не делает ничего особенного, однако у ученика в силу его веры и преданности происходит мгновенное распознавание (*lam sang ngo shes 'gro kyi red*). Такое возможно, но случается крайне редко.

Наиболее часто такая ситуация складывается в том случае, если ученик воспринимает гуру как будду, просветлённое существо. Учитель хорошо знает традицию тантраяны, является держателем устной линии передачи и обладает личным опытом практики дзогчен. Истинный учитель обычно обладает всеми этими качествами с лихвой. Идеальный же ученик должен обладать верой и преданностью, открытым острым умом (*blo rgya che ba*), великой различающей мудростью (*shes rab chen po*) — другими словами, обладать высшими способностями. Если такие учитель и ученик встречаются, то всё происходит совершенным образом.

Однако случаются и исключения, описания которых обычно можно встретить в текстах традиции ваджраяны. Во времена Будды жил один старый

монах, совсем недавно присоединившийся к сангхе. Поскольку он был новичком, у него пока не было достаточно времени, чтобы изучать и практиковать Дхарму.

Однажды он отправился в ближайшее поселение со своей чашей для подаяний и там получил от пожилой женщины немного еды. Как было тогда принято, сделав подношение, она ожидала получить от него какое-нибудь наставление Дхармы. Однако монах пока ещё мало что знал, хоть и испытывал к Будде и его учению сильную преданность. Таким образом, когда ему понадобилось даровать учение пожилой женщине, какое обычно называют «посвящение заслуги благотворителя», он подумал: «Я уже довольно стар, а учения никакого дать не могу. Я совершенно бесполезен» — и сильно расстроился. Он был в отчаянии, но тут понял вдруг, что бормочет это всё себе под нос. Придя в ужас, он только и выпалил громко: «Если чего-то не знаешь — вот это настоящее страдание!» — и поспешил удалиться восвояси.

Пожилая женщина решила, что это было учение в сжатой форме, и подумала: «Когда чего-то не знаешь... Эх, а ведь я так и не разобралась, почему все составные феномены приводят к страданию. Но ведь это же истина. Нужно поразмышлять об этом, чтобы хоть под конец жизни обрести понимание». Она стала размышлять над этими словами и выполнять практику медитации, обращаясь с молитвой к Будде и монаху, и через некоторое время постигла истину (*bden pa mthong*), реализовав смысл пустотности.

Весть о её реализации вмиг разлетелась по округе. Один пожилой член сангхи тогда спросил монаха:

— Какое же особое учение ты ей даровал?

Монах ответил:

— Никакого учения и в помине не было!

— Но она же постигла истину!

— Та женщина просила учения, а я подумал, что и сам ничего не знаю. И тогда выпалил: «Когда чего-то не знаешь — вот это страдание!». Только и всего.

Один из близких учеников Будды прознал об этом случае и рассказал ему об этом. Будда сказал: «В своих прошлых жизнях она накопила много благой кармы и очистила кармические омрачения. Это и стало причиной её реализации».

В действительности тот монах также накопил много благой кармы. Он не встретил Будду в нынешней жизни, пока был молод, но уже встречал его в прошлых жизнях. Когда он узнал, что пожилая женщина достигла реализации благодаря его словам, ему в голову пришла мысль, что, если он тоже приложит такие же усилия, то и у него получится достичь освобождения. В конце концов этот монах также достиг реализации и, как говорят, достиг уровня архата.

Такое происходит, когда складываются особые обстоятельства, и в истории существуют примеры, как существа высших способностей достигают освобождения подобным образом. Но я снова хочу напомнить, что обычные живые существа обречены на то, чтобы допускать ошибки и отклоняться от истинного пути на ложные, поэтому необходимы

объяснения, которые содержатся в тексте Джигме Лингпы «Львиный рык». Сам Джигме Лингпа постоянно упоминает о том, что необходимо чётко различать живых существ соответственно трём видам способностей и знать, каким образом каждое из них может достичь освобождения, чтобы каждому показать соответствующий путь и даровать учения дзогчен в том виде, который наиболее им подходит. В конце концов всех их ждёт «реализация, неизменная, как пространство».

В этих заключительных строфах Джигме Лингпа пишет:

Всё, что возникает [в сфере восприятия этого ума],
является не чем иным, как мандалой гуру.

Всё, что возникает, является всеохватывающим
изначальным осознанием,

А проявленные объекты предстают как символы
и писания.

В коренном тексте используется тибетская фраза «еще чам дал» (*ye shes cham brdal*) — «всеохватывающая изначальная мудрость». Это означает, что всё, что возникает и проявляется, есть не что иное, как игра изначальной мудрости (*ye shes kyi rol pa*).

Это учение является кратким изложением всего пути дзогчен, к которому я дал такое же краткое объяснение. На что нам следует обратить основное внимание — так это на эпитет, который использует Джигме Лингпа, — «реализация, неизменная, как пространство». Прежде всего практикующие обре-

тают интеллектуальное понимание. Чтобы у них не возникло привязанности к этому интеллектуальному пониманию, необходимо применить противоядие. Какое же? Поддерживая интеллектуальное понимание, мы обращаемся с искренней молитвой к своему гуру, получая от него четыре посвящения и объединяя наш ум с его просветлённым умом. Затем мы усердно выполняем практику медитации, не допуская возникновения привязанности к ней (*sgoms la zhen pa med pa*). Так мы постепенно переходим на этап, связанный с получением личного опыта переживания.

На этом этапе мы выполняем практику в соответствии с полученными наставлениями, и тогда у нас возникают разнообразные медитативные переживания — блаженство, ясность и немышление. Как уже было объяснено, эти переживания могут стать причиной отклонения от истинного пути. Поэтому нам не следует привязываться к этим медитативным переживаниям. Мы продолжаем горячо и преданно молиться своему гуру, получать четыре посвящения и объединять свой ум с его просветлённым умом. Затем мы пытаемся достичь стабильности медитативной концентрации (*mnyam bzahag brtan pa*), подерживая прямое осознание (*rig thog tu gnas*).

Когда мы приводим практику медитации к совершенству (*sgoms nyams len mthar phyin*), то обретаем реализацию, а это позволяет нам достичь просветления. Даже после того как мы добрались до этапа реализации (*rtogs pa'i mtshams*), это ещё не означает, что мы достигли полного просветления (сангьепа,

sangs rgyas pa). Поэтому мы снова обращаемся с молитвой к гуру, получаем четыре посвящения и объединяем свой ум с его просветлённым умом. Мы выполняем практику медитации день и ночь без отвлечения в точном соответствии с полученными наставлениями.

Если мы будем выполнять практику, то наша реализация будет углубляться и расширяться (*rtogs pa rgyas*), напоминая растущую луну. Этот пример часто используется, потому что очень легко заметить, то с первого по пятнадцатый день лунного месяца луна увеличивается в размерах. Конечно же, у неё нет никаких плохих или хороших качеств, и в действительности величина её не меняется. Но этот пример помогает нам понять, что осознание (*rig pa*) развивает свой потенциал (*rtsal*) поэтапно, расширяясь и углубляясь (*rgyas*), пока не достигнет полной реализации этого потенциала, придя к совершенству (*rdzogs*).

До тех пор пока мы не достигнем окончательной реализации, просветления в юном теле сосуда (*gzhon nu bum sku*), нам необходимо продолжать выполнять практику осознания. Путь стабилизации осознания состоит из трёх этапов: цалва (*rtsal ba*), то есть развитие потенциала и освоение навыка поддержания осознания; гьепа (*rgyas pa*), то есть расширение и углубление этого потенциала; дзогпа (*rdzogs pa*), то есть доведение реализации до совершенства — Великого совершенства дзогчен.

Когда мы впервые обнаруживаем осознание, его не назовёшь обширным и глубоким. Его, скорее,

можно назвать крохотным, поскольку нам удалось заметить лишь его краткий проблеск. Однако в итоге реализация становится такой же обширной, как бесконечное пространство. Она больше не меняется, не затухает и не трансформируется (*nam mkha' la 'pho 'gyur med rgya chen po*). В обширном пространстве (*klong*) юного тела сосуда и сансара, и нирвана пребывают «без приложения каких-либо усилий, без необходимости осуществлять какую-либо активность».

Когда мы впервые замечаем проблеск реализации (*rtogs pa mthong ba*), у нас возникает сильное цепляние (*'dzin ba*). Но сразу же после того, как нам удаётся удалить эту шелуху цепляния (*'dzin pa'i shunpra bral*), осознание становится обнажённым (*rjen*), очищенным (*dvangs*) и свободным от цепляния (*'dzin pa med pa*). Тогда оно начинает безостановочно расширяться всё больше и больше (*gong nas gong du 'phel ba*). Как пишет Джигме Лингпа:

Просветлённый ум [йогина] пребывает
в естественном состоянии простоты
За пределами всех активностей путей и бхуми.
Такой йогин пребывает в изначально чистом
пространстве [единства] сансары и нирваны.
И до тех пор [пока все живые существа
не достигнут просветления]
Он спонтанно, без приложения каких-либо усилий
Осуществляет активности на благо учений Дхармы
и всех живых существ.

В рамках этого учения мы упомянули пять этапов пути, которые мы преодолеваем для достижения совершенного просветления. Эти пути соотносятся с тремя этапами — интеллектуальным пониманием, личным опытом переживания и реализацией. Однако в рамках учения дзогчен с точки зрения абсолютной истины не существует никаких этапов пути и бхуми (*sa lam*). Считается, что все пути и бхуми завершены в сущности единого осознания, несущего освобождение (*rig pa gcig grol gyi ngo bo*). С точки зрения окончательной реализации дзогчен, если речь идёт об этапах, ведущих к достижению совершенного просветления, то говорят о четырёх видениях (*snang ba bzhi*). В этих четырёх видениях все благие качества низших колесниц присутствуют в полной мере.

Йогин, который обрёл реализацию осознания дзогчен, обретает способность спонтанно приносить благо учениям и живым существам. Как пишет в своём тексте Джигме Лингпа:

В тот самый момент, когда разрушается сосуд
нашего физического тела —
А похоже это на то, как разбивается обычный
сосуд, —
Пространство снаружи сосуда смешивается
с пространством внутри в единое нераздельное
пространство.
И тогда [реализованный йогин] достигает
совершенного просветления
В юном теле сосуда,

В изначальной основе внутренней светоносности,
Свободной от усложнённого мышления.
Это окончательное, высшее свершение!

Когда ограничения, которые накладывает на нас физическое тело, исчезают (*zhig pa*), одновременно с этим, как и в случае с разбитым сосудом, пространство внутри и пространство снаружи становятся нераздельны и ум йогина нераздельно объединяется с дхармакаей (*chos sku dgongs pa*). В изначальном пространстве Самантабхадры всё приобретает единый вкус (*ro gcig*). Окончательное достижение — это совершенное просветление в юном теле сосуда (*gzhon nu bum sku*), изначальном пространстве внутренней светоносности, пребывающей за пределами познания посредством концептуального ума.

Итак:

Относительные проявления, обусловленные
заблуждением, — великая ложь —

Исчезают в обширном пространстве истинной
природы осознания.

И тогда проявление усложнённого мышления,
подобное детской игре,

Исчезает в непрерывном памятовании, свободном
от концептуальных построений.

Все относительные проявления, подобные иллюзиям или сновидениям, вводят живых существ в заблуждение. Поскольку сам Джигме Лингпа обрёл просветлённую реализацию истинной природы обширного

пространства (*klong chen gshis kyi dgongs pa rdzogs*), он открывает нам истину о том, что все эти относительные, кажущиеся внешними объектами проявления больше не в силах ввести его в заблуждение. Таким образом, все мысли, проявления ума, подобные детской игре, в конце концов растворяются в состоянии памятования, свободного от концептуальных построений.

И поскольку ум мой не отравлен вялостью
и сонливостью,
Какие обычно возникают, если выпьешь чанга,
сваренного из благих мыслей, цепляющихся
за высокое воззрение,
И неблагих мыслей, цепляющихся
за неуверенность и сомнения,
Я пребываю в расслабленном состоянии
обнажённого осознания.

В этой строфе Джигме Лингпа поясняет, что не опьянён пивом (*chang*) из благих мыслей, например идеей о том, что обрёл высшее воззрение дзогчен, и возникающей в результате гордыней, а также из неблагих мыслей, например тех, которые приводят к возникновению сомнений, обусловленных концептуальными преувеличениями (*sgro 'dogs*). Он не употребляет «пиво», состоящее из этих ингредиентов, а потому не впадает в забытьё неведения. Он пребывает в расслабленном состоянии обнажённого осознания (*tha mal rig pa rjen pa lhod der gnas*).

Эти глубокие ваджрные строфы
Линии передачи просветлённого ума
По своей духовной силе во сто крат превосходят
Чванливые речи тех, кто обладает лишь
интеллектуальным пониманием,
А также избавляют от мучительных метаний
в коварном ущелье [между]
Состоянием пребывания в покое и движением
мыслей.

Эти краткие ваджрные строфы линии передачи просветлённого ума (*dgongs brgyud*) по своей духовной силе превосходят горделивые слова тех, кто, хоть и изучил тексты и умеет их красноречиво излагать, сам не обладает истинной реализацией состояния Великого совершенства — дзогчен. Духовная сила этих строф поможет нам преодолеть страдание и упадок духа, какой возникает на пути по коварному ущелью между пребыванием в покое и движением мыслей (*gnas rgyu'i 'phrang*), представляющему собой игру двойственного ума.

В силу благоприятной связи, установленной
накоплением [заслуги]
И чистым устремлением,
А также действенности метода глубокого пути
ваджра-йоги
Узлы моего центрального канала были распутаны,
Благодаря чему я смог составить эти устные
наставления о ключевых аспектах,
Основанные на моём личном опыте.

Поскольку Джигме Лингпа накопил достаточно заслуги в своих предыдущих жизнях, непрерывно повторял молитвы устремления, а также практиковал глубокий путь ваджра-йоги, узлы центрального канала его тела тонкого уровня были распутаны и он смог составить эти сущностные наставления, основанные на его личном опыте.

Когда нарастают рокочущие звуки раскатов
летнего грома,
Сердца малодушных, что сильны лишь
интеллектуальным пониманием, трепещут
от страха.
Но мои переживания и реализация в такие
моменты лишь рвутся наружу,
И потому я не в силах скрыть эти наставления,
что родились совершенно спонтанно.

Эти наставления по практике дзогчен, подобные грохочущим раскатам летнего грома, заставляют дрожать от страха малодушных, что обычно кичатся (*rlom sems*) своими теоретическими знаниями и делают вид, что уже всего достигли. Поскольку Джигме Лингпа обладает стабильной реализацией, которая спонтанно проявляется в силу его любви к своим ученикам, он не в силах скрывать от них эти наставления.

Благодаря этому
Силой поддержания естественного потока
памятования

Вся недобродетель, что возникает
из-за отклонения в ошибочное ограниченное
памятование,
Спонтанно очищается в пространстве
непрерывного [осознавания].

Да реализуют все живые существа Великое
совершенство дзогчен!

Этот текст «Львиный рык», который [помогает] предотвратить ошибки, отклонения от истинного пути и ложные пути, был составлен в ответ на многочисленные просьбы моего помощника Дампы Лонгдрола Йинг Рига, который наделён такими благими качествами, как вера, щедрость и знание, и без отвлечений выполняет практику медитации светоносного Великого совершенства благодаря установленной в прошлом кармической связи с этим учением. Также об этих наставлениях просил и Кусум Йинг Риг, который пребывает в уединении на уровне тела, речи и ума, выполняя строгий ретрит, направив все усилия на практику светоносной ваджрной сущности. Следуя этим просьбам, я, йогин кусулу, Падма Вангчен Еще Палге Рол Цо (Славное Озеро Радости Могуущественной Лotosовой Мудрости), который полагает, что обладает прямым опытом естественного состояния светоносного Великого совершенства — дзогчен, составил этот текст, пребывая в ретрите в пещере Великого тайного цветка, рядом с Огмин Кхандро Цогкхангом — «пиршественным залом дакини Акаништхи», что в Самье Чимпу. Не показывайте

этот текст тем, кто не получил соответствующие наставления, или тем, кто, хоть и получил их, всё равно придерживается ложных взглядов. Ум таких людей испорчен отравленной водой гордыни, и они недостаточно удачливы, чтобы применять ключевые аспекты этого пути. Тем же из вас, кто посвятил себя практике медитации, надлежит изучать этот текст снова и снова! Устную передачу этого текста можно даровать всем, кто обрёл уверенность [в воззрении].

Этот текст вверяю заботе священных защитников
традиции ньингтиг.
САМАЯ ГЬЯ ГЬЯ ГЬЯ

Глава 11

Спонтанные песни

Великий покой

*Письмо из Шантелуба в Перигё, адресованное
Ани Дамчо и Коринне, 1983 г.*

Покой, покой, великий покой.

Три драгоценности, объекты прибежища,
великий покой.

Стремительный путь непревзойдённой высшей
тайны, великий покой.

Твой собственный ум, сущность дхарматы,
великий покой.

Если медитируешь на пути великого покоя,
то достигнешь состояния великого блаженства
самоосознания.

Сансара и нирвана освободятся в обширном
пространстве великого блаженства,

И ты, без сомнения, обретёшь великий покой
полного освобождения.

Практика дакини

*Адресовано Мадлен, ретритный центр в Перигё,
февраль 1984 г.*

Выражая почтение, простираюсь перед своим
отцом, святым гуру!

Послушай же, Дечен Дролма!

Ты обрела это наделённое всеми свободами
и дарованиями человеческое тело,
которое так непросто получить.

Ты встретила истинного и сведущего
благородного гуру

И обрела исполняющую все желания
драгоценность устных наставлений.

Как это замечательно! Какая великая удача!

Дакини мудрости дхармакаи

Пребывает в сущности нерождённой природы ума.

Дакини символа самбхогакаи

Проявляется в пространстве мандалы божества.

Дакини знака нирманакаи

Заполняет все миры во всём их многообразии.

Три мира существования изначально чисты
в пространстве мандалы дакини.

Как это великолепно!

Окончательная высшая йога
Объединяет сансару и нирвану,
И они пребывают как мандала дакини.

Поддерживай сущность самоосознавания,
саморождённую высшую дакини.
Поскольку «то, что присутствует»,
и «тот, кто поддерживает присутствие»,
недвойственны, покойся в естественной
ясности, свободной от цепляния.

Оставайся в потоке спонтанного
самоосвобождения [мыслей].
Позволь им растворяться в потоке
самоосознавания, где
Они исчезают сами по себе, не требуя от тебя
никаких действий.
Покойся в природе пространства дхарматы,
В невыразимом состоянии за пределами
концептуального ума!

Практикуй так:

Что бы ни возникало в сфере восприятия, если
отсекаешь цепляние за двойственность
«воспринимающая — воспринимаемое»,
Если отбрасываешь надежду и страх —
Это и есть главные ключевые аспекты [данного
метода].
Пусть доверие этому методу навсегда поселится
в твоём сердце!

Тигле Гьячен, практика гуру-йоги запечатанной сущности

*Адресовано Коринне, ретритный центр в Перигё,
октябрь 1984 г.*

Высшая, бескрайняя, открытая сфера —
Несравненный, великий Лонгчен Рабджам,
Всеохватывающее Обширное Пространство.
Солнце Дриме Осэр, Безупречные Лучи Света,
светит прямо в твоё сердце.
Силой устных наставлений своего символического
гуру, который провёл мне прямое
ознакомление,
Узрел я свой истинный лик как высшего гуру —
того, на кого и было указано.
Призываю же тебя: зародив горячую веру
и преданность,
Благослови мой ум оставаться нераздельным
с твоим просветлённым умом!

Так следует практиковать метод Тигле Гьячен,
запечатанную сущность.

Объединяя три в единое

Ретритный центр в Перигё, ноябрь 1983 г.

Молись, сливая гуру, божество и дакини воедино.

Практикуй, сливая воззрение, медитацию
и действия воедино.

Поддерживай сущность ума, сливая основу, путь
и плод воедино.

Да пребудет благо!

Знаки прогресса в духовной практике

Ретритный центр в Перигё, август 1983 г.

Выражаю почтение владыке саморождённого осознания!

Это естественное состояние ума

Есть не что иное, как нерождённая природа.

Когда в самой глубине своего сердца обретаешь
реализацию,

Оттуда устремляется поток спонтанного
сострадания

Ко всем живым существам,

Которые не распознали ещё сущность
собственного ума;

И тогда раскроется безыскусная высшая
бодхичитта.

Зарождаются безграничные вера и преданность

К несравненному славному защитнику,

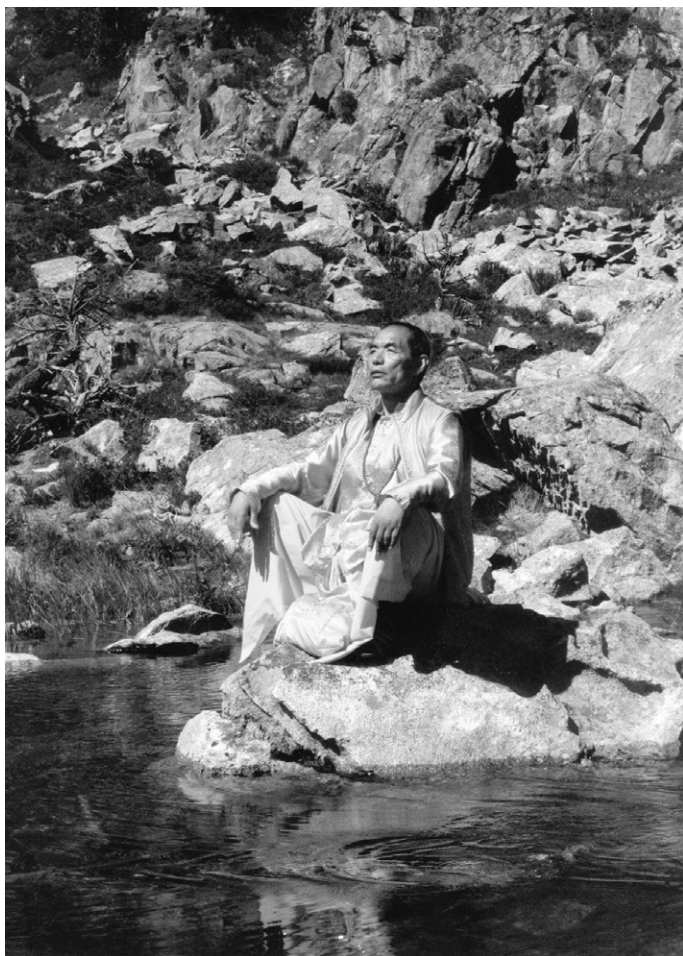
Являющемуся высшим полем прибежища,

И в уме возникает непредвзятое чистое видение.

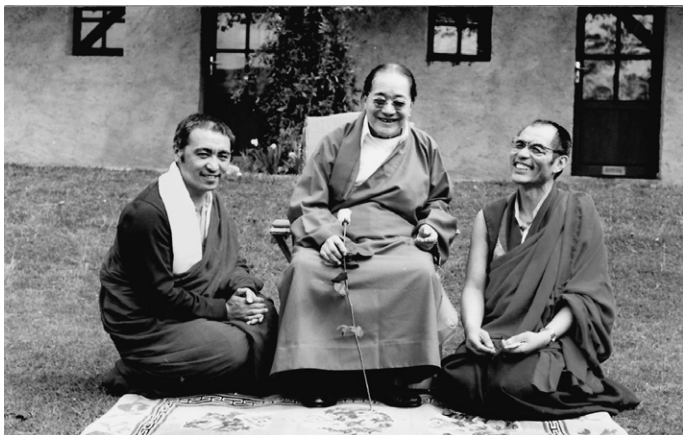
Вы все — те, кто пытается обнаружить
естественное состояние ума,

Запомните эти знаки прогресса в духовной
практике.

Это послание отправил вам бродячий пёс родом
из Страны снегов, Джамьянг Дордже.

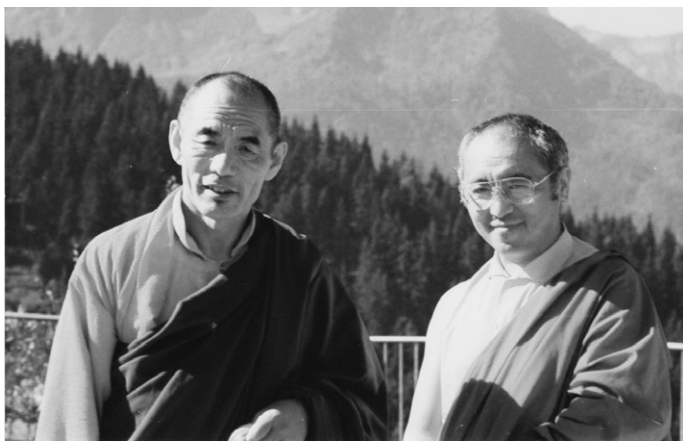


Ньюшул Кхенпо практикует небесную медитацию.
*Фото предоставлено Фондом Тертона Согьяла,
Великобритания*

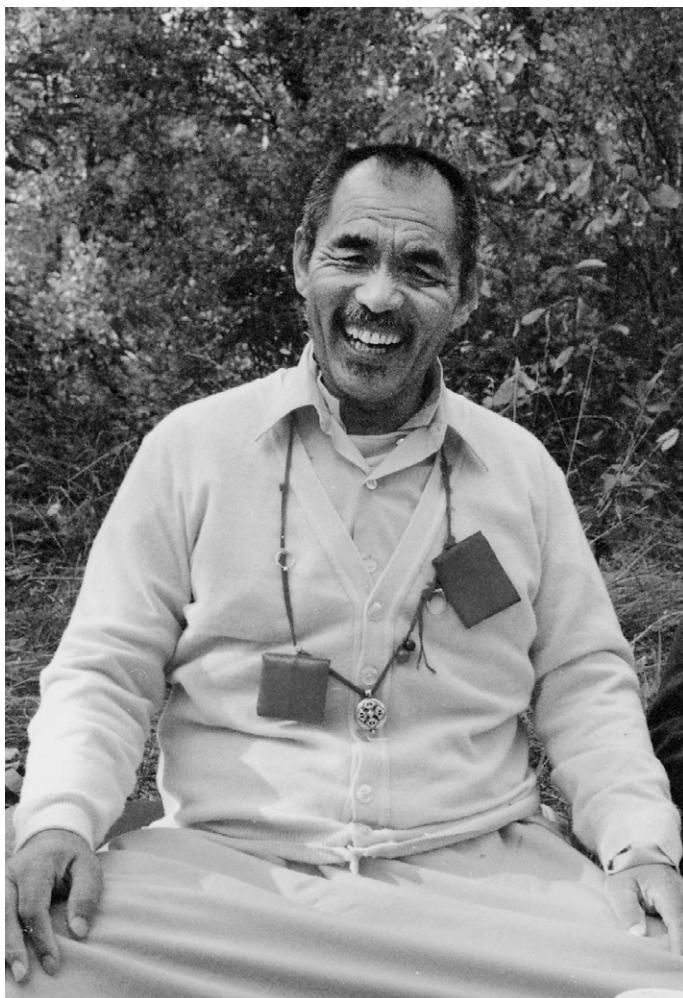


Пема Вангъял Ринпоче, Его Святейшество Дуджом
Ринпоче и Ньюшул Кхенпо в конце первого трёхлетнего
ретрита в Шантелубе. Дордонь, Франция, 1984 г.

Фото предоставлено Кристианом Брюйя

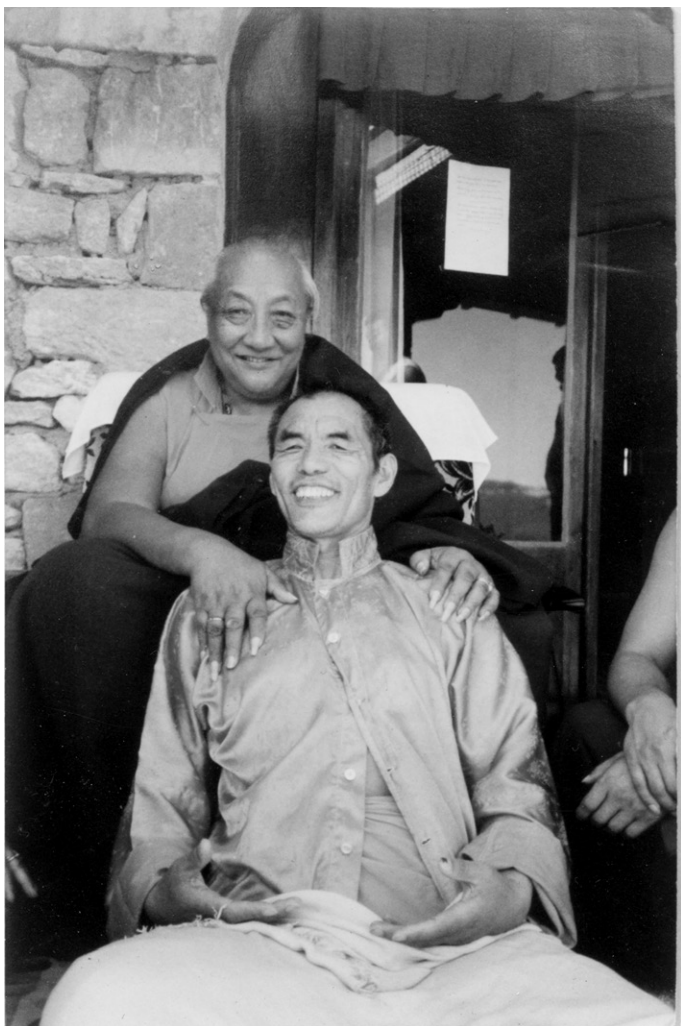


Ньюшул Кхенпо и Пема Вангъял Ринпоче
в Пропутели. Франция, 1990 г.
Фото предоставлено Рафаэлем Демандром



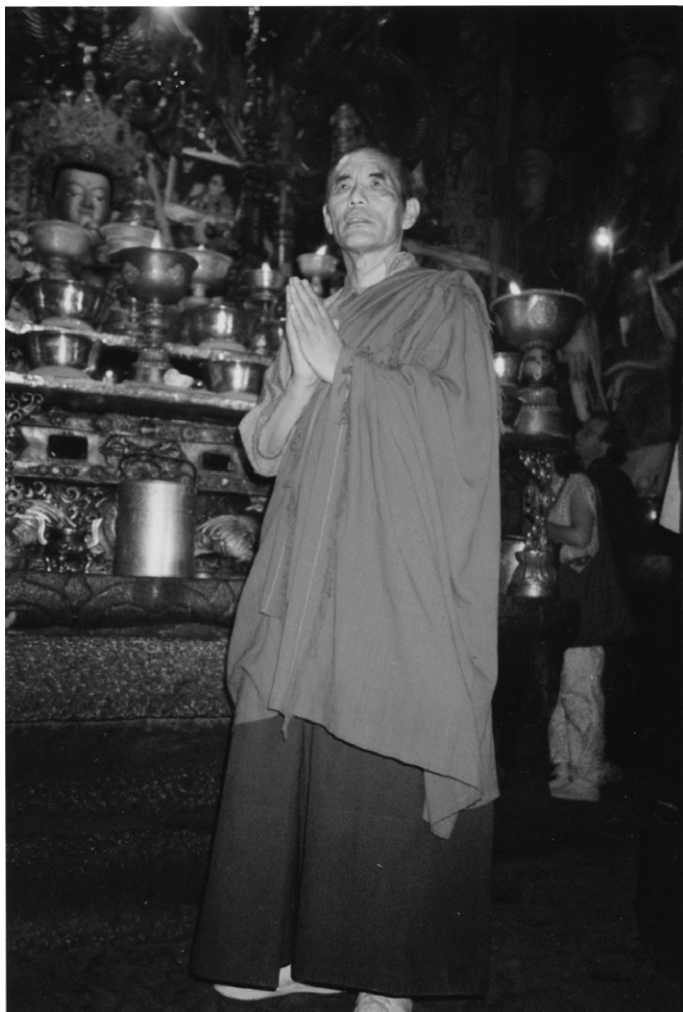
Ньошул Кхенпо перед короткой медитацией в Ринчен
Линге. Перигё, Франция, 1985 г.

Фото предоставлено Джоном Петтитом



Ньошул Кхенпо и Его Святейшество Дилго Кхьенце Ринпоче
в резиденции Дилго Кхьенце в Соннери. Дордонь, Франция.

Фото предоставлено Кристианом Брюйя



Ньошул Кхенпо молится в самом известном святилище
Тибета — храме Джокханг в Лхасе.
Фото предоставлено Коринной Чунг



Дамчо Зангмо, Ньюшул Кхенпо и Джецун Джампа Чокьи
отдыхают по пути в храм Самье.
Фото предоставлено Коринной Чунг



Ньюшул Кхенпо, его жена Дамчо Зангмо (в очках, справа
от него) и Джецун Джампа Чокьи, жена покойного Кангьюра
Ринпоче, пересекают реку Брахмапутру, чтобы добраться
до храма Самье. *Фото предоставлено Коринной Чунг*

Примечания

- 1 [Chögyam Trungpa, *Mudra: Early Poems and Songs* (Чогьям Трунгпа. Мудра: ранние песни и поэмы). Boston: Shambhala Publications, 2001, 15].
- 2 Три объекта подношений: страдающие существа; существа, которые приносят нам пользу (например родители); учителя и духовные мастера.
- 3 Эти два аспекта практики дисциплины заключаются в воздержании от совершения действий, приносящих вред, и совершению благих деяний для накопления заслуги.
- 4 Три тела, или измерения, будды.
- 5 Памятование тела, ощущений, ума и феноменов.
- 6 Субъект, объект и действие.
- 7 «Ушедший к блаженству», то есть будда.
- 8 Промежуточное состояние между смертью и следующим рождением.
- 9 Пема Лингпа (1450–1521). См. [Pema Lingpa. *The Life and Revelations of Pema Lingpa*, trans. Sarah Harding. Ithaca, N. Y.: Snow Lion Publications, 2003] (русскоязычное издание: [Пема Лингпа. *Жизнь и откровения Пемы Лингпы* / пер. О. Турухиной. М.: Ганга, 2012]. — *Прим. ред.*).
- 10 Лонгченпа являлся перерождением Пемы Ледрел Цала. См. [Nyoshul Khenpo. *A Marvelous Garland of*

Rare Gems, trans. Richard Barron (Ньошул Кхенпо. Великолепная гирлянда редких драгоценностей). Junction City, CA: Padma Publishing, 2005].

- 11 Джамьянг Дагпа (согласно упоминанию Джокьяба) в своём комментарии к тексту «Свет мудрости» объясняет эти термины следующим образом:

Четыре аспекта ясности. *Отчётливость* подразумевает, что визуальная форма соответствующего божества видна ясно и чётко, вплоть до белков и зрачков глаз. *Одушевлённость* подразумевает, что божество не пребывает в состоянии летаргии, лишённой осознанности, что оно обладает ясным осознанием, то есть пустотным осознанием пробуждённого состояния. *Динамичность* подразумевает, что божества не являются статичной формой, как, например, радуга, что каждая пора их кожи, каждый волосок на голове отмечены качеством пробуждённости и всеведения, что их сознания чувственного восприятия полностью активны и обладают сотнями благих качеств. *Яркость* подразумевает, что божества являются не просто нашей концепцией, определяющей, что они должны быть «такими-то и такими-то», но воспринимаются в потоке нашего ума, словно живая присутствующая личность.

Четыре аспекта стабильности. *Непоколебимость* подразумевает, что мы не поддаёмся обычным изъянам лени, забывчивости и прочим. *Неизменность* подразумевает, что в визуализации не происходит никаких изменений под воздействием вялости и подобных изъянов. *Высшая неизменность* подразумевает, что, поскольку визуализация воспринимается отчётливо не только на протяжении короткого отрезка времени и что её ни ночью, ни днём не ослабляют даже мысли тонкого уровня. *Гибкость* подразумева-

ет, что мы сохраняем стабильность, умело визуализируя любые детали — цвет тела, рук или лица, зарождение и растворение, а также испускание и собирание лучей света.

Достигнув в своей практике такого уровня, который позволяет нам сохранять во время визуализации все эти восемь аспектов ясности и стабильности, мы обретаем способность воспринимать весь окружающий мир как мандалу божества. Это и есть «опыт переживания совершенства» или «восприятие всего как мандалы божества». Это уровень достижения полной стабильности [Padmasambhava. *Light of Wisdom*, vol. 2. Hong Kong: Rangjung Yeshe Publications, 1998. 142n129].

- 12 Все примечания Дилго Кхьенце Ринпоче в этой книге взяты из записи устных учений — комментария Ринпоче к тексту Джигме Лингпы «Львиный рык», которые он даровал в Непале, близ Боднатха. Дилго Кхьенце Ринпоче: «Когда одежда изнашивается, швы [между лоскутами, из которых она состоит] истираются и лоскуты отрываются. Точно так же обстоит дело и с интеллектуальным пониманием — оно не держивается надолго. Если мы решили, что обладаем реализацией дзогчен, то начинаем цепляться за эту идею. В таком случае каждый раз, когда складываются неблагоприятные ситуации, такие как сильные эмоциональные переживания, мы теряем медитацию и цепляемся за активности, обусловленные восемью мирскими заботами. У нас могут сложиться благоприятные обстоятельства, такие как возрастание нашего персонального влияния и статуса в обществе до уровня, когда все вокруг начинают воспринимать нас как великого ламу или прославленного йогина. У нас могут сложиться неблагоприятные обстоятельства,

- когда на нас клеветают и когда люди порочат наше доброе имя. Столкнувшись с подобными препятствиями, большинство из тех, кто считает, что обладает глубокой реализацией Дхармы, сразу же теряют свою реализацию. Их реализация разделяется, как молоко и вода. Вода прозрачная и безвкусная, в то время как молоко белое и вкусное».
- 13 Дилго Кхьенце Ринпоче: «Что за шесть структур чувственного восприятия здесь подразумеваются? Это шесть органов чувств и воспринимаемые ими объекты. Например, мы видим красивую форму и ощущаем привязанность к ней. Или мы видим что-то отталкивающее и ощущаем к этому неприязнь. Эти события восприятия должны самоосвободиться естественным образом. Если этого не происходит, у нас не получится привнести их на путь, не получится интегрировать их в свою практику».
 - 14 Считается, что вода становится тем чище, чем дольше она течёт по горному склону. — *Прим. Д. Кристенсена.*
 - 15 Дилго Кхьенце Ринпоче использует слово *gnad* («ключевой аспект» или «ключевой момент»), когда объясняет в этом контексте термин *mtshang* («скрытый изъясн»).
 - 16 Дилго Кхьенце Ринпоче: «Обретя некоторое понимание того, о чём написано в текстах Дхармы, мы можем убеждать себя: „В моей медитации присутствуют пустотность и ясность. Я приношу пользу живым существам. Я накапливаю неизмеримую заслугу“». Когда происходит подобное, это называется «ложный путь пустотности, воспринимаемой как познаваемый объект» (*stong nyid shes bya'i gshis la shor ba*). Подобное может происходить лишь в рамках двойственного ума (*gnyis 'dzin sems*).
 - 17 Дилго Кхьенце Ринпоче: «Это губительное омрачение концептуального знания является омрачением само-

го тонкого уровня. Будда учил, что если медитации на природе пустотности (*stong pa'i rang bzhin*) сопутствует цепляние за три фактора субъекта, объекта и действия, это указывает на присутствие концептуального омрачения (*shes bya'i sgrib pa*). Если мысли естественным образом возникают и самоосвобождаются, то можно уверенно говорить о том, что «мысли — это дхармакая». Если мысли не освобождаются в момент возникновения, то они не являются дхармакаей.

- 18 Дилго Кхьенце Ринпоче: «Что касается „осознавания, присутствующего в каждый момент, которое не загрязнено и не испорчено“, то речь идёт о загрязнении „противоядиями, применяемыми медитирующим“. Например, в традиции сутры, если возникает неприязнь, мы медитируем на терпении; если возникает страстное желание, мы медитируем на загрязнённых аспектах вожделенного объекта; если возникает вялость, мы концентрируем внимание на дыхании и так далее. В данном же случае в подобных отдельных противоядиях нет нужды. Если мы способны распознать природу „простого ума“, то это и есть единственное противоядие.

Если мы заявляем: „Моё воззрение — мадхьямака“ или „Моё воззрение — читтаматра“ и так далее, это означает, что у нас существует привязанность к воззрению, обусловленная цеплянием и фиксацией. Поэтому нам следует избегать ограничений цепляния за философские воззрения.

Как уже прежде объяснял сам Джигме Лингпа, истинное воззрение Великого совершенства является „беспрепятственным и прозрачным“ (*zang thal le*). Это означает, что воззрение охватывает всё без исключения (*kun la khyab*). Оно не обусловлено

- намеренным, запирающим в определённые рамки памятованием (*ched 'dzin dran pa*), поскольку остаётся свободным и неограниченным (*kha yan*). Вот что практикуют, следуя данному духовному пути, который также известен как „медитация на обнажённом осознании“ (*rig pa rjen pa la sgom pa*)».
- 19 Дилго Кхьенце Ринпоче: «Речь идёт об отвлечении в периоды медитации и постмедитации на многочисленные идеи (*go ba*), такие как „Моя медитация совершенна“, „В этот раз у меня не очень хорошо получилось медитировать“, или на возникающие медитативные переживания, такие как „Вот это переживания блаженства, а это — ясности, а вот сейчас было переживание немышления“».
- 20 Дилго Кхьенце Ринпоче: «Оба состояния — покой и движение — распознаются осознанием как его собственная сущность (*rang ngo rang rig pa'i shes pa*)».
- 21 Дилго Кхьенце Ринпоче: «Когда мы объясняем „медитативную концентрацию“ и „постмедитацию“ согласно традиции дзогчен, то обычно говорим так: „Медитативная концентрация — это состояние распознавания сущности осознания (*rig pa ngo rjen pa shes pa*)“. Если мы выходим из этого состояния, то попадаем в состояние „постмедитации“. Так это объясняется в учениях дзогчен».
- 22 Дилго Кхьенце Ринпоче: «В традиции дзогчен термином „простой ум“ (*tha mal shes pa*) обозначают осознание текущего момента (*da lta'i shes pa*), не загрязнённое изъятиями, такими как тревожащие эмоции, или даже благими мыслями, такими как преданность и сострадание, обусловленными концептуальным мышлением. Это осознание текущего момента является естественным и присуще уму изначально. Как сказано в пословице: „Если

оставить воду в покое, она станет полностью прозрачной“. Таким образом, практика заключается в поддержании непрерывного осознания».

- 23 В этой части своего комментария Ньошул Кхен Ринпоче объясняет нам, что осознание сохраняется естественным образом, само по себе (*rang gnas*). В последней части книги, в разделе, где представлены песни реализации, в песне «Практика дакини» содержатся такие слова: «Поскольку „то, что присутствует“, и „тот, кто поддерживает присутствие“, недвойственны, покойся в естественной ясности, свободной от цепляния». Этими словами Ринпоче разъясняет сказанное ранее — «осознание присутствует естественным образом, само по себе» (*rang gnas*). Это означает, что само поддержание присутствия осознания свободно от «медитирующего», который «поддерживает» это непрерывное присутствие. Как сказал великий мастер традиции ньингма Мипам Ринпоче:

Когда на нас нисходит благословение гуру,
происходит реализация, не требующая
усилий.

Когда мы понимаем, в чём тут смысл, то знаем,
как поддерживать то, что «безыскусно».

Для того чтобы поддерживать это, не убеждай
сам себя — «Я поддерживаю это состояние
ума»,

А также «Я не поддерживаю это».

Просто позволь этому происходить
естественным образом, и тогда ясность
установится сама собой.

Йога, присутствующая сама по себе (*rang gnas*),
как [текущий] естественным образом поток
(*rang babs*), — вот высшая медитация.

- Этот короткий текст входит в сборник текстов традиции дзогчен, который называется *Thun min rdzogs chen skor gyi gdams pa phyogs bsdus zab don snying po sangs rgyas lag lag ster bzhugs*, стр. 133–134 (тома 29a4–b2). Это расширенная редакция сборника работ Мипама Ринпоче из серии *Rdzong sar par ma*, том 27 [*the Complete Works of ‘Ju Mipham series / Lama Ngodrup and Sherab Drimey. Paro, Bhutan, 2002*].
- 24 Дилго Кхенце Ринпоче: «Это подразумевает, например, что, пребывая в ходе медитации в естественном состоянии, мы ощущаем, что у нас не получится из этого состояния намеренно выйти».
- 25 Дилго Кхенце Ринпоче: «Если у нас образуется привязанность к медитативным переживаниям, возникает отдельно существующий практикующий, который получает приятные и неприятные медитативные переживания, ощущает радость и печаль. Порой практикующие, которые считают себя великими йогинами, могут впасть в депрессию из-за того, что у них случилось неприятное медитативное переживание, и ощущают большую радость, если медитативное переживание было приятным».
- 26 Дилго Кхенце Ринпоче, объясняя этот текст лично Тулку Сангнгагу Ринпоче, сказал: «Из-за разделения на отдельного медитирующего (*sgom mkhan*) и объект медитации (*sgom bya*) искусные методы и мудрость также разъединяются».

В данном контексте объект медитации, то есть «то, на чём медитируют», определяется медитацией традиции ваджраяны, связанной с методом визуализации. Речь идёт об очищении феноменов в пространстве пустотности (*dmigs med du sbyong ba*) посредством использования мантры ОМ СВАБХАВА ШУДДХА и т.д. В коренном тексте используется

термин *dmigs med*, который означает «свободный от обозначений». Однако в данном контексте этот термин является синонимом «пустотности» (*stong pa nyid*), поэтому речь идёт об очищении феноменов в пустотности.

При выполнении таких практик может присутствовать концептуальная фиксация (*blo'i 'dzin stang*), которую Джигме Лингпа называет «концептуальное растворение феноменов в пустотности». И, напротив, в пространстве осознания (*rig pa*) и медитирующий, и объект медитации изначально нераздельны и естественным образом пустотны.

Приложение 1

«Удивительный океан наставлений по практике для тех, кто пребывает в уединённом ретрите»

Джигме Лингпа

Воплощение всех славных будд,
Сострадательный владыка Падмасамбхава,
Пребывай над узлом из моих иссиня-чёрных
 локонов
И благослови мой ум.

Слушайте же все, кто обладает верой, кто хранит самайи в чистоте, кто из самой глубины своего сердца устремлён к духовным идеалам.

В циклическом существовании, у которого нет ни начала, ни конца, в силу того, что были вовлечены в неблагие деяния, вы попали под влияние вредящих обстоятельств. Всё в сансаре, о чём бы вы ни подумали, приводит к переживанию страха и страдания. Живые существа, скитающиеся в шести мирах подобно узникам мрачной тюрьмы, знают об этом не понаслышке.

Прямо сейчас, если мы испытываем недомогаение, тревожное состояние ума или вовлечены в неблагоприятные обстоятельства, — у нас возникает паника, мы впадаем в депрессию и паранойю, воспринимая через призму этих состояний всё окружающее. В таких ситуациях нас от всего буквально тошнит. Можно себе представить, что нас ждёт, доведись нам столкнуться со страданием, присущим трём низшим уделам. Увы! У нас есть лишь единственный шанс избежать этого страдания — добиться цели, обрести плод высшей Дхармы. Другого пути у нас нет.

Мы можем твердить: «Всё является иллюзией» — и при этом тратить весь день на конные прогулки, пиво и развлечения. И лишь вечером мы надеваем свою хлопковую накидку (чтобы показать, что выполняем практику туммо), напоказ делаем особые дыхательные упражнения, пыхтя, как будто наполняем воздухом кузнечные меха, звеним колокольчиком и бьём в дамару. Но, практикуя подобным образом, просветления не достигнешь.

Причиной наших скитаний в сансаре является цепляние за эго. Нагарджуна в своём тексте «Письмо

другу» пишет: «Страстные желания ведут к разрушению и этим схожи с плодом кимба». Муниндра (Будда) сказал: «От них следует отказаться, поскольку они есть не что иное, как путы, удерживающие живых существ в ядовитом болоте сансары. Что касается цепляния за эго, то, говоря коротко, это цепляние за нашу родину, дом, состояние и имущество, из-за которого мы откладываем на потом практику Дхармы».

Стоит нам найти оброненную иголку с ниткой, как мы возносим за эту хвалу йидаму, а случись нам потерять ручку или шнурок, так мы впадаем в неподдельное уныние. Это внешние формы цепляния за эго.

Мы воспринимаем людей, следующих той же традиции, что и мы, как божеств, а в тех, кто относится к другой традиции, видим демонов. Это внутренние формы цепляния за эго.

Цепляясь за визуализацию стадии зарождения как за нечто вещественное, зарождая бодхичитту, не сопровождающуюся беспристрастностью, практикуя стадию завершения в рамках концептуального ума, мы заявляем, что все феномены пустотны, то есть не обладают реальным независимым существованием, но при этом цепляемся за саму пустотность, как красавица цепляется за своё роскошное тело. Наш ум закрыт, и в нём отсутствует ясность, и мы лишь повторяем себе: «Никто не достиг такого же совершенства в медитации, как я, поэтому мне нет нужды просить у кого-либо советов и наставлений». Так мы можем растратить свою жизнь впустую. Это тайные формы цепляния за эго.

Я искренне советую вам вот что: если решительно отсечёте цепляние за свою родину, дом и имущество, то этим уже пройдёте половину духовного пути Дхармы.

Вначале я вступил во врата учений абсолютного уровня и, поскольку обладал способностью отсечь цепляние за эго, оставив его позади, как плевок на дороге, сумел занять твердыню естественного состояния. Тогда вокруг меня начали собираться ученики, и я стал источником блага для других, воспитывая их посредством методов, основанных на моём главном устремлении (сострадании), и передавая им учения. Я довольствовался лишь тем количеством еды, что необходимо для выживания, и лишь той одеждой, что необходима, чтобы защититься от холода. Я не думал: «Это имущество может понадобиться мне позже», «Мне будет это нужно, если я смертельно заболею», «Если вдруг меня одолеет недуг, эти средства могут мне понадобиться для проведения ритуалов» или: «Надо хотя бы что-то отложить на собственные похороны».

Таким образом, я не изнурял себя тревогами о средствах к существованию на будущие времена, тратя всё на подношения Трёх драгоценностям, выкуп жизни животных, поддержку сангхи, милостыню нищим и другие подобные цели.

Я не растрачивал подношения от ныне живущих, [которые те сделали ради] усопших, направляя их на бесполезные цели. Я также не копил эти подношения, подобно тому как пчёлы копят в улье мёд. Поскольку я не ношу с собой ничего ценного,

то не испытываю неловкость перед теми, кто ко мне приходит.

Не забывайте — всем нам предстоит умереть.

Поскольку Дхарма не обусловлена пристрастностью, следует практиковать чистое видение по отношению ко всем живым существам. Если мы исследуем все традиции, то станет очевидно, что каждая из них по-своему глубока и эффективна. Однако лично мне больше всего по сердцу воззрение Великого совершенства, которое позволяет растворить в пространстве любые нарушения и падения.

Когда закладываешь основу, выполняя предварительные практики, не следует пренебрегать ими, заявляя, что «всё является пустотным», теряя таким образом в воззрении должное действие.

Что касается основной практики, то стоит поселиться в безлюдных местах, где никого не знаешь, оставив рядом лишь одного друга — осознание. Там следует поддерживать непрерывный поток несложнённого естественного состояния.

Если услышишь хорошие или плохие новости, из-за которых в уме возникают надежда и страх, то не стоит относиться к ним как к чему-то реальному. Не стоит ни принимать их, ни отвергать. Мы уподобляемся мертвецу, которому можно сказать что угодно.

Нам следует чаще размышлять о том, насколько трудно обрести человеческое перерождение, как сложно встретить Дхарму, как редко встречаются на пути аутентичные учителя.

Также нужно помнить, какое множество способов знает Мара, чтобы проникнуть в наш ум.

Нам необходимо привыкнуть к мысли, что все мы умрём.

Надо снова и снова вспоминать, с какими проблемами сталкиваются люди, остающиеся в миру.

Говоря коротко, нам необходимо выработать такое же отвращение к сансаре, какое люди с больной печенью ощущают к жирной пище. Если не будем об этом помнить, то вкусная еда, щедрый спонсор, тёплая одежда, комфортное жилище и приятное общение станут якорями, тянущими нас в мирскую жизнь. Так, даже ещё не начав практиковать Дхарму, мы уже создадим для этой практики препятствия. Сказано: «Ты можешь придать лицу серьёзное выражение и начать высокодуховную речь о своей запретной реализации, но если не подчинил демонов цепляния за эго и привязанности к удовольствиям, то в поведении проявятся характерные знаки, которые будут возникать и в сновидениях». Очень важно это понимать.

Сказано: «Если принимать подношения от высокопоставленных чиновников или правителей государства, это принесёт неблагое последствия».

Если хорошенько поразмышлять об источнике их богатства, то задаёшься вопросом — какую пользу они могут принести нашей духовной практике?

А ещё говорят: «Неподобающее использование подношений можно сравнить с острым клинком, что отсекает жизненную силу. Чревоугодие и обжорство рассекают жизненно важную вену освобождения».

В конце концов такие подношения станут грузом, который утянет нас в глубины ада. Поэтому необходимо раз и навсегда решить для себя, что нам необходимо получать в дар лишь то, что нужно для поддержания жизни, и не пытаться льстить другим ради подношений.

Как говорили будды прошлого: «Ешь умеренно, спи умеренно и постоянно поддерживай осознание».

Если мы будем переедать, то в уме автоматически будут возникать загрязнения. Если же еды нам не хватает, это побудит нас странствовать по селениям, выполняя ритуалы, требующие игры на дамару и т. д., от которых голова идёт кругом. Мы будем думать: «Если этого не делать, у меня не будет еды» — и уподобимся бездомному псу, который только тем и занят, что ищет еду. Таким образом, нам следует есть именно столько, сколько требуется. Алкоголь можно назвать источником всех изъянов, поэтому выпить можно совсем чуть-чуть. Если не можешь обходиться без мяса, старайся есть лишь столько, сколько действительно необходимо, и практикуй йогу извлечения сущности из еды, как я советую в тексте «Как осуществлять ежедневную активность» (*Spyod yul lam khyer*).

Объясняя, как следует выполнять ежедневную практику, очень сложно установить единый для всех стандарт, поскольку люди делятся на три типа согласно тому, какими способностями обладают: люди с высшими, средними и низшими способностями. Я чаще всего использую пример собственного ретрита, который продлился три года и пять месяцев

(1756–1759) в Палгьи Риво. Во время этого ретрита я просыпался до рассвета, сразу же вставал и очищал дыхание девятью циклами вдоха-выдоха, чтобы разделить чистую и нечистую составляющие элемента ветра. По завершении сессии предварительных практик я приступал к повторению молитвы с искренностью, от которой у меня на глазах выступали слёзы.

Затем я делал ещё одну сессию до середины утра, сосредоточиваясь на работе с праной, какую делают на стадии завершения согласно учениям Дрол-тхиг ньенгью. В начале приходилось прилагать всё мужество, чтобы терпеть боль, возникавшую из-за движения праны. Однако по прошествии некоторого времени все преграды движению праны спонтанно исчезли, и она возобновила своё естественное течение. Удерживая под контролем тридцать два канала слева от пупочного центра и тридцать два справа, я обрёл способность различать смену времён года, а также смену дня и ночи.

Нисходящие и восходящие потоки праны объединились, и стал заметен вместительный округлый сосуд, похожий на тыкву. Это был источник, из которого возникали обычные и особые знаки следования по пути.

Если ты научился на некоторое непродолжительное время задерживать дыхание и в уме у тебя возникли некие неясные видения, то очень важно не хвастать об этом другим.

Затем, в середине утра, я выпивал кружку чая или бульона и выполнял практику подношения сур.

После этого я начинал сессию медитации приближения и достижения.

Согласно медитации стадии зарождения, сущность (*ngo bo*) божества свободна от цепляния; его природа (*rang bzhin*), являющаяся формой божества, светоносна; его сострадательная энергия (*thugs rje*) — это ясная концентрация на испускании и обратном растворении лучей света. Лишь поддерживая внимание на этих трёх аспектах, можно довести до совершенства практику медитации стадий зарождения и завершения.

В наши дни некоторые нерадивые практикующие выполняют практику медитации, не прилагая никаких усилий, подобно тому как повторяет мани-мантру какой-нибудь старик. Это ошибка.

Эту вторую сессию практик я завершал к середине дня.

Затем я подносил водяные торма, читал молитвы «Признание падений и раскаяние в них», «Спонтанное исполнение всех желаний», «Всепобеждающая ушниша, Высшее тело мудрости» и другие. Завершал я повторением дхарани, мантр и молитв из сборника «Ежедневные практики».

После этого я приступал к работе над текстами и быстро записывал не менее восьми страниц. Затем, если ничего стоящего на ум не приходило, я выполнял практику тогал. Во время обеда, поскольку употреблял мясо, я повторял множество особых мантр и дхарани, зарождая сострадание и поднося молитвы. Потом выполнял практику йоги извлечения сущности еды, визуализируя свои скандхи как

элементы божеств и повторяя сутру для очищения полученных подношений.

Затем я выполнял две или три сотни простираций и повторял молитвы из сборников сутр и тантр.

После этого я садился и выполнял практику медитации, повторяя мантру своего йидама. Когда темнело, я совершал пиршественное подношение цог, используя для этого торма, и выполнял завершающие практики растворения стадии завершения. После этого я повторял молитвы устремления, чтобы у меня получилось распознать светоносность [во время сна], и другие молитвы, такие как «Спонтанное исполнение всех желаний», зарождающая мотивацию приносить пользу всем живым существам и самому себе. После сессии работы с энергией-праной я приступал к йоге сновидений.

Каждый раз, когда я просыпался, то старался не скатываться к заблуждению, а сохранять однонаправленную концентрацию, что обычно помогает достичь прогресса в практике.

Говоря коротко, на протяжении всех этих трёх лет я всегда съедал одно и то же количество пищи и носил единственную хлопковую накидку. Ни одним словом я не обмолвился с ретритными помощниками. Когда они приходили к моему дому, то никогда не входили внутрь. Поскольку ум мой наполнился отречением и отвращением к сансаре и прекрасно понимал, что смерть может настать в любой момент, я ни единым словом не вовлекался в сплетни или пустые разговоры.

Что же касается вас, мои ученики, то, уходя в ретрит, вы можете повесить на своей двери табличку «не входить», но ум ваш всё равно будет наполнен мыслями. Если снаружи слышен звук, вы начинаете вести себя как часовой, прислушиваясь к каждому шороху. Если кто-то подойдёт к вашей двери, то вы начнёте обсуждать новости из Китая, Тибета и Монголии или откуда-то ещё. Ваши шесть чувств носятся где-то снаружи, и весь потенциал ретрита растрачивается впустую. Вы следуете за внешними объектами восприятия. Так, снаружи ваши достижения сходят на нет, а внутри возникают препятствия. Если поддадитесь этим привычным склонностям, то по окончании ретрита ваш ум не улучшится ни на йоту. Не смейте выходить из ретрита с таким обычным складом ума, с каким в него удалились.

Всеми силами пытайтесь укрепить решительность, так, чтобы, чем бы ни были заняты, вы всё равно поддерживали бы осознание невыразимой природы ума, пребывающей за пределами концептуального ума, не прикладывая слишком много усилий, но и не пуская всё это на самотёк. Это медитация за пределами медитации, но также и медитация, свободная от каких-либо отвлечений. Пока вы пребываете в ретрите, болеете или даже находитесь при смерти, выполняя практику стадий зарождения или завершения, работая над текстами или повторяя ежедневные молитвы, вам не следует отвлекаться от присутствия осознания, пытаться что-либо менять, улучшать или переделывать. Если отвлеклись, в уме сразу же возникает множество разных мыслей,

и под их влиянием вы можете возгордиться, повторяя себе: «Я великий йогин».

Мы можем подумать так: «Я ведь знаток Дхармы, и я повстречал множество лам». Мы начнём подмечать изъяны наших братьев и сестёр по Дхарме, накапливать богатство и создавать отвлекающие от практики ситуации, тратя время на переделывание множества дел, не доводя ни одно из них до конца. Недалёкие селяне лишь скажут: «Вот, это человек, накопивший неизмеримую заслугу. Он приносит живым существам огромную пользу». Когда мы начнём подъедать цампу, отложенную для изготовления торма, это будет явный знак того, что Мара уже овладел нашим умом.

Сказано:

Доверь свой ум Дхарме.

Доверь Дхарму скромной и простой жизни.

Доверь эту скромную жизнь размышлению
о смерти.

Доверь смерть безлюдной пустоши.

Всем, кто практикует Дхарму, необходимо руководствоваться этими четырьмя принципами, которые вывели благородные мастера кадам, украсив ими своё чело. Если следовать им, нам не помешают никакие препятствия.

Если же болтаешь о своих медитативных переживаниях, реализации, особых сновидениях, обсуждаешь новости с другими практикующими, жалуешься на тяготы жизни в ретрите или судачишь о недостатках тех практикующих, кто принадлежит к той же

линии передачи и обладает таким же воззрением, с теми, кто не хранит такие же самайи, как и ты, то твои достижения ослабнут, а слова твои лишь продемонстрируют твои собственные изъяны. Поэтому следует помалкивать и держаться скромно, поддерживать гармоничные отношения со всеми остальными, одеваться в старую одежду и не вовлекаться в мирскую суету. В самой глубине нашего сердца нет места страху, даже страху перед Владыкой смерти.

Внешне нам следует выглядеть ещё более умиротворёнными, чем царь лебедей Юлкор Сунг. Мы должны производить на других людей самое благоприятное впечатление.

Говоря коротко, тот, кто практикует Дхарму, должен полагаться лишь на себя и не принимать советов ни от кого, кроме своего учителя, даже совет от родителей — который, каким бы ни был он искренним, может оказаться ошибочным. Поэтому нам следует уподобиться диким животным, сбежавшим из клетки.

Когда мы выполняем практику в уединённом месте, не следует отказываться от сохранения обетов. Нам нужно стоять на их сохранении незыблемо, как вкопанный в землю столб. Если пришли плохие новости или возникли неблагоприятные обстоятельства, не стоит впадать в панику. Мы должны брать пример с безумца, которому всё равно.

Когда мы находимся в окружении множества людей, нельзя позволять памятованию перенаправляться на обычные объекты.

Нам необходимо тренировать восприятие всех феноменов как чистых.

Когда мы работаем с энергией-праной в рамках практики стадии завершения, никогда не следует терять концентрацию — как человек, вправляющий нитку в иголку. Даже если неожиданно пришла смерть, не следует впадать из-за этого в уныние. Пусть в нашем уме не останется незаконченных проектов и мы станем похожи на орла, парящего в небесах.

Следуя этим семи принципам, мы обретём окончательное достижение победоносных, будд прошлого, и все наши желания будут исполнены. Так мы проживём эту жизнь не напрасно, наполним её смыслом и, вступив во врата высшей Дхармы, достигнем высшего плода.

А ЛА ЛА ХО!

Я, Дзогченпа Лонгчен Намкай Налджор, йогин обширного пространства, составил это сердечное наставление, основанное на моём собственном опыте, для могущественного йогина Джалу Дордже, «неразрушимое радужное тело», который стал совершенным сосудом для учений тайной мантры благодаря своим вере и преданности. Наказываю всем вам хранить это наставление у себя под подушкой.

Приложение 2

Тибетский текст «Львиного рыка»

སྤྱིང་ཉིག་སྒོམ་པའི་བྱ་བུལ་གྱི་གོལ་ཤོར་ཚར་གཅོད་སེང་གའི་ང་རོ་བཞུགས་ལྟ་ལྟ་
ཡེ་ནས་མ་བསྐྱོམས་མ་བསྐྱར་མ་བཅོས་ཤིང་ལྟ་ལྟ་མ་ཡིངས་མ་བཟུང་རིག་པའི་སྤྱིང་
པོ་ཅན་ལྟ་ལྟ་བུར་བཞག་ཆོད་འཛིན་སྒོ་བུལ་རྫོགས་པ་ཆར་ལྟ་ལྟ་རང་བབས་གཉུག་
མའི་རྒྱུ་གྱིས་ཕུག་བགྱིའོའོད་གསལ་རྒྱུད་ལྷེ་རྫོགས་པ་ཆར་པའི་བུུད་ལྟ་ལྟ་པའི་
ཐུགས་ཉིག་མཁའ་འགྲོའི་སྤྱིང་གི་ཁྲག་ལྟ་ལྟ་མེས་དགྲའི་ཐེག་པ་ཀུན་ལས་འདས་པའི་
དོན་ལྟ་ལྟ་དགོངས་བརྒྱུད་ཁོ་ནའི་མཐུ་ལས་བརྫོད་བྱ་མིན་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་
དོན་མཆོག་ལ་ལྟ་ལྟ་གཅིག་ཏུ་གཞེས་བའི་སྒོམ་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་དོན་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་
འཇུར་བཅོར་ཁྲིགས་བཅད་མ་ཡིན་པར་ལྟ་ལྟ་གྲོང་ཆེན་དགོངས་པའི་མཛོད་ནས་འདི་
བྱས་སོ་ལྟ་ལྟ་དེ་ལ་འདིར་སྤྱོན་གྱི་སྒོམ་ལམ་དག་པས་མཆོམས་སྐྱར་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་
གྱི་བརྒྱུད་པ་དང་ལྟ་ལྟ་པའི་སྒོ་མ་དམ་པ་མཆོན་ཉིད་དང་ལྟ་ལྟ་པ་ཞིག་དང་མཇལ་ལྟ་
དེ་ལ་ཕྱི་གཅིག་གི་དང་འདུན་དག་པོས་ཡིད་བྱིད་ཤེས་གྱི་སྒོ་ཁལ་བས་གསེལ་བ་
འདེབས་ཤེས་ན་ཆུན་མོས་གྲུས་གྱིས་བྱས་ཏེ་སྒོ་མའི་རྟོགས་པ་སྒོ་བ་མ་ལ་འཕྲོས་
ནས་རང་བཞིན་སྒོམ་བུལ་རྫོགས་པ་ཆར་པའི་གནས་ལུགས་ཆོག་དང་དཔེ་ཡིས་མི་
མཆོན་ལ་ལྟ་ལྟ་འགགས་ཤིང་ལྟ་ལྟ་མ་ཆད་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་
ཁྲིགས་ཆོད་ཀྱི་ཤེས་པ་སྐྱུ་མ་བརྒྱས་མདོག་མ་བསྐྱར་པ་འདི་ཀ་སྒོམ་ལ་ཁྲིལ་གྱིས་
སོང་ནས་སྒོམ་རྒྱུའི་ཞེན་པ་དག་ལྟ་སྒོམ་གྱི་སྒོམ་ལས་གྲོལ་ལྟ་ལྟ་ཤེས་ཤེས་ནང་ནས་

གླིལ་གྱི་མཁན་ཡུལ་མེད་དུ་སོང་ལྟ་བུར་རྟོག་གིས་ཕན་མ་བདགས་ལྟ་བུར་རྟོག་གིས་གཞོན་མ་བསྐྱུལ་ལྟ་བུར་མ་བསྐྱུལ་གྱི་མགོ་མ་བསྐྱོར་བར་དབྱིངས་རིག་ཆས་
 བཅུལ་དུ་སོང་ནས་ལམ་རྟགས་གྱི་ཡོན་ཏན་མཛོད་དུ་འགྱུར་ཞིང་ལྟ་བུར་ལ་གོལ་ས་
 དང་ལྟ་བུར་ས་དང་ལྟ་བུར་ས་ཞེས་བྱའི་མིང་མེད་པ་ཞིག་ལགས་སོ་ལྟ་བུར་ལྟ་བུར་
 ལྟ་བུར་འདི་ཐེག་པའི་རྩེ་རྒྱུལ་ཡིན་ཀྱང་གང་ཟག་ལ་མཆོག་དམན་འབྲིང་གསུམ་སྟེ་
 ཆོགས་ཡོད་ཅིང་དབང་པོ་ཡང་རབ་ཤ་སྟག་ཆོགས་དགའ་བས་གདུལ་བྱ་དང་
 འདུལ་བྱེད་གྱི་བར་དུ་འཛོལ་ཤོར་ནས་བསྐྱོམས་ཀྱང་ཡོན་ཏན་སྐྱེད་དགའ་བའི་སྐྱོན་
 འདི་ནས་ཤོར་རོ་ལྟ་བུར་ལ་རིམ་སྐྱེས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཐུགས་དམ་ལ་གོ་བ་
 རྟོང་བ་རྟོགས་པ་གསུམ་ཡོད་པ་ལྟོ་སྟན་མོང་ཐེག་པའི་ལམ་རིམ་དང་སྐྱུར་ན་ལྟ་
 ཆོགས་ལམ་པས་གོ་ལྟ་བུར་ལམ་པས་ལྟོང་ལྟ་བུར་ལམ་པས་རྟོགས་ཞེས་
 མཁས་བྱུང་ནམས་གསུངས་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་བཀའ་བཅན་པར་སྒྲུང་རོ་ལྟ་བུར་སང་
 གི་དུས་སུ་པལ་ཆེར་གོ་བ་ལ་སྒྲོམ་རྣལ་མར་བཟུང་ནས་རྒྱས་འདེབས་སུ་ཤོར་བ་
 མང་ལྟ་བུར་རྩེ་རྩེ་བྱ་ཞེན་ལོས་པ་གསལ་སྟོང་གང་དུའང་མི་རྟོག་པའི་མཉམ་གཞིག་
 རྟོང་རྟོང་འབོལ་འབོལ་འདི་སྐྱེས་དུས་བདེ་ཉམས་ཁོན་ཤས་ཆེ་ལྟ་བུར་སྒྲོམ་འདི་ཀ་
 ཡིན་ལྟ་བུར་ལས་ལྷག་པ་སུས་ཀྱང་མི་ཤེས་ལྟ་བུར་སངས་འདི་ལྟ་བུར་རྟོགས་སྐྱེས་པའི་རང་
 མཐོང་ཡང་སྐྱེ་བ་ཡོད་པས་འདིའི་ཆེ་སྒྲ་མ་ཆད་ལྟན་གྱིས་མ་ཟེན་ན་ལྟ་བུར་སྐྱེད་དུ་
 རྟོགས་ཆེན་ནས་ལྟ་བུར་ལྟ་བུར་ལྟ་བུར་སྐྱེ་གོག་ནས་འགྲོ་ལྟ་བུར་ལྟ་བུར་ལྟ་བུར་
 བཟང་ངན་དང་འཕྲད་ཆེ་ཆུ་དང་འོ་མ་སོ་སོར་བྱེ་བ་མང་ཞིང་ལྟ་བུར་ལྟ་བུར་ལྟ་བུར་
 ལམ་དུ་སྟོངས་པ་ནི་ཅུང་ཟད་སྟེ་མེད་ལྟ་བུར་ལྟ་བུར་སྟོངས་པ་ཤིན་ཏུ་དགའ་
 བས་རྟོགས་པ་མཐོང་པོར་སྐྱོམ་པ་དག་ཀྱང་ཆེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་འབང་ཞིག་སྐྱུར་
 ཡོན་ཅིང་ལྟ་བུར་གཡོང་ལྟ་བུར་བྱའི་བདུད་ལ་ཞེན་པ་ཁོན་ས་གང་བ་འདི་ནི་ཆོགས་
 དུག་རང་གྲོལ་གྱི་གནད་མ་རྟོགས་པས་ལན་ལ་ལྟ་བུར་སང་ནི་འདི་ལ་ལ་མཆོན་
 དང་བྱུང་རྟོགས་སུ་བྱེད་པས་འདིར་སྐྱེ་བ་པོ་བྱེད་དགའ་པོར་ཟད་མེད་ལྟ་བུར་

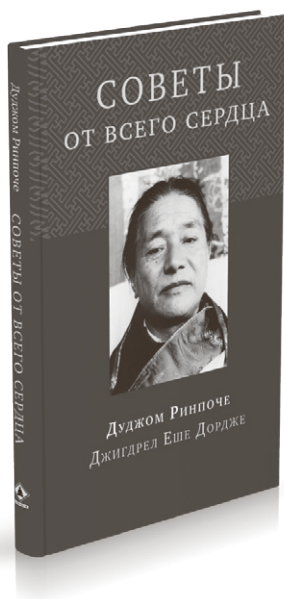
སྤྱིར་ནས་དམ་ཆོས་བྱེད་པ་དག་འདིའི་ཆོ་མཚན་མ་ཅན་གྱི་ལྟ་བུ་ཐོམ་རྩི་བ་དེ་ལ་
 སྒྲོམ་གོ་མི་གཅོད་པར་ཐུན་བཞིར་སྒྲུ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་རྩལ་འདོན་ཅིང་དབང་བཞི་
 བྱངས་རྒྱུ་ཐུགས་ཡིད་བསྐྱེད་པའི་རང་ལ་རིག་པ་ཁ་ཡན་དུ་སྒྲོད་ལ་ཉམས་དེའི་ངོ་
 བོ་གཏད་མེད་ཁྱེད་མེད་དུ་མ་སོང་བར་སྤྱིར་ལ་དོ་རུས་གཏུག་གོ་མ་དེ་བཞིན་དུ་
 ཉམས་སྤྱོད་ལ་ཞི་གནས་ཤེས་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཉམས་དང་ཕྱ་ལྷག་མཐོང་ཤེས་ཆེ་བའི་
 གསལ་ཉམས་སོགས་མདོར་ན་འགྲུ་བྱན་གྱི་མཚང་རིག་ཅིང་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་
 རབ་གྱི་རྩལ་འབར་ནས་གནས་འགྲུ་གཉིས་ཀ་སྒྲོམ་དུ་བྱེད་ཤེས་པ་ཡོད་ཀྱང་ཕྱ་
 ཤེས་མཁན་གྱི་ངོ་བོ་ལ་ང་བདག་གི་འཛིན་སྐྱབས་དམ་སྤྱིར་ངེ་བ་དང་ཕྱ་བརྟག་
 དཔུང་བསམ་གཞིགས་གྱི་གཤེས་ལ་ཤོར་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་སྒྲོག་ཏུ་གྱུར་པའི་ཤེས་
 བྱའི་སྒྲིབ་པ་རུམ་པོ་ཆེ་འདི་ན་ཡོད་པས་རྣམ་རྟོག་ལ་ཆོས་སྤྱིའི་མིང་འདོགས་མི་སྒྲ་
 བར་ད་ལྟར་གྱི་ཤེས་པ་གྲུ་མ་ཉམས་ཤིང་བྱུར་མ་ཆག་པ་འདི་ཀ་ལ་སྒྲོམ་མཁན་གྱི་
 གཉིན་པོ་དང་ཕྱ་ལྟ་བུའི་ཞེན་པས་མ་བཅིངས་པར་བཅུང་ཐལ་ཁ་ཡན་དུ་ལམ་དུ་
 འབྱུང་བ་ཁོན་ལས་ལྷག་པའི་མཉམ་གཞག་དང་རྗེས་ཐོབ་གྱི་གོ་བ་ལ་བརྟག་དཔུང་
 གྱི་བྱ་ཤོར་ན་ཕྱ་ལམ་གོ་ལ་ས་དང་ཕྱ་ཞོར་ས་དང་ཕྱ་ཤོར་ས་གསུམ་གྱི་འཕྲང་ཡོད་དེ་
 དེ་ལ་དེ་དག་གི་ངོས་ཟེན་མ་ཤེས་ན་ཕྱ་ཡིན་པ་དང་མིན་པའི་སྐྱབས་མི་སྤྱེད་པས་
 འདིར་དེ་དག་གི་མཚང་འཆད་ལ་ཕྱ་སྤྱོད་པ་ཉིད་ཅེས་པ་དེ་ཡི་གཏོད་མ་ནས་སྤྱོད་
 ཞིང་བདག་མེད་པ་སྤྱོད་པའི་མཐའ་བཞིའམ་བརྟུད་དང་བྲལ་བ་ད་ལྟའི་ཤེས་པ་སྤྱོ་
 འདས་ཁ་ཡན་འདི་ཀ་རིག་པ་ལ་བཅུང་བ་དེ་མ་གོ་བར་ཕྱ་ཐེག་པ་འོག་མ་ལྟར་ཡོད་
 མེད་དགག་སྒྲུབ་གྱི་སྒྲོམ་དཔུང་པའི་རྗེས་གྱི་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྤྱོད་པའམ་ཕྱ་རྟུང་གྱི་
 འོག་མ་ལྟར་སྤྱོ་༡༡ ཐའི་སྤྱགས་སོགས་གྱིས་སྤྱོད་པར་སྐྱབས་པའི་ཉིང་ངེ་
 འཛིན་གསལ་སྤྱོད་ཅམ་དུ་ཁས་ལེན་ཅིང་སྤྱོ་མ་ལྟ་བུའི་ལྟ་བུ་སྤྱོད་མེད་ན་ཞོར་ཕྱ་དེ་
 བཞིན་དུ་ཞི་གནས་ནི་སྤྱ་རགས་གྱི་རྣམ་རྟོག་རང་སར་ཞི་སྤྱུ་ཕྱ་སེམས་ཉིད་འགྲུ་བྱན་
 གྱི་སྒྲུབས་དང་བྲལ་ནས་དངས་སེང་ངེ་གནས་པའི་ཆ་རང་རིག་རང་གསལ་དེ་ཡིན་

ཕ་མ་གོ་བར་གནས་པ་དྲན་མེད་ཏད་པོ་ལ་གོ་ན་ཞོར་ལྟ་གཤམ་མཐོང་ནི་གནས་འགྲུ་
 གཉིས་ཀ་རང་ངོ་རྟེན་པའི་ཤེས་པའི་རང་གདངས་གསལ་རྟེན་འཛིན་མེད་འདི་ཀ་
 ཡིན་པ་ལ་ལྟ་དེ་མ་གོ་བར་གནས་འགྲུ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་སྒོ་དང་ནོར་ས་ཡོད་
 ལྟ་མཉམ་གཞག་དང་རྒྱུ་ཐོབ་ཅེས་པ་ལ་བཞེད་ལུགས་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་ཀྱང་ལྟ་
 རྟེན་ཆེན་རང་སྐྱེད་དུ་གང་ཤར་གྱི་ངོ་བོ་དྲན་པའི་ཕྱིས་ཟིན་བཞིན་པའི་རང་དུ་
 གནས་པ་ལ་མཉམ་གཞག་དང་ལྟ་དེ་ཉིད་ཤེས་བཞིན་གྱི་རང་དུ་སྒྲུལ་བསྐྱར་སོགས་
 འགྲུ་བའི་ཆ་དེ་རྒྱུ་ཐོབ་ཡིན་པ་མ་གོ་བར་ལྟ་སྒྲུངས་གྱི་སྒྲོང་པ་ལ་ཅེ་གཅིག་དུ་
 འཛིག་པ་ལ་མཉམ་གཞག་དང་ལྟ་དེ་ལས་ལངས་ནས་གང་ཤར་ལ་སྒྲུ་མ་ལྟ་བུའི་
 སྒྲོང་ཉིད་གྱི་རྒྱས་འདེབས་བྱེད་པ་ལ་རྒྱུ་ཐོབ་དུ་འདོགས་པ་ནོར་ལོངས་མེད་ནི་
 ལྟ་འབྲུལ་འབྲུམས་གྱི་རྣམ་རྟོག་འོག་འགྲུར་ཤོར་བ་དང་ལུང་མ་བསྟན་དུ་མ་སོང་
 བར་ཡང་དག་གཉུག་མའི་དྲན་པ་ལ་ཟེར་གྱིས་ལྟ་ལོངས་གྱི་དོགས་པའི་ཟོན་འཇུག་
 པ་དང་ལྟ་སྒྲུག་བཅོར་འཇུར་དྲན་གྱིས་བཅེངས་ན་ནོར་ལྟ་ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་ནི་ད་ལྟའི་
 ཤེས་པ་སྒྲིན་ཡོན་གང་གིས་ཀྱང་མ་བསྐྱད་པའི་རང་བབས་འདི་ཀ་རྟེན་པའི་རྒྱན་
 གྱིས་སྒྲོང་བ་ལ་ཟེར་བ་མ་གོ་བར་ལྟ་འཛིག་རྟེན་ཐ་མལ་གྱི་རྣམ་རྟོག་རང་རྒྱུད་པ་ལ་
 ངོས་འཛིན་པ་ནོར་ལྟ་སྒྲོམ་མེད་ནི་གནས་ལུགས་སྒྲུམས་སུ་ཞུགས་ནས་སྒྲོམ་མི་
 སྒྲོམ་གྱི་ཞེན་པ་དག་སྟེ་སེམས་ལ་བཟོ་བཅོས་དང་དམིགས་གཏད་གང་ཡང་མེད་
 པར་བྱུང་གང་ལ་གྱི་དྲན་པའི་མཁར་རྒྱགས་པ་ལ་ཟེར་གྱིས་ལྟ་སྒྲོམ་བཏང་བའི་
 བཏང་སྒྲོམས་ཐ་མལ་དུ་སྒྲོད་པའམ་ལྟ་ཅི་ཡིན་འདི་ཡིན་མེད་པའི་ལུང་མ་བསྟན་དུ་
 རྒྱ་འབྲུམས་ན་ནོར་ལྟ་གང་ཤར་སྒྲོང་བ་ཟེར་བ་དེ་ལྟ་གང་ཤར་གྱི་རྣམ་རྟོག་དེ་ལ་ཅེར་
 གྱིས་བལྟས་ནས་དགག་པ་ཡང་མ་ཡིན་ལྟ་དེ་ལ་བརྟག་གཞིག་བྱེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་
 ལྟ་དེའི་རྒྱུ་སྐྱེད་འབྲུང་བ་ཡང་མ་ཡིན་པར་རྣམ་རྟོག་ཤར་མཁར་ཁོ་རང་གི་རྟེན་ཐོག་
 དུ་སྒྲོད་ནས་གནས་འགྲུ་ཟེར་ཐལ་དུ་སྒྲོང་བ་ལ་ཟེར་བ་མ་གོ་བར་ལྟ་གང་ཤར་རང་
 དགར་རྒྱུ་སྐྱེད་ཞིང་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་ན་ནོར་ལྟ་དེ་བཞིན་དུ་གོ་ལས་གསུམ་ནི་ལྟ་

བཞིན་དུ་རང་རིག་ཐ་མལ་ཤེས་པའི་ལམ་ཁྱེར་ལ་ཡིད་མ་ཆེས་ཤིང་རྒྱ་འབྲས་
 དབྱེར་མེད་གྱི་རང་བཞིན་ཡེ་ནས་ལྷན་གྲུབ་ཏུ་ཆང་བ་མ་ཤེས་པར་ལྟ་ལམ་སྟོང་ཉིད་
 སྒྲོམ་པས་འབྲས་བུ་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་གཞན་ནས་འབྱུང་དུ་རི་ནས་འབད་པས་སྒྲོམ་
 བཏགས་ཏེ་སྒྲོམ་པ་ནི་ལམ་དུ་ཤོར་བའོ་ཕྱ་ཕྱེད་མོངས་པ་དང་རྣམ་ཏྟག་གང་ཤར་
 ཡང་དེ་ཁའི་ངོ་བོ་ཡེ་ནས་སྟོང་པ་ཉིད་ལས་མ་འདས་པས་སྤང་རྒྱུ་ཉིན་མོངས་དང་
 ཕྱ་གཉིན་པོའི་སྟོང་ཉིད་གཉིས་སུ་མ་དགོས་པར་སྤང་བུ་ཁོར་རིག་པས་ངོས་ཟེན་
 པ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱུལ་གྱི་མདུད་པ་ཞིག་པ་ལྟར་རང་གྲོལ་དུ་སོང་བའི་གནད་མ་གོ་
 བར་ཕྱི་སྤང་བུའི་རྣམ་ཏྟག་དང་ཉིན་མོངས་ཀྱི་སྟོང་དུ་གཉིན་པོའི་སྟོང་ཉིད་ལོགས་སུ་
 བསྒྲོམ་དགོས་ན་གཉིན་པོར་ཤོར་བའོ་ཕྱ་ཕྱེད་རྒྱས་འདེབས་ལ་ཤོར་བ་ནི་སྒྲོམ་བཅས་
 དང་སྒྲོམ་མེད་གང་ཡིན་ཀྱང་ཡེ་ནས་སྟོང་ཆེན་ཀྱན་ཏུ་བཟང་མེདི་མཁའ་དབྱིངས་
 སུ་གསལ་སྟོང་བྱུང་འབྱུག་ཆེན་པོར་ལྷན་གྲུབ་ཏུ་མ་ཤེས་པར་ཨ་འཐས་ཀྱི་སྒྲོམ་
 མཁན་དང་དམིགས་མེད་དུ་སྟོང་བའི་འཛིན་སྤངས་བྱུང་དུ་མ་ཆུད་པས་ཐབས་ཤེས་
 ལ་བུལ་བ་དང་ཕྱི་ཐ་མལ་གྱི་རིག་པ་སྟོང་འདས་ཀྱི་རྒྱུན་དམིགས་མེད་ཀྱི་བུ་རས་མི་
 སྟོང་བར་ཐོག་མའི་གོ་ཡུལ་དེ་ཡིད་ལ་བཞག་ནས་བསྒྲོམ་བུ་སྒྲོམ་བུའི་མེད་དོ་ཕྱ་
 ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དོ་ཕྱ་ཕྱེད་ཐམས་ཅད་ཆོས་སྟོང་ཕྱི་ཕྱེད་ལས་འབྲས་མི་བདེན་ནོ་ཕྱ་
 ཕྱི་ཡིན་ནོ་ཕྱ་ཕྱེད་རྣམ་ཏྟག་ཡིན་ནོ་ཕྱ་ཕྱེད་གང་ཡང་མ་གྲུབ་པོ་ཞེས་ཐག་ཆོད་ཀྱི་སྟོང་
 ལྟས་རྒྱས་འདེབས་པ་ལ་ཟེར་གྱིས་འདི་ནི་དེང་སང་ཤིན་ཏུ་མང་ངོ་ཕྱ་ཕྱེད་མདོར་ན་
 སྒྲོམ་བདག་པོའི་ལག་ཏུ་འབྲོད་ནས་རྣམ་ཀྱན་མཆོག་ལྷན་གྱི་སར་བགྲོད་པ་ལ་ཤོར་
 གོ་ལ་ནོར་ས་གསུམ་གྱི་བསྐྱུངས་ས་དང་འཕྲང་ཤིན་ཏུ་དོག་པས་ཉམས་སྟོང་དེ་དག་
 ལ་གངར་ཤར་ཆོད་ན་ཁ་ཁྱེར་དང་ཆོག་ཁྱེར་མཁས་ཀྱང་ཕྱི་རྒྱ་རྒྱ་དུ་རྒྱུགས་ཆེན་
 ནས་ཕྱི་ཉམས་ན་བུན་འབྲེལ་ཡེ་ནས་འགྲོ་ཕྱི་ཕྱེད་ཞེས་པ་བཤད་པ་ལྟར་ཡུལ་གྱི་
 རྒྱུན་བཟང་ངན་ཕན་བྱས་ཀྱང་སྒྲོམ་ཆེན་པ་བསྐྱུས་ནས་རྒྱུན་ཐོག་ཏུ་འཆོལ་བ་དེས་
 ལན་པར་གང་ཤིག་ཕྱི་ཕྱེད་ཤིར་གོགས་སའ་བོགས་འདོན་གྱི་གནད་ཁྱེད་པར་ཅན་

གྲིས་མ་ཟེན་ན་མི་དང་མ་འཕྲད་པའི་བཅད་རྒྱ་དམ་པོ་བྱེད་པ་དང་ཕྱ་སྤྱུག་བཙུར་
 བྱས་ཡུས་ཅན་གྱི་སེམས་འཛིན་ལུས་གནད་དམ་པོས་འཆིང་བ་དང་ཕྱ་སྤྱུག་སྒྲོམ་པ་
 དང་སྤྱུགས་བརྒྱ་བ་དང་ཕྱ་རྒྱུང་སྒྲོམ་པ་ལ་སོགས་སྤྱུག་པོ་སྤྱུས་བཅའ་ནས་ཉེས་པ་
 གཅིག་བྱས་ཐར་པ་བྱང་རྒྱབ་ག་ལ་ཐོབ་སྟེ་ཕྱ་འཕགས་པ་སྤྱད་པ་ལས་ཕྱ་གང་ཞིག་
 དཔག་ཚད་ལྔ་བརྒྱ་ཡོད་པའི་རི་ཡི་སྤྱལ་ཕྱ་སྤྱུལ་གྲིས་གང་བར་ལོ་མང་གྲུ་བར་
 གནས་བྱས་ཀྱང་ཕྱ་ཕྱ་དཔེན་པ་འདི་མི་ཤེས་པའི་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་ནི་ཕྱ་
 ལྷག་པའི་ང་རྒྱལ་རྟེན་ནས་འགྲོ་བར་གནས་པ་ཡིན་ཕྱ་ཕྱ་ཞེས་གསུངས་སོ་ཕྱ་ཕྱ་དེའི་
 ཕྱིར་ན་གང་ཤར་ལམ་འབྲུང་གྱི་གནད་ཤེས་ནས་ལུས་ཀྱི་མཆམས་ཁང་དུ་སེམས་
 ཀྱི་སྤྱབ་པ་པོ་དཔེན་པར་གནས་པའི་སྤྱབ་པ་ཁོ་ན་ལས་ཆོད་ཆེ་བའི་ལམ་མེད་པས་
 ལོ་མཆམས་རྒྱ་མཆམས་ཀྱི་བྱས་ཡུས་ལ་རེ་ལྟོས་མི་འཆའ་བར་མི་ཆོ་ཁོ་ན་ལ་ཆད་
 བཅུགས་ནས་གནས་ལུགས་མ་བཅོས་པའི་རྒྱན་སྦྱོང་བ་ལ་འབད་ཅིང་ཕྱ་བཟང་ངན་
 གྱི་རྣམ་ཏྲོག་གང་ཤར་ཡང་རྣམ་ཏྲོག་གོ་སྟེས་པའི་ཅིར་འཛིན་གྱི་ལྷན་པ་འདེབས་པ་
 དང་སྤང་བྱའི་སྤྱང་དུ་གཉིན་པོའི་མེ་བཅའ་རྒྱག་པ་སོགས་གང་ཡང་མི་བྱེད་པར་མི་
 བྲན་གྱིས་བྱིས་པའི་ཕྱེད་མོ་ལ་བལྟ་བ་ལྟར་སྤང་མེད་སྟོས་བྲལ་གྱི་ངར་དུ་ཉིན་
 མཆན་བར་མེད་དུ་ལ་བརྒྱུ་བར་བྱས་པས་ལྷག་མཐོང་ཏྲོག་མེད་གྱི་ཕལ་ཚོགས་ཏེ་ཕྱ་
 གནས་འགྲུ་བྲན་རིག་བཟང་ཏྲོག་ངན་ཏྲོག་ཇི་ལྟ་བུ་འཆར་ཡང་རིག་སྤྱོད་སྟོ་འདས་
 ཚོགས་པ་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་དུ་བཅན་ས་ཟེན་པས་ན་ཚོགས་ཆེན་ནས་ཕྱ་ཏྲོགས་པ་ནས་
 མཁའ་འབྲས་སྟེ་འགྲུར་བ་མེད་ཕྱ་ཕྱ་ཅེས་པ་ལྟར་རྣལ་འབྱོར་པ་དེ་ལུས་ཐ་མལ་པ་ལྟར་
 སྤང་ཡང་སེམས་ཆོས་སྤྱུ་བྱ་ཚོལ་དང་བྲལ་བའི་དགོངས་པ་ལ་བཞུགས་པས་སྤང་
 སྤྱིད་སྤྱེ་མའི་དགྱིལ་འཁོར་གང་ཤར་ཡེ་ཤེས་ཆམ་བདེལ་ཡུལ་སྤང་བད་དང་དཔེ་རྒྱ་
 ཕྱ་ས་ལམ་བྱར་མེད་ལྷག་པ་དགོངས་པ་འཁོར་འདས་ཡེ་གྲོལ་གྱི་སྤྱོད་ནས་གནས་
 སྤྱལས་སུ་བསྟན་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་འབད་མེད་ལྷན་བྲལ་དུ་འབྱུང་ཞིང་ཕྱ་
 ལུས་རྒྱའི་འཆིང་བ་ཞིག་པ་དང་དུས་མཚུངས་པར་བུམ་ནང་གི་ནམ་མཁའ་བུམ་པ་

བར་བཞེན་ལྷོ་འོད་གསལ་ལྔོགས་པ་ཆེན་པོ་མངོན་སུམ་གྱི་གནས་ལ་གོམས་པར་
སྒྲོམ་པའི་ཀླུ་ལུ་ལྷའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ བསྐྱད་བར་ཆེན་ཡེ་ཤེས་དཔལ་གྱི་རོལ་མཚོས་
ལྷོ་དཔལ་གྱི་མཆིམས་ལུ་ལྷེ་བ་འོག་མིན་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ཁང་གསང་ཆེན་
མེ་ཏོག་ཕྱག་གི་མཚམས་མལ་དུ་བྱིས་པ་འདི་ཁྲིད་མ་ཐོབ་པ་དང་ལྷོ་ཐོབ་ཀྱང་རང་
ཅིས་གྱི་དུག་ཁུས་སྤྲོས་ཤིང་ལམ་གྱི་གནད་མ་འོངས་པའི་སྐྱལ་མེད་ལོག་ལྷ་ཅན་
གྱི་རིགས་ལ་བསྟན་པར་མི་བྱའོ་ལྷོ་ལྷོ་སྐྱབ་པ་སྤྲིང་པོར་བྱེད་པ་རྣམས་གྱི་ཡི་གེ་འདི་
ལ་ནན་ཏན་དུ་གཟིགས་ཤིག་ལྷོ་དེས་ཤེས་སྤྲིས་ཚད་ལ་ལུང་བྱིན་པ་ཡིན་ནོ་ལྷོ་ལྷོ་
སྤྲིང་ཏིག་གཉིན་པའི་བཀའ་སྤྱང་རྣམས་ལ་གཉིར་རོ་ལྷོ་ལྷོ་ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ།



Дуджом Ринпоче Джигдрел Еше Дордже

СОВЕТЫ ОТ САМОГО СЕРДЦА

В книгу вошли беседы Дуджом Ринпоче, легендарного буддийского наставника, главы тибетской традиции ньингма, с его учениками — тибетцами и западными людьми. Отмеченные особым живым и непосредственным стилем, эти советы исходят из самого сердца великого учителя. (ИД «Ганга», 2022.)



Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание

НЬОШУЛ КХЕНПО ДЖАМЬЯНГ ДОРДЖЕ

БЕССТРАШНЫЙ ЛЬВИНЫЙ РЫК

Глубокие наставления по практике
Великого совершенства — дзогчен, включающие
комментарии к текстам Джигме Лингпы «Львиный рык»
и Лонгченпы «Отдохновение в иллюзии»

ПЕРЕВОД С ТИБЕТСКОГО ДЭВИДА КРИСТЕНСЕНА

Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни

Перевод с английского
Антон Мускина и Сергея Гукова
Корректоры: Сергей Гуков, Галина Калашникова
Оригинал-макет и вёрстка: Сергей Гуков

ООО ИД «Ганга»
117186, Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1
www.ganga.ru • E-mail: ganga@ganga.ru

16+

Формат 84 × 108/32. Бумага офсетная.
Гарнитура Charter, Open Sans.
Подписано в печать 14.04.2023. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 24,26. Тираж 600 экз.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский Печатный Двор»
142300, Московская область,
г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru • E-mail: sales@chpd.ru
Тел: 8-499-270-73-59