

Намкай Норбу Ринпоче

ДЗОГЧЕН

— СОСТОЯНИЕ САМОСОВЕРШЕНСТВА



Шанг-Шунг, С-Пб, 2001

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ДЗОГЧЕН — СОСТОЯНИЕ САМОСОВЕРШЕНСТВА

I. ЧЕЛОВЕК: ТЕЛО, РЕЧЬ И УМ

II. ПУТЬ ОТРЕЧЕНИЯ И ПУТЬ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

III. ПУТЬ САМООСВОБОЖДЕНИЯ

IV ВАЖНОСТЬ ПЕРЕДАЧИ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: КУКУШКА СОСТОЯНИЯ ПРИСУТСТВИЯ

ВВЕДЕНИЕ

V. ШЕСТЬ ВАДЖРНЫХ СТРОК

VI. ОСНОВА И ОБРАЗ ВИДЕНИЯ

VII. ПУТЬ И ПРАКТИКА

VIII. ПЛОД И ПОВЕДЕНИЕ

ПРИМЕЧАНИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

I. ЧЕЛОВЕК: ТЕЛО, РЕЧЬ И УМ

II. ПУТЬ ОТРЕЧЕНИЯ И ПУТЬ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

III. ПУТЬ САМООСВОБОЖДЕНИЯ

IV ВАЖНОСТЬ ПЕРЕДАЧИ

ВВЕДЕНИЕ КО ВТОРОЙ ЧАСТИ

VI. ОСНОВА И ОБРАЗ ВИДЕНИЯ

VII. ПУТЬ И ПРАКТИКА

VIII. ПЛОД И ПОВЕДЕНИЕ

Предисловие переводчика

Я начал переводить эту книгу весной 1987 года в Италии и продолжал эту работу, сопровождая Намкаю Норбу Ринпоче в его летней поездке по Соединенным Штатам, а затем на Гавайские острова и в Японию, где он передавал учения. Закончил я эту работу в октябре того же года в Тибете, в Лхасе, — мне посчастливилось сопровождать Ринпоче в поездке на родину и увидеть страну, культурой которой я так давно интересуюсь. Не успел я закончить этот перевод, как политическая ситуация в Лхасе выплеснулась на телевизионные экраны и первые страницы газет всего мира — это позволило широкой публике ближе познакомиться с современной историей Тибета и лучше понять значение тибетской культуры и ее нынешнее плачевное положение.

Я надеюсь, что когда-нибудь полностью опишу то, что пережил во время своего долгого путешествия в Тибет в обществе Ринпоче: этот путь в самое сердце тибетской культуры пролегал через многие другие страны и многие годы освоения и практики учения, изложенного в этой книге. Сейчас я только хочу сказать, что, оказавшись наконец в Тибете и увидев своими глазами ситуацию, которая существует там сегодня, я совершенно ясно осознал необходимость

укоренять это драгоценное учение в тех странах мира, где его можно свободно и беспрепятственно изучать и практиковать.

Более чем когда бы то ни было я ощущаю глубочайшую благодарность Намкаю Норбу Ринпоче за бесконечное терпение, с которым он так щедро делится с нами своим знанием, и за его неустанные усилия, направленные на сохранение живой культуры своей родины. Свобода на политическом уровне — это огромное благо, равно как свобода от голода и болезней; но истинная свобода — это духовное качество, которое должен обнаружить в себе каждый. Излагаемое в данной книге учение указывает путь к этой истинной свободе. Да поможет этот перевод донести учение до тех, кто готов его принять, кем бы они ни были.

Джон Шейн

Лхаса, Тибет

Октябрь 1987 года

Предисловие редактора

Как говорит учитель Намкай Норбу, учение Дзогчен (rDzogs-chen) ' может принести пользу каждому человеку, поскольку оно помогает открыть в себе свое истинное состояние и в то же время учит жить рас-крепощенно. На страницах этой книги мы увидим, что называется в Дзогчене раскрепощением, «расслаблением», и как можно выполнять практику, ни от чего не отказываясь и не совершая никаких действий, которые могли бы быть несовместимы с обычной повседневной жизнью.

Хотя в ходе истории Дзогчен попал в Тибет и распространялся в этой стране в русле двух великих традиций — буддизма и бона², сам Дзогчен не следует считать религиозной или философской традицией. Он являет собой исчерпывающее знание состояния человека, и это знание выходит за рамки религиозной веры или культуры. Хотя Дзогчен никогда не

становился отдельной школой, ему, как ни одной более формальной религиозной структуре, удалось на протяжении столетий сохранить чистоту и подлинность передачи.

Официально буддизм был введен в Тибете во времена правления царя Трисонга Децена (Khri-srong lde'u-bstan; 790-844 гг. н. э.), но проникновение буддийской культуры из Индии, Китая и других соседних стран началось несколькими столетиями раньше. Трисонг Децен пригласил к своему двору буддийских учителей и пандитов из Индии и из Уддияны — древнего царства, которое ныне отождествляют с долиной Сват в современном Пакистане.

Уддияна, которую считают тем местом, откуда берут начало тантрийские учения, в древние времена была страной с развитой буддийской культурой, и многие учителя отправлялись туда, чтобы получить учения. Отсюда же за несколько столетий до начала христианской эры³ начал свое шествие Дзогчен — учение, связанное с именем учителя Гараба Дордже (dGa'-rab rdo-rje), которое впоследствии вошло в буддийскую традицию. Учение Гараба Дордже, о котором говорится, что оно выходит за пределы кармического закона причины и следствия, совершило полный переворот в традиционных взглядах его первых учеников — известных индийских пандитов. И поэтому с тех пор передача Дзогчена стала осуществляться тайно, параллельно общепринятым буддийским учениям.

Тантрийскую форму буддизма принес в Тибет главным образом Падмасамбхава, великий учитель и чудотворец, который прибыл со своей родины Уддияны по приглашению царя Трисонга Децена. Чтобы способствовать распространению учения Дзогчен в Тибете, Падмасамбхава предложил царю послать в Уддиану тибетца Вайрочану. И тот получил все учения Дзогчена у ног учителя Шрисингхи, ученика Манджушримитры⁴, который, в свою очередь, был учеником Гараба Дордже, а затем Вайрочана принес эти учения в Тибет, передав их лишь нескольким избранным. Пандит Вималамитра, также ученик Шрисингхи, был впоследствии приглашен ко двору, где передавал еще неизвестные там учения Дзогчен. Этот период бурной деятельности по распространению и переводу буддийских первоисточников был также отмечен переводом текстов Дзогчена с языка Уддияны на тибетский язык. Все переведенные в этот период тексты, содержащие учения как Тантры, так и Дзогчена, были позднее отнесены к древней традиции, или ньингмапа (gnying-ma-pa), в отличие от тех тантр, которые были переведены в одиннадцатом веке, во время второй волны распространения учения⁵. Так Дзогчен стал считаться частью учений школы ньингмапа. В этой традиции всё многообразие учений подразделяется на девять частей, или колесниц (санскр. *яна*):

1. Мирская колесница божеств и людей, в которую входят все небуддийские системы.
2. Колесница шраваков (слушателей) и пратьека-будд (тех, кто желает просветления только для себя самого). Она соответствует Хинаяне.
3. Колесница бодхисаттв, в которую входят учения Махаяны.
4. Крия-йога.
5. Чарья-йога.
6. Йога-тантра.

Эти три колесницы (крия-, чарья- и йога-) также называются внешними Тантрами, потому что входящие в них практики основаны главным образом на очищении и подготовке к получению мудрости от просветленных существ.

7. Маха-йога.

8. Ану-йога.

9. Ати-йога.

Эти три колесницы обычно называют внутренними Тантрами, но на самом деле только две первые являются тантрийскими учениями, так как принцип Тантры заключается в преображении психофизических составляющих личности в чистое измерение реализации. Ати-йога, синонимом которой является Дзогчен, основывается на пути самоосвобождения и на прямом, переживаемом знании изначального состояния. Такое деление Тантр свойственно только школе ньингмапа.

В трех других главных традициях тибетского буддизма, кагьюпа (bka'-rgyud-pa), сакьяпа (sa-skyu-pa) и гелугпа (dge-lugs-pa), высшие тантры, или Ануттара-тантра, подразделяются следующим образом:

1. Питри-йога — отцовские тантры.
2. Матри-йога — материнские тантры.
3. Адвителья-йога — недвойственные тантры.

Все эти виды Ануттара-тантры опираются на систему постепенного преобразования, в том виде, как она практикуется в Маха-йоге традиции ньингмапа. Ану-йога — система, опирающаяся на непостепенное преобразование, — содержится только в старейшей традиции — ньингмапе.

Записанные учения Дзогчена делятся на три раздела: раздел Природы Ума (sems-de)⁶, раздел Изначального Пространства (klong-sde) и раздел Тайных Наставлений (man-ngag-sde). Из них первые два принесли в Тибет Вайрочана, а третий — Вималамитра. Учения, которые первоначально были переданы Падма-самбхавой, а затем укрыты в разных местах Тибета, также являются частью раздела Тайных Наставлений. Такие тексты, называемые *терма* (gter-ma), или сокровища⁷, стали обнаруживать начиная с тринадцатого века. Те же тексты, которые передают устно начиная со времен Гараба Дордже, называются «устная традиция» (*кома*: bka'-ma).

Другую традицию учений Дзогчена, отличающуюся и по происхождению, и по линии преемственности ее учителей, можно найти в религии бон, которая распространилась из Шанг-Шунга, древнего государства в Западном Тибете⁸. Исходя из известных ныне данных, невозможно сказать, существовал ли единый источник всех учений Дзогчена. В течение многих столетий их практиковали учителя, принадлежавшие ко всем школам и традициям, потому что по самой своей природе Дзогчен выходит за рамки искусственно возводимых барьеров и ограничений.

В наше время на Западе Дзогчен передает Намкай Норбу, держатель линии преемственности, восходящей к самому Гарабу Дордже. Он родился в 1938 году в Восточном Тибете, близ Дерге, и, начиная с самого раннего возраста, получал

многочисленные передачи и посвящения от учителей, принадлежавших к разным традициям. Среди них надо особо отметить двух его дядей — великих практиков Дзогчена⁹.

В восемь лет он поступил в монастырскую школу, где изучал буддийскую философию, а также многие другие отрасли знания, входящие в традиционное тибетское образование. В 1954 году, завершив курс обучения, он получил приглашение посетить Китай в составе делегации, представляющей буддийские монастыри Тибета. Там он два года преподавал тибетский язык в Ченгду, в провинции Сычуань, на западной границе Китая. В это время ему посчастливилось встретиться с Конкаром Ринпоче (Gangs-dkar rin-poche)¹⁰, известным учителем из школы кагьюпа, от которого он получил много учений. Но только по возвращении в Тибет, увидев вещий сон, он встретил учителя, которому предстояло открыть для него врата знания, — ригдзина Чангчуба Дордже, великого учителя Дзогчена и открывателя терма, который жил как простой деревенский лекарь.

Намкай Норбу прожил у этого учителя несколько месяцев и за это время получил много учений Дзогче-на, но прежде всего получил передачу подлинного состояния знания Дзогчена, которое не могут вместить никакие книги и слова. В жизни Намкая Норбу Чангчуб Дордже всегда остается неизменным примером и образцом.

В 1958 году Намкай Норбу отправился в Индию, чтобы расширить свои знания и посетить святые места. Лишившись возможности вернуться в Тибет из-за произошедшего там политического переворота, он попал в Сикким, где прожил два года. В 1960 году Джузеппе Туччи пригласил его в Италию для участия в исследованиях Института Дальнего и Среднего Востока в Риме. С 1964 года он преподает тибетский и монгольский языки и литературу в Институте востоковедения Неапольского университета.

В течение последних двадцати лет Намкай Норбу ведет глубокие исследования происхождения тибетской культуры, уделяя особое внимание традиции бон, первоисточнику культуры Шанг-Шунга, а следовательно, и всего Тибета. На эту тему он написал несколько книг, исключительно ценных для исследователей тибетской истории и культуры¹¹.

В 1976 году он начал передавать учения Дзогчена, сначала в Италии, а затем и в других странах. Его ученики образуют Дзогчен-общину, опорным пунктом которой в Италии является Меригар, расположенный на склоне горы Амиата близ города Арчидоссо в провинции Тоскана. Последние несколько лет Намкай Норбу проводит в разных странах семинары по тибетской йоге, медицине и астрологии. В 1983 году он председательствовал на Первой Международной конференции по тибетской медицине, проводившейся в Венеции и Арчидоссо.

В основу этой книги легли учения, которые Намкай Норбу давал в Меригаре в 1985 и 1986 годах. Я разделил текст на две части. В первой части разъясняется, чему посвящены учения Дзогчена и чем они отличаются от других путей к просветлению. Вторая часть — «Кукушка состояния присутствия» — это комментарий к «Шести ваджрным строкам», предельно сжатый текст, излагающий в шести строках всю суть Дзогчена, который Шрисингха передал Вайроча-не в Уддияне. В трех главах, составляющих вторую часть данной книги, Намкай Норбу просто и доступно объяснит, что имеется в виду под практиками Дзогчена.

Я верю, что эти учения послужат пробуждению в человеке истинного и «нерассудочного» состояния знания, свободного от любой ограниченности.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ДЗОГЧЕН — СОСТОЯНИЕ САМОСОВЕРШЕНСТВА



Самантабhadра

отдыхать и так далее. Такова наша реальность, и мы не можем от нее отмахнуться.

Учения Дзогчена — это не философия, не религиозная доктрина, не культурная традиция. Понимание смысла учений означает обнаружение своего собственного истинного состояния, очищенного от самообмана и других уловок, создаваемых умом. Само значение тибетского слова *дзогчен* — «великое совершенство» — подразумевает истинное изначальное состояние каждой личности, а не какую-то трансцендентную реальность.

В основе многих духовных путей лежит принцип сострадания, принесения пользы другим. Например, в буддийской традиции Махаяны сострадание, наряду со знанием истинной природы явлений, то есть «пустоты», является одним из основополагающих моментов практики. Однако, если мы не понимаем истинного принципа сострадания, оно может превратиться в нечто искусственное, надуманное. Подлинное, безыскусное сострадание может возникнуть только после того, как мы открыли свое собственное состояние. Наблюдая свою ограниченность, свою зависимость, свои конфликты и тому подобное, мы можем по-настоящему осознать страдание других, и тогда наш опыт становится основой, или примером, для того, чтобы суметь лучше понять окружающих и помочь им.

І. ЧЕЛОВЕК: ТЕЛО, РЕЧЬ И УМ

Бывает, что люди, начинающие проявлять интерес к учениям, стремятся оторваться от реальности материальных вещей, как будто учения — это нечто совершенно не связанное с повседневной жизнью. Зачастую в основе этого кроется попытка избавиться, убежать от собственных проблем — следствие ошибочного представления, будто можно найти нечто такое, что чудесным образом поможет всё это преодолеть. Но учения опираются на принцип нашего реального человеческого состояния. У нас есть физическое тело со всеми присущими ему ограничениями: каждый день нам приходится есть, работать,

Единственный источник любого доброго дела для других — это осознание своего собственного состояния. Если мы знаем, как помочь самому себе и что нужно делать в собственной ситуации, то можем реально помочь другим и чувство сострадания появится само собой — нам не придется придерживаться правил поведения, принятых в той или иной религиозной доктрине.

Что же мы имеем в виду, когда говорим об осознании собственного истинного состояния? Это означает наблюдение за собой, обнаружение, кто мы такие, кем мы себя считаем и каково наше отношение к другим и к жизни. Если мы хотя бы день понаблюдаем, откуда возникают и в чем коренятся наша ограниченность, наши умственные построения, страсти, гордость, ревность и привязанность, в которых мы замыкаемся, то увидим, что их источник — наше двойственное видение и наша несвобода. Чтобы уметь помогать как самим себе, так и другим, необходимо преодолеть все рамки, которые нас ограничивают. Таково истинное назначение учений.

Любое учение передают в русле культуры и знаний, которыми владеют люди. Но важно не смешивать культуру или традицию с самими учениями, потому что сущность учений — это знание природы человека. Всякая культура может иметь огромную ценность, потому что является средством, позволяющим людям получить то, о чем говорит учение, но она не есть само учение. Возьмем, к примеру, буддизм. Будда жил в Индии и, чтобы передать свое учение, не стал создавать новую культуру, но использовал в качестве основы для общения культуру современного ему индийского народа. Например, в *Абхидхармакоше*¹² мы находим такие понятия и представления, как описание горы Меру и четырех континентов, типичные для культуры древней Индии. Однако совершенно не следует считать, что они имеют основополагающее значение для понимания самого учения Будды. Другой пример подобного явления мы можем увидеть в той совершенно новой форме, которую принял буддизм в Тибете после его слияния с местной тибетской культурой. Ведь когда Падмасамбхава принес Ваджраяну в Тибет, он не отказался от ритуальных практик, использовавшихся древней традицией бон, но умело использовал их, включив в буддийские тантрийские практики.

Если человек не умеет понять истинный смысл учения, используя собственную культуру, у него может возникнуть путаница между внешней формой религиозной традиции и ее сущностью. Возьмем для примера западного человека, который, заинтересовавшись буддизмом, отправляется в Индию на поиски учителя. Там он встречает традиционного тибетского гуру, живущего в уединенном монастыре и ничего не знающего о западной культуре. Если такого гуру попросят учить, он будет придерживаться методов, к которым привык, обучая тибетцев. Но западному человеку придется преодолеть значительные трудности, начиная с языкового барьера. Возможно, он получит важное посвящение и будет поражен особой атмосферой, духовной «вибрацией», но не поймет смысла. Привлеченный представлением о некоем экзотическом мистицизме, он, возможно, проживет в монастыре несколько месяцев, усвоив некоторые аспекты тибетской культуры и религиозных обычаев. Возвратившись на Запад, он будет убежден, что понял буддизм, и, чувствуя себя не таким, как все, станет вести себя так, будто он тибетец.

Но на самом деле, чтобы практиковать учение, пришедшее на Запад из Тибета, нет никакой нужды становиться тибетцем. Наоборот, самое главное — суметь включить это учение в свою собственную культуру, чтобы получить возможность знакомить с ним, с самой его сутью, других представителей Запада. Однако часто бывает, что, столкнувшись с восточным учением, люди начинают считать, что их собственная культура не представляет никакой ценности. Такое отношение совершенно ошибочно, потому что всякая культура имеет свою ценность, связанную с тем окружением и теми

обстоятельствами, при которых она возникла. Ни об одной культуре нельзя сказать, что она лучше другой — от самого человека зависит, получит ли он от нее большую или меньшую пользу для своего внутреннего развития. Поэтому бесполезно переносить правила и обычаи в другую культурную среду, отличающуюся от той, в которой они возникли.

Личные привычки и культурная среда помогают человеку понять учение. Нельзя передать состояние знания, используя примеры, неведомые слушателям. Если жителю Запада подать цампу¹³ и тибетский чай, то, вероятно, он не будет иметь представления, как это едят. Тибетец же, который ест цампу с самого детства, над этим не задумается: он перемешает цампу с чаем и съест. Точно так же, трудно понять суть учения, если не знать той культуры, в русле которой оно передается. Вот почему важно иметь представление о той или иной культуре. Но учения заключают в себе внутреннее состояние знания, которое нельзя смешивать с той культурой, в русле которой оно передается, или же с привычками, обычаями, политической и общественной системами и так далее. Люди создавали различные культуры в различные времена и в разных странах, и тот, кто интересуется учениями, должен понимать это и уметь работать с различными культурами, не ограничивая себя их внешней формой.

Например, те, кто уже имеет некоторое знакомство с тибетской культурой, может быть, думают, что практиковать Дзогчен — значит обратиться или в буддизм, или в бон, потому что Дзогчен распространялся в русле этих двух религиозных традиций. Это показывает, насколько ограничен наш образ мышления. Если мы решаем следовать какому-то духовному учению, то убеждены, что нам необходимо что-то переменить, например, манеру одеваться, питаться, вести себя и так далее. Но Дзогчен вовсе не требует от нас быть приверженцами какой-либо религиозной доктрины или вступить в монашескую общину, или же слепо принять учения и стать «дзогчецистами». На самом деле всё это может создать серьезные препятствия для истинного знания.

Суть в том, что люди настолько привыкли снабжать всё ярлыками, что не способны понять ничего, что не вмещается в их рамки. Вот пример из моей собственной жизни. Мне не раз приходилось встречаться с тибетцами, которые не очень хорошо меня знают и обязательно спрашивают: «К какой школе вы принадлежите?» В Тибете на протяжении столетий сложились четыре главные традиции тибетского буддизма, и если тибетец слышит о каком-то учителе, то он убежден, что этот учитель обязательно принадлежит к одной из четырех школ. Если я отвечу, что практикую Дзогчен, то этот человек будет считать, что я отношусь к школе ньингмапа, в которой сохранились тексты Дзогчена. Другие же, зная, что я написал несколько книг по бону с целью дать справедливую оценку исконной культуре Тибета, могут сказать, что я — бонпо. Но Дзогчен — это не школа и не секта, и не религиозная система. Это просто состояние знания, которое учителя передают, не связывая себя какими-либо рамками сект или монашеских традиций. В линии передачи учений Дзогчена есть учителя, принадлежащие ко всем слоям общества, в том числе крестьяне, кочевники, аристократы, монахи и великие религиозные деятели всех духовных традиций и школ. Например, пятый Далай-лама¹⁴, безусловно соблюдая обязанности, соответствующие его высокому религиозному и политическому положению, при этом был великим практиком Дзогчена.

Человек, по-настоящему интересующийся учениями, должен понимать их основополагающий принцип и не поддаваться ограничениям каких бы то ни было традиций. Часто ограничивающими факторами становятся организации, учреждения, иерархии, существующие в различных школах, но нам бывает трудно это обнаружить. Истинная ценность учений выше всех надстроек, создаваемых людьми, и, чтобы узнать,

действительно ли учения являются для нас чем-то живым, надо только увидеть, до какой степени мы освободились от всех факторов, которые нас ограничивают. Иногда может показаться, что мы поняли учения и знаем, как их применять, но на деле мы всё еще зависим от своих воззрений и догм, весьма далеких от истинного знания собственного истинного состояния.

Когда учитель учит Дзогчену, он стремится передать состояние знания. Цель учителя состоит в том, чтобы пробудить ученика, раскрыв его сознание для восприятия изначального состояния. Учитель никогда не скажет: «Следуй моим правилам и соблюдай мои наставления!», — он скажет: «Раскрой свой внутренний глаз и наблюдай самого себя. Перестань искать светильник снаружи, чтобы осветить себя изнутри — зажги свой внутренний светильник. Тогда учение станет жить в тебе, а ты — в учении».

Учение должно стать живым знанием во всей вашей повседневной деятельности. Это сущность практики, и кроме этого ничего особенного делать не нужно. Монах может прекрасно практиковать Дзогчен, не отказываясь от своих обетов. Это могут делать и католический священник, и служащий, и рабочий, и другие люди, не отказываясь от своей роли в обществе, потому что Дзогчен изменяет людей не внешне. Он пробуждает их изнутри. Учитель Дзогчена попросит только одного — наблюдать себя, обрести осознанность, требуемую для применения учения в повседневной жизни.

Каждая религия, каждое духовное учение имеет свои философские принципы, свой особый образ видения вещей. Например, даже в философии буддизма существуют различные системы и традиции, зачастую не согласные друг с другом только в тонкостях толкования основополагающих принципов. В Тибете эти философские споры продолжаются вплоть до нашего времени, в результате сегодня полемические сочинения составляют целое самостоятельное направление в литературе.

В Дзогчене же философским мнениям и убеждениям не придается никакого значения. Образ видения в Дзогчене основывается не на интеллектуальном знании, а на осознании собственного истинного состояния.

Обычно каждый имеет свой собственный образ мышления и собственные представления о жизни, даже если не всегда может выразить их философски. Все существующие философские теории — порождение ошибочных двойственных взглядов людей. В области философии то, что сегодня считается истинным, завтра может оказаться ложным. Никто не может гарантировать верность философии. Поэтому всякий интеллектуальный путь познания всегда неполон и относителен. В действительности же нет никакой истины, которую нужно было бы искать или подтверждать логически, — вместо этого необходимо только обнаружить, насколько прочно наш ум ограничен рамками двойственности.

Двойственность — вот истинный корень нашего страдания и всех наших бед. Все наши понятия и представления, какими бы глубокомысленными они ни казались, подобны силкам, удерживающим нас в ловушке двойственности. Когда мы обнаружим свою ограниченность, нужно постараться ее преодолеть, освобождаясь от любых религиозных, политических или социальных убеждений, которые могли бы делать нас зависимыми. Необходимо отложить такие понятия, как «просветление», «природа ума» и так далее, до тех пор, пока нас больше не будет удовлетворять чисто интеллектуальное знание и пока мы не перестанем пренебрегать соединением своего знания с реальной жизнью.

Следовательно, необходимо начать с того, что мы знаем, — с нашего человеческого состояния. В учении объясняется, что у человека есть три составляющие: тело, речь и ум.

Они образуют наше относительное состояние, где властвуют время и деление на субъект¹ и объект. То, что пребывает вне времени и ограничений двойственности, называется абсолютным состоянием, истинным состоянием тела, речи и ума. Однако, чтобы прийти к его переживанию, необходимо сначала понять свое относительное бытие.

Тело для нас — это нечто реальное, это материальная форма, которая ограничивает нас в мире людей. Внешне оно находит свое отражение во всем нашем материальном измерении, с которым оно тесно связано. В Тантре, например, говорят о точном соответствии между человеческим телом и вселенной, которое основано на том принципе, что существует только одна-единственная энергия. Когда мы думаем о самих себе, то в первую очередь думаем о своем теле и своем физическом существовании. Отсюда возникает чувство своего «я», привязанность и все представления о собственности, например: «мой дом», «моя страна», «моя планета» и так далее.

Благодаря материальному измерению тела мы можем понять его энергию, или «речь», — второй аспект человека. Энергия нематериальна, невидима и неосязаема. Это нечто более тонкое и трудное для понимания. Одним из ее воспринимаемых аспектов является вибрация, или звук, поэтому ее также называют речью. Речь связана с дыханием, а дыхание — с жизненной энергией человека. В янтра-йоге¹⁵ для управления этой жизненной энергией используются движения тела и дыхательные упражнения.

Связь между речью, дыханием и мантрой лучше всего видна на примере того, как работает мантра. Мантра — это ряд слогов, сила которых заключается в их звучании. Произнося их многократно, можно научиться управлять конкретной формой энергии. Энергия человека тесно связана с внешней энергией, обе они влияют одна на другую. Знание различных аспектов взаимосвязи между этими двумя энергиями является основой ритуальных традиций бона, к которым западные ученые до сих пор не проявляют должного внимания. Например, в боне считается, что многие помехи и болезни вызывают некие классы существ, имеющих способность овладевать некоторыми формами энергии. Когда энергия человека слабеет, это подобно открытой двери, через которую могут проникнуть любые неприятности, посылаемые этими классами существ. Поэтому большое значение придается поддержанию целостности энергии человека.

Другой стороной этого явления становится возможность влиять на внешнюю энергию, творя при этом так называемые чудеса. На самом деле такие действия представляют собой результат владения собственной энергией, благодаря чему можно обрести способность управлять внешними событиями.

Самым тонким и сокровенным аспектом нашего относительного состояния является ум, но и его существование нетрудно заметить. Всё, что нужно делать, — это наблюдать за своими мыслями и следить, как мы позволяем себе увлечься их течением. Если спрашивают: «Что такое ум?» — то можно ответить: «Ум — это именно то, что задает этот вопрос». Ум — это непрекращающийся поток мыслей, которые возникают, а потом исчезают. Он обладает способностью оценивать, рассуждать, воображать и так далее, и всё это в рамках времени. Но за пределами нашего ума, за пределами наших мыслей существует нечто, называемое природой ума, — истинное состояние ума, которое не ограничено никакими рамками. Но если оно находится за пределами ума, как же нам достичь его понимания?

Возьмем пример с зеркалом. Глядя в зеркало, мы видим в нем отраженные образы находящихся перед ним предметов, но не видим природы зеркала. Что же мы имеем в виду под природой зеркала? Мы имеем в виду его способность отражать, которую можно

определить как его ясность, чистоту, его прозрачность, являющиеся непременными условиями для проявления отражений. Эта природа зеркала не есть что-то видимое, и постичь ее мы можем единственным образом — через отражения в зеркале. Точно так же мы знаем и можем конкретно пережить только то, что соотносится с нашим состоянием тела, речи и ума. Но именно так мы можем понять их истинную природу.

Строго говоря, с абсолютной точки зрения, не существует никакого деления на относительное состояние и его истинную природу точно так же, как зеркало и отражение в нем в действительности есть одно нераздельное целое. Однако мы ведем себя так, будто вышли из зеркала и теперь рассматриваем появляющиеся в нем отражения. Не осознавая собственной природы, ясной, чистой и прозрачной, мы считаем отражения реальными и испытываем к ним влечение или неприязнь. Таким образом, эти отражения, вместо того чтобы стать для нас средством обнаружения собственной истинной природы, становятся фактором, который нас ограничивает. Мы живем, введенные в заблуждение относительным состоянием, приписывая всему на свете огромную важность.

На языке учения это присущее всем людям двойственное состояние, называется неведением. И даже человека, который изучил самые глубокие теории о природе ума, но по-настоящему не понял своего собственного относительного состояния, можно назвать жертвой неведения, потому что для этого человека природа ума остается только теоретическим знанием.

Понимание собственной истинной природы не обязательно требует использования таких умственных процессов, как анализ и рассуждение. Человек, имеющий интеллектуальное знание о природе ума, подобно всякому другому человеку, будет сохранять привязанность к появляющимся отражениям и оценивать их как красивые или безобразные, тем самым попадая в ловушку двойственного мышления. В учении Дзогчен термин «знание», или «состояние знания», обозначает состояние сознания, подобное зеркалу, в том смысле, что его природа не может быть затуманена отражениями, какими бы они ни были. Когда мы обнаруживаем знание собственной истинной природы, нас уже ничто не может ограничить. В этом случае всё, что проявляется, ощущается как часть качеств, неотъемлемо присущих нашему изначальному состоянию. По этой причине самое главное — не отвергать и не преобразовывать относительное состояние, но понять его истинную природу. Для этого необходимо убрать все ложные представления и заблуждения, которые мы постоянно с собой связываем.

У нас есть материальное тело, весьма непрочное и предъявляющее многочисленные требования, с которыми приходится считаться. Если мы голодны, нужно поесть, если мы устали, нужно отдохнуть и так далее. Если этого не делать, можно нанести серьезный вред своему здоровью, потому что пределы возможностей нашего тела для нас реальны. В учениях много говорится о преодолении привязанности к телу. Но это не означает, что надо резко нарушить все его пределы и не принимать во внимание его потребности. Первым шагом к преодолению этой привязанности является понимание состояния тела, а значит, и понимание того, что с ним необходимо считаться.

Это верно и в отношении функционирования нашей энергии. Если кто-то по неведению попытается бороться с ее естественными пределами, возникшие в итоге нарушения легко могут распространиться на сферу тела или ума. Например, в тибетской медицине считается, что некоторые формы сумасшествия вызываются циркуляцией одной из тонких жизненных энергий в несвойственных ей местах.

Проблемы энергии весьма серьезны. Мы живем в эпоху, когда больше, чем когда бы то ни было, распространены болезни, связанные с нарушением энергии, например, рак. Официальная западная медицина, установив симптомы таких заболеваний, не знает их коренной причины, так как не понимает, как функционирует энергия. В тибетской медицине, если курс медицинского лечения оказывается неэффективным, такие виды заболеваний лечат практикой мантры, которая через звук и дыхание может воздействовать на состояние энергии пациента и упорядочивать ее. Кроме того, в янтра-йоге существуют особые позы, методы контроля дыхания и сосредоточения ума — всё это можно использовать для устранения нарушений энергии.

Учение Дзогчен советует никогда не перенапрягать свою энергию, но всегда, при всех обстоятельствах, с которыми приходится сталкиваться, помнить о ее предельных возможностях. Если подчас вам не хочется садиться практиковать, то не следует себя принуждать. За этим может скрываться какая-то неизвестная нам проблема, связанная с нашей энергией. В таких случаях важно уметь расслабиться и дать себе передышку, чтобы не создавать препятствий для продвижения в практике. Проблемы одиночества, депрессии, психических расстройств и т. д. также часто происходят от неуравновешенного состояния нашей энергии.

Ум воздействует и на состояние тела, и на состояние энергии. В то же самое время он сам зависит от них. Иногда ум целиком поработен энергией, и привести его в состояние равновесия можно, только предварительно устранив нарушения энергии. Очень важно понять взаимозависимость между умом и энергией. Во всех буддийских традициях, когда человека учат созерцать, ему объясняют, что дыхание должно быть замедленным и глубоким, чтобы создать благоприятные условия для развития состояния покоя ума. Если же взять нервного человека, ум которого находится в возбужденном состоянии, то сразу видно, что его дыхание — учащенное и поверхностное. Иногда не удается успокоить ум посредством одной только медитации, и, чтобы восстановить равновесие энергии, приходится практиковать янтра-йогу и дыхательные упражнения.

В качестве примера, поясняющего наше относительное состояние, часто используют сравнение с клеткой. Говорят, что человек подобен птичке в клетке, которая и лишает ее свободы, и защищает. Клетка здесь — символ всех ограничений тела, речи и ума. Но в этом примере клетка не означает какой-то ужасной, из ряда вон выходящей ситуации — подразумеваются лишь обычные условия, в которых живет человек. Проблема заключается в том, что мы не осознаем ситуации, в которой реально находимся, и, по существу, боимся ее осознать, потому что мы выросли в этой клетке с самого раннего возраста.

Посмотрим, как ребенок попадает в эти рамки. В течение первых месяцев жизни, когда младенец еще не умеет рассуждать и говорить, счастливые родители баюкают его на руках и нашептывают ему ласковые слова. Но когда ребенок начинает ходить и хочет что-то потрогать, они говорят: «Этого не трогай! Туда не ходи!» По мере того как малыш подрастает, его принуждают всё больше ограничивать свой способ самовыражения (манеру сидеть за столом, есть и так далее), пока он не станет примерным ребенком. Тогда родители им гордятся, но истина в том, что бедная крошка вынуждена полностью копировать их образ мыслей. Ребенка учат жить в клетке. А потом, в пять или шесть лет, он начинает ходить в школу, а это требует, чтобы он выполнял определенные правила и оправдывал родительские надежды. Ребенку приходится преодолеть некоторые трудности, но постепенно он привыкает и к этой дополнительной клетке. В наше время требуются многие годы, чтобы построить клетку, без которой мы не можем жить в обществе. Кроме того, есть много дополнительных факторов зависимости, например,

политические идеи, религиозные верования, узы дружбы, совместной работы и прочее. Если клетка достаточно прочна, мы готовы жить в ней и чувствуем себя защищенными. Таково состояние каждого человека, и мы должны обнаружить его, наблюдая самих себя.

Когда мы осознаём свою ограниченность, появляется возможность ее преодолеть. Живущая в клетке птичка дает жизнь своим птенцам в той же самой клетке. Появившись на свет, птенчики уже имеют крылья. Хотя они не могут летать в клетке, тот факт, что они рождаются с крыльями, показывает: их истинная природа — полет в открытом небесном пространстве. Но если птица, которая всегда жила в клетке, выберется из нее, она может столкнуться со многими опасностями, потому что не знает, что ее подстерегает вне клетки. Ее может сожрать ястреб или поймать кошка. Поэтому птице необходимо понемногу тренироваться, летая потихоньку в ограниченном пространстве, пока, почувствовав себя готовой, она не сможет с уверенностью отправиться в полет.

То же самое и с нами: даже если нам трудно сразу преодолеть все ограничения, важно знать, что наше ни от чего не зависящее истинное состояние всегда с нами и что мы действительно всегда имеем возможность его обнаружить.

Мы можем учиться летать за пределами своего двойственного состояния, пока не будем готовы покинуть его навсегда. Мы можем начать с осознания тела, речи и ума. Понимание своей истинной природы означает понимание относительного состояния и умение воссоединиться с его коренной природой, чтобы стать подобным зеркалу, которое отражает любой предмет, проявляя при этом свою ясность.



II. ПУТЬ ОТРЕЧЕНИЯ И ПУТЬ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Все разнообразные виды учений и духовных путей связаны с разными способностями к пониманию, которыми обладают разные люди. С абсолютной точки зрения, ни одно учение не является более совершенным или действенным, чем другие. Ценность учения определяется исключительно внутренним пробуждением, которое человек может обрести благодаря этому учению. Если от этого учения человек получает пользу, значит, для него это учение и есть высший путь, потому что оно соответствует его характеру и способностям. Нет никакого смысла пытаться оценивать его как более или менее возвышенное по сравнению с другими путями к реализации.

Существуют три основных пути или метода учения: путь отречения, путь преобразования и путь самоосвобождения, основанные, соответственно, на учениях Сутр, Тантр и Дзогчена. Они соответствуют трем аспектам: телу, речи и уму, называемым тремя вратами, — трем путям проникновения в состояние знания. Путь отречения входит в учение Сутр, а считается, что Сутры — это слова, произнесенные самим Буддой Шакьямуни. Основой учений Сутр является объяснение Четырех Благородных Истин: о страдании, о причине страдания, о прекращении страдания и о пути, ведущем к его прекращению.

Рассказывают, что когда Будда достиг просветления и встретился в Сарнатхе со своими первыми учениками, он начал передавать им свое знание, говоря о переживании, наиболее

конкретном и реальном для всех существ, — о страдании. Кроме присущих нам по природе страданий рождения, болезни, старости и смерти, все мы испытываем бесконечно разнообразные виды страдания. Какова причина, лежащая в основе всякого нашего страдания? Привязанность, желание и страсти — такова Вторая Истина. Порождая карму, страсти привязывают всех живых существ к перерождению, из которого нет никакого видимого выхода. Но Третья Истина утверждает, что, обнаружив причину перерождения, ее можно устранить и таким образом исчерпать свою карму. Как это сделать? При помощи пути отречения, Четвертой Благородной Истины.

Основной принцип отречения состоит в том, что для уничтожения причин страдания и перерождения необходимо отказываться или воздерживаться от совершения таких действий, которые создают дурную карму. При этом необходимо правильно понимать карму, потому что иногда люди истолковывают ее неточно или неполно. Основная идея кармы (букв. действие) заключается в том, что совершение конкретного действия имеет конкретные последствия. Однако эти последствия не являются необратимыми. Карма — это не бесповоротный закон, который не может быть изменен. Для проявлений следствий кармы требуются соответствующие условия, называемые вторичные причины. Когда речь идет о карме, то обычно говорят о двух главных факторах: первичных причинах и вторичных причинах. Для создания первичной причины, потенциально способной произвести следствие, необходимы три вещи: намерение, собственно действие и последующее удовлетворение. Созданную таким образом первичную кармическую причину можно сравнить с семенем растения, развитие которого зависит от различных факторов, например от наличия воды, хорошей почвы, солнца и так далее. Все эти факторы можно уподобить вторичным причинам, создающим все разнообразные обстоятельства, с которыми мы сталкиваемся в своей жизни. Поэтому если вы осознаёте их существование, то имеете возможность не допустить те из них, которые способствовали бы проявлению первичных кармических причин. Например, если в прошлой жизни я совершил такое действие, вследствие которого в этой жизни меня могли бы убить, то это первичная причина, способная проявиться, когда возникнет подходящая вторичная причина, например, ссора. Но если в момент ссоры я осознаю, что создаю дурную карму, и таким образом удержусь от гнева, то, может быть, мой противник успокоится и я избежну вероятности быть убитым. Все вторичные причины всегда являются отражениями первичных причин. Как сказал Будда: «Если вы хотите знать, что делали в прошлой жизни, посмотрите на свое теперешнее состояние; если вы хотите узнать свое будущее состояние, посмотрите на свои теперешние действия».

Путь отречения осуществляется посредством соблюдения правил поведения, установленных Буддой и содержащихся в *Винае*, своде заповедей буддийского монашества. Соблюдая заповеди, относящиеся к телу, речи и уму, можно очистить неблагую карму и накопить благую. Кроме того, само по себе соблюдение обета — это источник заслуг. Например, если вы воздерживаетесь от воровства, то накапливаете двойную заслугу: первую - за то, что не совершили дурного действия, а вторую — за соблюдение обета. Весь этот метод основан на ограничении поведения человека, главным образом, на уровне тела, то есть на материальном уровне.

В Сутрах принцип устранения неблагой кармы является также и основой практики медитации, призванной помочь обрести состояние покоя ума, при котором мысли больше не выводят вас из равновесия. Благодаря этому можно избежать опасности создать карму из-за привязанности к своим страстям. Считается, что реализация достигается при угасании иллюзорного индивидуального «я» — корня всех страстей и бед. По сути, эти представления принадлежат буддийской традиции Хинаяна, или Тхеравада, наиболее верной наставлениям, которые содержатся в самых ранних учениях Будды Шакьямуни. В

отличие от нее, Махаяна основывается на более глубоких принципах: всеобщем сострадании и пустоте всех явлений. Однако в обеих этих традициях основополагающим элементом осуществления отречения являются обеты. Когда человек принимает монашеские обеты, отречение от мирской жизни обретает внешнее выражение: он надевает монашеское одеяние, получает новое имя, бреет голову. Но принцип отречения существует не только в буддийской монашеской традиции. Он составляет основу всех религиозных традиций и всей совокупности нерелигиозных законов общества.



Будда Шакьямуни

Путь преобразования относится к учениям Тантры — их открыли людям чистые проявления просветленных существ. Чтобы объяснить основополагающий принцип Тантры, рассмотрим символику двух тан-трийских ритуальных предметов: ваджры и колокольчика, символизирующих, соответственно, метод — проявление изначального состояния в виде формы, и энергию — пустоту, или сущность, того, что проявляется¹⁶. Ваджра означает «неразрушимое» и символизирует изначальное состояние человека, запредельное рождению и смерти. Колокольчик символизирует звук — энергию изначального состояния. Если мы рассмотрим форму ваджры, то в центре ее увидим шарик, от которого отходят две части, верхняя и нижняя, каждая с пятью концами. Этот шарик, по-тибетски *тигле*,

символизирует бесконечную потенциальную возможность изначального состояния проявляться — или как чистое видение, нирвана, или как нечистое видение, сансара.

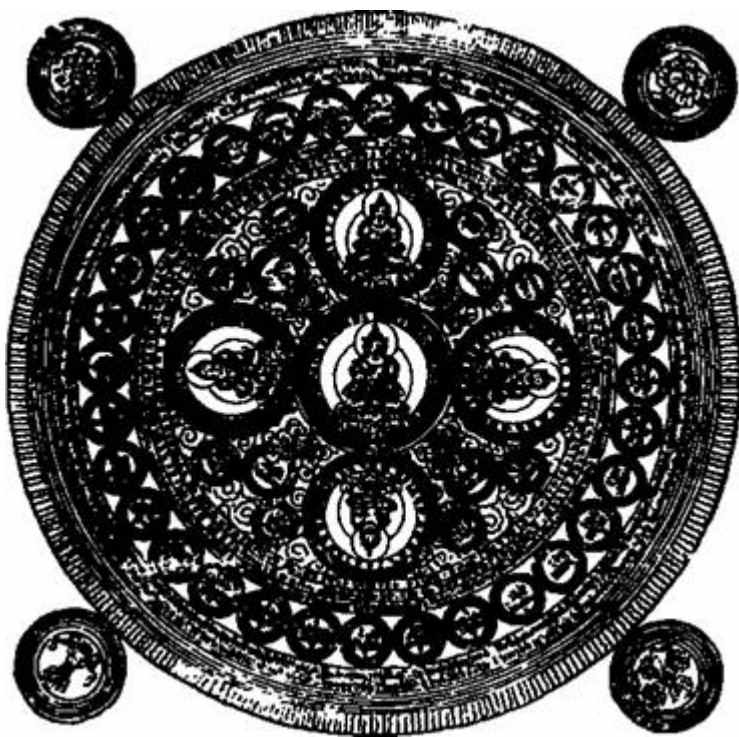
Нечистое видение опирается на пять совокупностей (скандх)¹⁷, составляющих личность, и на пять страстей, представляющих собой их проявление¹⁸. Чистое видение опирается на чистый, или сущностный, аспект пяти скандх и пяти страстей в измерении пяти будд самбхогакаи и соответствующие им мудрости¹⁹. Однако в обоих случаях принцип их проявления один и тот же: они возникают из потенциальности нашего изначального состояния. Вот почему пять ветвей двух частей ваджры в центре соединяются с шаром. Сансара и нирвана есть не что иное, как двойственный аспект единой сущности, проявляющейся через энергию. По сути, сама эта энергия неотделима от проявления, что символизирует рукоять колокольчика, выполненная в виде ваджры.

Тантры — это учения, основанные на знании и применении энергии. В отличие от сутр, изреченных Буддой, их источник не следует искать в устной проповеди какого-то учителя. Они исходят из чистого видения просветленного существа. Чистое проявление возникает благодаря энергии элементов в их тонком, светоносном аспекте, в то время как наше

кармическое видение опирается на их грубый, или материальный, аспект. Следовательно, чтобы получить такой вид передачи, необходимо иметь способность воспринимать тонкое измерение света.

Сущность элементов — свет или цвет, но здесь речь идет не о тех материальных цветах, которые видит любой человек. Мы воспринимаем только цвета, связанные с кармическим видением. Когда же они возвращаются в тонкое измерение света, то для нас как бы исчезают. Но просветленное существо, которое очистило свою карму и воссоединило материальное проявление с чистым измерением элементов, спонтанно проявляет свою мудрость через цвет и свет. Чтобы иметь возможность соприкоснуться с этим чистым измерением, нужно развить свою внутреннюю ясность до высочайшей степени и очистить такие препятствия, как карма и неведение.

Чтобы объяснить происхождение тантр, можно привести один из наиболее известных примеров — тантру Калачакры; считается, что ее передал сам Будда Шакьямуни²⁰. Однако ясно, что Будда не мог передать ее в своем материальном облике, потому что божество Калачакра изображается в соединении со своей *юм*, тогда как сам Будда был монахом. Отсюда видно, что передача Тантры осуществляется не через обычный контакт, но через чистое измерение преобразования, которое могут воспринять только люди, имеющие для этого достаточные способности. Что мы имеем в виду под преобразованием? Здесь подразумевается присущая просветленному существу способность проявлять бесконечные образы самбхогакаи, причем их облик соответствует той разновидности существ, которые будут воспринимать передачу. Здесь необходимо ясно понимать, что такое измерение самбхогакаи. На санскрите *самбхогакая* означает «тело», или «измерение», богатства, а богатство — это бесконечная потенциальная возможность проявления мудрости. Эту потенциальную возможность можно сравнить со способностью зеркала, находящегося в центре вселенной, отражать все разнообразные виды живых существ. Проявления самбхогакаи за пределами времени и всем рамкам материального измерения, а их возникновение не зависит от какого бы то ни было намерения со стороны просветленного существа. Здесь имеется в виду, что проявление Калачакры не есть нечто созданное Буддой в конкретный исторический момент, но есть нечто такое, что существовало всегда, потому что измерение самбхогакаи за пределами времени. Те, кто получил его передачу благодаря чистому восприятию проявления Будды, объяснили воспринятое посредством слов и символов — так появилась тантра Калачакры.



Мандала

Зримое изображение проявления называется *мандола*. Мандала — один из основных элементов практики Тантры. Можно сказать, что мандала похожа на

фотографию, снятую в момент чистого проявления божества. В середине каждой манд алы находится центральное божество, олицетворяющее изначальное состояние бытия, которому соответствует элемент пространства. В четырех главных направлениях, символизируемых цветами остальных четырех элементов, находятся четыре образа божеств, которые олицетворяют проявления мудрости, выражающиеся в четырех действиях²¹.

Божество мандалы не всегда имеет человеческий облик: иногда у него может быть голова животного или несколько таких голов и соответствующее число рук или ног. Многие ученые истолковывают это как символический способ изображения принципов Тантры. Но в действительности такие рассуждения верны только отчасти. Истина заключается в том, что все проявления божеств возникают из измерения самбхо-гакаи, и поскольку, как мы уже объясняли, самбхога-кая подобна зеркалу, она отражает все виды существ, появляющихся перед ней. Таким образом, так называемое искусство тибетской Тантры на самом деле можно рассматривать как доказательство того, что во вселенной действительно существуют различные виды существ.

Возьмем для примера иконографическое изображение дакини Сингхамукхи, у которой голова льва и тело женщины. Вообще дакини — это класс существ с женским обликом, символизирующих проявления энергии. Сингхамукха — это дакини измерения самбхогакаи. На санскрите ее имя означает «Львиноли-кая», потому что чертами лица она напоминает льва, в особенности мифического тибетского снежного льва. Не имея никакого другого способа описать, на что она похожа, договорились, что эта дакини имеет львиный лик. И мы не можем исключить возможность того, что в действительности здесь изображена такая разновидность существ, о которой мы не знаем.

Другой пример такого рода — гневное божество Ямантака, изображаемое с головой буйвола. Оно считается самбхогакаей будды Манджушри, и это проявление Самбхогакаи получили существа, называемые *яма*, которые отличаются тем, что имеют голову, похожую на буйволиную.

Проявление Самбхогакаи осуществляется через три фактора: звук, свет и лучи. Первый уровень проявления энергии — звук, воспринимаемый в измерении проявления как мантра. Такой вид мантры, называемый «естественный звук ваджры», поскольку он возникает спонтанно, используется в практике для соединения визуализации (мандалы божества) с деятельностью своей энергии. Второй уровень проявления, свет, — это зримый аспект энергии, присутствующий до того, как она приняла какую-либо

конкретную форму. И в-третьих, посредством лучей проявляются все бесконечные формы и цвета мандалы божества. Каждый человек потенциально обладает этими тремя аспектами проявления.

Есть тантрийское высказывание, которое звучит так: «В качестве пути применяют плод». То есть благодаря устной или символической передаче, осуществленной учителем, измерение мандалы — проявление реализации, или плод, становится для ученика путем обретения реализации. Во многих текстах утверждается, что первоначально различные тантры были переданы индийским махасиддхам, которые отправлялись в Уддияну и еще на пути туда получали передачу посредством видений. Страна Уддияна — первоначальный источник и тантр, и Дзогчена, родина таких учителей, как Гараб Дордже и Падмасамбхава, — иногда зовется Страной дакини, а это подразумевает, что в этом необычном месте были сосредоточены эти проявления энергии вселенной.

Учителя, которые обретали реализацию, приносили тантры из разных измерений в мир людей и передавали знание о чистом измерении преобразования через изображения мандалы. Такая передача имеет место каждый раз, когда учитель дает ученику посвящение в Тантру.

Во время посвящения учитель описывает мандалу, которую нужно представлять, и особенно божество, в которого следует себя преобразить. Затем, сам осуществляя визуализацию измерения преобразования, он наделяет ученика способностью выполнять эту практику, передавая естественный звук мантры, соответствующий этому божеству. Получив посвящение и таким образом приобретя свой первый опыт преобразования в чистое видение, ученик готов применять его в качестве своего пути посредством визуализации и чтения мантры. Используя этот метод, практик Тантры старается преобразить обычное нечистое видение в мандалу божества.



Ваджрасаттва

стадия завершения, нацелена на визуализацию внутренней мандалы, состоящей из *чакр* и *пади*²², и слогов мантры, безостановочно вращающихся (вокруг центрального семенного слога). В конце занятия практикой внешняя и внутренняя мандалы воссоединяются в измерении тела, речи и ума практикующего. Конечный результат этой практики заключается в том, что чистое видение проявляется независимо от визуализации, становясь частью естественной ясности человека. Так обретают целостное состояние воссоединения чистого видения с нечистым видением — *Махамудру*, то есть великий символ, в котором нераздельно слиты сансара и нирвана.

Этот метод практики, основанный на постепенном преобразении, есть в традиции Махайоги школы ньингмапа и в традиции Ануттара-тантры²³ всех других школ. Но существуют также тантрийские методы, опирающиеся на мгновенную, непостепенную визуализацию, и их можно найти только в традиции Ану-йоги. Принцип этого метода Ану-йоги состоит в том, что поскольку в изначальном состоянии каждого человека мандала и божество изначально самосовершенны, то сложная постепенная визуализация не нужна. Следовательно, в этом методе требуется лишь одно — непосредственное присутствие измерения мандалы, проявленное в одно мгновение. Кроме того, в плане визуализации такая практика основывается на стадии завершения. В Ану-йоге состояние полного воссоединения, достигнутое благодаря успешной практике, называется не *Махамудра*, а *Дзогчен*. Отсюда видно, что принцип самосовершенства, являющийся основой этого метода, — тот же самый, что и в учении Дзогчен, хотя путь у них и различен.

Когда вы на самом деле и по-настоящему обрели способность преобразовать, то можете претворить ее в свою повседневную жизнь, преобразая страсти в мудрости. В буддизме говорят о трех основных страстях: гнев, привязанности и омраченности ума — их

Все тантры основываются на принципе преобразования, используя понимание того, как действует энергия. Само значение слова *мантра* — «непрерывность» — подразумевает природу энергии изначального состояния, которая проявляется непрестанно.

В практике Тантры есть две стадии: стадия развития (*кьедрим*) и стадия завершения (*дзогрим*). Первая стадия заключается в постепенной визуализации мандалы, начиная с семенного слога главного божества и слогов четырех элементов. Когда воображаемое сотворение мандалы завершено, читают мантру, продолжая представлять себя преобразенным в центральное божество. На этой стадии используют главным образом способность ума к воображению, стараясь развить до максимума умение представлять зрительные образы. Вторая стадия,

называют тремя ядами, потому что они являются причиной перерождения. В Тантре считается, что эти яды можно преобразить в мудрость, используя три особых метода преобразования: для преодоления гнева преобразуются в гневную форму божества²⁴, для преодоления привязанности — в радостную форму, а для преодоления омрачения ума — в спокойную. Упражняясь в практике преобразования в эти формы божества, практикующий может достичь успеха в преодолении страстей, преобразая их в соответствующие мудрости.

Рассмотрим конкретный пример такой практики. Предположим, один человек рассердился на другого и испытывает сильное чувство гнева. Как поступают в таком случае? В то же самое мгновение нужно представить, что преобразяешься в гневную форму божества в чистом измерении самбхогакаи. Так гнев можно усилить до такой степени, что он заставит трепетать саму вселенную, но, поскольку здесь для практика уже нет никакого деления реальности на субъект и объект, гнев, не имея конкретной мишени, самоосвобождается в виде чистой энергии.

При точно таких же обстоятельствах человек, практикующий путь отречения, попытается бы воспрепятствовать гневу, размышляя о последствиях неблагой кармы. Так что нетрудно понять разницу между методами, используемыми в этих практиках. Человек, практикующий путь отречения, даже если он действительно ощущает, как в нем закипает гнев, старается любой ценой его подавить, словно боится с ним встретиться. В определенном смысле можно сказать, что такой практик не понимает природы энергии. Человек же, практикующий Тантру, осознаёт, как действует энергия, и знает, что, препятствуя энергии, может причинить вред как телу, так и уму. Он не ставит преград потоку энергии, не подавляет ее, а использует как средство для преобразования. Но для того, чтобы так делать, необходимо до высокого уровня развить способность к такой практике.

Таковы в общих чертах особенности путей Сутры и Тантры. Но, в отличие от них, в Дзогчене сразу учат методу самоосвобождения — методу, в котором нечего освобождать или преобразять. Однако, если у человека нет достаточных способностей, самоосвобождение не принесет конкретных результатов. Поэтому в учении Дзогчен дают совет: пока вы по-настоящему не узнаете состояние самоосвобождения, нужно научиться применять какой-либо метод, наиболее подходящий к обстоятельствам и наиболее соответствующий собственному уровню способностей. Практик должен это осознавать.



Гараб Дордже

III. ПУТЬ САМООСВОБОЖДЕ НИЯ

Учения Дзогчен называют также Ати-йогой, или изначальной йогой. Слово *йога* используется здесь в смысле, равнозначном тибетскому термину *налчжор* (rnal-'byor), что означает «обладание подлинным состоянием», причем под этим состоянием имеется в виду изначальное состояние каждого человека. Еще одно название Дзогчена — «Учение о состоянии Ума Самантабхадры»²⁵, или об изначальном просветлении. Метод, практикуемый на пути Дзогчена, называется «самоосвобождение», потому что

он опирается на знание и понимание. Но здесь не имеется в виду, что существует некий объект, который следует познать, — суть заключается в том, чтобы обрести переживание состояния за пределами рассудочного мышления, состояния созерцания. Однако понять это состояние можно только приняв в качестве отправной точки собственный ум. Вот почему говорят, что путь самоосвобождения связан с фактором ума больше, чем путь отречения и путь преображения. Объясняя изначальную основу бытия — исконное состояние всех существ, в Дзогчене дают прямое введение во врожденное состояние человека.

Одно из основополагающих понятий, рассматриваемых как в Сутре, так и в Тантре, — природа ума,

истинное состояние ума, запредельное рассудку и времени. В основе всего учения Махаяны лежит принцип пустоты, или шуньяты. Смысл термина «пустота», в том контексте, в котором он используется в *Пра-джняпарамите*²⁶, — это отсутствие субстанциональности, или собственной природы, всех явлений, представляющее собой истинное неотъемлемое состояние всех существ. Когда речь идет об отдельном человеке, это состояние называют «природа ума».

В учениях Дзогчена для обозначения природы ума используют многие термины, в том числе «изначальная основа» (*йежи*: ye-gzhi), «основа всего» (*кунжи*: kun-gzhi), «сущность изначальной бодхичитты» (*йежи нъингпо чангчубкьи сем*: ye-gzhi snying-po byang-chub-kyi sems) и так далее. Последний термин можно найти во многих древних текстах Дзогчена, и было бы полезно объяснить его значение.

В Махаяне считается, что термин *бодхичитта* обозначает проистекающий из чувства всеобщего сострадания обет — привести всех живых существ к просветлению. Выделяют два вида бодхичитты: относительную и абсолютную. Относительная бодхичитта заключается в том, что мы приучаем свой ум развивать намерение приносить пользу другим, а также в реальном выполнении бескорыстных действий. Абсолютная бодхичитта

— это понимание, что все явления пусты; она очень близка к понятию «изначальная бодхичитта» в Дзогчене.

В переводе на тибетский язык бодхичитта звучит как *чангчубсем* (byang-chub-sems) — этот термин состоит из трех слов: *чам* (byang), что означает «очищенный», *чуб* (chub) — «совершенный», и *сем* (sems)

— «ум». Под словом «ум» подразумевается «природа ума», «очищенный» означает, что все препятствия и всё дурное очищено, а «совершенный» — что все высшие достижения и качества обретены.

Итак, изначальная бодхичитта — это состояние человека, с самого начала свободное от препятствий, совершенное, объединяющее в себе в качестве своей потенциальной способности все разнообразные проявления энергии. Это состояние вне времени, вне двойственности, чистое и совершенное, как природа зеркала.

Однако, если вы о нем ничего не знаете, оно не проявляется и возникает необходимость устранить временные препятствия, которые его скрывают.

В Дзогчене изначальное состояние, или Основа, не определяется только как пустота — считается, что оно имеет три аспекта, или признака, которые называются «три изначальные мудрости»: Сущность, Природа и Энергия.

Сущность — это пустота²⁷, истинное состояние человека и всех явлений. Эта Основа является состоянием всех существ, независимо от того, осознают они это или нет, просветлены или находятся в сансаре. Говорят, что Основа чиста с самого начала (*кадаг*: ka-dag), потому что она, подобно чистому небу, свободна от всех помех и представляет собой источник всех проявлений бытия.

Проявление же изначального состояния во всех его аспектах, его ясность, называется Природой. О ней говорят, что она самосовершенна (*лхундруб*: lhun-grub), потому что изначально существует сама собой, как солнце, освещающее пространство. Ясность — это качество чистоты всякой мысли и всякого воспринимаемого явления, не затронутое мысленными оценками. Например, увидев цветок, мы сначала воспринимаем его облик, не давая мысленных оценок, пусть даже этот этап восприятия длится всего долю секунды. Затем, на втором этапе, дается мысленная оценка, и мы классифицируем это восприятие, думая: «Вот цветок, он красный, у него особый аромат» — и так далее. От этого проистекает влечение или отвращение к объекту, принятие или неприятие, следствием чего становится карма и круговорот сансары. Ясность — это этап, на котором восприятие живо и реально, но ум еще не вступил в действие. Это спонтанное проявление состояния человека. То же самое верно и по отношению к мыслям: если мы не следуем за ними и не попадаем в плен умственных оценок, то мысли тоже становятся частью нашей ясности.

Третья из трех изначальных мудростей — это Энергия²⁸. Ее признак — непрерывное проявление. В Дзогчене на объяснении энергии строится понимание Основы. Все измерения, чистые и нечистые, материальные и тонкие, — это проявления того или иного аспекта энергии. Чтобы объяснить происхождение как круговорота перерождений, так и просветления, описывают три способа проявления энергии. Эти три разновидности энергии называются *цал* (rtsal), *полна* (rol-ba) и *дам* (gdangs); на западные языки эти названия не переводятся.

Чтобы понять проявление энергии в виде цал, можно привести пример того, что происходит, если поместить у окна хрустальный шар. Хрусталь чист и прозрачен, но солнечный свет, падая на него, преломляется в разноцветные лучи, распространяющиеся по всей комнате. Эти лучи не присущи самому хрусталу, но проявляются, когда есть соответствующая вторичная причина, в данном случае солнечный свет. Хрустальный шар символизирует изначальное состояние человека, включающее в себя Сущность, Природу и Энергию. Цветные лучи, рассеивающиеся по комнате, являют пример естественного проявления энергии, воспринимаемой человеком как объект. Если в момент проявления энергии изначального состояния вы узнаете в ней выражение своих собственных, истинных качеств, то реализуете себя в измерении чистого видения. Если же происходит противоположное и вы воспринимаете лучи и цвета как нечто внешнее по отношению к самому себе, то проявляете нечистое видение. Таким образом, причина того и другого видения, сансары и нирваны, одна и та же: проявление света изначального состояния.

Чтобы получить пример ролпа, нужно представить не отражение цветных лучей во внешнем по отношению к хрусталу пространстве, а внутреннее отражение, не выходящее за его пределы. Точно так же энергия изначального состояния может проявиться внутри своего измерения «субъективно» по отношению к человеку. Это происходит, например в бардо, промежуточном состоянии между смертью и перерождением, когда появляются сто мирных и гневных божеств²⁹. Они не являются внешними по отношению к человеку, а представляют собой проявления его естественных самосовершенных качеств. Однако облик этих божеств проявляется только для тех, кто в своей жизни получил от учителя передачу и применял метод преобразования, соответствующий мирным и гневным божествам. Для обычного же существа возникает лишь проявление звуков, лучей и света, которое может длиться только одно мгновение и чаще всего вызывает смятение. Поэтому в Тантре большое внимание уделяется знанию метода энергии ролпа, являющегося основой всех разнообразных методов преобразования.

Чтобы понять данг, следует подумать о самом хрустале, о его чистоте и прозрачности. Если мы поместим хрустальный шар в центре цветной мандалы и обойдем вокруг нее, будет казаться, что хрусталь поочередно принимает цвета главных направлений мандалы, и в то же самое время сам по себе он будет оставаться чистым и прозрачным. Это пример внутреннего состояния самой энергии как она есть на самом деле, независимо от ее конкретных проявлений. Иногда вместо данг употребляется термин *гьен* (rgyan), означающий «украшение», потому что в состоянии созерцания все проявления энергии воспринимаются как украшения изначального состояния.

Когда учитель дает введение, Сущность, Природа и Энергия называются Тремя Телами Основы. С точки зрения пути, они соответствуют трем аспектам, или характерным состояниям, природы ума: состоянию покоя (*нэпа*: gnas-ra), движению (*гьюва*: 'gyu-ba) и присутствию (*рита*: rig-ra)³⁰.

Состояние покоя — это такое состояние ума, когда никакие мысли не возникают. Примером является промежуток между исчезновением одной мысли и возникновением другой, пауза, которую обычно невозможно заметить. Движение есть проявление мыслей без перерыва. Есть пример, в котором состояние без мыслей сравнивается со спокойным озером, а возникновение мыслей — с движением рыбы в озере. Эти два фактора характерны для всех живых существ. Присутствие же как бы спит в нас, и нам нужен учитель, который пробудил бы его посредством передачи. Присутствие — это чистое узнавание без оценки, как в состоянии покоя, так и в движении. Таковы Три Тела Пути. В Плоде, или реализации, они проявляются как дхармакая, самбхогакая и нирманакая³¹ — три чистых измерения. Дхармакая соответствует состоянию Сущности, пустоте всех

явлений. Однако присутствие здесь полностью пробуждено. Состояние дхармакаи — вне всякой формы и цвета, оно подобно беспредельному пространству. Самбхогакая — это самосовершенное измерение проявления энергии. Она соответствует естественной ясности Основы, связанной с присутствием. Нирманакая — это измерение проявления, как чистого, так и нечистого, воспринимаемого в качестве объекта по отношению к собственному состоянию, хотя никаких следов двойственности уже не осталось. Присутствие полностью воссоединено с внешним измерением.

Сколько бы мы ни занимались анализом, не следует забывать, что мы всегда имеем дело со своим собственным состоянием, с аспектами собственного тела, речи и ума. Если мы стараемся понять учение с этой точки зрения, то всякое полученное объяснение будет иметь смысл и не останется чем-то абстрактным. Помню, еще мальчиком, живя в Тибете, я основательно изучил *Абхысамаяланкару*³², комментарий к *Пра-джняпарамита-сутре*, и научился гладко излагать ее содержание. Но с пониманием истинного смысла у меня было хуже, потому что мне казалось, что все эти описания различных уровней будд и бодхисаттв не имеют ничего общего с моим собственным состоянием. Вероятно, мой учитель заметил это, потому что однажды он сказал: «Читая описания будд и всё остальное, ты должен понимать, что это описания твоего собственного состояния». Я попытался применять этот совет на практике, но это оказалось чрезвычайно трудно. Только несколько лет спустя, познакомившись с Дзогченом, я понял смысл слов того учителя. И тогда, начав перечитывать этот текст, я читал его как будто впервые: его смысл оказался для меня совершенно новым. Практика Дзогчена опирается на два основополагающих аспекта природы человека: состояние покоя и движение мысли, посредством которых необходимо обрести единство с состоянием присутствия. В некоторых буддийских традициях для вхождения в состояние покоя, называемое *шинэ* (zhi-gnas), большое значение придается медитации. Цель здесь — раскрепощение ума в состоянии, лишенном мыслей или не нарушаемом их движением. Однако порой в таких состояниях подстерегает опасность впасть в сонливость, что препятствует развитию практики. Поэтому в учениях Дзогчена считается важным умение человека работать с энергией этого движения, неотъемлемого аспекта человека.

В Тантре практика также опирается на работу с движением, но в этом случае имеется в виду движение воображаемое, созданное умом. Задача здесь не в том, чтобы найти состояние покоя, лишенное мыслей. Вместо этого посредством работы воображения создается чистое измерение мандалы, начиная с элементов — воздуха, воды, огня и т. д. Эта деятельность и есть движение. Но пока вы не реализуете Махамудру, будет нелегко соединить собственную энергию с обычным движением материального измерения.

В Дзогчене также практикуют различные методы использования энергии, но они не опираются на деятельность ума. Их принцип заключается в непосредственном соединении проявлений энергии с состоянием присутствия. Нет никакой разницы, предстает перед вашим мысленным взором чистое видение мандалы или же перед вашими глазами появляется кармическое видение комнаты, — и то и другое рассматривается как часть вашей ясности. Находитесь ли вы в состоянии покоя или в чистом проявлении движения, и то и другое является переживанием, а не самим состоянием созерцания. В состоянии присутствия, которое по отношению к тысячам различных переживаний остается тем же самым, всё, что бы ни проявилось, освобождает себя само. Вот что имеется в виду под самоосвобождением.

Именно это самоосвобождение нужно применять в своей повседневной жизни. На примере гнева мы уже рассматривали, как будут по-разному реагировать практикующие путь отречения и практикующие путь преображения. Мы говорили также, что

преображение страстей в мудрости — а это метод Тантры — требует более высокого уровня способностей, достигаемого в результате многолетней практики. Однако в понятии преобразования всё еще остается чувство двойственности. То есть, с одной стороны, здесь имеется страсть, а с другой стороны — ее преобразование в мудрость. Тот же, кто практикует Дзогчен, в миг гнева не пытается ни воспрепятствовать этой страсти, ни преобразовать ее, но наблюдает ее без всякой оценки. При лом гнев рассеивается сам по себе, он как бы остается в своем естественном состоянии и ему предоставляется возможность освободиться от себя самого.

Когда возникает мысль или страсть, всегда можно различить два разных этапа. На первом возникает движение, например гнев, а на втором мы позволяем себе приступить к мысленным оценкам и переходим к действию. Чтобы применить метод самоосвобождения, важно наблюдать тот момент, когда ум еще не приступил к оценке. Когда мы сохраняем состояние присутствия, всякую мысль или движение можно сравнить с облаком величиной с яйцо, которое мало-помалу растет, пока не станет величиной с гору, и затем, в обратном порядке, становится всё меньше, пока совсем не исчезнет.

Знание состояния самоосвобождения — это основа практики Дзогчена. Говорят, что практикующий Дзогчен медитирует без медитации, и, хотя это кажется всего лишь игрой слов, в действительности так оно и есть. Самое важное заключается в том, чтобы никогда не отвлекаться, в любой момент сохранять состояние присутствия.

Есть рассказ о том, как один ученый монах отправился к Юнгтону (gYung-ston)³³, учителю Дзогчена, который вел простую жизнь в окружении многочисленных учеников. Этот монах, в течение многих лет изучавший буддийские учения и считавший себя образованным, в припадке зависти подумал: «Как он, простой человек, осмеливается учить? Как смеет он претендовать на звание учителя, если даже не носит монашеской одежды? Пойду-ка я покажу, что значит настоящее знание, посрамлю его перед учениками, так что они покинут его и пойдут за мной». Полный гордости и высокомерия, он пришел к Юнгтону и спросил его:

— Правда ли, что вы, практикующие Дзогчен, все-таки медитируете?

На что Юнгтон ответил:

— А зачем медитировать?

— Так значит, вы не медитируете? — продолжал монах.

— А разве я когда-нибудь отвлекался? — ответил Юнгтон.



Падмасамбхава

IV ВАЖНОСТЬ ПЕРЕДАЧИ

Учения Дзогчена связаны с передачей, держателем которой является учитель. Передача имеет решающее значение для развития знания и реализации учеников. В Сутре говорится, что просветление возможно только через много жизней, посвященных практике. В Тантре говорится, что можно достичь просветления за одну жизнь, потому что используемые в ней методы гораздо более действенны. В Дзогчене же не только считается, что реализация достижима за одну жизнь, но и говорится о Великом Переносе в Тело Света. Эта особая реализация, которую осуществили такие учителя, как Падмасамбхава и Вималамитра, а в традиции бон — Тапихрица³⁴, подразумевает

перенос, или растворение, материального тела в светоносную сущность элементов без проявления физической смерти. В ходе этой реализации материальное тело становится невидимым для обычных людей. Если не удастся обрести Тело Света за одну жизнь, то можно обрести его после смерти, как это и произошло в последнее время в Тибете со многими практиковавшими Дзогчен. Такое достижение опирается не только на особые методы, присущие Дзогчену³⁵, но, в первую очередь, на действенность передачи, полученной от учителя.

Когда учитель Дзогчена учит, он передает состояние знания посредством трех видов передачи: устной, символической и прямой. В Дзогчене ритуалы посвящения не так обязательны, как в Тантре. Истинный смысл посвящения заключается в передаче состояния знания, а это может произойти и просто благодаря несложному объяснению. Всё зависит от способности ученика понимать.

Некоторые учителя традиции нyingмапа учат, что происхождение Дзогчена связано с тремя передачами. Говорят, что Дзогчен впервые передал Самантабхадра (дхармакая) Ваджрасаттве³⁶ (самбхогакая), а затем от них посредством символической передачи его получил Гараб Дордже (нирманакая). Благодаря устной передаче от Гараба Дордже его получили люди. Может показаться, что в этом объяснении говорится о трех разных учителях, дававших три разных вида учений. Но в действительности все эти три передачи неотделимы от учителя и сами являются путем. Если бы прямая передача пришла от дхармакаи к самбхогакае, то не могла бы быть путем, потому что самбхогакая не нуждается в пути. Человек одновременно состоит из тела, речи и ума, и потому, чтобы сообщить состояние знания, учитель использует именно эти три вида передачи.

Устная передача включает в себя как объяснения учителя, направленные на то, чтобы дать ученикам понимание природы изначального состояния, так и методы практики, позволяющие приобщиться к знанию этого состояния.

Символическая передача происходит как через символические предметы — например, зеркало или кристалл, которые учитель показывает ученику, чтобы передать знание изначального состояния, — так и через рассказы, притчи и загадки³⁷.

Прямая передача осуществляется посредством объединения состояния учителя с состоянием ученика. Пример прямой передачи можно найти в истории о том, как достиг просветления Наропа, знаменитый индийский махасиддха, ученик Тилопы³⁸. Наропа был известным пандитом, великим ученым и настоятелем университета Наланда, одного из самых значительных в средневековой Индии центров буддийской культуры. Однако знания Наропы оставались на интеллектуальном, теоретическом уровне и не были живым состоянием знания. Проведя несколько лет в Наланде, он, последовав полученным им в видениях знакам и указаниям, отказался от должности настоятеля и отправился на поиски Тилопы, который был ему указан в видениях как учитель, способный пробудить его духовно.

После долгих и изнурительных поисков, во время которых он встречался с Тилопой, принимавшим разные облики, и не узнавал его, Наропа наконец набрел на рыбака, назвавшегося Тилопой. Тот жарил на сковороде рыбу, а затем, щелкнув пальцами, оживлял ее и бросал обратно в воду. Наропа был глубоко озадачен этой встречей, но, уверовав в учителя, стал следовать за ним и служил ему многие годы. Тилопа же не давал ему никаких учений, но постоянно испытывал его способность к самоотречению. Однажды, когда учитель и ученик находились в горной пещере, Тилопа велел ему спуститься в долину и принести воды. Несмотря на страшную жару, Наропе ценою огромных усилий удалось вскарабкаться обратно с водой. Как только Тилопа увидел его, он снял сандалию и ударил ею Наропу по лбу. Наропа упал оглушенный. Придя в себя, он почувствовал огромную перемену: в нем пробудилось знание. Но это не было чудом, которое сотворил Тилопа. Долгие годы Наропа совершал непрерывное самопожертвование, подготавливая себя к получению передачи.

Значение передачи состоит не только в том, чтобы познакомить с состоянием знания: его функция — обеспечить созревание передачи, вплоть до обретения просветления. Поэтому учителя и ученика связывают очень тесные отношения. В Дзогчене учитель не является кем-то вроде друга, который помогает ученику и сотрудничает с ним, — скорее сам учитель и есть Путь. Причина здесь в том, что практика созерцания осуществляется благодаря объединению состояния ученика и состояния учителя. На уровне Сутры и Тантры значение учителя также очень велико; в первой — потому, что он владеет учениями Будды, а во второй — потому, что он является источником всех проявлений и преобразований.

Чтобы показать это на примере, вспомним историю о том, как Падмасамбхава передавал посвящение Ваджракилай³⁹ своим тибетским ученикам: он сделал так, что мандала этого божества чудесным образом появилась перед ним, а затем велел ученикам поклониться ей. Все ученики встали и простерлись перед мандалой, все, кроме Йеше Цогьял⁴⁰. Она одна поклонилась Падмасамбхаве, потому что понимала, что коренной источник всех проявлений — это учитель.

Учитель для ученика является вратами к знанию, и его передача всегда присутствует в жизни практикующего. Можно получать учения от разных учителей безо всяких

ограничений, но обычно есть один особый учитель, который является причиной пробуждения в данном человеке состояния знания, и этого учителя называют коренным учителем (*цавэй лама*: rtsa-ba'i bla-ma). Сам я, еще живя в Тибете, встречался со многими учителями, которые давали мне учения и посвящения, но был один особый учитель, Чангчуб Дордже (Byang-chub rDo-rje), открывший мне врата к знанию.

За два года до встречи с этим учителем у меня был сон. Мне снилось, что я нахожусь в незнакомом месте, где много зданий из белого бетона, каких не бывает в Тибете, где дома обычно построены из камня и не белые. В моем сне дома были похожи на те, что за несколько лет до того стали строить китайцы в некоторых населенных пунктах Восточного Тибета. Я подошел к одному из этих домов и увидел, что над дверями золотыми буквами на синем фоне написана мантра Падмасамбхавы. Я вошел внутрь и увидел старика — он был похож на обычного тибетского крестьянина. Всё еще спрашивая себя, не учитель ли это, я услышал, что он начал читать мантру Падмасамбхавы; затем он сказал мне: «На другой стороне этой горы в скале есть пещера, в которой находятся восемь нерукотворных мандал, — иди прямо туда и посмотри на них!» Изумленный, я сразу полез на гору, а рядом со мной оказался мой отец. Когда мы вошли в пещеру, отец начал вслух читать *Праджияпара-мита-сутру*, и я присоединился к нему. Мы обошли пещеру, осматривая ее стены, но мне удалось разглядеть лишь детали украшений восьми мандал. На этом месте, всё еще продолжая читать сутру, я проснулся.

Позднее, в 1956 году, тяжело заболела девушка из известной в наших краях знатной семьи, и, несмотря на старания нескольких врачей, ей не становилось лучше. Ее родители, прослышав об учителе, который был еще и врачом и, по слухам, умел лечить самые тяжелые болезни, решили послать к нему нескольких слуг за лекарством для дочери. Проехав два дня верхом, слуги добрались до места, где жил этот учитель; их гостеприимно встретили и пригласили отдохнуть. Но на следующий день учитель сказал им, что никакие лекарства уже не помогут, потому что через три дня после их отъезда больная умерла. Когда слуги вернулись домой, они рассказали обо всем, что случилось, и тогда обнаружилось, что девушка действительно умерла вскоре после их отъезда.

Спустя некоторое время отец девушки, друг нашей семьи, как-то приехал навестить моего отца и рассказал ему об этом учителе-враче, который, по его словам, выглядел как обычный деревенский старик и жил в деревне, где много домов, построенных из белого бетона. Я слушал его рассказ вместе со своим отцом и сразу же вспомнил свой сон. В тот же самый вечер я попросил у отца разрешения поехать к этому учителю. Через два дня, ушедших на сборы, я отправился в путь вместе с отцом, и, когда мы подъехали к деревне, где жил учитель, я заметил, что место в точности похоже на то, которое я видел во сне. Учитель приветствовал нас как старых знакомых. Он был очень простым человеком, деревенским лекарем, и жил в окружении небольшой общины учеников, которые дружно работали и практиковали вместе. От жителей деревни я узнал, что когда учитель впервые прибыл к ним, он сказал, что ему семьдесят лет, и с тех пор год за годом называет всё ту же цифру. Подсчитав количество лет, прошедших с его приезда в эту деревню, можно было сделать вывод, что ко времени нашего визита ему было сто тридцать лет.

Я прожил у этого учителя несколько месяцев. В первые дни у меня были некоторые трудности, пока я не освоился с обстановкой: ведь я привык к солидным учителям, которые давали учения и посвящения в формальном, традиционном стиле. А Чангчуб Дордже, казалось, не давал мне никаких учений, хотя на самом деле всё это время он учил меня выбираться из той клетки, которую я сам для себя создал. Потом я стал осознавать, что, проучившись столько лет, я до сих пор не понял истинного смысла учений. И тем не менее, я не чувствовал удовлетворения, потому что учитель не дал мне

никакого посвящения. Когда же я попросил Чангчуба Дордже дать мне посвящение, он ответил: «Тебе не нужно ритуальное посвящение, ты не раз получал его от многих других учителей». Но я отвечал, что хочу получить посвящение от него, и наконец, после долгих уговоров с моей стороны, он согласился. Он решил дать мне посвящение ста мирных и гневных божеств, и поскольку он не был знатоком ритуалов, то призвал на помощь своего ученика, который разбирался в таких вещах. На это посвящение, которое обычно не занимает много времени, у него ушел весь день. Чангчуб Дордже не знал, что нужно делать на разных стадиях ритуала и, по правде говоря, не умел даже как следует читать. В таких ритуалах есть место, когда, передавая силу посвящения посредством мантр, тот, кто дает посвящение, одновременно использует колокольчик и дамару⁴¹. Но Чангчуб Дордже сначала звенел колокольчиком, потом гремел дамару, а потом уже прочитал мантру. Я очень удивился, потому что прекрасно знал, как делают такие ритуалы. В тот же вечер, в конце посвящения, Чангчуб Дордже в разговоре со мной разъяснил истинный смысл посвящения. Обычно в конце посвящения учитель показывает ученику текст, содержащий ритуал, и называет всю линию передававших его учителей. Но Чангчуб Дордже не показывал мне никакой книги. Вместо этого он в течение трех часов без перерыва говорил мне об истинном смысле учений Дзогчена. Казалось, будто он читает тантру Дзогчена⁴², так совершенны и глубоки были его слова. В заключение он сказал: «Это полная передача всех трех разделов учений Дзогчена: раздела Природы Ума, раздела Изначального Пространства и раздела Тайных Наставлений». Этим он поистине перевернул вверх дном все мои представления, и все рамки моего интеллектуального знания рухнули. Чангчуб Дордже раскрыл мне глаза, и благодаря ему я понял, что учение живет в каждом человеке.



Чангчуб Дордже

Он не получил формального образования и никогда не учился. Его знание было плодом внутреннего пробуждения, переменившего его жизнь. Он был также открывателем терма, или *тертоном* (gter-ston), и я сам под его диктовку иногда записывал некоторые из его откровений. Обычно он проводил день сидя перед домом у открытого окна и ведя прием больных. Я сидел в доме у окна, и в перерывах между визитами пациентов он, бывало, диктовал мне что-нибудь, а я записывал. Когда к нему приходил очередной посетитель, он прерывал свою речь. Но после его ухода, снова начав диктовать, продолжал фразу именно с того места, где ее оборвал, и ни разу даже не спросил меня, на каком месте мы остановились⁴³.

Одним из главных учителей Чангчуба Дордже был Пэма Дундул (Pad-ma bdud-'dul)⁴⁴, который тоже держался очень просто, а знаменит стал после своей смерти, обретя Тело Света. Обычно, когда человек, осуществляющий такую

реализацию, решает умереть, он просит, чтобы его оставили в закрытой комнате или в палатке на семь дней. На восьмой день находят только его волосы и ногти, считающиеся нечистыми частями тела.

Рассказывают, что примерно за двадцать дней до смерти Пэма Дундул создал своих главных учеников и дал им все учения и передачи, которые раньше не давал. Мой учитель Чангчуб Дордже был одним из его учеников и тоже был там. Затем в течение многих дней они вместе делали ганапуджу⁴⁵, пока на одиннадцатый день лунного месяца, в день, считающийся особо связанным с Падмасамбхавой, Пэма Дундул не попросил их всех проводить его на гору до того места, которое он выбрал, чтобы умереть. Когда они пришли туда и установили маленькую палатку, учитель попросил их зашить ее вход и прийти обратно через неделю. Говорят, что в течение этих семи дней шел сильный дождь и было много радуг. На восьмой день, когда ученики открыли палатку, они нашли только одежду, остававшуюся в том же положении, в каком сидел учитель. Его матерчатый пояс, которым он завязывал на талии свою традиционную тибетскую одежду, всё еще продолжал охватывать ее, как будто она была надета на человеке. Пэма Дундул жил как простой практик; у него не было постоянного жилища, и всю свою жизнь он странствовал, практикуя *чод* (gcod)⁴⁶. Он был учителем Аю Кандро (Аю mkha'-'gro)⁴⁷, которая была одним из моих учителей. Более пятидесяти лет своей жизни она провела в затворничестве, в темноте.

В 1949 году был еще один случай, когда человек обрел Тело Света. Один монах из монастыря традиции сакья, в котором правила были весьма строги, вступил в связь с девушкой. Когда это обнаружилось, люди, стоявшие во главе монастыря, велели его побить и выгнать. Опечалившись, бездомный монах отправился на северо-запад Тибета, где ему посчастливилось встретиться с Цангпа Друбченом (gTsang-pa grub-chen)⁴⁸, учителем Дзогчена, у которого было двенадцать детей, и все они были практиками. Они вели кочевую жизнь и разводили скот. Монах прожил у них почти два года, работая с ними, и получил много учений. Затем он решил вернуться в родные края, но ему не разрешили жить в собственном доме, находившемся на территории монастыря. Тогда он построил себе маленький домик на таком месте, где мог, по крайней мере, видеть монастырь. Та женщина, с которой у него была связь, пришла к нему жить, помогать ему в ри-тритах и присматривать за скотом. Так они прожили вместе несколько лет, пока однажды бывший монах не объявил, что через семь дней умрет. Он пошел к монастырскому начальству и договорился с ним, что после его смерти, по крайней мере, половину имущества отдадут его спутнице. В Тибете, когда умирает монах, всё его мирское добро по закону обычно отходит монастырю. Удовлетворившись решением этого вопроса, он попросил, чтобы его оставили в доме и неделю не беспокоили. На заре восьмого дня многие монахи и чиновники монастыря собрались, чтобы принять участие в этом событии, хотя при жизни они всегда ругали монаха и плохо к нему относились. Когда они открыли комнату, там были только его волосы и ногти, для хранения которых в монастыре построили золотую гробницу.

В еще более недавнее время, в 1952 году, мой дядя⁴⁹ стал очевидцем другого такого случая. Недалеко от того места, где мы жили в Тибете, обитал старик, зарабатывавший себе на жизнь высеканием мантр на скалах. В молодости он был сначала портным, затем конюхом у известного учителя по имени Додрубчен (rDo drub-chen)⁵⁰, от которого он, вероятно, получил какие-то учения. Перед смертью он оставил всё свое имущество монастырю, где его сын был монахом, и объявил, что через неделю умрет.

Все были удивлены, потому что никто не считал его практиком. Но когда он дал указания, чтобы его закрыли в палатке на семь дней, люди поняли, что он обрел Тело Света. На восьмой день многие поспешили принять участие в том, что должно было произойти; среди них было и несколько китайцев — представителей власти, которые были убеждены, что им представится случай раз и навсегда показать, насколько глупы и суеверны тибетцы. Но и в этом случае, открыв палатку, внутри нашли только волосы и ногти

практиковавшего. Помню, как мой дядя, который присутствовал при открывании палатки, вернулся в слезах и сказал: «Я знал его много лет и даже не представлял, что он такой великий практик!» Но среди практиков Дзогчена много таких людей — простые с виду, они обладают истинным знанием, хотя никак не демонстрируют этого внешне. Тело Света — это высший плод Дзогчена. Его функция отличается от функции проявления самбхогакаи, потому что существо в Телес Света может поддерживать связь с другими живыми существами и активно им помогать. Тело из плоти как бы продолжает жить в виде совокупности элементов в их тонком аспекте, когда его материальная субстанция уже растворилась в своей светоносной сущности. Проявления же самбхогакаи пассивны, потому что имеют дело только с существами, обладающими способностью их видеть.

Реализация не есть нечто такое, что можно создать, она не зависит от чьих-то действий и усилий. По сути, обретение реализации, просто означает, что временные препятствия преодолены, и огромной помощью в этом деле становится передача, полученная от учителя. В Дзогчене путь к преодолению препятствий может быть очень быстрым, потому что благодаря передаче вы можете легко обрести состояние созерцания. При нашей ограниченной точке зрения можно прийти в уныние, думая, что на очищение кармы потребуется много жизней. Если бы мы могли воочию, в материальном виде, увидеть всю накопленную нами карму, то благая карма оказалась бы маленьким камешком по сравнению с огромной горой неблагот кармы. Сколько же времени понадобится, чтобы всё это очистить? Может показаться, что даже сотни очистительных практик уменьшат горю нашей отрицательной кармы не более чем на один палец.

Но в действительности карма — это не материальное накопление и зависит не от внешних факторов: власть кармы над нами опирается на препятствия, мешающие нашему знанию. Если мы сравним свою карму и порождающее ее неведение с темной комнатой, то знание изначального состояния будет подобно светильнику. Если зажечь его в комнате, то он, осветив всё вокруг, сразу прогонит тьму. Точно так же, если у вас есть присутствие изначального состояния, вы можете мгновенно преодолеть все препятствия.

Практик, который только начал попытки найти состояние присутствия посреди путаницы всех своих мыслей, подобен слепому, пытающемуся вдевать нитку в иголку. Учителя же можно сравнить со зрячим, который помогает этому человеку держать руки ближе к тому месту, где им надлежит быть. Когда слепому удастся вдевать нитку в иголку, то к нему как бы возвращается зрение. Таков момент, когда благодаря передаче вы узнаете изначальное состояние и входите в него.

Чтобы пояснить состояние человека, приводят примеры с небом, солнцем и облаками. Небо не поддается определению, оно не имеет ни формы, ни цвета, и никто не может сказать, где оно начинается и где кончается. Это нечто универсальное, как и изначальное состояние человека, пустота. Основа на уровне отдельного живого существа подобна пространству внутри глиняного сосуда, которое, хотя и ограничено на время формой сосуда, неотлично от пространства вне его. Это состояние пустоты, подобное пустому пространству, называется Сущностью, оно за пределами всем понятиям. Но в нем находится беспрепятственная ясность, проявляющаяся в мыслях человека и в различных аспектах Энергии; эта ясность есть состояние присутствия, подобное восходящему в небе солнцу.

Свет солнца — это проявление ясности неба, а небо — главное условие, необходимое для проявления света солнца. На небе может быть два, три, четыре или сколько угодно солнц, но небо всегда остается одним неделимым небом. Подобным же образом состояние

присутствия каждого человека — уникальное и особенное, но его пустая природа универсальна и одинакова для всех существ.

И наконец, у нас есть пример с облаками, которые символизируют временные препятствия, мешающие проявлению нашего изначального состояния. Когда облака сгущаются, солнца как бы нет, на самом же деле солнце совершенно не изменило своего положения.

Днем и ночью солнце всегда на небе, но его лучи не всегда освещают землю. Точно так же изначальное состояние знания всегда изначально присуще человеку, просветлен он или продолжает перерождаться. И если это состояние не проявляется, то только вследствие нашего неведения. Просветление, или нирвана, есть не что иное, как состояние вне всяких препятствий — так с очень высокой горы всегда видно солнце. Нирвана — это не рай или некая особая обитель блаженства: по сути, это состояние за пределами любых двойственных понятий, включая представления о счастье и страдании.

Когда все наши препятствия преодолены и мы находимся в состоянии полного присутствия, мудрость просветления проявляется сама собой, безграничная, как нескончаемые лучи солнца. Облака растаяли, и солнце наконец может снова светить.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: КУКУШКА СОСТОЯНИЯ ПРИСУТСТВИЯ



Вайрочана

тому же был великим переводчиком, послал в Уддияну царь Три-сонг Децен, чтобы он получил там учения Дзогчена, ранее отсутствовавшие в Тибете. Падмасамбхава уже

Введение

«Кукушка состояния присутствия» (*Ригпэй кучуг: Rig-pa'i khu-byug*) — это один из текстов Дзогчена, которые в древние времена принес в Тибет Вайрочана. Такое название для текста Вайрочана придумал в качестве эпитета для «Шести ваджрных строк», принадлежащих к категории текстов Дзогчена, которые называются *лунг* (lung). Лунг, представляющий собой часть учений, первоначально переданных Гарабом Дордже, содержит основные моменты одной или более тантр⁵¹. «Шесть ваджрных строк» названы так потому, что объясняют изначальное состояние человека, кратко излагая суть Основы, Пути и Плода Дзогчена.

Говорят, что Вайрочану, который к тому же был великим переводчиком, послал в Уддияну царь Три-сонг Децен, чтобы он получил там учения Дзогчена, ранее отсутствовавшие в Тибете. Падмасамбхава уже

передавал учения Дзогчена своим тибетским ученикам, но это были большей частью наставления, связанные с методами преобразования Ану-йоги⁵².

В Уддияне Вайрочана встретился с учителем Шри-сингхой, который днем учил его Сутре и эзотерическим учениям, а ночью — Дзогчену, так как царь Уддияны наложил на учения Дзогчена запрет. Вайрочана также перевел несколько текстов вместе с Шрисингхой.

Говорят, чтобы сохранить их в тайне, он писал козьим молоком на белой ткани. Вернувшись на родину, он начал передавать учения Дзогчена царю и немногим избранным. Текст «Шести ваджрных строк» был первым из текстов, которые он передал в Тибете, и поэтому он дал ему название «Кукушка состояния присутствия, счастливый знак славы» (*Трашипэй пал рипэй куцуг*: bKra-shis-pa'i dpal rig-pa'i khu-byug)⁵³.

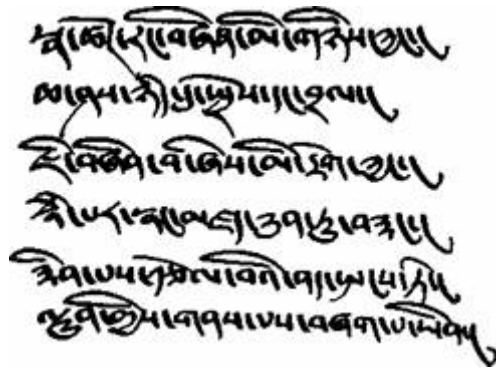
В Тибете кукушка считается символом удачи и процветания, потому что она возвещает приход весны. Когда тибетцы слышат песню кукушки, они знают, что долгая, холодная зима вот-вот закончится и природа снова пробудится. Поэтому Вайрочана сравнивает песню кукушки с пробуждением присутствия изначального состояния (*ригна*: rig-pa), которое стало возможным после передачи учения Дзогчен в Тибете.

На протяжении столетий учение Дзогчен время от времени подвергалось критике и поношению со стороны некоторых тибетских ученых. В частности, пытались доказать, что тексты Дзогчена не являются подлинными, они утверждали, будто в названиях многих тантр Дзогчена присутствуют ошибки в санскритской грамматике. Но этим хулители учений Дзогчена только демонстрировали свое невежество: они не знали о существовании языка Уддияны, с которого Вайрочана и другие учителя переводили тантры на тибетский язык. Однако люди, практикующие Дзогчен, никогда не стремились образовать какую-то секту или защищаться и спорить с другими, потому что главное в Дзогчене — состояние знания, которому нет дела до внешнего. Однако в наше время историческую подлинность текстов Дзогчена можно доказать благодаря некоторым текстам, обнаруженным среди рукописей Дуньхуана, которые все ученые признают оригинальными и подлинными⁵⁴.

В одной из этих рукописей содержится «Кукушка состояния присутствия», найденная вместе с комментарием к ней, который, вероятно, принадлежал самому Вайрочане. Эти тексты передают нам некоторые из самых древних учений Дзогчена, отражающих подлинный дух устной традиции, в частности, традиции раздела Природы Ума.

«Шесть ваджрных строк» — это не просто слова. Благодаря пониманию их глубокого смысла непрерывная линия учителей, начиная со времен Гараба Дордже, проявляла знание изначального состояния. В трех частях этого текста, по две строки в каждой, так что всего получается шесть, заключены принципы Основы, Пути и Плода и одновременно дано объяснение образа видения, способа практики и способа поведения согласно учениям Дзогчена.

Основа — не есть что-то абстрактное. Это наше собственное состояние, когда мы его узнаём. То же самое верно и для образа видения практикующего Дзогчен, который представляет собой воззрение, неотделимое от истинного знания. Путь — это метод развития такого знания посредством различных практик. А Плод — это итог объединения поведения с состоянием присутствия, в результате чего созерцание и повседневная деятельность полностью сливаются. Благодаря пониманию «Шести ваджрных строк» мы можем получить прямой доступ к сущности Дзогчена.



V. ШЕСТЬ ВАДЖРНЫХ СТРОК

Нацог рангжин миньи кьянг Чаше ньиду тро танг трал Чижинва те митог кьянг Нампар
нанг дзэ Кунтусанг Синпэ цолвэй нэ панг те Лхунгьи нэлэ жагпа йин

sna-tshogs rang-bzhin mi gnyis kyang cha-shas nyid-du spros dang bral ji-bzhin-ba zhes mi-rtog
kyang rnam-par snang mdzad Kun-tu-bzang zin-pas rtsol-ba'i nad spangs-te lhun-gyis gnas-pas
bzhag-pa yin

Хотя природа всего многообразия явлений недвойственна, Сами они непостижимы в
своей неповторимости. Хотя тому, что именуется «как оно есть», невозможно дать
определение,

Всё видимое проявляется как абсолютное благо. Всё уже свершено, а потому, одолев
болезнь усилия, Пребывай в состоянии самосовершенства.

VI. ОСНОВА И ОБРАЗ ВИДЕНИЯ

Хотя природа всего многообразия явлений недвойственна, Сами они непостижимы в
своей неповторимости.

Первые две строки «Шести ваджрных строк» объясняют состояние изначальной Основы и
образ видения в учении Дзогчен, указывая, что, несмотря на видимое существование
бесконечного числа вещей и явлений, их истинная природа одинакова. Мы можем,
например, поразмышлять о том, как много существует разных народов и как много разных
стран со своими особыми горами, реками и растительностью. Кроме того, мы можем
представить, что помимо мира людей есть еще много разновидностей существ, и нам
неизвестны ни их миры, ни то, что в них заключено. Все существа живут в окружении
различных кармических видений, возникающих у них вследствие накопленных ими
страстей. В сутрах описаны восемьдесят тысяч видов страстей, которые могут служить
причиной возникновения такого же числа разновидностей бытия. Даже не воспринимая
эти цифры буквально, мы, тем не менее, понимаем, что здесь имеется в виду: поскольку
существуют бесконечные виды страстей, то может существовать равное число
проистекающих от них кармических следствий.

Учение объясняет, что существует три типа видения: кармическое, или нечистое, видение
обычного существа; видение-переживание, возникающее в процессе практики медитации;
и чистое видение просветленных существ. Кармическое видение — это иллюзорное
видение существ, находящихся в круговороте перерождений. Иллюзорным оно
называется потому, что, в зависимости от нашей кармы, возникает вследствие

определенной причины. Коренными причинами существования шести миров считаются шесть основных страстей. Привязанность, ревность, гордость, омраченность ума, жадность и гнев, соответственно, дают начало возникновению кармического видения богов, асуров, людей, животных, голодных духов (*пре-тов*) и обитателей ада. Эти измерения — вовсе не те миры, которые можно отыскать где-то во вселенной, — это кармические видения, проявляющие в соответствии с преобладанием той или иной страсти.

Например, для людей мир ада не существует, но если в течение этой жизни мы накопим достаточно гневной кармы, то в следующей жизни вполне можем родиться среди кармического видения ада. То же самое верно и для других страстей, накопление которых служит причиной перерождения в виде существа другого вида. Каждое из них обладает характерным кармическим видением, которое длится, пока не будет исчерпана породившая его карма. В качестве примера обычно приводят историю о том, как однажды у реки встретились шесть видов существ, каждое из которых видело реку по-своему. Небожителю река виделась как нектар, голодный дух видел раскаленную лаву, человек — чистую воду и так далее. Этот пример помогает понять, что не существует единого видения, объективно реального и конкретного для всех существ. Если бы нам пришлось предложить голодному духу стакан воды, то она, скорее всего, обожгла бы ему горло.

Под выражением «видение-переживание» имеется в виду проявление результатов практики. Например, благодаря практике медитации могут возникнуть признаки внутреннего высвобождения пяти элементов человека. Или же, если практиковать методы визуализации, свойственные Тантре, можно получить видение таких вещей, как мандала и божества. Поскольку у человека есть бесчисленное количество страстей и проявлений энергии, то при продвижении по пути это может дать начало бесконечному числу переживаний.

Когда же причины кармического видения полностью очищены, видение не исчезает полностью, а проявляется в чистой форме, как измерение просветленных существ. В Тантре, например, конечным результатом практики является преобразование пяти страстей в пять мудростей. Так что страсти не устраняют и не уничтожают, а преобразуют так, что они могут проявляться в своем чистом, или совершенном, аспекте. Это чистое видение просветленных существ не ограничено рамками пространства и времени.

Три типа видения, которые мы сейчас рассматривали, включают в себя все бесконечные возможности форм проявлений, но их внутренняя природа недвойственна. Эта природа есть Основа, наше коренное состояние, ясное, чистое и прозрачное, как способность зеркала отражать. И как в зависимости от вторичных причин в зеркале появляются различные отражения, так и истинное состояние бытия проявляется в различных обликах, чистых и нечистых, но их истинная природа неизменна. Вот почему говорят, что она недвойственна.

«Недвойственность» — это термин, который в Дзогчене широко используют вместо термина «соединение». Чтобы понять причину, нужно иметь в виду, что слово «соединение» подразумевает существование двух разных вещей, которые необходимо соединить, в то время как «недвойственность» означает, что с самого начала нет представления о двух отдельных вещах, нуждающихся в соединении. Таково объяснение Основы, но как же нам проникнуться ее истинным пониманием? Дело в том, что понять Основу умом невозможно. Даже если мы думаем, что ухватили смысл слова «недвойственность», на самом деле мы только обманываем самих себя, потому что наш ум всё еще пребывает в путях двойственности.

Ум по своей природе ограничен. Он существует на относительном уровне и не обладает способностью думать о двух вещах сразу. Когда мы думаем, что всё недвойственно, в действительности в этот момент нашим умом владеет представление <о недвойственности>. Но под знанием недвойственного состояния имеется в виду вовсе не это. Интеллектуальное понимание и непосредственно переживаемое знание — это две совершенно разные вещи.

В Дзогчене есть различные методы практики, призванные способствовать развитию переживаний — главных средств, позволяющих нам обрести состояние знания и преодолеть мешающие ему препятствия. Можно иметь бесконечное разнообразие связанных с практикой переживаний, но если они остаются на уровне рассудочного мышления, то не только не смогут привести к истинному знанию, но сами станут препятствиями. Лишь обнаружив, что во всех этих разнообразных переживаниях есть одно и то же состояние присутствия, вы, действительно, начинаете понимать то, что пребывает за пределами двойственности.

Когда мы практикуем созерцание, у нас могут появляться различные переживания, но присутствие состояния созерцания никогда не меняется. Это не означает, что нужно стараться как-то отрицать или отвергать те переживания, которые могут возникнуть, — не надо лишь ошибочно принимать переживания за само состояние созерцания. Обычно говорят о трех видах переживаний: это блаженство, ясность и отсутствие мыслей⁵⁵, что соответствует трем аспектам человека: телу, речи и уму.

Переживание отсутствия мыслей может подразумевать как действительное отсутствие мыслей, так и такое состояние, когда мысли, хотя и появляются, но не нарушают вашего состояния. Это переживание, которое мы можем также обозначить как «пустое» состояние ума, есть естественное проявление ума, свободного от напряжения. Переживание ясности связано с нашей энергией, с аспектом речи и может проявляться по-разному — или через ощущения, или через видения. Примером может служить чистое видение мандалы божества. Переживание блаженства связано с физическим уровнем человека, с телом. Если долго практиковать медитацию состояния покоя, можно, например, почувствовать, что тела больше нет, или ощутить огромное блаженство, словно находишься посреди облака высоко в небе.

Таковы примеры бесконечных переживаний, которые могут проявиться благодаря практике. Пребывание в состоянии созерцания означает полное раскрепощение, так что если у вас появляется привязанность к приятным переживаниям или же вы впадаете в зависимость от видения или состояния без мыслей, то это может иметь результат, обратный желаемому. Для того чтобы достичь раскрепощения, нельзя останавливаться на переживании, ошибочно принимая его за состояние созерцания и таким образом превращая в препятствие. Это может стать большой помехой на пути к реализации. Если практик день за днем поглощен состоянием блаженства или пустоты и не сохраняет присутствия созерцания, то это всё равно что уснуть, погрузившись в переживание. Такое случается, когда переживания ошибочно принимают за истинную цель.

Есть большая разница между ощущением блаженства и ощущением пустоты, но внутренняя природа обоих переживаний одна и та же. Когда мы находимся в состоянии пустоты и не теряем сознания, то здесь имеется непрерывное присутствие — точно такое же присутствие, как в переживании ощущения блаженства. Такое присутствие уникально и запредельно уму — это недвойственное состояние, основа всех бесконечных форм проявления, и, чтобы обрести его, непременно требуется прямая передача от учителя.

Вторая строка «Шести ваджрных строк» — «Сами они непостижимы в своей неповторимости» — означает, что, хотя природа бытия недвойственна, всё проявляется индивидуально как энергия изначального состояния. В действительности истинное состояние каждой отдельной вещи, проявляющейся как объект, — вне всяких определений и понятий. В этой книге мы уже сравнивали аспект проявления нашей энергии дал с хрустальным шаром, потому что хрусталь прозрачен и его природа ясна, чиста и незамутнена. Мы уже отмечали, как при наличии вторичной причины — солнечных лучей — из хрусталя распространяются бесчисленные лучи радужного света. Этот пример приводят, дабы указать, что и чистое видение просветленных существ, проявляющееся в виде мандалы и божеств, и нечистое видение обычных существ, ограниченных двойственностью и кармой, проявляется из собственного состояния живого существа, как проявляются лучи из хрусталя, когда на него падает солнечный свет. И точно так же, как из хрусталя проявляются тысячи форм и цветов, бесконечное многообразие явлений может возникать, исходя из нашего собственного изначального состояния.

В Дзогчене говорят: «Плотные предметы чисты с самого начала» — это означает, что собственная природа любых зримых объектов пуста и в корне чиста. Например, если мы с помощью своего обычного кармического видения видим желтый шатер, то какое-то животное или совсем иное живое существо будут видеть тот же предмет по-другому, потому что у него нет причин кармического видения, свойственного человеку. Так что единого видения вещей, конкретного, неизменного, одинакового для всех, не существует. Всё, что представляется нам как измерение объектов, в действительности есть проявление аспекта нашего собственного изначального состояния, а вовсе не что-то объективно существующее, конкретное. Поэтому истинную природу объектов определить невозможно, вот почему в «Шести ваджрных строках» говорится, что их природа «непостижима».

Когда мы по-настоящему оказываемся в этом недвойственном состоянии, посреди проявления бесчисленного множества всевозможных явлений, тогда можно сказать, что мы действительно начинаем раскрепощаться. Пока мы по-настоящему не обнаружим это состояние, любое достигнутое нами раскрепощение тела, речи и ума остается всего лишь временным явлением. Может быть, если мы ляжем, нам удастся расслабить тело, или, проделав дыхательную практику, удастся высвободить энергию, но это всего лишь частичное раскрепощение, потому что для получения результата такие упражнения надо повторять каждый день. А затем нам снова не удастся расслабиться, несмотря на все наши старания, — так порой бывает, когда мы очень возбуждены, — потому что мы по-прежнему полностью зависим от всех разнообразных обстоятельств, связанных с нашей ситуацией.

В идеале каждый человек желал бы жить спокойно и раскрепощенно. Даже люди, не придерживающиеся никакой конкретной религиозной системы, которые, скорее всего, могут сказать, что они вообще ни во что не верят, хотели бы жить спокойно. Так что учение представляет интерес не только для тех, кто считает себя «духовными» людьми, — на самом деле оно полезно всем, кто хотел бы жить более раскрепощенно и благодаря этому легче решать свои повседневные проблемы.

Обычно у нас полно всяческих проблем и конфликтов: ведь сам Будда отмечал, что природа санса-ры есть страдание. Если мы приглядимся к своему состоянию в течение дня, недели или месяца, то наверняка заметим, что никогда не бываем полностью свободны от страдания. И если мы не знаем, как снять напряжение, то положение становится еще хуже, потому что мы еще больше усугубляем его своим беспокойством.

Когда мы возбуждены, простейшие вещи становятся трудными, поэтому очень важно научиться снимать напряжение, но расслабление — это вовсе не самоцель. Когда мы находим состояние за рамками своей обычной напряженности, всё раскрепощается само собой. Ведь в истинном состоянии созерцания расслаблять нечего, потому что природа этого состояния раскрепощена сама по себе.

Дзогчен можно определить как путь полного раскрепощения. Это можно ясно понять из терминов, используемых для обозначения состояния созерцания, например: «оставить, как оно есть» (*чогжаг*: cog-bzhag), «рассекая, высвободить» (*трегчод*: khregs-chod), «без усилия» (*цолтрал*: rtsol-bral) и так далее. Некоторые ученые определяют Дзогчен как «прямой путь», сравнивая его с такими учениями, как дзэн, где это выражение используется очень часто. Однако в текстах Дзогчена выражение «прямой путь», или «непостепенный путь», (*чигчар*: sig-car) никогда не употребляется, потому что понятие «прямой путь» обязательно подразумевает, что, с одной стороны, должно быть место отправления, а с другой — место прибытия.

В Дзогчене же имеется один-единственный принцип — состояние знания, и если вы обладаете этим состоянием, то обнаруживаете, что вы с самого начала уже там, куда желаете прибыть. Поэтому о таком состоянии говорят, что оно самосовершенно (*лхунд-руб*: lhun-grub).

В сутрах Махаяны говорится о десяти бхуми, или уровнях духовной реализации бодхисаттвы, постепенно подводящих к полному просветлению. Эти ступени реализации опираются на достигнутый практиком уровень очищения тонких препятствий к знанию. Но в недвойственном состоянии не существует никаких уровней или стадий реализации; с этой точки зрения имеется единственная бхуми — само состояние знания.

Состояние знания возникает и созревает благодаря расслаблению напряжений, но под расслаблением вовсе не имеется в виду, что мы просто ничего не делаем. Иногда принцип Дзогчена — «ничего не исправлять» — понимают неправильно, забывая о необходимости присутствия. Но практика Дзогчена подразумевает, что надо научиться расслабляться, в то же время непрерывно сохраняя присутствие при любых обстоятельствах, в которые мы попадаем. Таким образом, в состоянии полного совершенства сохраняются раскрепощенность и присутствие по отношению ко всем бесконечным проявлениям энергии, которые только могут возникнуть. Чтобы практиковать Дзогчен, совсем не обязательно изучать теорию религиозной или философской традиции. Дзогчен можно прекрасно понять и без употребления множества сложных терминов и выражений. Например, мы пользуемся названием *дзогчен*, потому что оно подразумевает полную (*чей*) завершенность (*дзог*) состояния человека, но не было бы никакой разницы, если бы мы использовали какой-то другой термин. В конце концов, истинный принцип заключается в передаче состояния знания, которое может раскрыть и пробудить человека, а вовсе не в том, как мы называем данную духовную традицию.

Некоторые думают, что необязательно иметь учителя, и считают, что для практики достаточно указаний, которые можно найти в книгах. Но книга не только не может содержать живую передачу учения, но еще и не может предложить примеры и объяснения, которые подошли бы людям разного склада. Учитель, сотрудничая с учениками, помогает им обрести состояние созерцания, используя переживания, связанные с телом, речью и умом, учит их многим методам для развития состояния знания. Зная особенности каждого ученика, учитель может посоветовать, какой метод для него больше всего подходит.

В двух первых строках объясняется также образ видения в Дзогчене, потому что та недвойственная природа всех явлений, о которой в них говорится, — это в действительности не что-то внешнее по отношению к человеку, но истинное состояние каждого существа. Поэтому разве сможем мы когда-нибудь понять изначальное состояние, если будем упорно искать его вне самого себя? То, что сквозь пелену двойственности видится нам как внешнее, на деле является всего лишь следствием разделения на субъект и объект, созданного нами самими, нашим умом. Ведь именно наш ум служит причиной возникновения суждений, привязанностей, кармы. И чтобы понять, что такое недвойственность, о которой говорится в «Шести ваджрных строках», нужно просто осознавать принцип: всё, воспринимаемое нами как видимое, на самом деле есть проявленная потенциальность нашего собственного изначального состояния.

В различных традициях тибетского буддизма под образом видения обычно подразумевается особая философская теория, лежащая в основе той или иной школы. Все школы тибетского буддизма признают, что труды Нагарджуны — вершина буддийской философии Махаяны — заключают в себе высший образ видения, называемый Срединным Путем. Согласно этой философской системе, с точки зрения абсолютной реальности, природа которой — неподдающаяся описанию пустота, невозможно утверждать абсолютную истинность чего бы то ни было. Прибегнув к таким рассуждениям, Нагарджуна с беспощадной логикой опроверг все крайние воззрения других философских школ своего времени.

Однако в ходе последующих столетий среди тибетских школ возникли расхождения в толковании философии Нагарджуны, что породило бесконечные теоретические дискуссии и диспуты. Опираясь на логику и философские спекуляции, каждая школа старалась одержать верх и утвердить свой собственный образ видения. Но такой подход не имеет ничего общего с недвойственным образом видения, пребывающим за пределами рассуждений и споров.

Буддийская философия в целом опирается на идею о двух истинах: относительной и абсолютной. Последняя соответствует абсолютному состоянию — состоянию пустоты и недвойственности, а первая соответствует всему тому, что возникает в относительном состоянии бытия. Считается, что когда человек, сидя с прямой спиной, пребывает в медитации, то он в абсолютном состоянии. Но когда занятие медитацией окончено и человек приступает к повседневным занятиям, то он в относительном состоянии. Эти две истины сравнивают с двумя ногами, без которых человек не может идти по пути к реализации, определяемой как единство двух истин. Но в Дзогчене с самого начала нет такого представления о двух истинах, и в качестве основы как образа видения, так и практики берется недвойственное состояние.

В Дзогчене образ видения не должен напоминать взгляд через очки, направленный вовне. Хотя через их стекла можно ясно увидеть тысячи форм и цветов, направление вашего взгляда остается ошибочным. Поэтому в качестве примера берется зеркало: ведь, когда мы смотрим в зеркало, то видим собственное лицо, и, даже если нам не нравится, как оно выглядит, приходится принимать его таким, как оно есть. Таков единственный способ обнаружить что-то более глубокое и начать по-настоящему его понимать.

Образ видения может очень помочь в развитии правильного понимания Основы, но, тем не менее, вполне может стать, что наше знание не идет дальше теоретических представлений. Это весьма тонкое препятствие, которое трудно устранить, потому что зачастую мы его даже не замечаем. Вообще говоря, существует два вида препятствий, с которыми может столкнуться практик: препятствие страстей и препятствие знания.

Препятствия страстей, неблагодатной кармы и т. д. обнаружить относительно легко. Но препятствия знания неуловимы, и они могут серьезно мешать даже самому опытному практику. Например, даже если вы преодолели привязанность и страсти и достигли определенного уровня устойчивости в медитации, до тех пор пока вы продолжаете оставаться в плену какой-либо идеи или представления о самом знании, вы тем самым перекрываете себе путь к реализации. Таким образом, в Дзогчене очень важно то, как понимается Основа.

Некоторые люди, следуя за учителем, слепо верят всему, что он говорит, не удостоверяясь в этом на практике. Но есть и другие люди, полагающие, что всегда необходимо обо всем спорить и всё обсуждать. Истина же заключается в том, что в действительности вы никогда ничего не решите ни рассуждая обо всем, ни пассивно принимая всё, что говорит учитель, как будто он генерал, а вы солдат. Чтобы по-настоящему обнаружить в себе состояние знания, нужно только одно: «попробовать на вкус» то, о чем говорит учитель. Когда учитель что-то объясняет, он делает это не для того, чтобы выдвинуть собственную идею, а чтобы дать ученикам средство для понимания их природы.

Учитель объясняет, учит, помогает и т. д., но он не может сотворить чудо, просветлив или преобразив состояние другого человека. Некоторые люди убеждены, что существуют сверхъестественные учителя, способные одарять других просветлением, но этого не может сделать ни один учитель. Во власти учителя объяснить и сделать что-то понятным, передавая состояние знания различными способами. Когда ученик, применяя практики, входит в состояние знания, то, действительно, можно сказать, что учитель сотворил чудо. Ведь сам Будда сказал: «Я могу указать тебе Путь, но Плод зависит от тебя самого».

Однако иногда нет возможности передать учение, потому что нет достаточных способностей или участия со стороны тех, кто хочет его получить. Например, несколько лет назад я посетил область Непала, населенную народностью шерпа. Многие шерпы пришли посмотреть на меня, потому что слышали обо мне как о воплощении другого учителя⁵⁶. Придя ко мне, они поднесли мне рис, деньги и традиционный белый шарф — знак уважения. Затем они попросили у меня благословения и ушли. Ни один из них не попросил никакого учения, и это типичный случай того, что мы называем пассивным отношением к учению.

Будда сказал, что реализация зависит от нас самих. А ведь он был полностью просветленным, всеведущим, он был полон сострадания, он не был безразличен к страданиям других существ. Так почему бы ему не совершить чудо просветления всех блуждающих в сансаре существ, будь такое возможно? Истина в том, что, если такое не под силу даже Будде, сделать это не сможет никто. Поэтому необходимо самим проявлять активность по отношению к учениям, конкретно применяя их в своей жизни.

Чтобы войти в состояние созерцания и устойчиво оставаться в нем, получив таким образом возможность объединять это состояние с любой повседневной деятельностью, может понадобиться очень большой опыт практики, но при этом не следует превращать это богатство методов в источник тревог или зависимости. Бывает, например, так, что, получив посвящение, человек дает обет делать практику каждый день. Может быть, в первые несколько дней он будет исполнять это обещание без труда, но пройдет немного времени, и у него могут начаться трудности, потому что из-за ограниченного представления о том, что практику нужно обязательно выполнять сидя, ему придется принуждать себя к этому каждый день, независимо от обстоятельств. В Дзогчене такой подход считается неблагоприятным для продвижения в практике, потому что, если слишком зависеть от методов учения, не удастся пожать их плод — сущность состояния раскрепощенности.

Например, у меня в шкафу много разной одежды, но это не означает, что каждый день я должен надевать всё сразу. Ведь можно выбрать одежду, наиболее подходящую к тем обстоятельствам, в которых я нахожусь. Точно так же в учениях существуют тысячи методов, но если вы понимаете принцип созерцания, то можете выбрать любой из них.

Учения Дзогчена опираются на четыре момента, и первый из них — опора на истинный смысл, а не на условный. Условный смысл — это такой способ передачи знания, когда учитывается склад ума и обычаи получающих его людей, — именно так поступал Будда, используя в своих проповедях понятия и представления, свойственные индийской культуре своего времени, несмотря на то, что он полностью осознавал иллюзорную природу всех понятий. Его проповеди имели единственную цель: передать состояние, пребывающее вне понятий, а это и есть истинный смысл, о котором идет речь в первом из четырех пунктов. О Дзогчене говорят, что он опирается на истинный смысл, потому что он с самого начала учит, как оказаться в собственном естественном состоянии, не изменяя и не переделывая его.

Второй пункт: опора на человека, а не на учения. На пути отречения человек подчинен учению. Не имея способности нести ответственность за самого себя, он принимает решение соблюдать определенные правила, обещая, что не будет совершать те действия, которые запрещены монашеским уставом. Дзогчен же опирается на самого человека, потому что в Дзогчене самое основное — понять свои способности и уметь использовать те методы, которые им наиболее соответствуют.

Третий пункт: опора на изначальную мудрость, а не на ум. Ум — это оплот двойственности и всех наших противоречий, тогда как изначальная мудрость — это природа состояния присутствия, того знания, которое возникает в результате передачи от учителя и развивается в процессе практики созерцания.

Последний пункт: опора на смысл, а не на слова. Это означает, что следует стараться вникнуть в истинный смысл того, что говорит учитель, а не оставаться в плену буквального значения слов. Например, такой термин, как *бодхичитта*, имеет разный смысл в зависимости от того, в каком контексте он употребляется: Сутры, Тантры или Дзогчена.

Принцип Основы имеется не только в учениях Дзогчена, но и во всех буддийских традициях. На уровне Сутры Основа означает знание двух истин: относительной и абсолютной, которые соответствуют понятиям «ум» и «природа ума». Путь в Сутре — это два накопления: заслуг и мудрости. Первое из них связано с относительным состоянием, поскольку использует три составляющие человека: при помощи тела человек исполняет благие действия, при помощи речи читает мантры очищения, а при помощи ума порождает мысли о сострадании к другим. Благие действия способны уменьшать препятствия, создавая условия, необходимые для пути накопления мудрости.

Накопление мудрости подразумевает знание абсолютного состояния благодаря знанию состояния созерцания. Оно считается коренным путем даже в Сутре, и сам Будда отмечал: «Человек, пребывающий в созерцании в течение времени, за которое муравей может пробежать от кончика носа до лба, накопит гораздо больше мудрости, чем тот, кто всю жизнь ценой великого самопожертвования делает подношения Будде и божествам». Тем не менее, в Сутре обычно считается, что, поскольку непосредственно понять и применять путь мудрости нелегко, на деле следует практиковать очищение и накопление заслуг.

Говорят, что когда Будда впервые попытался передать своим ученикам состояние знания и никто его не понял, он сказал: «Я нашел путь к состоянию знания — он глубок и ясен, лежит вне понятий и вне всяких объяснений. Но когда я попытался его передать, никто не понял. Поэтому я уйду и буду уединенно жить в лесу, предаваясь созерцанию». Это показывает, как трудно передать путь мудрости, а в одном стихотворном тексте Дзогчена⁵⁷ говорится: «Даже язык Будды не в силах объяснить это состояние».

VII. ПУТЬ И ПРАКТИКА

Хотя тому, что именуется «как оно есть», невозможно дать определение, Всё видимое проявляется как абсолютное благо.

О практике Дзогчена говорят, что она «без усилий», — и действительно, здесь ничего не нужно создавать, изменять или переделывать: нужно только найти себя в истинном состоянии «как оно есть». Но может случиться, что какая-то фраза, призванная обозначить состояние вне понятий, сама становится очередным понятием. Точно так же, спросив у человека, как его зовут, и, получив ответ: «Никак», мы стали бы звать его «Никак».

Следующие две строки «Шести ваджрных строк» объясняют смысл пути и практики Дзогчена. Выражение «как оно есть» (*чижинва*: ji-bzhin-ba), очень часто употребляемое в древних текстах Дзогчена, является синонимом слова (*мачона*: ma-bcos-ra), «неисправленное», и других терминов, обозначающих истинное, неизменяемое и неисправляемое состояние. Исправление, изменение и так далее — всё это характерно для деятельности двойственного ума, и поэтому оказаться в неисправленном состоянии означает выйти за пределы ума. В отличие от других традиций, в Дзогчене это верно не только на высшей ступени практики, — напротив, здесь с самого начала нужно стараться проникнуть в знание состояния «как оно есть».

В Тантре введение в истинную природу ума является последней ступенью практики, следующей за стадиями зарождения и завершения. Но в Дзогчене это состояние вводится непосредственно, и не только на уровне ума, но и на уровне речи и тела, потому что для нераздельного объединения с созерцанием все аспекты нашего бытия должны находиться в этом неисправленном состоянии.

В «Великом пространстве Ваджрасаттвы» (*Дордже Семпа намкаче*: rDo-rje sems-dpa' nam-mkha' che)⁵⁸, одном из основных текстов раздела Природы Ума, написано: «В Дзогчене, чтобы войти в состояние созерцания, не нужно исправлять положение тела. Управление положением тела и сохранение позы с прямой спиной — это не созерцание, напротив, это может стать препятствием к созерцанию». Из-за таких утверждений некоторые обвиняли Дзогчен в отрицании ценности сидячей медитации или управления дыханием, положением тела и так далее. Но Дзогчен ничего этого вовсе не отвергает, и, когда говорится, что телом не нужно управлять, имеется в виду лишь то, что телу нужно дать возможность пребывать в подлинном, неисправленном состоянии, в котором не нужно ничего изменять или улучшать. Ведь поскольку наши попытки исправить тело исходят от рассудочного мышления, все они являются ложными и искусственными.

В разделе Тайных Наставлений разъясняются четыре способа пребывания в созерцании, которые называются четырьмя способами «оставить как есть»⁵⁹.

Первый, относящийся к телу, называется «подобный горе». Здесь имеется в виду, что хотя гора может быть выше, ниже или иметь какую-то особую форму, тем не менее, она всегда неподвижна и никогда не меняет своего положения. Точно так же в течение одного лишь

дня мы принимаем разные позы в зависимости от разных обстоятельств, в которые мы попадаем, и все эти позы в равной степени подходят для созерцания, поэтому нет никакой нужды их изменять. Если случится, что в момент, когда я окажусь в состоянии «как есть», я буду лежать, то это и будет моя естественная поза, неизменная, как гора. Совсем необязательно вскакивать, выпрямлять спину и скрещивать ноги. То же самое верно и в том случае, если я оказываюсь в созерцании, когда пью кофе. Мне вовсе не нужно бросаться в свою комнату, запира́ть дверь и садиться в позу медитации. Всё это полезно знать, чтобы научиться соединять созерцание с повседневной жизнью.

Чтобы суметь по-настоящему объединить свою практику с жизнью, нескольких занятий сидячей медитацией в день просто недостаточно, потому что мы живем двадцать четыре часа в сутки, и час или два практики не принесут желаемого результата. Ведь объединение означает умение понимать состояние «как оно есть» в самой жизни, не исправляя его, так что любое обстоятельство вашей жизни становится поводом для практики.

Кто-то может спросить: «Если в Дзогчене учат, что ничего не нужно исправлять, не означает ли это, что бесполезно выполнять практики дыхания, визуализации и так далее, которые в действительности основаны на исправлении того или иного?» Но в Дзогчене выражение «не исправляя» не означает отрицания какого-либо метода практики. Просто практик должен быть раскрепощен и открыт по отношению к различным методам и должен уметь их использовать, не впадая в зависимость от них. Иногда может случиться, что деталям положения тела, рук и т. д., а также цвету и облику визуализируемого божества придается такое большое значение, что подлинный смысл вашей практики может ускользнуть. Поза, дыхание и визуализация, воздействуя на три аспекта: тело, речь и ум, — являются всего лишь средствами, дающими возможность погрузиться в раскрепощенное состояние созерцания. Существуют тысячи методов практики, многие из которых могут показаться очень похожими друг на друга, так что, если смотреть только на внешнюю сторону, а не на коренной смысл, легко могут возникнуть сомнения и противоречия. Но все эти проблемы и конфликты идут от ума, который можно сравнить с калекой, ведомым пятью еще более немощными спутниками и помощниками — пятью чувствами. Если же вы по-настоящему узнаете состояние созерцания, лежащее за пределами усилий и оценок, то сможете преодолеть и проблемы, касающиеся методов практики. В Тантре методом достижения неисправленного состояния является метод преображения, использующий визуализацию чистого измерения. Возьмем в качестве примера тантру Хеваджры. Хеваджра — это имя, данное чистому проявлению особого реализовавшего существа, которое получил конкретный учитель. Получив передачу тантры Хеваджры, этим преобразованием занимаются каждый день, используя мантру

Хеваджры, чтобы объединить визуализацию со своей энергией. Затем в определенный момент видение преображения перестает зависеть от визуализации и становится проявлением собственной внутренней ясности. Всё объединяется с этой ясностью в созерцании Махамудры. Когда достигается это состояние, преобразование перестает быть вещью первостепенной важности. Это можно очень хорошо понять, если прочитать некоторые поэтические произведения махасид-дхов или их жизнеописания.

Одним из наиболее известных практиков тантры Хеваджры был махасиддха Вирупа. Сначала он был великим ученым, пандитом, но затем стал практиком Тантры. Долгие годы он упорно занимался методом преображения тантры Хеваджры, особое внимание уделяя чтению мантры дакини Дагмемы (bDag-med-ma), супруги Хеваджры. Рассказывают, что однажды, находясь в состоянии созерцания полной ясности, он вдруг вскочил и бросил свои четки (*мала*)⁶⁰, которые, читая мантру, обычно держал в руках, в отхожее место. Затем, вернувшись в комнату, он швырнул на пол подношение — мандалу,

приготовленную им для практики, вышел и больше не вернулся. Вирупа пережил пробуждение, но все подумали, что он сошел с ума.

Иногда просветленные существа, подобно безумцам, поступают так, что их действия выходят за рамки «нормального», общепринятого поведения, но на самом деле безумцами являемся мы сами, «помешанные» на пяти страстях и всех своих привязанностях. Не замечая этого, мы называем безумцами тех, кто ведет себя не так, как мы считаем нормальным. По этой причине многих учителей вроде Другпа Кунлега

('Brug-pa kun-legs), чей образ жизни не укладывался в обычные рамки, называли безумными йогинами.

Итак, мы видим, что и в Тантре в конце пути практик разрушает воображаемые построения процесса преображения и достигает состояния воссоединения с чистым проявлением, где нет никаких понятий. Однако, чтобы достичь такого уровня, необходимы многие годы уединенной практики. А Дзогчен, путь самоосвобождения, опирается на принцип знания, но не в том смысле, что нужно принять мысленное решение раз и навсегда что-то узнать и потом никогда его не менять, а в том смысле, чтобы по-настоящему и безошибочно обнаружить присутствие изначального состояния.

Практику Дзогчена можно начать с сосредоточения на объекте, чтобы успокоить свои мысли. Затем остроту сосредоточения ослабляют, таким образом снимая зависимость от объекта, и устремляют взор в открытое пространство. Потом, достигнув устойчивости состояния покоя, важно работать с движением мысли и своей энергией, соединяя это движение с присутствием созерцания. На этом этапе вы уже готовы внести созерцание в повседневную жизнь.

Описанная система практики характерна для раздела Природы Ума, но нельзя сказать, что в Дзогчене обязательно нужно начинать с сосредоточения на объекте и медитации состояния покоя. Например, в разделе Изначального Пространства и в разделе Тайных Наставлений вы непосредственно входите в практику созерцания.

В частности, в первом из них имеются очень точные наставления о том, как найти чистое состояние созерцания. А во втором объяснения главным образом относятся к тому, как оставаться в созерцании при любых обстоятельствах.

Практика созерцания сжато объясняется в одной строке: «Всё видимое проявляется как абсолютное благо»⁶¹. Несмотря на то, что состояние «как оно есть», нельзя постичь умом, тем не менее, всё проявление изначального состояния, включая наше кармическое видение, существует. Все разновидности формы, цвета и прочего продолжают непрерывно возникать. Когда мы погружаемся в созерцание, это не означает, что наше нечистое видение тут же исчезает и вместо него проявляется чистое видение. Если у нас есть материальное тело, то для этого есть и кармическая причина, поэтому нет никакого смысла пытаться отвергнуть или отринуть то положение, в котором мы находимся. Его нужно просто осознавать. Если у нас есть видение материального, физического уровня бытия, являющееся причиной стольких проблем, то мы должны понимать, что это видение — лишь грубый аспект цвета, сущности элементов.

Например, вода — это материальное проявление белого цвета, сущности элемента вода, который вследствие нашей кармы и неведения стал тем, что он для нас представляет в своей вещественной, материальной форме. Но когда мы в конце концов обнаружим принцип такого проявления в материальном виде, то сможем обратить этот процесс

вспять, и тогда вода вернется в свое тонкое состояние — светоносную сущность. Основной метод для достижения такого поворота — созерцание, помогающее воссоединить собственную энергию с энергией материального измерения.

«Абсолютное благо (Всеблагодь)» — перевод на тибетский язык имени Самантабхадры, изначального будды-дхармакаи, — означает, что в вашем видении, которое совершенно как оно есть, нечего изменять или устранять. Когда вы находитесь в недвойственном состоянии, даже тысячи призраков не могут нарушить созерцание. Но «благо» здесь понимается не как нечто «хорошее», противопоставляемое чему-то «плохому». Здесь имеется в виду то состояние, в котором нет ничего плохого, что нужно было бы отвергнуть, и ничего хорошего, что нужно было бы принять. Всё, что проявляется, находится за пределами добра и зла и подобно украшению вашего собственного изначального состояния.

В Дзогчене нет необходимости использовать воображение, чтобы преобразить нечистое видение. Всё ваше видение — это неотъемлемое качество вашей собственной ясности. Если мы видим каменный дом и пытаемся представить, что он преобразуется в измерение света, то просто занимаемся игрой ума, потому что этот дом, как он есть, пусть даже он часть нашего кармического видения, на самом деле суть проявление нашей собственной ясности. Так зачем же препятствовать ей или преобразуать ее? Проблемы возникают только тогда, когда мы начинаем заниматься оценками: красив дом или уродлив, большой он или маленький и так далее. И тогда наше рассудочное мышление очень легко может побудить нас к действию и способствовать созданию кармы.

Мачиг Лабдрон (Ma-gcig lab-sgron) в своих учениях по практике чод объясняла, что существуют четыре «демона», или препятствия, затрудняющих путь к реализации. Первый называется «демон заслоняющий (восприятие)»⁶². Когда мы видим красивый предмет, то, если ум начинает давать ему оценки, возникает желание и вы становитесь жертвой своих страстей. На чем же это основано? Сначала глаза воспринимают предмет, причем здесь еще нет никакого представления о красоте или уродливости. Затем вступает в действие ум, и непосредственное восприятие чувствами становится невозможным. Таким образом, воспринимаемый предмет становится препятствием, или «демоном». Когда же рассудочное мышление не мешает восприятию, видение самоосвобождается. Так свившаяся узлом змея распутывает сама себя.

Если перед нами возникает нечто прекрасное, но мы не начинаем давать ему оценок, оно остается частью нашей ясности. То же самое верно, если перед нами предстанет нечто отталкивающее. Почему же у нас возникает влечение к одному и отвращение к другому? Ясность не имеет отношения к рассудочному мышлению, она принадлежит к чистому присутствию изначального состояния, которое за пределами добра и зла. Поэтому, когда в Тибете случались эпидемии или вспышки заразных болезней, звали на помощь опытных практиков чода, потому что они, полностью выйдя за пределы понятий «добро» и «зло», «чистое» и «нечистое», были невосприимчивы к любой заразе.

Очень важно сохранить присутствие в созерцании, не исправляя тело, речь и ум. Нужно оказаться в раскрепощенном состоянии, но чувства должны сохранять присутствие и бдительность, потому что они — врата ясности. Отпустив всякое напряжение, связанное с положением тела, дыханием и мыслями, сохраняя только живое присутствие, раскрепощаешься без всякого усилия.

Когда начинаешь практиковать, может показаться, что беспорядочное движение мыслей возросло, но в действительности это обусловлено раскрепощением ума. На самом деле это

движение мыслей существовало всегда, но его начинаешь осознавать только теперь, потому что ум стал более ясен, — так в бурном море нельзя разглядеть дно, когда же море успокаивается, можно увидеть всё, что там находится.

Когда начинаешь осознавать движение своих мыслей, нужно научиться соединять их с присутствием, не поддаваясь им и не позволяя себе отвлекаться ими. Что мы имеем в виду, когда говорим «отвлекаться»? Если я вижу какого-то человека и он мне сразу не понравился, это означает, что я позволил себе поддаться мысленной оценке, иначе говоря, позволил себе отвлечься. Если же я сохраняю присутствие, с какой стати мне должен не нравиться тот, кого я вижу? На самом деле этот человек — тоже частица моей ясности. Если я по-настоящему это понимаю, то вся моя напряженность и конфликты исчезнут, и всё успокоится в состоянии полной раскрепощенности.

В практике чаще всего встречаются два недостатка: сонливость и возбужденность. Например, иногда, занимаясь практикой, мы или дремлем, или бываем настолько возбуждены, что мысли ни на миг не дают нам передышки, и найти состояние покоя кажется невозможным. Существуют практики, которые можно применять в качестве противоядия от этих проблем, но если мы умеем внутренне расслабиться, то эти трудности можно преодолеть естественным образом, не прибегая к подобным усилиям.

Начиная практиковать, человек, обычно предпочитает удалиться в уединенное место, потому что ему необходимо найти состояние покоя и душевного равновесия. Но когда у нас начинает появляться подлинное переживание состояния созерцания, нужно соединить его со всей своей повседневной жизнью: с ходьбой, разговорами, с едой и так далее. Тому, кто практикует Дзогчен, вовсе не нужно оставлять общество и удаляться созерцать на горную вершину. Это совершенно неприемлемо в нашем современном обществе, где всем нам, чтобы есть и нормально жить, приходится работать. Если же мы умеем соединять созерцание с повседневной жизнью, наша практика будет успешно развиваться.

Практика означает соединение себя с видением. Здесь слово «видение» подразумевает все наши чувственные впечатления. Мне должно быть всё равно, нахожусь ли я в комнате, слушая приятную музыку, или в каком-то месте, где стоит оглушительный шум, например, на заводе, потому что всё это часть моего видения. Ощущаю ли я тонкий аромат розы или вонь отхожего места — всё это тоже часть видения, и в созерцании это видение воспринимается как проявление энергии изначального состояния, где нечего отвергать или принимать. Таким образом, сущность практики состоит в том, чтобы оказаться в состоянии раскрепощенного присутствия, в единстве с любым ощущением, которое может возникнуть.

Знание созерцания передается непосредственно от учителя к ученику. В Дзогчене объяснение и донесение до ученика истинного смысла — это составная часть передачи. Для этого не нужно готовить мандалу или касаться головы ученика ритуальным сосудом⁶¹. Всё это элементы ритуала, принадлежащего тантрийской традиции. Нет даже необходимости принимать обет прибежища, один из главных столпов буддизма. Из-за этого люди, получившие передачу учений Дзогчена, порой испытывают некоторое беспокойство, потому что они не принимали обета прибежища⁶⁴. Но такое отношение показывает только то, что им неведом истинный смысл прибежища, потому что даже в буддийской Сутре утверждается, что абсолютное прибежище — это сущность татхагат, то есть состояние изначального просветления.

Однако в наше время обет прибежища стал обычным делом даже на Западе. После ритуальной церемонии прибежища, во время которой у человека срезают прядь волос и

дают ему тибетское имя, он, вероятно, думает: «Я получил прибежище, теперь я буддист». Но в действительности нет никакой нужды считать себя буддистом. Мы и так обладаем состоянием «как оно есть», зачем же нам становиться кем-то другим, нежели мы уже есть?

Если мы принимаем обет, то это означает, что у нас нет способности управлять собой. Но наши способности зависят от обстоятельств, в которых мы находимся, и могут быть улучшены. Так что первым делом необходимо выяснить, каковы твои способности, а затем, в соответствии с потребностями, постараться увеличить свои способности, используя различные методы практики. Например, есть очень много очистительных практик, направленных на устранение помех, препятствующих ясности, и ученик может работать с тем или иным из этих методов очищения, выбрав его в зависимости от своих конкретных обстоятельств. Учитель не может решить за ученика, какая практика наиболее предпочтительна, — он может дать только некоторые советы и предложения, чтобы помочь ученику увидеть себя более ясно и тем самым начать больше осознавать и полагаться на собственные силы.

На пути отречения всё иначе, так как главная особенность этого пути состоит в том, что человек следует правилам поведения, ограничивающим действия тела, речи и ума. Однако правила любой религиозной традиции не могут быть универсальными и зависят от обстоятельств и времени. Правило, которое сегодня кажется ценным, завтра, с течением времени и изменением привычек людей, может стать неуместным.

Например, правила Винаи, несомненно, возникли для того, чтобы предостеречь учеников Будды от поступков, считавшихся неправильными в том окружении, в котором они жили. Предположим, например, что некоторые ученики Будды ходили нагишом, и поэтому обитатели окрестных деревень стали думать о них плохо. Тогда Будда изрек правило, которое гласило: «Ученики Будды не должны ходить нагишом». Все двести пятьдесят два основных правила Винаи были созданы именно так. Поэтому ясно, что некоторые из них, возникшие в климатических условиях Индии, невозможно было бы применять в таких странах, как Тибет, если бы их не приспособили к другому климату и образу питания.

В Дзогчене учатся не следовать правилам, а брать ответственность на себя. Человек, следующий правилам, похож на слепого, который нуждается, чтобы его кто-то вел. Поэтому говорят, что в Дзогчене практик должен раскрыть глаза и обнаружить свое состояние, чтобы не зависеть больше ни от кого и ни от чего.

Некоторые люди, испытывая разочарование от обычных отношений с учителем, думают: «Учитель всего лишь обычный человек, который, как и я, ест спагетти и пьет вино. А я хочу войти в прямой контакт с Буддой или Падмасамбхавой». В глубине души каждый из нас склонен к такому отношению, потому что главной причиной рождения в мире людей является гордость. Но на самом деле войти в контакт с Буддой очень трудно, если мы не признаём Будды в своем учителе: ведь для ученика истинный Будда — это его учитель.

В *Абхисамаяланкаре*, комментарии к *Праджняпа-рамита-сутре*, написано: «Хотя лучи солнца очень сильны, они не породят огня, если нет увеличительного стекла (чтобы их собрать). Хотя тысячи будд полны мудрости, мы можем получить ее только благодаря учителю».

В тантре «Кукушка» сказано так: «Знание состояния «как оно есть» получают от учителя благодаря передаче, а развивают его благодаря созерцанию. Значение учителя можно сравнить со значением минерала, используемого для очистки золота». В Тибете для очистки поверхности золота от покрывающих его загрязнений применялся один минерал.

Если потереть этим минералом золото, оно снова приобретает свой подлинный цвет. В данном примере золото — символ того, что называют Дзогченем: это наше исконное неотъемлемое, изначально самосовершенное состояние. Покрывающие золото примеси в этом примере соответствуют препятствиям и омраченности относительного состояния, которые мешают проявиться знанию изначального состояния. А минерал, который очищает золото, восстанавливая его истинный цвет, — это сила передачи учителя, позволяющая нам обнаружить собственное состояние. Даже если покрытое грязью золото кажется камнем или комком земли, тем не менее, его подлинное качество всегда остается тем же самым и его нужно только обнаружить.

Учитель неотделим от состояния знания, и в Дзогчене одной из самых важных практик для развития созерцания является гуру-йога, или объединение с учителем. Истинная цель этой практики — сохранить в жизни ученика передачу учителя живой и постоянно присутствующей. Другим основополагающим аспектом учения, который идет от Тантры, является са-майя, или «обещание», которое в Тантре равноценно обетам учения Сутры. Например, получая посвящение, вы обещаете ежедневно выполнять практику преобразования, читая соответствующие мантры, по крайней мере, три или семь раз. Кроме этого обязательства, есть и много других, связанных с самайей, которые следует соблюдать. В Дзогчене же одна-единственная самайя — пребывать в состоянии того, «что есть», как оно есть. Всё остальное, то есть все умственные оценки и построения, все ограничения и так далее, является ложным, лишним. Нужно стараться в любое время, не отвлекаясь, находиться в раскрепощенном состоянии.

Если мы пребываем в состоянии созерцания, то, пусть даже у нас возникнут тысячи мыслей, мы не поддаемся им и только наблюдаем всё, что происходит. Вот что имеется в виду под присутствием. Оказаться в состоянии «как оно есть» — значит сохранять непрерывное присутствие. Поэтому самайя в Дзогчене означает «не отвлекаться» и ничего больше. Но из этого не следует, что если вы отвлеклись, то нарушили свою самайю. Просто нужно обратить внимание на то, что произошло, и постараться больше не отвлекаться.

Есть два способа не отвлекаться. Высший — это когда ваша способность к созерцанию достаточно развита, чтобы успешно соединять все свои действия с состоянием присутствия. Это высший уровень практики, и называется он Великое Созерцание. Но, пока этот уровень еще не достигнут, существует способ не отвлекаться, больше связанный с умом, при котором нужно поддерживать какой-то минимум внимания. Это не истинное созерцание, потому что здесь еще остается определенная доза преднамеренности, активной работы рассудочного мышления. Тем не менее, такой этап очень полезен, поскольку помогает развивать состояние присутствия.

Если мы замечаем, что возникла какая-то напряженность, важно ее ослабить, но при этом не бороться с тем, что заставило нас отвлечься, поскольку это может иметь последствия, совершенно противоположные желаемым. В повседневной жизни необходимо не забывать всегда сохранять раскрепощенность, потому что это ключ ко всему. Возьмем конкретный пример: предположим, что, когда мы сидим в комнате, нам в голову приходит мысль пойти и взять предмет, находящийся в другой комнате. Как только эта мысль возникает, мы узнаём ее и осознаём, но не пытаемся воспрепятствовать ей или рассеять ее. Не отвлекаясь, сохраняя раскрепощенное присутствие, мы встаем и идем в другую комнату, стараясь сохранять присутствие во всем, что делаем. Это крайне важная практика, не требующая ни особой позы, ни управления дыханием, ни какой-либо визуализации. Нужно всего лишь оставаться в состоянии раскрепощенного присутствия.

Поначалу сохранять присутствие может быть нелегко, но мало-помалу вам удастся соединить его с движениями тела. То же самое и с речью: когда вы разговариваете, обсуждаете что-нибудь или поете, нужно стараться сохранять присутствие как можно дольше. То же самое, когда речь идет об уме: нужно стараться сохранять присутствие во время процесса размышления или воображения и т.д. Вы можете подумать: «Как же можно соединять процесс размышления с присутствием, если именно ум и есть причина отвлечения?» Но в действительности ум подобен отражению в зеркале. Если вернуться в присущую зеркалу способность отражать, то отражения больше не будут для вас чем-то внешним, воспринимаемым с позиции двойственности. Когда вы оказываетесь в состоянии природы зеркала, то каждый аспект вашего тела, речи и ума становится проявлением мудрости состояния присутствия. Мудрость за пределами ума, но когда мы говорим, что она «за его пределами», то это не означает, что она не имеет к нему совсем никакого отношения. В действительности связь между неотъемлемо присущей вам мудростью и рассудочным умом точно такая же, как между зеркалом и возникающими в нем отражениями.

Когда говорят о том, как продолжать пребывать в созерцании, то дают объяснения различных переживаний, с которыми созерцание связано. Все разнообразные переживания, возникающие в практике, связаны с состоянием нашего истинного бытия, о котором, в общем, можно сказать, что оно имеет два аспекта или признака: состояние покоя и движение. Когда возникает мысль и мы наблюдаем ее, чтобы обнаружить, откуда она возникла, где пребывает и куда уходит, то не находим ничего определенного. Хотя наши мысли явно кажутся существующими, — когда мы наблюдаем за ними, они просто исчезают, не оставляя следа. То же самое в отношении речи и тела. Если у вас, например, болит голова и вы понаблюдаете, откуда боль приходит и куда исчезает, когда проходит, то не сможете прийти ни к какому конкретному выводу.

Такое состояние пустоты в отношении тела соответствует состоянию покоя в отношении ума. Но хотя наши мысли исчезают, они, тем не менее, непрерывно возникают вновь. Вот что называется движением, которое есть проявление ясности. В Дзогчене необходимо научиться работать с этим движением и объединять все аспекты своей энергии. Состояние покоя — это только переживание, а не само созерцание. В настоящем созерцании, в состоянии чистого присутствия, нет никакой разницы между состоянием покоя и движением. Поэтому нет никакой необходимости добиваться состояния, лишённого мыслей. Как сказал Гараб Дордже: «Если возникает [движение мыслей], осознавай состояние, в котором они возникают. Если свободен от мыслей, осознавай состояние, в котором ты свободен от них. Тогда нет никакой разницы между возникновением мыслей и их отсутствием». Поэтому, когда вы практикуете созерцание, нет необходимости стараться обрести состояние покоя и избегать движения — в обоих случаях следует просто сохранять одно и то же состояние присутствия.

Во всех буддийских традициях медитации говорят о двух ее сторонах, а именно, о медитации состояния покоя, или шинэ, и о запредельном видении, или *лхаг-тонг* (lhag-mthong)⁶⁵. Медитация шинэ служит для создания покоя ума, при котором мысли больше не способны потревожить состояние практика. А лхаг-тонг во всех системах считается разновидностью внутреннего пробуждения сознания, но толкуется в них по-разному.

В Сутрах он считается достижением, связанным с телом, речью и умом, которое автоматически возникает после практики медитации состояния покоя. В Тантре же он считается особым уровнем реализации практики преобразования, который проявляется как признак, связанный с праной, чакрами и т. д. Можно сказать, что шинэ соответствует

пустоте, лхагтонг — ясности, а единство этих двух достижений — это завершающая ступень практики Тантры.

Однако в Дзогчене, в разделе Природы Ума, лхаг-тонг — это один из уровней объединения состояния присутствия с движением. Он называется также неизменяемым состоянием (*мийова*: *mi g.yo-ba*), которое не может быть нарушено никаким движением. Здесь движение подразумевает также и энергию кармической праны, которая обычно оказывает значительное влияние на ум. В этом состоянии каждый аспект тела, речи и ума соединяется с созерцанием. Если практику случится медитировать рядом с грохочущей машиной, ему не нужно будет искать более спокойное место, потому что на этом уровне практика полностью объединена с любым видом восприятия. Практик больше не обязан оставаться прикованным к состоянию покоя — он осознаёт кармическое измерение движения и не воспринимает его как нечто внешнее по отношению к себе.

Когда объясняют уровни продвижения в созерцании, то в качестве примеров развития способности объединяться приводят сравнения с ручьем, рекой, морем и прочим. Когда практик достиг полной устойчивости в созерцании, то, даже если он не занимается никакой особой практикой, стоит ему заснуть, как он оказывается в состоянии естественного света, а когда он видит сон, то осознаёт, что это сон⁶⁶. Практика такого человека совершенна, и он всегда — в жизни и смерти — сохраняет присутствие, так как достиг сам-бхогакаи. Когда он умирает и проявляется бардо сущностного состояния (дхарматы), он в то же мгновение готов воссоединиться с ним в реализации.

VIII. ПЛОД И ПОВЕДЕНИЕ

Всё уже свершено, а потому одолев болезнь усилия, Пребывай в состоянии самосовершенства.

Если есть истинное понимание, что истинная сущность каждого из нас — это самосовершенное состояние, значит, создана основа, опираясь на которую можно развиваться. Если же такого понимания нет, то, даже изучив всевозможные системы учений, остаешься в состоянии неведения. С этой точки зрения, невежественным можно назвать и весьма ученого человека, и в то же время человек, никогда не ходивший в школу, вполне может обладать истинным знанием. Изучение, анализ, философское исследование и т.д. могут быть полезны, если умеешь извлекать из них пользу, но часто всё это лишь препятствует истинному пониманию.

Возьмем, к примеру, человека, который заинтересовался восточной философией, потому что его не удовлетворяет западная. Он может с головой уйти в различные течения мысли Востока и, натолкнувшись на буддийскую философию, прийти в восхищение от ее принципов. И вот, такой человек будет считать, что наконец-то нашел достойную альтернативу собственной культуре. Всё больше увлекаясь, он продолжает изучение и становится последователем философии Нагарджуны, полностью убежденный в верности своей точки зрения. Но в действительности произошло лишь то, что этот человек стал рабом идей Нагарджуны, потому что у него теперь есть сформировавшееся представление, понятие о пустоте, но нет ее подлинного знания, основанного на подлинном переживании. Ведь философские убеждения и теории, даже если они кажутся совершенными, в любой день могут рухнуть, потому что опираются на нечто в корне ложное, то есть на ум.

Принцип Дзогчена состоит в том, чтобы избежать создания чего бы то ни было ложного и по-настоящему понять, для чего мы всё делаем. Вовсе не важно считать себя

последователем той или иной школы, традиции или точки зрения, и нет никакой разницы, считает ли кто-то себя буддистом или нет. По существу, считать себя последователем чего-то — значит всего лишь ограничивать себя рамками; нам же нужно совсем другое: понять свое собственное состояние и открыть самого себя, избавившись от всех подобных преград.

За последнее столетие в Тибете возникла традиция, обязанная своим появлением усилиям некоторых учителей, пытавшихся покончить с идеологическими барьерами, возведенными между различными традициями учения.

Все эти учителя, первоначально принадлежавшие к различным школам, были великими практиками Дзогчена, и, хотя сами они никак себя не называли, их называли *риме* (ris med) — «вне групп, или сект»⁶⁷. Для того, кто практикует Дзогчен, даже название «вне групп» — это очередной способ противопоставить свою позицию какой-то другой, что совершенно неприемлемо, так как истина состоит в том, что всякое подобное определение уже есть ненужное ограничение.

Например, мы утверждаем, что изначальное состояние складывается из трех мудростей: Сущности, Природы и Энергии, но это объяснение — всего лишь вспомогательная схема, предназначенная для того, чтобы помочь нам, находящимся в плену своих ограничений, блуждающим в бесконечном круговороте перерождений, получить представление о том, что же это такое в действительности. Но никакой анализ, никакие определения не могут по-настоящему объять изначальное состояние — это только средства, доступные нашему состоянию неведения.

Джамьянг Кьенце Вангпо (Jam dbyangs mkhyen-brtse dbang-po) и Джамгон Конгтрул ('Jam-mgon kong sprul) считаются основателями «несектарной» традиции риме, о которой мы только что говорили, хотя сами они никогда не имели никакого намерения замыкаться в рамках какой-то группы. Когда восходит солнце, оно обязательно светит, но не говорит: «Смотрите, как сияют мои лучи!» Такую оценку дают пребывавшие в темноте люди, которые говорят: «Смотрите, теперь солнце светит!» Поэтому учителя этой традиции, практикуя Дзогчен, не ограничивали свою деятельность рамками какой-либо замкнутой группы и даже не противопоставляли свою позицию той, которая склонна выделять отдельные школы.

В Дзогчене есть высказывание, которое звучит так: «Не нужно ограничивать себя рамками, не нужно принадлежать ни к какой школе». На самом деле рамки — это типичное проявление двойственности, причина сансары. Преодолеть всякую ограниченность — значит открыть истинное состояние, как оно есть, и вести себя так, чтобы наше знание действительно соответствовало нашему подлинному бытию во всех его аспектах: тела, речи и ума. Это чрезвычайно важно. Идея «не принадлежать к группе» в своей основе предполагает двойственное разделение на себя и других, что является преградой, которую следует преодолеть, чтобы в любой ситуации суметь объединить свою практику с любым обстоятельством. В истинном состоянии «как оно есть» нет никаких рамок, в этом состоянии всякая напряженность расслабляется. Настоящая практика означает снятие своих напряжений. Мы много говорили о преодолении привязанности, но каков ее источник? На самом деле она возникает от напряженности, которую мы начинаем создавать, разделяя свою действительность на себя и других. Таким образом, единственный реальный способ преодолеть привязанность — это пребывать в состоянии раскрепощенного присутствия. Истина заключается в том, что подлинное состояние присутствия по самой своей природе раскрепощено.

В последних двух строках «Шести ваджрных строк» объясняется смысл Плода и поведения. В Дзогчене то, как мы ведем себя в состоянии присутствия, и есть Плод, и нет ничего другого, чего нужно было бы достигать. Когда у вас есть это состояние знания, вы обнаруживаете, что с самого начала всё уже достигнуто. Самосовершенное состояние — это неотъемлемое качество состояния «как оно есть»; здесь нечего совершенствовать и требуется только одно — обладать истинным знанием этого состояния.

Чтобы практиковать, нет необходимости принимать какую-либо особую позу или устремлять куда-то взгляд; нужно оставаться в естественном состоянии, не впадая в зависимость ни от чего. Усилие и ощущение принужденности, которые возникают от беспокойства и напряжения, — это типичные проявления рассудочного мышления, и в этих строках они сравниваются с болезнью, преодолев которую вы наконец оказываетесь в измерении истинной осознанности состояния самосовершенства. Это подлинное состояние невозможно создать или построить — оно есть неотъемлемое исконное состояние каждого существа, привязанного к относительному состоянию тела, речи и ума. Если есть знание этого состояния, то раскрепощенное присутствие, не ограниченное рамками занятий практикой, без усилия объединяется со всей нашей жизнью в целом. Таким образом созерцание становится непрерывным, и, когда вы достигаете этого состояния, качества самосовершенства, называемые Тремя Телами, проявляются сами собой — так начинают сиять солнечные лучи, когда солнце восходит на небе.

В Дзогчене поведение — это ключ к практике, так как принцип его состоит в том, чтобы, работая с собственной осознанностью, научиться отвечать за самого себя, а не устанавливать жесткие правила: что следует делать и чего не следует. Но одна из опасностей, подстерегающих того, кто неверно понимает, что значит «не исправлять», кроется в том, что он будет мириться со всем, что происходит, оставаясь при этом в состоянии отвлечения. Говорят, что Падмасамбхава дал своим ученикам такой совет: «Что касается состояния знания, придерживайтесь образа видения и практики Дзогчена. Что же касается поведения, следуйте правилам Винаи». Можно с уверенностью сказать, что этим Падмасамбхава не отрицал, что важно учиться отвечать за себя, но проявлял осмотрительность, чтобы не породить неправильного понимания.

Нуб Сангье Йеше (gNubs Sangs-rgyas Ye-shes), выдающийся тибетский учитель, ученик Падмасамбхавы, в своем трактате, озаглавленном «Свет для очей медитации» (*bSam-gtan migsgron*)⁶⁸, сказал: «Некоторые учителя утверждают, что хотя принцип Дзогчена и заключается в том, чтобы ничего не исправлять, нельзя достичь этого состояния без исправления. Они называют то, чему учат, Дзогченом, но на деле это всего лишь различные способы всё исправлять. Это ошибка, это всё равно что пускать стрелу, не зная, куда она должна попасть».

В Дзогчене важно точно знать цель своего пути, но при этом нужно правильно оценивать свои способности. Если обнаруживается, что ваших способностей недостаточно, чтобы жить, руководствуясь осознанностью, то, пока осознанность не разовьется, лучше придерживаться определенных правил. Если, например, я люблю выпивать, но знаю, что алкоголь мне вредит, то могу просто постараться бросить пить. Но если при виде бутылки спиртного я испытываю такое сильное желание выпить, что не могу с собой совладать, значит, мне нужно следовать строгому правилу, чтобы преодолеть такую ситуацию. Понимать это — тоже часть осознанности.

Говорят, что Дзогчен — учение для людей с высоким уровнем способностей. Если у человека высшие способности, это значит, что у него есть качества, необходимые для понимания и применения учения. Если вам недостает какого-либо из этих качеств, можно

попытаться его развить. Чтобы дать плоды, осознанность всегда должна сопровождаться присутствием. Осознавать — значит знать последствия своих действий, но иногда, хотя человек знает, что то или иное действие принесет вред, он всё же его совершает, потому что в этот момент у него нет присутствия. Если присутствия нет, то не имеет значения, есть осознанность или нет. Человек, который отвлекся и выпил яд, хотя и осознаёт пагубные последствия этого поступка, умрет точно так же, как и тот, у кого такой осознанности нет.

Обычно очень легко отвлечься под влиянием страстей, возбужденного состояния ума, своих привязанностей и тому подобного. Например, двое влюбленных на первых порах своего романа с трудом переносят разлуку хотя бы на мгновение. Они не осознают, что отвлечены и ослеплены своей страстью. Однако через несколько недель, несколько месяцев или несколько лет их страсть ослабевает и утрачивает свежесть. У них уже другие чувства друг к другу, и в действительности они уже не могут выносить такую близость. Иногда в подобных ситуациях взаимоотношения настолько ухудшаются, что двое начинают ненавидеть друг друга так, что дело доходит до рукоприкладства. Это пример того, как отвлекают страсти.

Тот, кто практикует Дзогчен, должен стараться осознавать и понимать истинную природу взаимоотношений, не путая ее со страстями. Взаимоотношения между двумя людьми очень важны, и, особенно если это касается двух практиков, необходимо, чтобы каждый умел сотрудничать, не создавая проблем и препятствий. Для людей более естественно жить парами, чем отрекаться от страстей. Если двое практиков живут вместе, они не должны строить свои взаимоотношения на слепой страсти, потому что это может иметь крайне отрицательные последствия. Но если пара понимает коренную природу страстей, то не нужно ни отвергать их, ни недооценивать — саму страсть можно соединить с практикой.

Именно это имеют в виду в Тантре, когда говорят о преображении страстей в мудрости. В Дзогчене, если умеешь войти в состояние «как оно есть» и оставаться в нем, то все страсти, ощущения и тому подобное могут стать переживаниями, помогающими развивать знание. Вовсе не верно, что практик должен стать похожим на камень и не иметь никаких страстей. На самом деле всё совсем наоборот: практик должен полностью владеть всеми проявлениями своей энергии и не отвлекаясь соединять их с созерцанием.

Учения Дзогчена всегда советуют стараться помогать самому себе, протягивать самому себе руку помощи. Но как именно это сделать? Следует стремиться осознавать собственное состояние всегда, при любых обстоятельствах, с которыми вы сталкиваетесь, а если вы слишком возбуждены или пришли в замешательство, то нужно постараться расслабиться и дать себе передышку. Если вы устали, следует отдохнуть. Нет никакой необходимости следовать строгим правилам, хотя, как мы уже говорили, иногда они могут быть весьма полезны. Нужно всегда помнить цель, к которой мы стремимся, — как прожить жизнь с подлинным присутствием осознанности. Во взаимоотношениях с обществом также следует вести себя руководствуясь осознанностью, чтобы наше внутреннее развитие действительно могло достичь полной зрелости. Многие политические теории поощряют человека к борьбе за построение лучшего общества. Но путь, предлагаемый ими для этого, подразумевает разрушение старого общества, в частности, посредством революции. Однако на практике польза от таких средств всегда относительна и временна, а подлинное равенство между слоями общества никогда не может быть достигнуто. Истина заключается в том, что лучшее общество возникнет только благодаря эволюции отдельного человека. Ведь общество состоит из миллионов людей. Чтобы досчитать до миллиона, нужно начать с единицы, а это означает, что

начинать следует с отдельного человека, и только с этого могут начаться какие-то реальные перемены. Отсюда вовсе не следует, что нужно быть эгоистом и ставить себя на первое место, — поняв собственные переживания, необходимо прийти к пониманию состояния всего человечества. Руководствуясь этим опытом, мы сумеем проявлять осознанность в любых обстоятельствах и при любом общественном строе.

Нужно уметь без предвзятости и обмана работать со своей ситуацией и с другими людьми в соответствии с теми обстоятельствами, с которыми мы можем столкнуться. Таким образом, чтобы научиться практиковать Дзогчен, нужно наблюдать самого себя. Для этого достаточно уделять несколько минут внимания тому, как, словно возникающие и исчезающие волны, приходят и уходят наши мысли, оценки и представления. Характерная черта нашего ума состоит в том, что каждая мысль может служить вторичной причиной для какого-то действия. Поэтому, если в своей жизни мы будем проявлять осознанность и присутствие по отношению ко всем сторонам бытия, у нас обязательно станет меньше проблем.

Гораздо важнее стараться в любое время сохранять присутствие и осознанность, чем каждый день посвящать ограниченный отрезок времени каким-то конкретным практикам. Доскональное знание методов медитации, визуализации и т. д. — дело второстепенное. В Дзогчене есть такое высказывание: «Главное — не медитация, а знание», и действительно, если не иметь такого знания, медитация становится умственным построением, ненужной конструкцией. Откуда же приходит истинное знание? Оно возникает из осознанности на относительном уровне, которая служит конкретной основой для понимания медитации и природы ума. Очень часто бывает, что словосочетание «природа ума» — остается всего лишь красивыми, завораживающими словами, но вся беда в том, что люди не понимают их истинного смысла. Если мы не живем в природе ума по-настоящему, то имеем о ней только мысленное представление, и хотя мы можем о ней говорить и думать, всё это не имеет совершенно ничего общего с действительностью. Например, если мы голодны, то нас не насытят рассуждения вроде: «Есть или не есть — это одно и то же» или: «На уровне природы ума нет такой вещи, как еда». Лучше понимать свою материальную ситуацию, как она есть. «Природа ума» — это термин, относящийся к состоянию, которое лежит за пределами существования тела, речи и ума, и знание о нем может возникнуть только в ходе переживания. Зная ограниченность и признаки относительного состояния, можно по-настоящему осознать их истинную природу.

Практик всегда должен осознавать важность своей связи с учителем. Учитель учит посредством трех передач: прямой, символической и устной. Но устная передача осуществляется не только в тот момент, когда учитель, как это принято, сидит в зале, а перед ним — сотни людей, которым он объясняет различные теоретические вопросы учения. Учитель может передавать состояние знания в любой момент, и в любом разговоре или совете он может дать долю устной передачи.

Если учитель видит вонючий труп крысы и показывает его ученику, говоря: «Понюхай, как воняет!», то, может быть, таким способом он предпочел передать знание состояния созерцания. Почувствовать зловоние дохлой крысы — это прямое, конкретное ощущение, одно из таких, когда нет необходимости притворяться или делать большое усилие, чтобы на самом деле получить переживание. Если затем, благодаря этому переживанию, ученик сможет понять то состояние, где нет разницы между зловонием и ароматом розы, то дохлая крыса вполне может считаться методом передачи. Но это только один из примеров бесконечного разнообразия ситуаций, которые может использовать учитель. Учение — это не только нечто священное, пребывающее лишь в храмах и текстах, — на самом деле это истинное понимание внутреннего состояния всего, что переживает человек.

Гараб Дордже, первый учитель Дзогчена, который всю жизнь передавал учение, оставил для всех, кто в грядущем будет практиковать Дзогчен, маленький завет длиной в три строки. Вот он:

Получив прямое введение в собственное состояние, Не оставайся в сомнении, И продолжай пребывать в глубоком знании самоосвобождения.⁶⁹

Прямое введение состояния относится к передаче учителя, который разными способами дает ученику введение и приводит его к пониманию состояния «как оно есть» — изначального состояния человека. Это Основа. Не оставаться в сомнении означает, что следует иметь точное знание этого состояния, обнаружив состояние присутствия созерцания, которое остается одним и тем же во всем многообразии переживаний. Это Путь. Продолжать пребывать в глубоком знании самоосвобождения — это Плод. Здесь имеется в виду, что полное и неизменное знание самоосвобождения целиком слито с повседневной жизнью и при всех обстоятельствах человек остается в этом состоянии. Все многочисленные тексты Дзогчена можно считать объяснением этих трех строк Гараба Дордже. Но учение — это не только книга или традиция, а живое состояние знания.

Примечания

Предисловие редактора

1. В скобках приводится транслитерация тибетских терминов при первом случае их использования.

2. В древние времена термин *бон* использовался в Тибете для обозначения любых ритуальных традиций, основанных на произнесении мантр, или магических формул, и, вероятно, не очень отличавшихся от разных форм шаманизма, широко распространенного в Центральной Азии. Позже, во времена учителя Тонпа Шенраба (sTon-pa gShen-rab), родившегося, по бонским источникам, в 1857 году до новой эры, многие из этих ритуальных традиций были усовершенствованы и связаны общим принципом, согласно которому бытие понимается как процесс взаимозависимости между энергией человека и внешними энергиями, подвластными разным классам существ. По тем же бонским источникам, Тонпа Шенраб, который был родом из Шанг-Шунга (в Западном Тибете), передавал учения по медицине и астрологии, а также учение Дзогчен в его древней форме. Только в период между восьмым и девятым веками н. э. бон, оказавшийся под угрозой вымирания вследствие растущего распространения буддизма, стал облекаться в философскую и теоретическую структуру, испытавшую влияние принципов буддизма. Начиная с этого периода, бон превратился в религию и по своим характерным особенностям перестал явно отличаться от других буддийских школ.

3. Согласно текстам раздела Тайных Наставлений Дзогчена, Гараб Дордже родился через 360 лет после паринирваны Будды, то есть в 184 году до н. э. Согласно же *Вайро гьюд бум* (*Vairo rgyud 'bum*) — собранию сочинений, переведенных на тибетский язык Вайрочаной, — Гараб Дордже родился через двадцать восемь лет после ухода Будды, то есть в 516 году до н. э. Последняя дата согласуется с традицией, по которой Гараб Дордже считается сыном царевны из Уддия-ны Прахарини, дочери царя Индрабхути, который увидел Падмасамбхаву на озере Дханакоша через восемь лет после паринирваны Будды.

4. Эта традиция опирается на описание линии передачи учителей, приведенной в разделе Тайных Наставлений Дзогчена. Однако, согласно линии передачи, засвидетельствованной

в разделе Природы Ума и в историческом плане являющейся более достоверной, Шрисингха жил гораздо позднее Манджушримитры. Поэтому более логично предположить, что передача от Манджушримитры к Шрисингхе происходила посредством видения и общения сверхъестественного характера.

5. Во время второй волны распространения буддизма в Тибете там появилось несколько новых тантр, а некоторые тантры, получившие распространение во времена Падмасамбхавы, были переведены заново. Именно в этот период сформировались другие школы тибетского буддизма: *кагь-юпа* (bka'-rgyud-pa), *сакьяпа* (sa-skyu-pa) и *кадампа* (bka'-gdams-pa), последняя из них, позднее реформированная, стала называться *гелугпа* (dge-lugs-pa).

6. Здесь термин *сем*: *sems* (ум) я перевожу как «природа ума», потому что во всех древних текстах Дзогчена *сем* употребляется как сокращение от *чангчубкьи сем*: *byang-chub-kyi sems* (бодхичитта) — изначальная природа ума.

7. Терма можно разделить на две категории: *самтер* (sa-gter), или «сокровища земли» — предметы и рукописи, действительно найденные в виде зарытых в земле кладов; и *гонгтер* (dgongs-gter), или «сокровища состояния знания» — тексты, запечатлевшиеся в глубине сознания человека, которые могут всплыть сами собой в состоянии созерцания даже через несколько перевоплощений после того, как они были впервые запечатлены.

8. Шанг-Шунг (Zhan-Zhung) — это край, где зародилась тибетская культура; некогда он включал в себя весь Тибет. Столицей Шанг-Шунга был Кьюнглунг Нгулкар (Khyun-lung ngul-mkhar) близ горы Кайлаш. Шанг-Шунг делился на три области: внутреннюю, соответствующую Западному Тибету, центральную, соответствующую Центральному Тибету, и внешнюю, включающую Восточный Тибет и области, пограничные с Китаем. Во времена правления царя Сонг-цена Гампо (Srong-btsan sgam-po; 617-698 гг. н. э.), когда маленькое независимое королевство Ярлунг в Центральном Тибете стало расширять свои владения и завоевывать соседние области, сам Шанг-Шунг также вошел в его состав. Таким образом, всё королевство стало называться Тибет (Бод). Религией Шанг-Шунга был бон, и его жрецы имели большое политическое влияние при дворе.

9. Его дядя по отцу — Тогдэн Оргьен Тэндзин (rTog-ldan O-rgyan bstan 'dzin и дядя по матери — Джамьянг Чокьи Вангчуг ('Jam-dbyangs chos-kyi dbang phyug).

10. Одно из его учений по Махамудре можно найти в книге: G. C. Chang *Teachings of Tibetan Yoga*. Hyde-Park: University Books, 1963. <Русский перевод: Гарма Ч. Чанг, «Учения тибетской йоги», М., 1995>

11. См. список публикаций.

I. Человек: тело, речь и ум

12. Сочинение индийского учителя Васубандху по буддийской метафизике.

13. Цампа — поджаренная ячменная мука, смешанная с тибетским чаем и маслом. Основная пища тибетцев.

14. Пятый Далай-лама Лобсанг Гьяцо (Blo-bzang rgya-mtsho; 1617-1682) также был *тертоном* (gter-stong) — открывателем терма, или спрятанных текстов.

15. Янтра-йога (*тпрулкор*: 'phrul-khor) — буддийский эквивалент хатха-йоги, от которой она отличается динамикой движений и тем, что придает особое значение дыханию. В Тибете было несколько видов янтра-йоги, традиционно связанных с особыми тантрийскими практиками. Намкай Норбу в течение многих лет сам преподавал систему янтра-йоги, которая восходит к учителю Вайрочане.

II. Путь отречения и путь преобразования

16. В Тантре метод (санскр. *упая*; тиб. *таб*: thabs) и энергия (санскр. *праджня*; тиб. *шераб*: shes-rab) считаются двумя основополагающими принципами бытия, соответствующими мужской и женской, или солнечной и лунной, энергиям. Праджня (высшее знание) в данном контексте является синонимом энергии.

17. Пять совокупностей (скандх) — основополагающее понятие буддийской психологии. Это форма, ощущение, восприятие, побуждение и сознание. См.: С. Trungpa, *Glimpses of Abhidharma*, Shambala Publications, Boston.

18. Пять страстей — гнев, привязанность, омраченность ума, гордость и ревность.

19. Пять будд — проявления состояния человека на уровне самбхогакаи. Пять мудростей связаны с аспектами пяти основных элементов: пространство, воздух, вода, земля и огонь. Об их названиях и правильных соответствиях см. К. Dowman, *Skydancer*, Routledge and Kegan Paul, London, 1984.

20. Считается, что тантру Калачакры проповедовал Будда Шакьямуни в возрасте восьмидесяти одного года в Южной Индии, у ступы Дханакута.

21. Четыре деяния мудрости таковы: умиротворяющие деяния — для очищения, им соответствуют элемент вода, восточное направление, белый цвет; гневные деяния — для преодоления вредоносных энергий, им соответствуют элемент воздух, северное направление, зеленый цвет; деяния силы — для покорения, им соответствуют элемент огонь, западное направление, красный цвет; деяния роста — для процветания, им соответствуют элемент земля, южное направление, желтый цвет.

22. *Чакры* (букв. «колеса») — основные центры, в которых сосредоточивается энергия человеческого тела. Согласно разным методам, применяемым в различных тантрах, визуализируют четыре, пять, шесть или семь чакр. *Нади* — тонкие, нематериальные каналы, по которым циркулирует энергия.

23. Ануттара-тантры делятся на отцовские тантры, в которых большее внимание уделяется стадии зарождения (кьедрим); материнские тантры, в которых более важна стадия завершения (дзогрим), и недвойственные, в которых обеим стадиям практики придается одинаковое значение.

24. «Божество» — приблизительный перевод слова *йи-дам* (yi-dam), буквально означающего «святой ум». В Тантре божество — это проявление чистого измерения самого человека, а не что-то внешнее. Гневная форма божества символизирует динамическую природу энергии; радостная форма — переживание блаженства, а мирная — состояние покоя ума, свободное от мыслей.

III. Путь самоосвобождения

25. Самантабхадра (*Кунтусангпо*: Kun-tu bzang-po) — изначальный будда, символ состояния дхармакаи. Он изображается обнаженным, без украшений, синего цвета, что показывает чистоту Сущности и глубину шуньяты.

26. Цикл сутр, называемый *Праджняпарамитой*, вершина учений Махаяны, считается откровением Нагарджуны, известного индийского учителя, который был основоположником мадхьямики, или Срединного Пути.

27. Для правильного понимания идеи пустоты в сутрах в качестве примера приводятся рога зайца и рога быка. Такой вещи, как рога зайца, никогда не бывало, и поэтому было бы бесполезно отрицать их существование. С другой стороны, если бы мы стали отрицать существование рогов быка, то отрицали бы существование того, что считаем реальным и материальным. Точно так же пустота — это не атрибут абстрактного состояния вещей, а сама природа их материальности.

28. *Тугдже магагна* (thugs-rje ma 'gags pa). Во многих западных переводах текстов Дзогчена термин *тугдже* (thugs-rje) передается как «сострадание». Согласно объяснению Намкая Норбу, это неточное и неполное толкование термина. *Туг* означает «состояние ума», а *дже* — «владыка». В действительности здесь имеется в виду энергия, проявление изначального состояния. В Сутре считается, что сострадание — это энергия пустоты и поэтому оно также называется *тугдже*. Но в Дзогчене сострадание рассматривается только как один из многих аспектов энергии.

29. См.: N. Norbu (editor), // *Libro Tibetano del Morti*, Newton Compton, Roma, 1979; или: F. Freemantle and C. Trunpa, «The Tibetan Book of Dead, Shambala Publications, Berkeley and London, 1975; а также: G. Orofino (editor), *Insegnamenti Tibetani su Morte e Liberazione*, Edizioni Medi-terranee, Roma 1985, вскоре должна быть опубликована на английском языке под названием *Tibetan Teachings on Death and Liberation*, Wisdom Publications, London.

30. *Рума* (rig-pa) — одно из ключевых понятий в учении Дзогчен. Его буквальное значение — «знание», но принятое употребление этого термина в Дзогчене выражает гораздо

больше. Он означает прямое интуитивное знание изначального состояния, сохраняемое как живое присутствие. В этой книге я перевожу термин *ригна* как «состояние присутствия», а иногда просто как «присутствие», хотя это же слово я использую и для передачи тибетского слова *дрэнпа* (dran-pa), которое скорее означает «присутствие ума».

31. Термин *нирманака* обычно также обозначает проявление просветленного, который для проповеди учения принимает облик человека или другого существа. Проявлениями нирманакаи считаются, например, Будда Шакьямуни, Падмасамбхава и Гараб Дордже.

32. *Абхисамаяланкара* — сочинение Асанги, знаменитого индийского философа традиции Махаяны.

33. gYung-ston rdo-rje dpal (1284-1365).

IV Важность передачи

34. Тапихрица — один из самых выдающихся учителей линии устной передачи Дзогчена, идущей из Шанг-Шунга (*Дзогна ченпо Шанг-Шунг нъенгъюд*: rDzogs-pa chen-po Zhan-

Zhungsnyan-brgyud). Хотя она была записана только в седьмом веке н. э., в ней содержатся, по сути, самые древние учения бона.

35. Методы практики, приводящие к обретению Тела Света, — это в основном *тодгал* (thod-rgal) и *янгтиг* (yang-tig), которые содержатся в разделе Тайных Наставлений. Основа этих практик — состояние созерцания.

36. Ваджрасаттва, который изображается с улыбкой на лице, белого цвета, в шелковом убранстве, с ваджрой и колокольчиком в руках, олицетворяет самбхогакаю. Практика Ваджрасаттвы особенно действенна для очищения.

37. Примеры притч и загадок в сочинениях Дзогчена можно найти в работе N. Norbu, *Emaho, a Study of the Drung, De'u, Bon*, chapters I and II, Library of Tibetan Works and Archives, to be published in 1988.

38. Тилопа (988-1069) и Наропа (1016-1100) - два первых учителя линии передачи, к которой позднее принадлежали Марпа и Миларэпа и от которой возникла традиция кагьюпа.

39. Ваджракилая — один из восьми циклов садхан тан-трийских божеств, введенных в Тибете Падмасамбхавой.

40. Йеше Цогьял (Ye-shes mtso-rgyal) была главной супругой и ученицей Падмасамбхавы. Ее биография приведена в книге: Keith Dowman, *Skydancer*, Routledge and Kegan Paul, London 1984.

41. Дамару — маленький двусторонний барабан, используемый в тантрийских ритуалах. Иногда делается из человеческого черепа.

42. Несмотря на то, что тексты Дзогчена не содержат учений пути преобразования, они называются тантрами, потому что в них объясняется природа изначального состояния человека, которая представляет собой непрерывность (тантра) проявления энергии.

43. Здесь имеются в виду именно тексты-терма, называемые «сокровища состояния знания».

44. Nyag-bla pad-ma bdud-'dul (1816-1872).

45. Ганапуджа — состоящий из нескольких частей тан-трийский ритуал, цель которого заключается в подтверждении обещания, или обязательства (самайя), связывающего ученика и учителя, а также учеников. Кроме того, вкушая на ганапудже пищу и питье, практикующие развивают свою способность соединять созерцание с чувственными удовольствиями, а также погружаться в состояние, запредельное двойственности, что является внутренним смыслом самайи.

46. Чод (gcod) — практика, которая основана на воображаемом поднесении собственного тела духам и другим существам, являющимся причинами несчастий и препятствий, и направлена на то, чтобы усмирить их и заплатить им кармические долги. Чод поется под аккомпанемент дамару и колокольчика. Эту практику, которая первоначально основывалась на принципе пустоты, отраженном в *Праджняпарамите*, впоследствии развила и усовершенствовала великая тибетская женщина-учитель Мачиг Лабд-рон (Machig lab-sgron: 1055-1149).

47. Биографию этой необычайной йогини, считавшейся живой дакини, можно найти в книге: Т. Allione *Women of Wisdom*, Routledge and Kegan Paul, London, 1984.
48. Цангпа Друбчен — один из главных учителей Кьенце Чокьи Вангчуга (mKhyen-brtse chos-kyi dbang-phyug; 1910-1973), дяди Намкая Норбу.
49. Этого дядю звали Тогдэн Оргьен Тэндзин (rTogs-Idan o-rgyan bstan-'dzin). Согласно последним сообщениям из Тибета, он также обрел Тело Света.
50. Додрубчен, Джигмед Тэнпэй Ньима (rDo-grub-chen, 'jigs-med bstan-pa'i nyi-ma; 1865-1926) — третье перевоплощение Додрубчена Джигмеда Тринлэ Одсера (rDo-grub-chen 'jigs-med phrin-las 'od-zer; 1745-1821), пятого ученика великого учителя Джигмеда Лингпы ('Jigs-med gling-pa).

Введение ко второй части

51. Здесь имеется в виду подразделение текстов Дзогче-на на тантры (*гьюд*: rgyud), лунги (lung) (буквально, «цитаты») и тайные наставления (*мэннгаг*: man-ngag). Первые из этих трех категорий содержат учения, которые устно передавал Гараб Дордже, а третья — наставления и объяснения, опирающиеся на личные переживания учителей.
52. В традиции упоминается, что именно сам Падмасам-бхава предложил царю Трисонгу Децену послать Вайрочану в Уддияну.
53. В каноне школы ньингмапа *Ньингмэй гьюдбум* (rNying-ma'i rgyud-'bum) есть тантра под названием «Кукушка».
54. Документы, найденные в Дуньхуане, расположенном в Китайском Туркестане, обнаружили в начале этого столетия А. Стейн и П. Пеллиот. Благодаря песчаной почве Дунь-хуана, который некогда был аванпостом тибетской империи, рукописи, представляющие собой безмерную ценность для изучения тибетской истории и культуры, сохранились для будущих поколений.

VI. Основа и образ видения

55. *Тиб.:дева* (bde-ba), *салва* (gsal-ba) и *митогна* (mi-rtog-pa).
56. Намкай Норбу был признан перевоплощениями Нгаванга Намгьяла (Ngag-dbang rNam-rgyal; 1594-1651гг.), основателя государства Бутан, и Адзома Другпы (A-'dzom 'brug-pa; 1842-1924гг.), великого учителя Дзогчена, который был одним из учителей Чангчуба Дордже.
57. Здесь имеется в виду текст «Устремление к Основе, Пути и Плоду» (*Жи лам трэпуй монлам*: gZhi-lam 'bras-bu'i smon-lam), содержащийся в *Лонгчен ньингтии* (kLong-chen snyung-thig, знаменитом терма, обнаруженном Джигмедом Лингпой (1729-1798).

VII. Путь и практика

58. «Великое пространство Ваджрасаттвы» (*Дордже-семпа намкаче*: rDo-rje sems-dpa' nam-mkha' che) — текст, принадлежащий к категории лунг. Считается, что он идет от Гараба Дордже, который спонтанно произнес его, будучи еще ребенком.

59. *Чогжаг нампа жи* (cog-bzhag nam-pa bzhi) — четыре способа «оставлять без исправления»: подобный горе (*риво чогжаг*: ri-bo cog-bzhag), связанный с телом; подобный океану (*гьяцо чогжаг*: rgya-mtsho cog-bzhag), связанный с глазами; чогжаг состояния присутствия (*рита чогжаг*: rig-pa cog-bzhag) и чогжаг видения (*нангва чогжаг*: snang-ba cog-bzhag), основанный на принципе единства всего чувственного восприятия.

60. Буддийские четки со ста восемью бусинами.

61. В тибетском оригинале эта строка составлена из имен Вайрочаны (Нампар Нангдзэд: rNam-par sNang-mdzad), одного из шести будд самбхогакаи, и Самантабхадры (Kun-tu bzang po), символа дхармакаи.

62. Тиб.: *тогчекъи дуд* (thogs-bcas kyi bdud). Три других демона, мешающих продвижению в практике, это «демон не заслоняющий» (*тогмэд*: thogs-med), связанный с мыслями; «демон удовольствия» (*гапрод*: dga' brod), подразумевающий привязанность к результатам практики; и «демон эго» (*ньемчед*: snyem-byed).

63. Здесь имеется в виду посвящение сосуда (*бум ваи*: bum dbang), цель которого — очистить препятствия тела.

64. Обет прибежища — во всех традициях основа буддийской практики как для монахов, так и для мирян. Объекты прибежища: Будда, учение (Дхарма) и духовная община (Сангха), называемые Тремя Драгоценностями. На уровне Тантры объектами прибежища являются учитель (гуру), божество (дэва) и дакини.

65. Санскр. — *шаматха* и *випашъяна*.

66. Состояние естественного света (*одсал*: 'od-gsal) соответствует периоду между погружением в сон и началом сновидений. В этот период, несмотря на то что ум не работает, практик пребывает в ясности состояния присутствия.

VIII. Плод и поведение

67. Это произошло в Восточном Тибете в результате деятельности двух великих учителей: Джамьянга Кьенце Вангпо ('Jam-dbyangs mkhyen-brtse'i dBang-po; 1820-1892) и Джамгона Конгтрула ('Jam-mgon kong sprul; 1813-1899).

68. В этом тексте, автором которого является Нуб Сан-гье Йеше (832-942), дан обзор характерных черт всех буддийских традиций, включая чань, или дзэн, и Тантру, в сравнении с учением Дзогчена. Поэтому он исключительно важен для понимания различий в теории и практике между Дзогченем и другими школами в период первого распространения буддизма в Тибете.

69. Тиб.: ngo-rang thog-tu sprad / thag-gcig thog-tu bead / gdeng-grol thog-tu bca'.

Книги Намкая Норбу Ринпоче на русском языке

Чогьял Намхай Норбу Ринпоче, «Йога сновидений и практика ясного света», М, 1996.

Чогьял Намкай Норбу Ринпоче, «Дзогчен — состояние самосовершенства. Кукушка состояния присутствия», М, 1996.

Намкай Норбу Ринпоче, «Зеркало Великого Совершенства», Сангелинг, С-Пб., 1998.

Намкай Норбу, «Кристалл и путь света», Сангелинг, С-Пб., 1998.

Намкай Норбу, «Друнг, Дэу и Бон», Либрис, М., 1998.

Намкай Норбу Ринпоче, «Круг дня и ночи», Шанг-Шунг, С-Пб., 1999, 2000.

«Тибетская книга мертвых»/Перевод и комментарий/ Шанг-Шунг, С-Пб., 1999.

Намкай Норбу Ринпоче, «О рождении и жизни», Шанг-Шунг, С-Пб.-Москва, 2000.



..Намкай Норбу родился в .1938 году в Дерге, в Восточном Тибете, и в трехлетнем возрасте был официально признан воплощением жившего до него великого учителя Дзогчена. После этого он получил полное традиционное образование, соответствующее его рангу тулку, или ламы-перерожденца/ Помимо теоретических дисциплин, он получал учения от нескольких великих учителей и выполнял практики под их руководством, пока политические события не вынудили его уехать из Тибета в Индию, Там он встретил профессора Дж. Туччи, который пригласил его в Рим для участия в исследовательской работе Восточного института. Впоследствии Намкай Норбу занимал должность профессора тибетского и монгольского языка и литературы Института востоковедения Неаполитанского университета.

Он много путешествует по всему миру, откликаясь на многочисленные просьбы о передаче учения Дзогчен.