КРИСТАЛЛ
и
ПУТЬ СВЕТА

СУТРА, ТАНТРА

И ДЗОГЧЕН

Учение

НАМКАЯ НОРБУ

Составитель и редактор
Джон Шейн

Сангелинг
Санкт-Петербург, 1998

ББК 88.96
Н82

Намкай Норбу, Джон Шейн. КРИСТАЛЛ И ПУТЬ СВЕТА.
СПб.: Сангелинг, 1998 год — 216 с.
ISBN 5-87885-003-X

Эта книга — первое вышедшее на Западе полное изложение основ учения, называемого по-тибетски Дзогчен, или "Великое Совершенство", сердца всех духовных традиций Тибета, которое доныне хранилось в строгой тайне. Ее автор наш современник Намкай Норбу, тибетский Учитель, ныне живущий на Западе, доступным языком раскрывает глубокое учение об истинной природе каждого человека.

Перевод с английского Фариды Маликовой
Редактор перевода Татьяна Науменко

© Namkhai Norbu and John Shane 1986
© Сангелинг, 1998

Эта книга посвящена моему Учителю
Чангчубу Дордже и двум моим дядям,
Ургену Тэндзину и Кенце Чоки Вангчугу,
на благо всех живых существ.

Намкай Норбу

Содержание

Список иллюстраций 6
От редактора английского издания 11
Шесть Ваджрных Строк 14
Глава 1. Рождение, детство и учеба. Как мне довелось встретить своего главного Учителя 17
Глава 2. Вводный обзор: учение Дзогчен и тибетская культура 28
Глава 3. Как мой учитель Чангчуб Дордже показал мне истинный смысл Прямого Введения 33
Глава 4. Связь Дзогчена с различными уровнями буддийского пути 45
Глава 5. С двумя своими дядями, Учителями Дзогчена 66
Глава 6. Основа 79
Глава 7. Путь 100
Глава 8. Плод. 148
Комментарий к вкладкам 172
Ключ к триадам в Учении Дзогчен 178
Приложение 1. Зеркало 180
Приложение 2. Краткая биография автора 197
Приложение 3. Раздел Лонгдэ. 204
Примечания 207
Некоторые публикации Намкая Норбу Ринпоче 214

Список иллюстраций

Фотографии

1. Гараб Дордже и Адзом Другпа (тангка Найджела Веллингса из собрания Билла Палмера; фото Сьюзен Бэгли).

2. Падмасамбхава с двумя главными ученицами, Йеше Цогел и Мандаравой, в окружении Учителей первого периода распространения буддийской Дхармы в Тибете (тангка неизвестного художника из собрания Джона Шейна; фото Сьюзен Бэгли).

3. Падмасамбхава и две его главные ученицы: фрагмент этой же тангки (тангка неизвестного художника из собрания Джона Шейна; фото Сьюзен Бэгли).

4. Нубчен Санге Йеше, ученик Падмасамбхавы и Йеше Цогел: фрагмент тангки (тангка неизвестного художника из собрания Джона Шейна; фото Сьюзен Бэгли).

5. Йеше Цогел, вручающая тэрма трем дакини и наге: фрагмент тангки (тангка неизвестного художника из собрания Джона Шейна; фото Сьюзен Бэгли).

6. Мандарава, супруга и ученица Падмасамбхавы родом из Индии: фрагмент тангки (тангка неизвестного художника из собрания Джона Шейна; фото Сьюзен Бэгли).

7. Одна из главных учениц Падмасамбхавы (возможно, Каласиддхи): фрагмент тангки (тангка

неизвестного художника из собрания Джона Шейна; фото Сьюзен Бэгли).

8. Переводчик Вайрочана и его ученики Юдра Нингпо и Панг Мипам Гонпо: фрагмент тангки (тангка неизвестного художника из собрания Джона Шейна; фото Сьюзен Бэгли).

9. Пэлги Йеше, ученик Вайрочаны, подчинивший класс охранителей — мамо: фрагмент тангки (тангка неизвестного художника из собрания Джона Шейна, фото Сьюзен Бэгли).

10. Явившийся Падмасамбхаве хэрука: фрагмент тангки (тангка неизвестного художника из собрания Джона Шейна; фото Сьюзен Бэгли).

11. Великий пятый Далай-лама Гелчог Нгаванг (1617—82): тибетская тангка (тангка неизвестного художника; фото Брайена Бересфорда).

12—17. Йогины, практикующие янтра-йогу: фрагменты фресок из Дзонгдаг Луканг, тайного храма пятого Далай-ламы (фрески неизвестных тибетских художников; фото Намкая Норбу).

18—23. Намкай Норбу Ринпоче показывает некоторые позы практики Лонгдэ на ритрите в Калифорнии (фото Цултрим Аллионе).

24. Тибетский монах заканчивает отделку статуи тибетского поэта-йогина Миларэпы, сидящего в одной из поз Лонгдэ (фото Брайена Бересфорда).

25. Главный ученик Миларэпы, вставший на колени, чтобы заглянуть в лежащий на земле рог яка, где укрылся от бури Миларэпа: фрагмент тангки (фото Брайена Бересфорда).

26. Его Святейшество Тэндзин Гяцо, четырнадцатый Далай-лама, дает учение Дзогчен в Лондоне в 1984 году; в руке он держит кристалл хрусталя с прикрепленным павлиньим пером, используемый как ритуальная принадлежность посвящения, которое он дает (фото Брайена Бересфорда).

27. Йогин, держащий в руках кристалл хрусталя: фрагмент фрески на тему тодгэл в тайном храме пятого Далай-ламы (фреска неизвестных тибетских художников; фото Намкая Норбу).

28. Намкай Норбу Ринпоче делает практику в пещере Маратика в Непале, где много лет назад Падмасамбхава и Мандарава получили передачу и реализовали практику Амитаюса, Будды Долгой Жизни; весна 1984 года (фото Карло Д'Анджело).

Рисунки

Тибетская буква А (каллиграфия Намкая Норбу).

Шесть ваджрных строк: тибетское курсивное письмо умэд (каллиграфия Намкая Норбу).

Зеленая Тара (рисунок Найджела Веллингса).

Шенраб Миво (тибетский ксилограф, автор неизвестен).

Гараб Дордже (рисунок Найджела Веллингса).

Будда Шакьямуни, исторический Будда (рисунок Найджела Веллингса).

Падмасамбхава (рисунок неизвестного художника).

Гуру Драгпо (рисунок Найджела Веллингса).

Сингхамукха (рисунок Найджела Веллингса).

Пятый Далай-лама Гелчог Нгаванг (1617—82) (тибетский ксилограф; художник неизвестен).

Третий Кармапа Рангчжунг Дордже (1284—1339) (тибетский ксилограф; художник неизвестен).

Мачиг Лабдрон (рисунок Найджела Веллингса).

Йогин, практикующий чод на кладбище (тибетский ксилограф; художник неизвестен).

Тибетские слоги ОМ А ХУМ (каллиграфия Намкая Норбу).

Колесо Жизни (тибетский ксилограф; художник неизвестен).

Санскритские слоги Э ВАМ (каллиграфия Намкая Норбу, выполненная тибетским письмом).

Амитаюс, Будда Долгой Жизни (рисунок Найджела Веллингса).

Великий переводчик Вайрочана (тибетский ксилограф).

Охранительница Экаджати (тибетский ксилограф).

Охранитель Дордже Лэгпа (тибетский ксилограф).

Охранитель Махакала (тибетский ксилограф).

Охранитель Рахула (тибетский ксилограф).

Великий учитель Дзогчена Джигмэд Лингпа (1729—98) (тибетский ксилограф).

Чангчуб Дордже, главный учитель Намкая Норбу Ринпоче (рисунок Найджела Веллингса).

Четыре слога Лонгдэ (каллиграфия Намкая Норбу).

НАМО ГУРУ БХЬЯ!
НАМО ДЭВА БХЬЯ!
НАМО ДАКИНИ БХЬЯ!

Великое тайное сокровище всех Победоносных,
Непревзойденное Учение Дзогчен
Подобно восходящему в небе солнцу
Да распространится во всех мирах!

(На верху страницы — белая тибетская буква А — символ изначального состояния ума. Далее — обращение к Трем Корням: Гуру, Дэва и Дакини и стихи Падмасамбхавы — выражение почитания учений Дзогчена. “Победоносные” — те, кто преодолели состояние двойственности, <т. е. будды>).

От редактора английского издания

Эту книгу я составил по магнитофонным записям устных наставлений, которые Намкай Норбу Ринпоче давал на ритритах и в лекциях в разных частях света в течение последних семи лет, и по своим материалам, не записанным на магнитофон или нерасшифрованным, а также благодаря личным беседам с Ринпоче.

Хотя Ринпоче хорошо знает английский язык, он предпочитал (до конца 1984 г.) учить на итальянском, на том западном языке, который ему наиболее знаком. Он делает паузы через несколько предложений, чтобы дать возможность перевести на язык большинства слушателей, а в Италии, — чтобы дать возможность перевести на английский для тех участников, которые не знают итальянского. Поэтому книгу не удалось бы создать без усилий тех, кто переводил, записывал и расшифровывал учения Ринпоче. Однако, хотя синхронный перевод зачастую живо передает мысль, для печатного издания требуется нечто большее, чем дословная запись устного перевода.

Поэтому одной из основных задач редактора было изложение использованных материалов на хорошем литературном английском языке. Но, что еще более важно, из множества записей, подробно раскрывающих разные темы, нужно было выстроить единую форму книги, которая передавала бы структуру Учения в целом, сохраняя при этом все особенности стиля устных наставлений Ринпоче.

Я попытался это сделать, придерживаясь системы чередования самих наставлений и ярких и занимательных рассказов Ринпоче, которые так красочно иллюстрируют Учения. Поскольку эта книга предназначена не только для искушенного читателя, но и для широкой публики, я старался, насколько это возможно, не перегружать текст примечаниями.

Если моя работа редактора увенчалась хотя бы минимальным успехом, то этим я обязан терпению самого Ринпоче, который уделил много времени личным беседам со мной, чтобы дать углубленные объяснения и уточнения. Если же в тексте оказались какие бы то ни было ошибки или неверные акценты, то они целиком на моей совести.

Я не могу назвать поименно всех друзей, которые помогали мне в этой работе: их было слишком много, — но я хотел бы особо поблагодарить свою жену Джо за неустанную поддержку и ободрение.

В наши дни, когда человечество переживает критические времена, чрезвычайно важно сохранять и передавать древние традиции Мудрости, которые ведут к преображению человека: ведь они вносят огромный вклад в мирное преобразование общества — преобразование, от которого зависит выживание нашего биологического вида и нашей планеты.

Я искренне надеюсь, что выход в свет этой книги, при подготовке которой мне посчастливилось работать рядом с Намкаем Норбу, внесет хотя бы небольшой вклад в огромные усилия по преодолению раздоров и конфликтов и будет способствовать миру и освобождению всех живых существ от страданий.

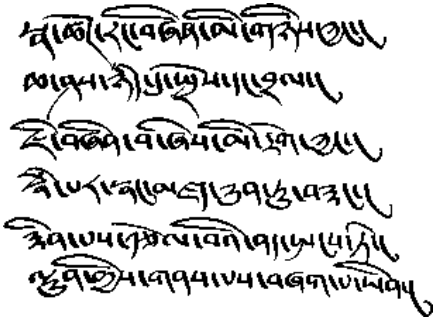
Прошу читателя помнить, что ни одна книга никогда не сможет заменить передачи Учения, по-

лученной от компетентного Учителя. Пусть тем, кто еще не обрел такого истинного “духовного друга”, посчастливится его найти!

Да послужит это благу!

Джон Шейн
Арчидоссо, Италия,
июнь 1985

Шесть Ваджрных Строф



Хотя видимый мир проявляется как многообразие,
это многообразие недвойственно,
И из всего множества отдельных вещей
ни одну нельзя вместить в ограниченное понятие.

Если освободишься от ограниченности любых
попыток судить:
“это похоже на то или на се”,
становится ясно, что все проявленные образы —
это грани того бесконечного, что не имеет образа,
и, неотделимые от него, они — самосовершенны.

Если видишь, что все изначально самосовершенно,
исцеляется болезнь — стремление чего-то достигать,
и, когда просто остаешься в естественном состоянии как оно есть,
присутствие недвойственного созерцания
непрерывно возникает само собой.

"Шесть Ваджрных Строф", или, буквально, "Шесть Ваджрных Строк", поскольку тибетский оригинал состоит только из шести строк, в совершенстве передают всю суть учения Дзогчен. Перевод <с тибетского на английский язык>, который можно назвать вольным, сделан Брайеном Бересфордом и Джоном Шейном по устным наставлениям и объяснениям Намкая Норбу. На иллюстрации изображены "Шесть Строф", выполненные тибетским курсивным письмом умэд, каллиграфия Намкая Норбу. Все главные разделы текста этой книги могут рассматриваться как комментарий к этим "Шести Строфам", составляющим содержание *Трашипэй пэл ригпэй кучуг гюд* — "Тантра приносящей счастье кукушки недвойственного видения". Как кукушка является первым вестником прихода весны, так и эта тантра, и эти строки являются вестниками наступающего духовного пробуждения.

Намкай Норбу Ринпоче с мэлонгом (зеркалом из сплава пяти драгоценных металлов) на груди, символом, используемым для объяснения учений Дзогчена; Италия, 1979 год.

Рождение, детство и учеба. Как мне довелось встретиться со своим главным Учителем

Я и все бесчисленные живые существа
Просветлены изначально;
Полностью осознавая, что это
действительно так,
Я принимаю обет высшей Бодхичитты!

Написанные Лонгченпой (1308—63)
строки о Бодхичитте,
выражающие понятие Основы в Ану-йоге.

Я родился в деревне Гэуг, расположенной в местности Чонгра, княжество Дэгэ, Восточный Тибет, в восемнадцатый день десятого месяца года Земли-тигра (8 декабря 1938 г.), и рассказывают, что около дома моих родителей распустились кусты роз, хотя стояла зима. Два моих дяди сразу же пришли навестить мою семью. Они были учениками великого учителя Адзома Другпа, который умер за несколько лет до того, и оба уже сами были учителями Дзогчена. Они твердо верили, что я — перевоплощение их Учителя, отчасти потому, что перед смертью он им что-то сообщил, а кроме того, он завещал некое особое наследство тому сыну, который, по его предсказанию, родится у моих родителей после его смерти. Когда мне было два года, один высокий тулку школы нингмапа[1] официально признал меня перерождением Адзома Другпа и передал мне в дар некоторые одеяния. Я не помню многих подробностей дальнейших

событий, знаю только, что после этого я получил кучу подарков!

Позднее, когда мне было уже пять лет, шестнадцатый Кармапа и живший в то время Ситу Ринпоче признали меня воплощением Ума другого великого Учителя, который, в свою очередь, был воплощением основателя современного государства Бутан и принадлежал к роду дхармараджей, или светских и духовных правителей, стоявших во главе этой страны до начала 20-го века. Поэтому, когда я вырос, мне было дано немало имен и титулов, многие из которых очень длинны и звучат весьма внушительно. Но я никогда их не употребляю, потому что всегда предпочитал имя, данное мне родителями при рождении. Они назвали меня Намкай Норбу, и это довольно необычное имя. Норбу означает "драгоценность", а Намкай — "небо", или "пространство", в родительном падеже. В тибетских именах нечасто встречается употребление родительного падежа, но именно такой выбор сделали мои родители. Хотя у них было четыре прекрасные дочери, они долгие годы мечтали иметь сына. Они так сильно этого желали, что пригласили монаха, чтобы тот целый год молился Таре от их имени, прося исполнить их желание. Этот монах также стал наставником моих сестер. Наконец, он увидел сон, который истолковал как благоприятный знак. Ему приснилось, что перед домашним очагом моих родителей выросло красивое растение. Это растение выпустило прекрасный желтый цветок, который раскрылся и стал очень большим. Монах был уверен, что это указывает на рождение младенца мужского пола. Потом, когда я родился, мои отец и мать были так счастливы, что сочли меня даром небес. Потому они и назвали меня Драгоценность Небес, и это имя навсегда осталось за мной.

Родители всегда были добры ко мне, и я вырос таким же озорным мальчишкой, как все, а читать и писать учился дома. Когда я был еще маленьким, то часто видел во сне, что на большой скорости еду в чем-то таком, что представлялось мне тигром — странным ревущим зверем. Я еще ни разу не видел автомобиля: ведь в нашей части Тибета их тогда еще не было. Конечно же, позже мне много раз доводилось ездить на машинах, и тогда я узнал в них то, что уже видел во снах. Грузовик я впервые увидел уже подростком. Это было ночью, в горах; я сидел верхом на лошади и с удивлением смотрел на транспорт, проходящий внизу по новой китайской дороге. Сигнальные огни на громыхавших мимо гигантских грузовиках светились красным, и я думал, что внутри у них, должно быть, горит огонь. Я также видел во снах странные пылающие предметы, которые летали и взрывались, причиняя ужасные разрушения. Теперь я знаю, что это были ракеты, что выпускали в далеких краях, но, к счастью, мне никогда не приходилось видеть войны, иначе как в детских снах.

Иногда я так досаждал соседям своими проказами, что у меня бывали большие неприятности, когда отец приезжал домой из деловых поездок. Он наказывал меня, а я злился и пытался новыми проделками выместить обиду на соседях, которые нажаловались отцу. И тогда, конечно же, неприятностей у меня бывало еще больше. Угомонился я в основном благодаря влиянию своей бабушки. Она была ученицей Адзома Другпа и уделяла мне много внимания. Иногда ей удавалось спасти меня от наказания, скрывая от родителей мои проступки. Помню, однажды я нашел мертвого сурка. Никто этого не заметил, и я провел целый день в полном блаженстве, играя с дохлым зверьком. Чего я только с

Зеленая Тара

На уровне Самбхогакайи существует двадцать одно проявление Тары, женской эманации изначального Будды Амитабхи уровня Дхармакайи. Каждая форма Тары воплощает особый аспект сострадания. Зеленая Тара выражает активный, деятельный аспект сострадания и, кроме того, считается покровительницей всего Тибета; Белая Тара воплощает благодатный, материнский аспект сострадания.

ним ни делал — даже наливал в него воду и крутил над головой. Но когда я взял свою игрушку в постель, бабушка это заметила. Она понимала, что если мама узнает, чем я занимался, то очень расстроится, будет беспокоиться, как бы я не подхватил какую-нибудь заразу. Поэтому она никому ничего не сказала. Я подумал, какая она добрая, — ведь и я тоже очень ее любил. И потому, видя, как она тихо плачет из-за моих проказ, думая, что я сплю, был глубоко тронут и решил исправиться. Но не могу сказать, что мне когда-либо полностью удалось избавиться от озорства.

Однажды, когда мне было пять лет и я играл около дома, к нам прибыли двенадцать монахов, все в парадной одежде. Место, где мы жили, было очень уединенное, и там редко проходили путники, поэтому, увидев монахов, я очень удивился. Я недоумевал, что им понадобилось? Они вошли в дом, а немного позже позвали и меня. Привели в маленькую молельную комнату и там облачили в роскошное шелковое одеяние. Я не понимал, зачем меня наряжают, но мне это понравилось. Меня усадили на высокий трон, который специально приготовили для этого, и я просидел там долгие часы, пока монахи исполняли ритуал. Когда же они ушли, я подумал: “Наконец-то все закончилось”. Однако все продолжали напоминать, что я — воплощение, и выказывать мне большое уважение, и вскоре я понял, что все только начинается.

Через пару недель опять пришли несколько монахов и забрали меня в монастырь Дэгэ Гонгчен, который в наших краях был весьма важным местом: там жил сам князь Дэгэ. Мой отец служил в администрации князя, сначала как должностное лицо, приблизительно равное по значимости мэру или губернатору провинции на Западе, а позднее,

поскольку он очень любил животных, в качестве главы ведомства, задача которого заключалась в том, чтобы не допускать внесезонную или слишком интенсивную охоту в этой части Тибета. Меня привели к князю, и, поскольку я теперь считался воплощением, он подарил мне целый дом внутри монастырского комплекса. До девяти лет я жил там с учителем, который день и ночь заставлял меня усердно учиться. Учить нужно было очень многое, в том числе все монашеские правила и молитвы. Обычно ту стадию обучения, которую я там проходил, монах заканчивает в девятнадцатилетнем возрасте, я же ее завершил, когда мне было восемь лет, потому что мой учитель был так строг, что совсем не оставлял мне свободного времени. К тому же у меня была развита способность запоминать наизусть. Но мое озорство время от времени прорывалось и там. Помню, например, что однажды, когда князь участвовал в военной церемонии и ему пришлось некоторое время неподвижно сидеть на коне как раз напротив окон дома, где я жил, я, чтобы отвлечь его от удручающей серьезности этой сцены, направил ему в глаза солнечный зайчик. К счастью для меня, князь к этому времени хорошо меня знал, и даже посмеялся шутке, когда к нему вернулось самообладание.

Затем я целый год изучал правила рисования и практики мандалы, после чего меня зачислили в монастырскую школу. В каждой школе свои правила, правило же той школы, в которую поступил я, состояло в обязательности пятилетнего обучения. А поскольку я при поступлении был гораздо младше, чем положено, то пробыл в школе шесть лет. Мне было всего девять, а обычно туда поступали не раньше, чем в тринадцать. Поэтому первый год мне не засчитали, рассматривая его как испыта-

тельный срок, чтобы посмотреть, смогу ли я выдержать. Теперь необходимо было не просто запоминать: мы изучали философию, что требовало хороших способностей к рассуждению. Для многих это оказалось слишком трудным, и они бросили учебу. Конечно, и для меня в столь юном возрасте школьная жизнь была не всегда легка: как и другие, я страдал от невзгод, свойственных жизни в подобном заведении. Мне очень быстро пришлось извлечь некоторые сугубо практические уроки. Когда отец оставил меня в школе на первый семестр, он снабдил меня всем необходимым на целых три месяца. Но раньше я никогда самостоятельно не распоряжался собственными средствами и потому израсходовал все запасы вдвое быстрее, чем положено, потому что слишком щедро угощал своих новых соучеников. Когда у меня не осталось еды даже для самого себя, я умудрился прожить почти неделю на одном чае, который в школе выдавали бесплатно, пока, преодолев смущение, не пошел попросить своего учителя о помощи. Он распорядился, чтобы мне каждый вечер давали чашку супа. В следующий семестр я уже расходовал свои запасы более осмотрительно.

Правила в школе были очень строгие, и мы должны были каждый вечер практиковать и заучивать тексты в своих маленьких комнатах. Масляные светильники и топливо для обогрева выдавали, но не очень щедро, и я помню, что однажды моя лампа выгорела прежде, чем я завершил большое количество практик, которые должен был читать каждый вечер, чтобы поддерживать обеты, взятые при получении множества посвящений, дававшихся тулку вроде меня. В это время нам не разрешалось покидать комнаты, и был особый монах, надзиравший за коридорами, дабы обеспечить соблюдение

правил, поэтому я не осмелился пойти одолжить светильник у соседа. Я попытался читать свои практики при свете углей — некоторые из них я знал достаточно хорошо, чтобы читать, когда угольки уже чуть тлели. Но, наконец, погасла последняя искра, и остался я в темноте наедине с кипой длинных тибетских текстов, которые нужно было прочесть для соблюдения самайи. В то время я еще не знал, как соблюдать обет, применяя сущность практики, — все наставления я понимал и выполнял самым буквальным образом.

На каникулах я нашел время навестить двух своих дядей, и эти посещения оказались для меня очень важны, поскольку оба дяди были великими практиками Дзогчена. В следующих главах этой книги я буду перемежать объяснения Учений с историями, связанными с впечатлениями, которые я вынес от общения с ними. Один дядя был настоятелем монастыря, другой — йогином; отношения с ними были для меня очень важны все те годы, которые я провел в школе, а поскольку они были практиками, общение с ними было жизненно необходимым противовесом моим интеллектуальным занятиям, отнимавшим у меня большую часть времени в возрасте от девяти до шестнадцати лет. В 1954 году, когда мне было шестнадцать, я закончил учебу и покинул школу. Я многое узнал о разных учениях, освоил тибетскую медицину и астрологию. Я знал наизусть целые тексты по философии и ритуалы. Я старательно учился у многих учителей и мне даже предложили преподавать некоторые предметы в школе. Тогда мне казалось, что я постиг их достаточно хорошо, но, как до меня дошло позднее, на самом деле я не понимал ничего.

Хотя я этого еще не знал, обстоятельствами мне была уготована встреча с особенным Учителем, ко-

торому предстояло придать всему, что я узнал и прочувствовал, новую, более глубокую перспективу, и благодаря встрече с ним мне довелось пробудиться и прийти к правильному пониманию учения Дзогчен. С его помощью я понял важность Учения, которое в конце концов сам стал передавать на Западе. Этот Учитель не был важной персоной. Тибетцы привыкли, что знаменитые учителя высокого ранга, как правило, подают себя с большой помпезностью. Без таких внешних признаков люди обычно не в состоянии определить качеств учителя, и я сам, наверное, не составлял исключения. Но, закончив школу, я получил первое официальное назначение, и меня направили в Китай как представителя тибетской молодежи в Народном собрании провинции Сычуань — органе местного самоуправления. Находясь там, я начал учить китайский язык и одновременно преподавал тибетский, так что все эти дела и выполнение официальных обязанностей занимали у меня много времени. Но я не мог не заметить, что там было совершенно другое общественное и политическое устройство, и пытался представить, каким образом происходящее в Китае в конечном счете отразится на моей родине и ее народе. Однажды я увидел сон, где очутился в местности с множеством белых домов, построенных из бетона. А поскольку такие здания были характерны для Китая, а не для Тибета, я ошибочно (как оказалось впоследствии) предположил, что дома были китайскими. Но когда я во сне подошел поближе, то увидел на одном из них мантру Падмасамбхавы, написанную очень большими тибетскими буквами. Я был озадачен: ведь если дом китайский, то почему над дверью мантра, написанная по-тибетски? Открыв дверь, я вошел и внутри увидел старика — на вид совсем обыкно-

венного старика. Я подумал: “Неужели этот человек — действительно Учитель?” И тогда он нагнулся, коснувшись своим лбом моего, — так тибетские учителя дают благословения — и начал читать мантру Падмасамбхавы. Все это показалось мне очень странным, но теперь я уже был совершенно уверен, что он — Учитель. Затем старик велел мне обойти находившуюся неподалеку большую скалу, сказав, что в середине скалы я найду пещеру, в которой находятся восемь нерукотворных мандал. Он велел мне немедленно пойти туда и взглянуть на них. Сказанное им удивило меня еще больше, но, тем не менее, я сразу же пошел туда. Когда я добрался до пещеры, позади меня возник мой отец — как только я вошел, он начал читать вслух Праджняпарамита-сутру, важнейшую из сутр Махаяны. Я начал повторять за ним, и мы вместе стали обходить пещеру. Я не смог увидеть все восемь мандал целиком, а разглядел только их углы и края, но проснулся я, ощущая их присутствие.

Спустя год после того сна, когда я уже вернулся в Тибет, в нашу деревню прибыл один человек навестить моего отца, и я стал свидетелем их разговора, в котором гость сообщил отцу о своем знакомстве с одним очень необычным лекарем. Он описал место, где жил лекарь, а также подробно описал самого человека, и, пока он рассказывал, в моей памяти всплыл прошлогодний сон. Я был уверен, что человек, описанный гостем, — тот самый, которого я видел во сне. Обратившись к отцу, я напомнил ему свой сон, о котором рассказал вскоре после того, как его увидел, и спросил отца, не хочет ли он посетить этого лекаря. Отец согласился, и мы отправились на следующий же день. Наше путешествие верхом длилось четыре дня, и, когда мы добрались до места, старец действительно оказал-

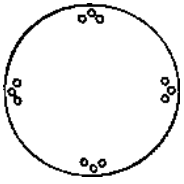
ся тем человеком, которого я видел во сне. У меня было реальное чувство, что я бывал в этой деревне раньше и мне знакомы и эти тибетские дома, построенные по-китайски, из бетона, и мантра над дверью дома лекаря. У меня уже не оставалось сомнений, что он должен быть моим Учителем, и я остался у него, чтобы получить учение. Имя Учителя было Чангчуб Дордже, а выглядел он как простой тибетский крестьянин. Внешне его манера одеваться и образ жизни были совсем обычными, хотя в этой книге я поведаю некоторые другие истории о нем, из которых вы сможете понять, что его состояние было весьма далеко от ординарного. Его ученики тоже жили совсем скромно, причем большинство из них были самыми простыми, далеко не богатыми людьми, которые выращивали урожай, работая в поле, и в то же время занимались совместной практикой.

Чангчуб Дордже был учителем Дзогчена, а Дзогчен опирается не на внешнее: ведь это Учение о сущности состояния человека. Поэтому, когда позднее я по политическим обстоятельствам покинул Тибет и в конце концов поселился на Западе, в Италии, получив должность профессора в Восточном институте Неапольского университета, то убедился: хотя внешние условия и культура здесь и отличаются от тех, которые окружали меня в Тибете, основополагающее состояние каждого человека всегда одинаково. Я убедился, что учения Дзогчен не зависят от культуры и их можно изучать, понимать и практиковать в любом культурном контексте.

Вводный обзор: учение Дзогчен и тибетская культура

Если вы даете объяснение Дзогчена
ста людям, которые интересуются,
то этого недостаточно;
но если вы даете объяснение
одному человеку, который не интересуется,
то этого слишком много.

Гараб Дордже.



В наши дни многие люди совершенно не интересуются духовными вопросами, и такое отсутствие интереса усугубляется общим материалистическим мировоззрением нашего общества. Если вы спросите их, во что они верят, то они, скорее всего, ответят, что не верят ни во что. Такие люди считают, что религия основана на вере, которую они ставят немногим выше суеверия, считая, что в современном мире она неуместна. Но Дзогчен нельзя считать религией, в нем не требуется ни во что верить — он предлагает человеку наблюдать самого себя и обнаружить свое истинное состояние.

Как считается в учении Дзогчен, человек функционирует на трех взаимосвязанных уровнях: тела, речи, или энергии, и ума. Даже тот, кто утверждает, что ни во что не верит, не сможет сказать, что не верит в свое собственное тело! Оно составляет опору нашего существа, а возможности и проблемы тела явно осязаемы. Мы чувствуем холод и голод, мы страдаем от боли и одиночества, мы про-

водим большую часть своей жизни в попытках преодолеть физические страдания.

Уровень энергии, или речь, увидеть не так легко, и не все отдают себе отчет в его существовании. На Западе о нем не ведают даже большинство врачей, которые пытаются лечить все болезни исключительно на физическом уровне. Но если у человека нарушена энергия, то ни его тело, ни сознание не будут работать правильно. Некоторые болезни, в том числе рак, вызваны нарушением энергии, и их нельзя вылечить лишь с помощью хирургической операции или лекарств. Из-за плохой циркуляции энергии возникают и многие психические болезни, а также некоторые менее тяжелые душевные расстройства. Обычно наше психическое состояние бывает очень запутанным и хаотичным, и даже если мы хотим остаться в покое, нам это не всегда удается — не позволяет наша расстроенная и возбужденная энергия. Поэтому для преодоления проблем тела, речи и ума учение Дзогчен дает конкретные практики, работающие с каждым из этих трех уровней человека. Эти практики можно объединить с повседневной жизнью, таким образом изменив все свое восприятие жизни, и тогда напряженность и беспорядочность сменятся мудростью и истинной свободой. Учение Дзогчен — не просто теория, это практика. И, хотя это Учение — чрезвычайно древнее, природа тела, речи и ума человека не изменилась, поэтому Дзогчен и сегодня так же применим к состоянию человека, как и вчера.

Изначальное состояние

По своей сути Дзогчен — это Учение об изначальном состоянии бытия, которое представляет собой изначальную неотъемлемую природу каж-

дого человека. Войти в это состояние означает ощутить себя таким, каков ты есть, центром Вселенной, однако речь здесь идет не об обычном эгоцентризме. Обычное эгоцентрическое сознание и есть та самая клетка ограниченности и двойственного видения, которая не дает нам вкусить свою собственную истинную природу — пространство изначального состояния. Понять это изначальное состояние означает постичь учение Дзогчен, а функция передачи учения Дзогчен состоит в том, чтобы донести это состояние от того, кто его реализовал, — то есть сделал реальным то, что было прежде лишь скрытой возможностью, — тем людям, которые еще остаются в плену состояния двойственности. Даже само название Дзогчен, что означает "Великое Совершенство", указывает на самосовершенство этого состояния, изначально чистого в своей основе, где нечего отвергать или принимать.

Для того, чтобы понять изначальное состояние и войти в него, от нас не требуется интеллектуального знания, познаний в области культуры или истории. По самой своей природе оно — за пределами интеллекта. Тем не менее, когда люди узнают об учении, о котором прежде не слышали, они первым делом хотят выяснить, где оно возникло, откуда пришло, кто его передавал и так далее. Все эти вопросы правомерны, но о самом Дзогчене нельзя сказать, что он принадлежит культуре какой-либо конкретной страны. Существует тантра Дзогчена *Драталгюр цавэй гюд*, в которой утверждается, что учение Дзогчен можно найти в тринадцати солнечных системах, помимо нашей, поэтому мы даже не можем с уверенностью сказать, что учение Дзогчен принадлежит планете Земля, тем более какой-то отдельной национальной культуре. И хотя

верно, что традиция Дзогчена, к рассмотрению которой мы приступаем, пришла через тибетскую культуру, в которой нашла приют с самого начала документально зафиксированной истории Тибета, тем не менее, мы не можем утверждать, что Дзогчен — это тибетское учение, так как само изначальное состояние не имеет национальности: оно вездесуще.

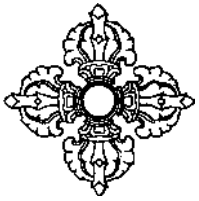
Но верно также и то, что повсюду живые существа пребывают в двойственном видении, которое препятствует переживанию изначального состояния. Когда реализовавшие существа пытались установить с ними контакт, то им чрезвычайно редко удавалось передать изначальное состояние без всяких слов и символов. И потому реализовавшие старались использовать как средство общения любую обнаруженную культуру. Поэтому культура и учения зачастую переплетаются, а в Тибете этот процесс зашел так далеко, что невозможно понять культуру без понимания Учения.

Из этого не следует, что учения Дзогчена когда-нибудь были особенно широко распространены или хорошо известны в Тибете — скорее наоборот, Дзогчен всегда оставался неразглашаемым Учением. Но учения Дзогчена являются сущностью всех тибетских Учений, которая предстает в них настолько обнаженно, что их всегда хранили в некоторой тайне и люди зачастую их побаивались. Кроме того, учение Дзогчен существовало в древней традиции Бон[1] , которая была исконной религией Тибета, существовавшей до прихода буддизма из Индии. Следовательно, если мы считаем, что учения Дзогчена являются сущностью всех тибетских духовных традиций, как буддийских, так и бонских (хотя в действительности сами по себе они не принадлежали ни буддизму, ни Бон), и если

мы признаём, что духовные традиции Тибета были сущностью тибетской культуры, то сможем использовать учения Дзогчена как ключ к пониманию тибетской культуры в целом. Взглянув под таким углом зрения, можно увидеть, что различные аспекты тибетской культуры проявляются как грани единого видения реализовавших существ — Учителей духовных традиций.

Ясность изначального состояния, проявившись в умах многих Учителей, подобно кристаллу, сверкающему в сердце культуры, испускает свои сияющие лучи или искрящиеся отражения — разнообразные формы тибетского искусства и иконографии, медицины и астрологии. Постигнув природу кристалла, мы сможем лучше осмыслить испускаемые им лучи и отражения.

Как мой учитель Чангчуб Дордже показал мне истинный смысл Прямого Введения



Знание Дзогчена подобно пребыванию
на самой высокой из горных вершин:
все остальные горы
открыты взору и лишены покрова тайны,
и всякий, очутившийся на этом
высочайшем пике,
не может быть обусловлен
никем и ничем.

Из тантры раздела Дзогчена Упадеша.

Когда я пришел к своему Учителю Чангчубу Дордже, то был куда как образован в интеллектуальном смысле. Моя голова была набита всем тем, чему я научился в монастырских школах. Я думал, что для передачи Учения существенно важны сложные ритуалы посвящения, и стал просить Чангчуба Дордже дать мне одно посвящение. Я просил его очень долго, каждый день, но он всегда отказывался. “Что толку? — говорил он. — Ты и так уже получил посвящений от других своих учителей. В учении Дзогчен такие посвящения — не главное. Передача дается не только в формальных посвящениях”. Но, несмотря на его слова, я настаивал на совершении полного ритуала посвящения, наподобие тех, что всегда давали мне другие учителя. Я не был удовлетворен его ответами: мне хотелось, чтобы он надел особый головной убор, приготовил мандалу, возлил воду из кувшина на

мою голову или сделал что-нибудь еще в этом роде. Вот чего я искренне, от всей души желал, но Учитель все отказывался.

Я так долго настаивал, что он, в конце концов, согласился и пообещал, что примерно через два месяца, в день Падмасамбхавы, десятый день тибетского лунного календаря[1], даст мне посвящение, которого я так хотел, — посвящение Самантабхадры, а также посвящение мирных и гневных божеств *бардо*.[2] На самом деле эти посвящения не очень сложны, и искушенный в таких вещах учитель может справиться с ними очень быстро. Но Чангчуб Дордже никогда не получал формального образования и не привык давать посвящения. Когда, наконец, долгожданный день наступил, то посвящение заняло у него время с девяти утра до полуночи! Для начала он должен был подготовиться, исполнив ритуал самопосвящения. На это ушло все время до полудня. Затем он начал посвящение для меня. Но, во-первых, он не мог читать текст, а потом я увидел, что он не умеет совершать все те ритуальные действия, которые от него требовались. Он не был знатоком в таких делах. Поэтому он взял в помощники своего ученика, который сам был знающим учителем, и тот приготовил все мандалы и ритуальные принадлежности. Затем этот ученик начал читать текст, чтобы по ходу дела подсказывать Учителю, что тот должен делать. Но когда Чангчуб Дордже дошел до того места, где говорилось, что следует выполнить такую-то мудру, оказалось, что он не умеет ее делать. Пришлось прервать ритуал, чтобы выучить эту мудру. Затем шла очень длинная молитва, обращенная ко всем Учителям линии передачи, а во время ее пения Учитель должен был звонить колокольчиком и греметь дамару, маленьким барабанчиком. Человек, при-

выкший исполнять ритуалы, может все это сделать очень быстро, но Чангчуб Дордже не занимался такими вещами, и вся ситуация стала приобретать странный оборот, превращаясь в сущий фарс. Первым делом, он стал выяснять со своим помощником, что написано в примечаниях к тексту. "Ага! — сказал он, — здесь говорится, что нужно звонить в колокольчик!" Тут он взял колокольчик и целых пять минут только и делал, что звонил без перерыва. Затем они вычитали, что нужно греметь дамару. И минут пять он гремел дамару. Потом его осенило: "О! Теперь я понял! Надо звонить в колокольчик и греметь дамару одновременно!" Так он и сделал, но тем временем забыл, что нужно было еще и петь, и потому с помощью ученика, который умел читать, проделал все сначала. Ведь систематического образования Чангчуб Дордже не получил — он был практиком и благодаря занятию практикой проявил свою мудрость и ясность и потому стал Учителем. Итак, он провозился с этим посвящением весь день и добрую часть вечера. К тому времени, когда он закончил, я был почти в состоянии шока: ведь я прекрасно знал, как следует выполнять посвящение, и это не имело ничего общего с происходящим.

Время уже близилась к полуночи, и все мы очень проголодались. Мы много раз спели вместе Песню Ваджры, короткий медленный гимн, который вводит практикующего в созерцание благодаря объединению с его звучанием, при этом слоговая структура обеспечивает все более спокойное дыхание. Это характерный для Дзогчена способ использования ритуала. Затем мы прочли краткую ганапуджу и поели. После еды Учитель дал мне настоящее объяснение смысла посвящения и передачи, и я понял, что, несмотря на все полученные

Шенраб Миво

Тибетский ксилограф, на котором изображен Шенраб Миво сидящий на лотосном троне; в правой руке — жезл со свастиками, эквивалент буддийской ваджры, — символ неразрушимой, вечной природы изначальной энергии.

Самые ранние из доступных исторических письменных источников свидетельствуют, что великий бонский Учитель Шенраб Миво родился в 1856 году до н. э. Он реформировал и объединил различные бонские традиции, существовавшие в то время, заменив подлинные жертвоприношения животных подношением ритуальных фигурок. Он также ввел самую раннюю их всех известных разновидностей учения Дзогчен

мной формальные посвящения, не понимал их истинного смысла, не проникся им.

Затем, в течение трех или четырех часов подряд, Чангчуб Дордже давал мне настоящее объяснение Дзогчена — не в интеллектуальном плане, а в виде очень прямой и раскованной дружеской беседы. Хотя я так долго учился, это был первый раз, когда Учитель по-настоящему предпринял прямую попытку заставить меня что-то понять. То, что он говорил и как он это говорил, прозвучало как истинная тантра Дзогчена, изреченная вслух, свободно и спонтанно. Я знал, что даже самые образованные ученые не смогли бы так говорить. Он говорил, исходя из собственной ясности, а не из интеллектуального понимания. С того дня я усвоил, что интеллектуальное образование, которое раньше было для меня таким важным, имеет всего-навсего второстепенное значение. И я понял, что главное в передаче — это не исполнение ритуалов и посвящений и не пространные интеллектуальные объяснения. В тот день мои умственные построения рухнули до основания. До того же я был полностью замкнут в тех представлениях, которые получил за время обучения в школе.

(Янгдагпэй Сэмбон), которая менее разработана, чем три раздела Гараба Дордже.

Корень слова *бон* означает “произносить” или “петь”, так что это название относилось ко всем, кто читал мантры или исполнял ритуалы. В историческом плане можно говорить не о некой единой “религии Бон”, а лишь о едином русле, вобравшем в себя многие течения шаманских традиций. Тот факт, что существует этимологическая связь между словом Бон и тибетским названием Тибета Бод, показывает, насколько глубоко эти традиции отождествлялись с данным регионом и укоренились в нем. Ритуальные бонские практики направлены на то, чтобы человек мог выйти за пределы двойственности и овладеть энергией.

Чтобы получить Введение, в Дзогчене необходима передача, а Прямое Введение, которое я получил от Учителя в тот день и продолжал получать во время всего моего дальнейшего пребывания с ним, было типичным способом передачи учений Дзогчена по линии духовной преемственности от Учителя к ученику со времени Гараба Дордже, первого Учителя Дзогчена, который сам получил передачу через прямое видение Самбхогакайи .

Хотя более простая разновидность учений Дзогчена была включена во многие направления бонской традиции Шенрабом Миво, великим реформатором Бон, задолго до Гараба Дордже, тем не менее, то, что мы теперь называем "три раздела учений Дзогчен", впервые на этой планете и в эту кальпу стал передавать Гараб Дордже. И хотя великий Учитель Падмасамбхава, который пришел позже, несомненно, известен более широко, именно от Гараба Дордже он получил как Прямую Передачу в форме чистого видения, преодолевающего время и пространство, так и обычную устную передачу через духовную линию его учеников.

Гараб Дордже был полностью реализовавшим существом. Примерно в 184 году до н. э. он проявился в образе Нирманакайи, родившись в стране Уддияна (тиб. Урген), расположенной к северо-западу от Индии. Там он жил, проповедуя Учение людям и дакини. Прежде чем войти в Тело Света, Гараб Дордже дал свое последнее Учение, в котором вся суть Дзогчена сосредоточена в трех принципах, иногда называемых "Три последних завета Гараба Дордже".

Жизнь Гараба Дордже

В отличие от жившего раньше него Будды Шакьямуни, но подобно Падмасамбхаве, которому

Гараб Дордже

Три принципа Учения Дзогчен по Гарабу Дордже

1. ПРЯМОЕ ВВЕДЕНИЕ в изначальное состояние дается ученику непосредственно Учителем. Учитель всегда пребывает в изначальном состоянии, и присутствие этого состояния само передается ученику в любой ситуации или при любой деятельности, в которой они оба участвуют.

2. Ученик входит в недвойственное созерцание и, переживая изначальное состояние, больше НЕ ОСТАЕТСЯ В СОМНЕНИИ относительно того, что это такое.

3. Ученик ПРОДОЛЖАЕТ ОСТАВАТЬСЯ В ЭТОМ СОСТОЯНИИ недвойственного созерцания, в изначальном состоянии, внося созерцание в каждое свое действие, пока не будет реализовано, не станет реальным, то, что изначально является истинным состоянием каждого человека (Дхармакайя), но остается скрытым из-за двойственного видения. Практикующий продолжает пребывать в таком состоянии вплоть до полной реализации.

предстояло прийти в мир позже, Гараб Дордже проявил необычное рождение. Реализовавшее существо может само выбирать место и время своего рождения, что кажется невозможным с ограниченной точки зрения, свойственной двойственному видению. Мать Гараба Дордже Судхарма, дочь царя Уддияны, была монахиней. Дитя, которое она родила, было зачато после видения, посетившего ее во время медитации, и это событие ее и возрадовало, и опечалило. Ей было стыдно: она боялась, что люди будут думать о ней плохо или сочтут ее ребенка призраком, поскольку его родила девственница, поэтому она спрятала его в яме для золы. Когда через несколько дней царевна вернулась, полностью раскаявшись в своем поступке, то обнаружила, что мальчик, живой и здоровый, играет в золе. И тогда все признали дитя чудесным воплощением великого Учителя, и царь взял его во дворец. Он сам, благодаря своей великой ясности, стал произносить наизусть коренные тантры, хотя его никто этому не учил, и царь получал от общения с ним такую радость, что назвал его Прахаршаваджра, что на языке Уддияны, похожем на санскрит, означает "Радостная Ваджра". В переводе на тибетский это имя звучит как Гараб Дордже.

Когда Гарабу Дордже исполнилось семь лет, все ученые пандиты этого царства собрались на диспут, и Гараб Дордже победил их в полемике, проявив гораздо более глубокое понимание, чем любой из них. Затем он преподал им учения Дзогчена, и далеко окрест быстро распространилась весть о том, что какой-то мальчик из страны Урген, признанный воплощением великого существа, дает Учение, выходящее за пределы закона причины и следствия.

Достигнув Индии, эта весть очень взволновала тамошних буддийских пандитов, и было решено, что самый ученый из них, чье имя было Манджушримитра, весьма искусный в логике и полемике, должен разгромить в диспуте этого юного выскочку. Но по прибытии Манджушримитра обнаружил, что мальчик действительно является великим Учителем, и в его Учении невозможно найти ошибку. Ему стало ясно, что мудрость этого ребенка далеко превосходит его собственное интеллектуальное понимание. Он глубоко раскаялся и признался Гарабу Дордже в своем дурном намерении: встретиться с ним с единственной целью — победить в диспуте. Гараб Дордже простил пандита и дал ему наставления. Однако он попросил Манджушримитру, величайшего буддийского ученого того времени, написать текст, излагающий доводы Учения, при помощи которых Гараб Дордже его победил. Это произведение, написанное Манджушримитрой, существует и поныне.[3]

Чтобы понять, почему можно сказать, что Учение Гараба Дордже выходит за пределы основополагающего закона кармы, закона причин и следствий, тем самым внешне противореча учению Будды Шакьямуни, и, тем не менее, является совершенным Учением, мы должны обратиться к знаменитой "Сердечной Сутре" (Праджняпарамитахридайя-сутра) — краткому изложению сути всех больших сутр Праджняпарамиты. Эта сутра содержит учение о природе шуньяты, пустоты, в котором перечисляются все составляющие, из которых мы конструируем нашу действительность, и устанавливается, что каждая из них, в свою очередь, пустотна. В этой сутре пустотность чувств и их объектов раскрывается путем повторения формулы: "...итак, поскольку все явленистинный смысл

Прямого Введенияия по своей сути лишены собственной природы, нельзя утверждать, что глаз имеет какое-либо независимое существование, точно так же, как реально не существует ни такой "вещи", как ухо или нос, ни чувства зрения, ни слуха, ни обоняния..." и т. д. Затем таким же образом отрицаются все главные составляющие учения Будды, чтобы показать их коренную пустотность, и, как утверждается в сутре, с точки зрения пустоты "...не существует ни кармы, ни закона причины и следствия".

Поскольку в сутре утверждается, что сам Будда просил великого бодхисаттву[4] Авалокитешвару передать это Учение другому великому бодхисаттве, Манджушри, перед лицом собрания множества существ всех классов и поскольку в конце этой сутры Будда восхваляет мудрость слов Авалокитешвары, а также говорится, что все собрание возликовало, ясно, что в самом сердце учения Будды содержится учение вне причин и следствий, то есть вне любых ограничений.

У Гараба Дордже было множество учеников — как среди людей, так и среди дакини, и он продолжал учить до конца своей жизни. Прежде чем растворить свое тело в сущности элементов и обрести Тело Света, он оставил изложение сути своих Учений, называемое "Три завета", о которых говорилось выше.

Три принципа Гараба Дордже, три раздела учений Дзогчена и другие триады.

Хотя цель учения Дзогчен заключается не в развитии интеллекта, а в том, чтобы вывести человека за пределы его ограничений, в изначальное состо-

яние, тем не менее, оно содержит четкую и ясную, подобную кристаллической решетке структуру взаимосвязанных объяснений. Основу этой четкой структуры составляют Три Завета, или Три Принципа Гараба Дордже, а различные аспекты этого Учения можно представить как кристаллическую решетку, которую составляют взаимосвязанные компоненты, сгруппированные в триады.

Три Завета Гараба Дордже начинаются с Прямого Введения, прямой передачи изначального состояния от Учителя к ученику. Совершенно очевидно, что эта передача не относится к области интеллекта. Существуют три способа, при помощи которых можно осуществить Введение: прямой, символический и устный — и эти направления являются основными признаками трех разделов учения Дзогчен: Мэннгагдэ, или раздела Сущности, Лонгдэ, или раздела Пространства, и Сэмдэ, или раздела Природы Ума.

Схема этих трех разделов на стр. 178—179 отражает особенности каждого из них. Не следует рассматривать эти три раздела как три градации или три отдельные учения, или три школы. Они представляют собой три способа осуществления Введения и три метода практики, но все имеют целью ввести практикующего в созерцание и все в равной мере принадлежат учению Дзогчен. Такое членение учения Гараба Дордже на три раздела предложил Манджушримитра, главный ученик Гараба Дордже, и его придерживались последующие Учителя.

Мэннгагдэ, или Упадеша, раздел Сущности, в большей степени использует принцип Прямого Введения; Лонгдэ дополнительно предлагает Символическое Введение, а Сэмдэ — Устное Введение. Итак, в каждом разделе есть свой особый способ

введения в созерцание, в изначальное состояние, однако в каждом разделе неотъемлемо присутствует прямая передача одного и того же состояния. Можно сказать, что Сэмдэ — это основа для передачи учений Дзогчен, Лонгдэ опирается на принципы Сэмдэ, Мэннгагдэ же можно назвать сутью Сэмдэ и Лонгдэ, извлеченной Учителями благодаря их личным переживаниям и открытым ими *тэрма**. Но есть тенденция считать Сэмдэ менее важным разделом, чем Мэннгагдэ, и время от времени возникает необходимость напоминать о его важности.

*Скрытые тексты или предметы, а также целые Учения, обнаруживаемые благодаря великой ясности ума некоторых Учителей.

Связь Дзогчена с различными уровнями буддийского пути

Откажитесь от всех дурных деяний,
Всегда действуйте только во благо,
полностью овладейте своим умом —
вот учение Будды.

Будда Шакьямуни.

Если мысли возникают,
Сохраняйте присутствие в этом состоянии,
Если мысли не возникают,
Сохраняйте присутствие в этом состоянии —
Присутствие одинаково в любом состоянии.

Гараб Дордже.

Проблема двойственности

Чтобы понять Дзогчен, полезно рассмотреть его связь с другими духовными путями, входящими в спектр буддийских Учений, — все они одинаково драгоценны и были преподаны на благо живых существ с разными уровнями способностей. Все эти пути имеют общую цель — преодоление препятствия, возникающего оттого, что человек пребывает в двойственном состоянии, пестуя субъективное "я", или эго, которое, воспринимая внешний для себя мир как нечто "другое", постоянно пытается манипулировать этим миром для достижения удовлетворения и безопасности. Но достигнуть удовлетворения и безопасности так никогда и не удается, потому что все явления, которые кажутся внешними, непостоянны, а кроме

Будда Шакьямуни, исторический Будда

того, истинная причина страдания и неудовлетворенности кроется в глубинном чувстве неполноты — неизбежном следствии пребывания человека в состоянии двойственности.

Будда был полностью реализовавшим существом и проявил человеческое рождение в V в. до н. э., в Индии, чтобы использовать возможность словами и собственным примером учить других людей. Страдание — это нечто очень конкретное, то, что каждый знает и чего хочет по возможности избежать, поэтому Будда и начал свое учение с того, что в своей знаменитой первой проповеди о Четырех благородных Истинах повел речь о страдании. Первая истина привлекает наше внимание к самому факту страдания, указывая на существование лежащей в основе всего бытия неудовлетворенности, неотъемлемой от нашего состояния. Вторая истина объясняет причину этой неудовлетворенности — двойственное состояние бытия, переживаемое нами вследствие приверженности к явлениям и желаниям, которые укрепляют иллюзию наличия эго как сущности, отдельной от единой целостной вселенной. Третья истина провозглашает возможность прекращения этого страдания благодаря возврату к переживанию целостности путем преодоления двойственности. Четвертая истина объясняет путь к прекращению страдания — тот самый путь, которому учил Будда.

СУТРА

Все буддийские традиции сходятся в том, что существует главная проблема — страдание, но каждая из них предлагает свой метод ее решения, чтобы вернуть человека к переживанию изначального единства. Традиция Хинаяны придерживается пути отречения, который проповедовал Будда в облике человека. Позднее его слова были записаны в так

Хинаяна — путь отречения

называемых сутрах. Здесь эго сравнивается с ядовитым деревом, а применяемый метод подобен последовательному выкапыванию корней этого дерева. Согласно этому пути, следует преодолеть все привычки и склонности, которые считаются препятствиями к освобождению. И потому на этом уровне существует множество связанных с обетами правил поведения, которые регулируют все наши действия. Идеалом является монах, принявший максимальное число обетов, — во всяком случае, как среди монашества, так и среди верующих мирян, обычная жизнь считается нечистой и ее надлежит отвергнуть, чтобы, применяя различные способы медитации, превратиться в чистое существо, вышедшее за пределы причин страдания, — стать архатом, который больше не возвращается в круговорот рождения и смерти зависимого существования.

Махаяна

С точки зрения Махаяны, стремиться только к своему собственному спасению и уходить от страдания, когда другие продолжают страдать, — далеко не идеал. В Махаяне считается, что следует трудиться для достижения более высокого блага, ставя желание освободить всех существ выше собственного спасения и, постоянно возвращаясь в круговорот страдания, помогать другим из него выбраться. Тот, кто идет таким путем, называется бодхисаттвой. И Хинаяна, или малая колесница, и Махаяна, или великая колесница, принадлежат к пути отречения, но подход у них разный. Чтобы отсечь корни дерева один за другим, требуется долгое время, и потому Махаяна больше нацелена на то, чтобы избавиться от главного корня, другие же пусть засохнут сами. Она развивает в человеке высшее сострадание, а также подводит к пониманию пустотной сущности всех

явлений и индивидуального “я”, к которому стремится и Хинаяна.

В Махаяне стоящее за нашими действиями намерение считается столь же важным, как и сами действия, а это совсем иной подход, чем в Хинаяне, где во всех своих действиях человек руководствуется обетами. Есть одна история, которая очень хорошо иллюстрирует это отличие. Богатый купец, ученик Будды, отправился с большим караваном вместе с другими купцами и слугами на некий остров, чтобы привезти на продажу драгоценные камни, которыми славился тот остров. На обратном пути купец узнал, что один из его спутников намеревается убить всех находящихся на судне людей, которых было триста, чтобы завладеть грузом драгоценных камней. Купец знал этого человека и понимал, что тот действительно способен на злодейство. Он мучился сомнениями, не зная, как поступить. В конце концов, несмотря на обет никогда не отнимать жизнь у других существ, принятый перед лицом Будды, ему ничего не оставалось, как убить злоумышленника. Он был очень удручен содеянным и сразу же по возвращении отправился к Будде, чтобы признаться в своем дурном поступке. Но Будда сказал, что его поступок не был ошибкой, ибо намерение заключалось не в том, чтобы отнять, а чтобы спасти жизнь. Кроме того, как объяснил Будда, в действительности он совершил доброе дело, поскольку, по существу, спас жизнь трехсот человек, а также избавил грабителя от чрезвычайно жестокой кармической расплаты за убийство трех сотен людей и неотвратимых последствий такого злодеяния. Поскольку в Махаяне стоящее за действием намерение считается самым важным, все практики предпринимаются ради блага других.

Дзэн-буддизм также является махаянским путем, а так как о нем обычно говорят как о "непостепенном" методе, часто думают, что он — то же самое, что Дзогчен, который тоже представляет собой непостепенный метод. Но методы Дзогчена и Дзэна и достигаемая благодаря им реализация в корне различны[1]. Об обоих уровнях пути отречения — и Хинаяне, и Махаяне — можно сказать, что они работают на уровне тела.

ТАНТРА или Ваджраяна

В отличие от Хинаяны и Махаяны, Тантра работает на уровне энергии, или "речи". Разумеется, энергия менее осязаема, чем тело. Понять, что такое энергия и как она действует, труднее, нежели осознать простой факт страдания. Поэтому, чтобы практиковать Тантру, требуются более высокие способности.

Хотя термин "тантра" стал употребляться для обозначения текста, который содержит тантрийское Учение, истинное значение этого слова — "непрерывность", в том смысле, что, хотя все феномены (дхармы) пустотны, тем не менее, они непрерывно проявляются. Все тантрийские методы работают с этой непрерывностью, принимая выдвинутый Сутрой постулат о пустоте всех дхарм.

С точки зрения Сутры, относительное измерение — это препятствие, которое следует устранить, чтобы реализовать абсолютный уровень пустоты. Тантра же использует относительное, чтобы способствовать продвижению по пути, уводящему за пределы относительного. Отношение Тантры к страстям, отвергаемым на уровне Сутры, выражено в тантрийском изречении: "Чем больше дров (страстей), тем больше огонь (реализация)". Существуют внешние и внутренние тантры, которые называют также низшими и высшими. Оба этих уровня Тантры в качестве основного метода использу-

ют визуализацию, но внешние тантры начинают с уровня внешнего поведения практикующего, чтобы, очистив его ум и действия, подготовить к обретению мудрости. То есть начальный этап внешних тантр — это так называемый "путь очищения", представляющий собой первую ступень Ваджраяны, или "несокрушимой колесницы".

Внешние Тантры — путь очищения

Вторая ступень Ваджраяны — это путь преображения, который начинается с третьего и последнего уровня внешних тантр и включает в себя все три уровня внутренних тантр. Эти внутренние тантры опять-таки опираются на постулат о пустотности всех дхарм, но используют главным образом внутреннюю йогу, работая с тонкой энергетической системой тела, чтобы преобразить все измерение практикующего в измерение того реализовавшего существа, которое визуализируется в практике. Эти методы Будда проповедовал на уровне Самбхогакайи, пребывая не в материальном теле, а в "теле проявления".

Внутренние Тантры — путь преображения

Впервые передачу Тантры дает одно из проявлений измерения Самбхогакайи, которое предстает перед каким-либо Учителем, обладающим необходимой для восприятия этого измерения ясностью видения, и метод практики, используемый в Тантре, это также метод проявления. Когда с помощью визуализации и воссоединения своей тонкой энергии вы получаете от Учителя посвящение в практику, то следуете примеру первой передачи и, проявляясь как божество, вступаете в чистое измерение мандалы. Так человек сам реализует Самбхогакайю, выходя за пределы земного мира грубых элементов, которые преображаются в свою сущность. Когда же практикующий умирает, он вступает в чистое измерение света и цвета — сущность элементов, и в этом очищенном состоянии

бытия сохраняет способность непрерывно приносить пользу всем живым существам. Тантрийского практика высокого уровня сравнивают с птенцом орла<гаруды>, который готов к полету, как только вылупится из яйца: когда такой практик умирает, он в тот же миг, не проходя через бардо, или промежуточное состояние, проявляется как божество, практику которого завершил при жизни. Эта реализация явно отличается от простого прекращения круговорота рождения и смерти — цели практики Сутры.

Однако, чтобы вполне овладеть внутренней энергией и достичь уровня сосредоточения, необходимого для завершения такого процесса преображения, требуются долгие годы уединенного затворничества, и добиться этого в повседневной жизни очень трудно, хотя метод Тантры быстрее, чем методы пути отречения, для завершения которого требуется много жизней.

Дзогчен — путь самоосвобождения

Дзогчен — это не Сутра и не Тантра. В Дзогчене основа передачи— введение, а не проявление, как в Тантре. Его *главные* практики работают непосредственно на уровне Ума, их цель — ввести человека в изначальное состояние, а прямое введение в него дает Учитель. В этом состоянии практикующий продолжает пребывать до полной реализации великого Переноса или Тела Света. Такая реализация опять-таки отличается от результатов, достигаемых с помощью практик Сутры и Тантры. Об этом я буду говорить подробно в главе о плоде учения Дзогчен.

Хотя Дзогчен — это такое Учение, которое работает главным образом на уровне ума, в нем есть практики, связанные с речью и телом, но, по отношению к практике недвойственного созерцания, они являются вторичными и приме-

няются для вхождения в состояние созерцания. Только такое созерцание по праву можно называть Дзогченом, хотя тот, кто практикует Дзогчен, может использовать практики любого уровня Сутры и Тантры, если считает, что они необходимы для устранения препятствий, мешающих состоянию созерцания. Особый метод Дзогчена называется путем самоосвобождения, и, чтобы применять его, не требуется ни от чего отрекаться, не нужно ничего очищать или преображать. Все, что проявляется как кармическое видение, используется в качестве пути. Великий Учитель Патампа Санге однажды сказал: "Ваше двойственное состояние обусловлено не обстоятельствами, проявляющимися как кармическое видение, — вы впадаете в зависимость от видимых проявлений из-за своей привязанности к ним". Если требуется наиболее быстро и действенно отсечь привязанность, необходимо использовать спонтанную способность ума к самоосвобождению.

Однако не следует думать, что слово "самоосвобождение" подразумевает существование некого эго, которое нужно освобождать. Как мы уже говорили, на уровне Дзогчена сохраняется постулат об отсутствии у всех дхарм собственной природы. На языке Дзогчена "самоосвобождение" означает, что любые проявления, возникающие в сфере восприятия практикующего, следует оставить как есть, не давая оценок, хороши они или плохи, красивы или безобразны. И тогда, если нет привязанности, все, что бы ни появилось, будь то мысль или кажущееся внешним событие, в самый момент своего возникновения автоматически, само освобождает и себя, и от себя. Если практиковать так, то у семян ядовитого дерева двойственного видения никогда

не будет возможности даже прорасти, а тем более пустить корни и разрастись.

Поэтому практикующий живет обычной жизнью, не нуждаясь ни в каких правилах, кроме своей собственной осознанности, но всегда пребывая в состоянии изначального единства благодаря объединению своего состояния со всеми проявлениями, составляющими его переживание, причем со стороны совершенно не заметно, что он занимается практикой. Вот что имеется в виду под "самоосвобождением", вот что имеется в виду под названием Дзогчен, которое означает "великое совершенство", вот что имеется в виду под недвойственным созерцанием, или просто созерцанием. Хотя в Тибете, в монастырской школе, мне довелось изучать и практиковать все уровни буддийского пути, мой Учитель Чангчуб Дордже помог мне понять особую ценность учений Дзогчена и поэтому моя главная задача — учить именно им.

Сводка в виде таблицы различных путей Сутр и уровней Тантр и Дзогчена, которая приводится ниже, включена в качестве наглядного пособия для уяснения большинства терминов, обычно употребляемых при разъяснении этих Учений. Однако, несмотря на полезность такой таблицы, существует опасность, что некоторые читатели могут ошибочно понять ее как некую иерархию Учений, где Дзогчен занимает самое высшее положение. В действительности, эта схема может быть перевернута, и Дзогчен окажется внизу; кроме того, таблицу можно читать снизу вверх в соответствии с последовательностью, в которой излагаются и практикуются постепенные пути, причем, прежде чем перейти к следующей ступени, необходимо завершить предыдущую. Дзогчен отличается от постепенных путей, так как Учитель

вводит ученика п р я м о в "Великое Совершенство" — самое сердце всех путей. Причина же такого разнообразия путей заключается в том, что каждый из них соответствует способностям тех или иных людей. Так, к примеру, для того, кому больше подходит учение Сутр, оно является "высшим", потому что для этого человека именно оно будет работать лучше других. Когда речь идет о Дзогчене, употребляя слова "высокое" или "наивысшее", следует помнить об этом важном моменте.

Сводная таблица методов различных путей: Сутры, Тантры и Дзогчена

Дзогчен:

Не будучи ни сутрой, ни Тантрой, Дзогчен не считает себя вершиной какой-либо иерархии уровней и не является постепенным путем. Дзогчен — это путь самоосвобождения, а не преображения, поэтому в нем визуализация не входит в число основных практик; но в Дзогчене нет никаких ограничений, поэтому в качестве второстепенной практики может быть использована практика любого другого уровня. Главная практика Дзогчена заключается в том, чтобы прямо войти в недвойственное созерцание и пребывать в нем, продолжая его углублять вплоть до обретения Полной Реализации.

Тантра, или Ваджраяна:

Различные уровни Тантры — это практики Ваджраяны: все они опираются на принцип пустотности всех феноменов. Основываясь на этом принципе, все они применяют визуализацию, но на каждом уровне она используется поразному и нацелена на воссоединение энергии человека с энергией вселенной.

Внутренние, или высшие, тантры:

Ануттара-тантра (высшая тантра, тиб. *Сангва лана мэдпэй гюддэ*) в школе нингмапа подразделяется на три уровня:

Ати-йога *(изначальная йога).*

Ати-йога и Ану-йога имеются только в школе нингмапа. С точки зрения этой школы, Ати-йога — это конечная стадия Ану-йоги, кульминация постепенного пути. Ати-йогу называют еще Дзогченом, и действительно, состояние, достигаемое в этой йоге, доподлинно то же самое, что и состояние Дзогчен. Но достигается оно через путь преображения, в конце девяти стадий постепенного пути, в то время как Дзогчен сам по себе не постепенен и в нем прямое введение дается с самого начала.

Ану-йога *(полная йога).*

Ану-йога, которая в школе нингмапа подводит к Ати-йоге, использует метод визуализации, который имеется только в этой школе. Визуализацию проявляют мгновенно, а не строят постепенно, деталь за деталью. Вы представляете себя божеством, но при этом более важны не детали, а ощущение <присутствия>.

Маха-йога *(великая йога).*

Если в школе нингмапа вершиной пути преображения является Ати-йога, в других трех школах тибетского буддизма практика Маха-йоги, которая включает в себя постепенную визуализацию, ведет к состоянию Махамудры. Это состояние опять-таки не отличается от состояния Дзогчена, или Ати-йоги, хотя метод его достижения другой.

Внешние, или низшие, тантры: Йога-тантра.

Это первый уровень пути преображения. Здесь себя представляют божеством и начинают внутреннюю йогу, используя тонкую энергию тела, что продолжается и на всех высших уровнях пути преображения.

Упайя-тантра *(нейтральная или промежуточная тантра).*

Здесь божество, или реализовавшее существо, представляют как нечто внешнее по отношению к себе, хотя и равное, и применяют некоторые методы внутренней йоги, а также внешние действия.

Крийя-тантра *(тантра действия)*

Это уровень пути очищения, и божество здесь визуализируют как внешнее по отношению к самому себе. Используются внешние действия, чтобы очиститься и обрести способность получить мудрость от реализовавшего существа, а также подготовиться к работе с высшими уровнями тантры.

Сутра — путь отречения:

Хинаяна и Махаяна нацелены на переживание шуньяты, или пустоты, — основного постулата и отправной точки Тантры. Постепенный путь требует, чтобы продвижение вверх начиналось именно отсюда, Дзогчен же начинает прямо с высшего уровня.

Буддийское учение утвердилось в Тибете в девятом веке н. э., в первую очередь, благодаря великому учителю Падмасамбхаве, сумевшему преодолеть сопротивление последователей местной шаманской традиций Бон. Падмасамбхава, полностью реализовавшее существо, проявил сверхъестественное рождение в стране Уддияна, где получил передачу Дзогчена непосредственно от Гараба Дордже через чистое видение, а также устную передачу от своих современников, потомков духовной линии Гараба Дордже. Позднее он путешествовал по Индии, где получил все тантрийские учения, которые проповедовались в то время, и в совершенстве овладел ими. Он обрел способность принимать любой облик по своей воле, а также другие сиддхи, или силы, возникающие в результате преодоления двойственности. Так, когда его пригласили в Тибет для дальнейшего

распространения буддийского учения, он с помощью своих высших способностей смог преодолеть препятствия в виде вредоносных энергий.

В каждой местности есть властвующая над ней энергия, а бонские шаманы обладали способностью концентрировать различные господствующие энергии Тибета. Они применяли эту силу, чтобы воспрепятствовать укоренению здесь буддизма. Падмасамбхава проявлял себя в разном облике, чтобы самому получить власть над господствующими местными энергиями и заставить их защищать учение Будды, в результате чего они стали охранителями Учения.

Однако, поскольку Падмасамбхава был свободен от любых ограничений, он не считал необходимым отвергать то, что было ценным в местных традициях Тибета, а, напротив, создал условия, при которых буддизм смог объединиться с местной культурой, с ее глубоко разработанными системами космологии, астрономии, ритуалов и медицины, подобно тому, как Будда Шакьямуни, проповедуя в рамках индийской культуры своего времени, использовал ее как основу для передачи того, что по своей природе выше пределов какой бы то ни было культуры. Таким образом, благодаря авторитету и активной деятельности Падмасамбхавы осуществилось то великое слияние духовных традиций Уддияны, Индии и местных бонских истоков, которое известно нам теперь как тибетская форма буддизма.

Первые ученики Падмасамбхавы не считали себя ни школой, ни сектой. Они просто практиковали тантрийский буддизм и Дзогчен.[2] Но позднее, когда от индийских учителей Тантры из Индии в Тибет пришли другие буддийские традиции и либо оформилось как школы, прежние последователи

Падмасамбхава

Гуру Драгпо

Гуру Драгпо — херука, одно из главных гневных проявлений, облик которых принимал Падмасамбхава для совершения деяний силы.

Сингхамукха

Дакини Сингхамукха — другое главное гневное проявление, облик которого принимал Падмасамбхава.

Падмасамбхавы стали называться *нингмапа* — "древние", или "древняя школа".

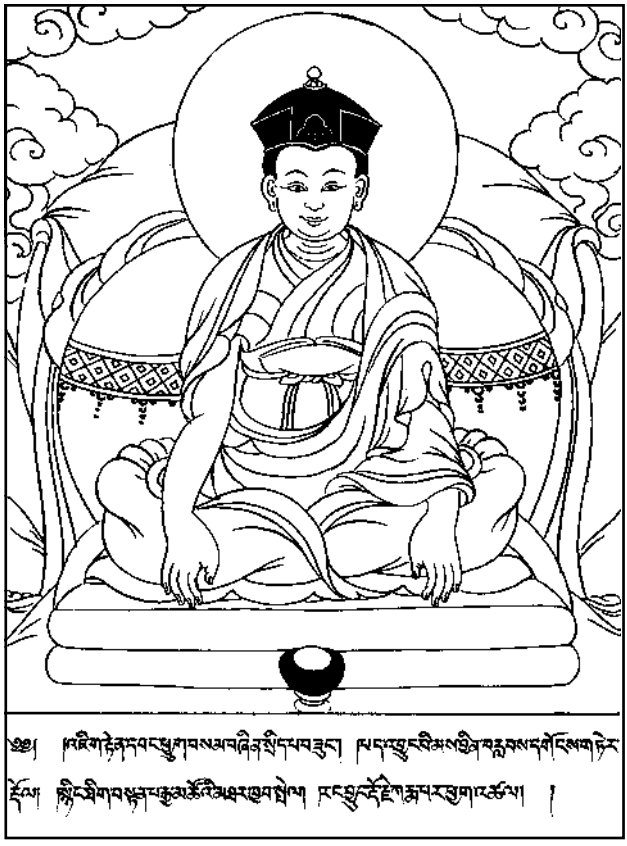
Однако не следует ошибочно считать учение Дзогчен некой самостоятельной школой или сектой или же относить его к какой- школе или секте. Под словом "Дзогчен" всегда подразумевается изначальное состояние. И, хотя линия передачи этого состояния от Учителя к ученику действительно существует, членов этой линии — а все они практики Дзогчена — можно обнаружить, как тогда, так и ныне, во всех школах тибетского буддизма, равно как и среди практикующих Бон или среди тех, кто вообще не принадлежит ни к какой школе.

Несколько примеров помогут уяснить это. Мой учитель Чангчуб Дордже не имел никаких ограничений и не принадлежал ни к какой школе. С одной стороны, он получил передачу от своего главного учителя Нягла Падма Дуддула, а с другой — передачу и наставления по Дзогчену от бонского учителя Дзогчена. Учение Дзогчен существовало в традиции Бонпо уже на заре тибетской истории, хотя эта традиция не была столь развита, как та, которую ввел Гараб Дордже. Последователи школы нингмапа, или "древние", являются представителями старейшей из четырех школ тибетского буддизма: приняв учение Дзогчен в очень давние времена, они и поныне продолжают быть его носителями. Однако Дзогчен стали настолько прочно отождествлять со школой нингмапа, что многие ошибочно считают его неотъемлемой частью только этой школы. Школа нингмапа действительно дала очень многих великих учителей Дзогчена; в сравнительно недавние времена ими были Лонгчен Рабчжампа (1303—63) и Джигмэд Лингпа (1729—98) — самые выдающиеся ученые, историки и духовные учителя Тибета. Но другой великий практик Дзогчена

был главой школы карма-кагюд. Речь идет о Рангчжунге Дордже (1234—1339), третьем Кармапе, который объединил учения Махамудры, традиционно принадлежавшие к линии передачи его школы, с Ати-йогой Дзогчена, передававшейся в традиции нингмапа; и такая передача объединенного Учения продолжается в школе карма-кагюд и поныне.

В тот же самый период, что и кагюд, развивалась школа сакяпа, которая следовала другим линиям передачи, полученным от традиции индийских махасиддхов. Мой дядя Кенце Чоки Вангчуг (1910—1973) был настоятелем монастыря этой школы и выдающимся примером сакяпинского практика Дзогчена. Самая поздняя школа, гэлугпа, развивалась как реформистское движение, видевшее свою задачу в том, чтобы очистить Учение от крайностей Тантры и, восстановив значимость Сутры, возвратиться к строгому соблюдению винайи, или правил монашеского поведения, заложенных Буддой. Поэтому часто полагают, что Дзогчен должен быть весьма далек от идеалов гэлугпы. Тем не менее, в этой школе было много учителей Дзогчена, в том числе, великий пятый Далай-лама Гелчог Нгаванг (1617—82). Он был первым Далай-ламой, который принял на себя обязанности светского правителя Тибета, унаследовав при этом и духовную роль своих предшественников. Именно он начал строительство дворца Потала в его современном виде. Он был величайшим практиком Дзогчена. Поэтому следует помнить, что многие Учителя, сохраняя свою главную принадлежность к одной из школ и полностью выполняя свои обязательства по отношению к ней, тем не менее, были вольны получать передачи из других традиций, и это приводило к очень плодотворному обмену в тибетской духовной жизни и культуре.

Тибетский ксилограф, на котором изображен великий пятый Далай-лама Гелчог Нгаванг (1617—82), первый глава школы гэлугпа, ставший светским правителем Тибета. Он был великим практиком Дзогчена.



Тибетский ксилограф с изображением третьего Карманы Рангчжунга Дордже (1284—1339) — главы школы карма-кагюд, который объединил традиции Махамудры и Ати-йоги.

ГЛАВА 5

С двумя своими дядями, учителями Дзогчена

Сначала пройди через сумбур учебы,
Затем обдумай смысл того, чему выучился.
И, наконец, созерцай его суть, как
предписано.

Миларэпа

В Тибете учителя жили в самых разных обстоятельствах, но все же можно выделить четыре главные разновидности образа жизни: монах, живущий в монастыре; мирянин, семейный домохозяин; учитель-мирянин, странствующий со своими учениками, порой вместе со стадами скота;[1] и, наконец, йогин, который зачастую жил в горной пещере. Я сам получил передачу не только от своего главного Учителя, но и от многих других, в том числе и от двух своих дядей. Мой дядя Тогдэн был великим йогином, практиком Дзогчена. Как и Чангчуб Дордже, он не получил систематического образования и не принадлежал ни к одной из школ. Когда Тогдэн был еще мал, родители решили, что он должен стать ювелиром, а потому все его образование свелось к обучению этому ремеслу. Но однажды у него обнаружилась тяжелая душевная болезнь, и ни один врач не мог его вылечить. Наконец, его привезли к выдающемуся учителю Дзогчена того времени Адзому Другпа, и в результате этой встречи дядя не только избавился от сво-

ей болезни, но и стал серьезным практиком, йогином, и проводил все свое время в одиноком затворничестве в отдаленных горных пещерах, высоко в горах, где бродили барсы и леопарды. В детстве мне иногда разрешали пожить с ним, и я помню, что леопарды особенно любили сливочное масло, и, чтобы полакомиться им, ночью всегда пытались забраться в пещеру, в которой Тогдэн хранил припасы. В этих высокогорных пещерах я впервые научился янтра-йоге, хотя был совсем мал и просто подражал движениям Тогдэна. В первый раз я жил с ним, когда мне было три года, и припоминаю, как мой дядя, совершенно обнаженный, часами практиковал янтру, я же в это время забавлялся, как любой ребенок, и, играя, бывало, пинал дядю или шлепал по голой спине, он же невозмутимо занимался практикой. Став немного постарше, я узнал смысл того, что он делал.

У Тогдэна были длинные волосы и длинная густая борода, и когда я впоследствии попал на Запад, то оказалось, что он удивительно похож на портреты Карла Маркса, которые я там увидел, разве что очков он не носил. Дядя был примером практика, который получает признание как Учитель лишь благодаря тем качествам, которые проявляет в результате практики, а не потому, что его объявили перерождением какого-либо жившего прежде знаменитого Учителя. Когда Тогдэн впервые попал к Адзому Другпа, его ум был настолько расстроен, что он едва ли мог понять что-то из учений, которые этот Учитель давал на ежегодном летнем учебном ритрите, проводившемся где-нибудь на высокогорье, в палаточном городке, похожем на стойбище кочевников, — этот лагерь возникал на время ритрита, а потом исчезал. Благодаря Адзому Другпа Тогдэн сумел справиться с болезнью

настолько, что ко времени окончания летнего ритрита уже мог делать некоторые практики.

Учитель предложил дяде побыть в одиночном затворничестве, но тот не был способен понимать Учение и потому не знал, что нужно делать в таком ритрите. И вот какой выход из этого положения нашел Адзом Другпа: он послал моего дядю в пещеру, находившуюся на расстоянии четырех дней пути, велев ему оставаться там и практиковать до тех пор, пока за ним не пришлют, а с ним в качестве провожатого отправил другого ученика. Этот ученик уже многие годы следовал учению Адзома Другпа и был серьезным практиком. Человек он был простой, не интеллектуал, и больше всего занимался практикой *чод*. Эта практика направлена на преодоление привязанности к своему "я" и зависимости от нее путем мысленного подношения собственного тела. Эта практика была разработана великой тибетской йогини Мачиг Лабдрон (1055—1149)[2] , которая происходила из бонской семьи. Она соединила элементы бонских шаманских традиций с учениями Праджняпарамита-сутры и традициями Дзогчена, которые получила от двух своих коренных Учителей, Патампы и Трагпы Нгонше, создав особую тибетскую форму практики, которая представляет собой законченную самостоятельную систему, хотя ее можно практиковать и в сочетании с другими методами. Те, кто практиковал *чод*, обычно кочевали, непрерывно перебирались с места на место с самым скудным имуществом, как нищенствующие монахи, зачастую не имея вообще ничего, кроме ритуальных музыкальных инструментов: *дамару*, или двустороннего барабанчика, колокольчика и канглинга — трубы из человеческой бедренной кости. Жили они в маленьких шатрах, где в качестве центрального шес-

Практика Чод

та использовался ритуальный трезубец-*кхатванга*, а четыре ритуальных кинжала, *пурба,* служили колышками. Эту практику делают обычно в уединенных и пустынных местах, вроде пещер и горных вершин, но в особенности на кладбищах и в местах сожжения трупов, чаще всего ночью, когда устрашающая энергия таких мест обостряет чувства практикующего. Находясь один в темноте, он призывает всех, перед кем имеет кармические долги, прийти и получить плату, используя в качестве подношения собственное тело. Среди приглашенных — Будды и просветленные существа, для которых йогин мысленно преображает подношение в нектар, и все существа шести миров, для которых подношение умножается и превращается, сообразно вкусам каждого, в нечто полезное и приятное. Кроме того, вызываются и приглашаются демоны и злые духи, которым в качестве угощения подносится само тело, как оно есть. Внутренние "демоны" — это обычно скрытые страхи, например, страх болезни или смерти, которые можно преодолеть только вынеся их на передний край сознания; существуют также "демоны" — вредоносные энергии, и эта практика дает йогину возможность их привлечь и в конце концов подчинить. У нас есть инстинкт самосохранения, и мы стараемся защититься от воображаемого вреда. Но наша попытка самозащиты в конечном счете вызывает еще большее страдание, потому что еще глубже вовлекает нас в ограниченность двойственного видения — разделение мира на себя самого и другое. В практике *чод* мы призываем то, что страшит нас больше всего, и открыто предлагаем то, что обычно более всего хотим защитить, и потому благодаря этой практике отсекаются две привязанности: к эго и к своему телу. Название *чод* означает "отсе-

кать", но отсекается здесь не само тело, а наша привязанность: человеческое тело считается драгоценной колесницей для достижения реализации.

Итак, тот практиковавший *чод* ученик Адзома Другпа, который сопровождал дядю в пещеру, где ему предстояло провести затворничество, вел его самой кружной дорогой, проходившей по множеству уединенных мест, благоприятных для его практики, поэтому, чтобы добраться до места назначения, вместо обычных четырех дней им понадобилось гораздо больше времени: около месяца. А по дороге каждый день, в ходе обычного разговора, он давал дяде прямые наставления по всем вопросам практики, а не только по практике *чод*. Поэтому, когда Тогдэн, наконец, прибыл на место и остался один, он уже точно знал, что ему следует делать.

Дядя пробыл в этом ритрите несколько лет, а когда вышел из него, то уже достиг замечательных способностей, почему люди и дали ему имя или, скорее, титул *Тогдэн*, что означает "Совершенный Йогин", — так я его всегда называю, настоящее его имя было Урген Тэндзин. После этого он стал часто делать ритриты, в промежутках между ними странствуя с места на место. Его передвижения привлекли внимание китайских властей, которые тогда вторглись в восточный Тибет. Его арестовали и приказали рассказать о себе все. Из-за особенностей своего характера мой дядя не смог дать ответ, который бы удовлетворил китайцев, и те решили, что он шпион. Его приговорили к смертной казни, но, несмотря на несколько попыток расстрела, убить его так и не смогли. Когда дядю освободили, местные жители стали называть его Тогдэном. Кроме того, он так хорошо умел общаться с животными, что даже пугливый дикий горный

олень, который обычно от всех убегает, сам приходил к нему и повсюду следовал за ним. Часто бывали в его компании и менее смирные твари. Однажды, когда Тогдэна приехал навестить князь Дэгэ, его министр, чтобы объявить о прибытии князя, вскарабкался к Тогдэну в пещеру и увидел, что рядом с йогином кротко сидит громадный горный лев. Чтобы быть принятым, князю ничего не оставалось, как разделить общество царя зверей, что он и сделал, не дрогнув.

Поскольку Тогдэн жил далеко от населенных мест, то тем, кто, прослышав о его славе йогина, приходил его повидать, чтобы попросить у него Учения, приходилось преодолевать значительные трудности. То же самое можно сказать и о другом моем дяде, Кенце Чоки Вангчуге, хотя его детство протекало совсем в других обстоятельствах, чем у Тогдэна. В раннем возрасте он был признан *тулку* и объявлен воплощением настоятеля четырех видных монастырей. Ожидалось, что, занимая такое положение, он должен будет соблюдать определенный образ жизни, включая исполнение административных и даже политических обязанностей, а также ритуалов и ученых занятий. Однако он, невзирая на явное неодобрение, предпочитал проводить время в уединении, посвятив свою жизнь практике.

Находясь в затворничестве, он тоже жил в уединении, в пещере выше границы вечных снегов, где круглый год лежит снег. Но его репутация как практика и, в особенности, как тэртона, или открывателя скрытых текстов и предметов, была настолько высока, что его всегда разыскивали люди, полные решимости получить у него Учения. Вокруг Кенце Чоки Ванчуга часто происходили странные вещи, связанные с его способностями тэртона. Однажды,

Мачиг Лабдрон (1055—1149), которая впервые передала практикуемое ныне учение чод. Она держит колокольчик и дамару.

Тибетский ксилограф с изображением йогина, практикующего *чод* на кладбище; в руках у него барабанчик-дамару и труба из бедренной кости. На земле перед ним лежат ваджра и колокольчик, а также сделанная из человеческого черепа чаша для подношения. Танцующие скалящиеся скелеты справа выражают динамичное видение смерти и изменчивости как экстатического танца преображения, в котором неизменная внутренняя сущность остается не затронутой постоянными переменами внешних явлений. Размышление о непостоянстве всех явлений приводит к радостной свободе от привязанности, а не к мрачному пессимизму.

когда я был совсем молод, то отправился к нему, чтобы пожить в пещере, которая находилась недалеко от дядиной пещеры, только чуть пониже. Там мне приснился сон, в котором мне явилась дакини и вручила маленький бумажный свиток, на котором был написан священный текст. Она пояснила, что текст очень важный, и, проснувшись, я должен отдать его своему дяде. К тому времени я уже достиг такого уровня практики, что мог поддерживать осознавание в течение всего сна и сновидений, и в этом сне я знал, что сплю. Помню, что я зажал этот текст в кулаке, а другой ладонью крепко охватил этот кулак. Остаток ночи прошел без приключений, и, когда на заре я проснулся, оказалось, что я

все еще что-то сжимаю в кулаке. Когда я разжал кулак, то действительно увидел на ладони маленький свиток. Я тут же в сильном волнении побежал и стал стучать в дверь пещеры дяди. Обычно беспокоить его в столь ранний час не разрешалось, так как он занимался утренней практикой, но я был слишком взволнован, чтобы ждать. Он подошел к двери, и я объяснил ему, что произошло, и показал свиток. Он совершенно спокойно взглянул на него и сказал: "Спасибо. Я этого ждал." Затем он вернулся к своим занятиям, как если бы ничего особенного не случилось.

В другой раз он спросил моего совета относительно видения, которое было у него в связи с поиском места нахождения предполагаемого *тэрма*. Он всегда относился к моему мнению с большим уважением, хотя я был еще совсем юн. У него были некоторые сомнения, объявить ли всем об этом *тэрма* или просто тихо пойти и взять его. Я считал, что если об этом узнают много людей и, тем более, будут присутствовать при его обнаружении, многим это принесет пользу для укрепления и развития веры. Дядя согласился с моими соображениями, и народу было объявлено о том месте, где находится предполагаемое *тэрма*, и о времени, когда нужно будет там собраться.

Назначенный день настал. Мы вышли, и вскоре нас уже сопровождала целая толпа. Место, указанное дядей, находилось довольно высоко на склоне горы, а поскольку он был очень тучным, его несли туда четыре человека. Наконец, он сказал, что мы подошли достаточно близко, и указал на гладкий крутой склон, немного повыше места, где мы остановились. Дядя объявил, что тэрма там, внутри скалы. Затем он попросил небольшую пешню, какими пользуются альпинисты, постоял несколько минут

в молчании, держа ее в руках, а потом изо всех сил метнул вверх. Острие застряло там, где, как казалось, была сплошная поверхность. Тем временем несколько мужчин из числа наблюдавших сделали из ствола дерева лестницу и приставили ее к скале, чтобы можно было залезть наверх. Один юноша осторожно вскарабкался по ней и вытащил острие. К всеобщему изумлению, от сплошной на вид скалы отвалился целый кусок. Дядя попросил юношу осторожно пошевелить пикой в отверстии, которое только что образовалось: оказалось, что оно заполнено рыхлым сухим песком. Дядя велел выгрести этот песок, и парень очень медленно это сделал. Затем, сидя на лестнице высоко над нами, он замер и от удивления открыл рот. Наконец он сказал, что видит круглый светящийся предмет. Дядя не разрешил его трогать. Несколько человек растянули внизу одеяло, и парень выкатил концом пешни предмет, так что он упал на одеяло. Дядя принял его в белый шелковый шарф-хадак, и, когда он поднял его высоко вверх, все мы увидели загадочный светящийся белый шар из неизвестного нам материала, размером с большой грейпфрут.

Когда мы вернулись домой, дядя запер находку в специальный деревянный ящичек и наложил восковую печать. Он сказал, что потом этот предмет сам обнаружит себя. Но через несколько месяцев, когда мы открыли все еще запечатанный ларец, оказалось, что предмет непостижимым образом исчез. Дядя не выказал удивления, а пояснил, что дакини забрали его назад, так как еще не пришло время для его полного открытия.

Как я уже упомянул, вокруг дяди часто происходили чудеса, и отчасти поэтому многие желали получить у него Учения. Нужно было совершить долгое восхождение к его пещере, начав свой путь

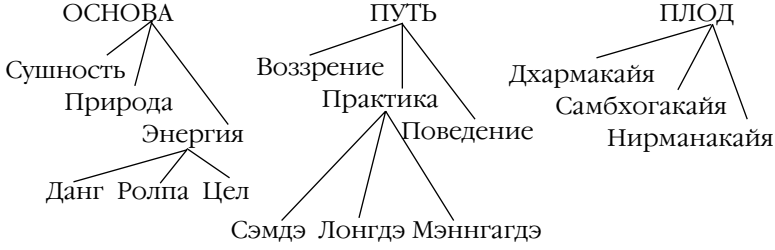
далеко внизу, в лесу, но, тем не менее, иногда двадцать или тридцать человек предпринимали колоссальные усилия, чтобы вскарабкаться наверх и повидать его. Кроме того, пещера его была маленькой и, чтобы выслушать его проповедь, все двадцать-тридцать посетителей должны были втиснуться внутрь и сидеть, прижавшись друг к другу. Кенце Чоки Ванчуг не создавал эти трудности намеренно — просто таковы были условия, в которых он жил. Потом, в конце дня, всем пришедшим за наставлениями приходилось снова спускаться вниз, по крутому склону, в темноте, — ведь карманных фонариков у нас в Тибете не было! Спустившись, они должны были ночевать в лесу, без всяких удобств — гостиниц там нет! А на следующее утро им предстояло снова карабкаться вверх, чтобы еще раз послушать Учителя.

Но даже такие трудности — ничто по сравнению с усилиями, которые прилагал Миларэпа ради того, чтобы получить Учения от своего учителя Марпы [3]: тот заставил его построить пять башен и каждый раз перед тем, как дать ему какое-либо учение, разрушал одну из них! Чтобы понять, почему эти люди были готовы выносить любые трудности, нужно вспомнить, насколько хрупка наша жизнь: ведь смерть может прийти к каждому из нас в любой момент. Если мы осознаем, что беспрерывно, жизнь за жизнью, продолжаем страдать, не понимая, почему страдаем и как положить конец этому страданию, перед нами со всей ясностью предстанет громадное значение Учителя и его Учения.

Нет ничего необычного в том, что люди затрачивают большие усилия и приносят большие жертвы, чтобы получить Учение. Но существует, особенно в наше время, и другая тенденция: получать все с легкостью, не прилагая особых усилий. При

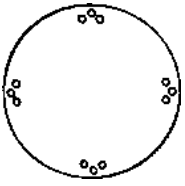
чтении этой книги у вас может сложиться впечатление, что объяснения касательно Основы, Пути и Плода, как они в учении Дзогчен, слишком трудны и, чтобы понять их, требуется много усилий. Однако эти усилия совершенно несравнимы с теми, которые ученики предпринимали, чтобы получить объяснения от таких Учителей, как Тогдэн, Кенце Чоки Вангчуг или Марпа. Независимо от того, насколько доходчиво дается объяснение, без активного участия человека, стремящегося его получить, ничего передать невозможно. Если речь идет о серьезной попытке объяснить природу вселенной и природу человека, то нельзя ожидать, что читать это будет так же легко, как занимательный роман, и все же объяснение не должно быть слишком сложным!

Существует классическая схема объяснения Учения с использованием системы взаимосвязанных понятий, сгруппированных в триады. Именно по этой схеме построено объяснение, которое дается ниже. Ее основу можно представить в виде простой схемы:



Основа, Путь и Плод

Учение Дзогчен носит еще и другое тибетское название: *Тиглэ Ченпо,* или Великое *Тиглэ. Тиглэ*



— это “капля”: сферическое тело без разделяющих линий или углов, как на изображении круглого металлического зеркала, или *мэлонга*, из сплава пяти драгоценных металлов, которое является особым символом учения Дзогчен и единства изначального состояния.

И потому, хотя для ясности изложения Учения подразделены на группы, не следует забывать об их коренном единстве, подобном совершенной форме *Тиглэ*. Однако внутри этого единства различаются группы из трех понятий — триады, каждая из которых взаимосвязана со всеми другими, как представлено на рисунке слева, где показаны разделение на три сегмента, концентрические круги и вращающийся в центре *гакил*, или “колесо радости”. На обратной стороне современного мэлонга по краю этого изображения написаны древними письменами Шанг-Шунга слоги **а, А, ХА, ША, СА, МА,** запирающие врата шести миров.

Основа

Совершенно невозможно найти Будду
где-то, кроме собственного ума.
Тот, кто этого не ведает,
может искать повсюду,
но как найти себя,
если искать где угодно, только не в себе
самом?
Тот, кто где-то ищет свою собственную
природу,
подобен шуту, который, потешая публику,
забывает, кто он такой, и рыщет везде
в поисках самого себя.

Падмасамбхава."Йога знания ума"

Центральное положение среди триад занимает триада "Основа, Путь и Плод"[1] , и теперь мы рассмотрим поочередно каждую из ее составляющих.

Основа { Сущность, Природа, Энергия

Основа, по-тибетски *жи*, — это термин, обозначающий фундамент бытия, как на вселенском уровне, так и на уровне отдельного человека, причем эти два уровня в сущности — одно и то же: понять один значит понять другой. Если вы постигли себя, вы постигли природу вселенной. Мы уже упоминали об изначальном состоянии, которое человек переживает в недвойственном созерцании, и именно в этом состоянии он обретает переживание тождества с Основой. Это состояние

называется Основой потому, что оно существует изначально, оно чисто, самосовершенно и никем не создано. Оно присутствует в каждом существе и не может быть уничтожено, хотя его переживание утрачивается, когда существо впадает в двойственность. Тогда оно временно затемняется взаимодействием омрачающих страстей влечения и неприятия, которые возникают из коренного неведения, присущего двойственному видению. Но не следует делать из Основы объект, рассматривать ее как нечто существующее само по себе — это состояние бытия. В обычном человеке она скрыта, в реализовавшем существе — проявлена.

Не только в Дзогчене, но и в других Учениях считается, что со смертью физического тела сознание не прекращается, а переселяется. Кармические причины, накопленные в течение бесчисленных жизней, дают начало следующим рождениям до тех пор, пока человек не достигнет реализации, — тогда карма исчерпана, а перерождениям положен конец. Вопросу о том, как и когда начались эти перерождения, не уделяется много места, ибо считается более важным заниматься тем, что по-настоящему полезно для прекращения страдания круговорота зависимого бытия, вместо того, чтобы тратить драгоценное время на отвлеченные рассуждения о первопричине. Во времена Будды среди брахманских сект велась большая полемика относительно точной природы Творца и даже о том, существует ли этот Создатель. Однако сам Будда отказывался как утверждать, так и отрицать существование Верховного Существа как первопричины, советуя своим ученикам прилагать усилия к достижению состояния просветления — такого состояния, в котором они будут знать ответы на все эти вопросы без всяких сомнений и домыслов.

На уровне того, что мы сами действительно переживаем в своей жизни, ясно, где начинается сансара, — она начинается в любой момент, когда мы впадаем в двойственность, так же, как заканчивается, когда мы входим в изначальное состояние за пределами всех ограничений, в том числе ограничений времени, слов и понятий. Тем не менее, слова "Песни Ваджры"[2] — это попытка его передать:

Песня Ваджры

Нерожденное
и все же длящееся непрерывно,
ни приходя, ни уходя, вездесущее,
Высшая Дхарма,
неизменное пространство, неописуемое,
спонтанно самоосвобождающееся,
совершенно не встречающее препятствий
состояние.
Существующее изначально,
самопорожденное, без местопребывания,
где нет зла, что отвергается,
и нет добра, что принимается,
бесконечное всепроницающее пространство,
безмерное и беспредельное, без уз,
в котором не нужно ничего уничтожать
и не нужно ни от чего освобождаться,
присутствующее вне пространства и
времени,
существующее изначально,
Безмерное *Дхаму*[*] — внутреннее измерение,
сияющее ясностью, как солнце и луна,
самосовершенное,
неразрушимое как ваджра,

[*] Тиб. *йинг* — измерение.

непоколебимое как гора,
чистое как лотос,
сильное как лев,
несравненное блаженство без границ,
пробуждение,
беспристрастие,
вершина Дхармы,
свет вселенной,
совершенный изначально.

Самовозникновение пяти элементов и их Сущность

Причина всей вселенной, так же как и обусловленного существования человека, — кармические следы. В космологии древней тибетской традиции Бон объясняется, что пространство, которое существовало до образования нашей вселенной, было скрытым кармическим следом, оставшимся от существ предшествующих вселенских циклов. Это пространство двигалось внутри самого себя, и образовалась сущность элемента Ветер; колоссальная сила внутреннего трения этого Ветра дала начало сущности элемента Огонь; возникшая разница температур вызвала конденсацию сущности элемента Вода, а вращение этих трех уже возникших сущностей элементов дало начало сущности элемента Земля, подобно тому, как при сбивании молока образуется масло. Этот уровень сущности элементов есть доатомный уровень бытия, как свет и цвет. От взаимодействия всех этих сущностей элементов таким же образом и в той же последовательности, что и сущности элементов, образовались собственно элементы на атомном, или материальном, уровне. Затем, от взаимодействия

материальных, или атомных, элементов, образовалось то, что называется "Космическим Яйцом", которое заключало в себе все разнообразие миров. В их числе — миры высших божеств и нагов, а также шесть миров обусловленного бытия: богов, асуров, людей, животных, прет и обитателей ада.

Если сущности всех элементов и, следовательно, сами элементы[3] и все разнообразные миры возникают из пространства, то есть из скрытых кармических следов прошлых существ, то это пространство — не вне кармы и, таким образом, не вне обусловленного уровня бытия. О нем нельзя сказать, что оно абсолютно чисто с самого начала и самосовершенно, что можно сказать о состоянии Основы. Поэтому об изначальном состоянии, которое, выражаясь словами Песни Ваджры, "Нерожденное и все же длящееся непрерывно, ни приходя, ни уходя, вездесущее..., вне пространства и времени...", можно сказать, что оно похоже на сущность элемента Пространства, вездесущую и нерожденную, но все же являющуюся основой всего бытия.

Само учение Дзогчен рассматривает процесс космического происхождения сходно с бонской традицией, но с некоторыми отличиями. В учении Дзогчен считается, что изначальное состояние, которое вне времени и пространства, вне созидания и разрушения, — это совершенно чистая основа всего сущего, как на вселенском уровне, так и на уровне отдельного человека. Именно изначальному состоянию присуще свойство проявляться в виде света, который, в свою очередь, проявляется как пять цветов, сущностей элементов. Сущности элементов взаимодействуют (как объясняется в бонской космологии), при этом проявляются сами элементы, из которых состоит и тело человека, и

все материальное измерение. И потому вселенная понимается как самопроизвольно возникающая игра энергии изначального состояния, которой, как таковой, может наслаждаться человек, пребывающий в единстве со своим сущностным, неотъемлемым свойством в самоосвобождающем, самосовершенном состоянии, состоянии Дзогчен. Если же из-за коренной ошибки в восприятии реальности человек впадает в двойственность, то изначальное сознание, которое в действительности есть источник всех проявлений, обманывается своими собственными проекциями, и человек принимает их за внешнюю реальность, существующую отдельно от него самого. От этой коренной ошибки восприятия происходит все многообразие страстей, которые непрерывно обрекают человека на двойственность.

Объясняя Основу, Путь и Плод, учение Дзогчен ставит целью показать, как возникает иллюзия двойственности, как ее можно устранить и что переживает человек, когда она бывает устранена. Но все примеры, используемые для объяснения природы реальности, могут только частично достичь этой цели, потому что она сама по себе — за пределами слов и понятий. Как сказал Миларэпа, мы можем говорить, что коренная природа ума подобна пространству, потому что и то, и другое — пусто, но ум осознает, а пространство — нет. Реализация — это не знание **о** вселенной, а живое переживание природы вселенной. Пока у нас не будет такого живого переживания, мы будем продолжать опираться на примеры, будем зависеть от их ограниченности. Допустим, я пытаюсь дать вам представление о неком неведомом предмете. Я могу сказать, что этот предмет — белый и круглый, и тогда вы составите о нем определенное мнение,

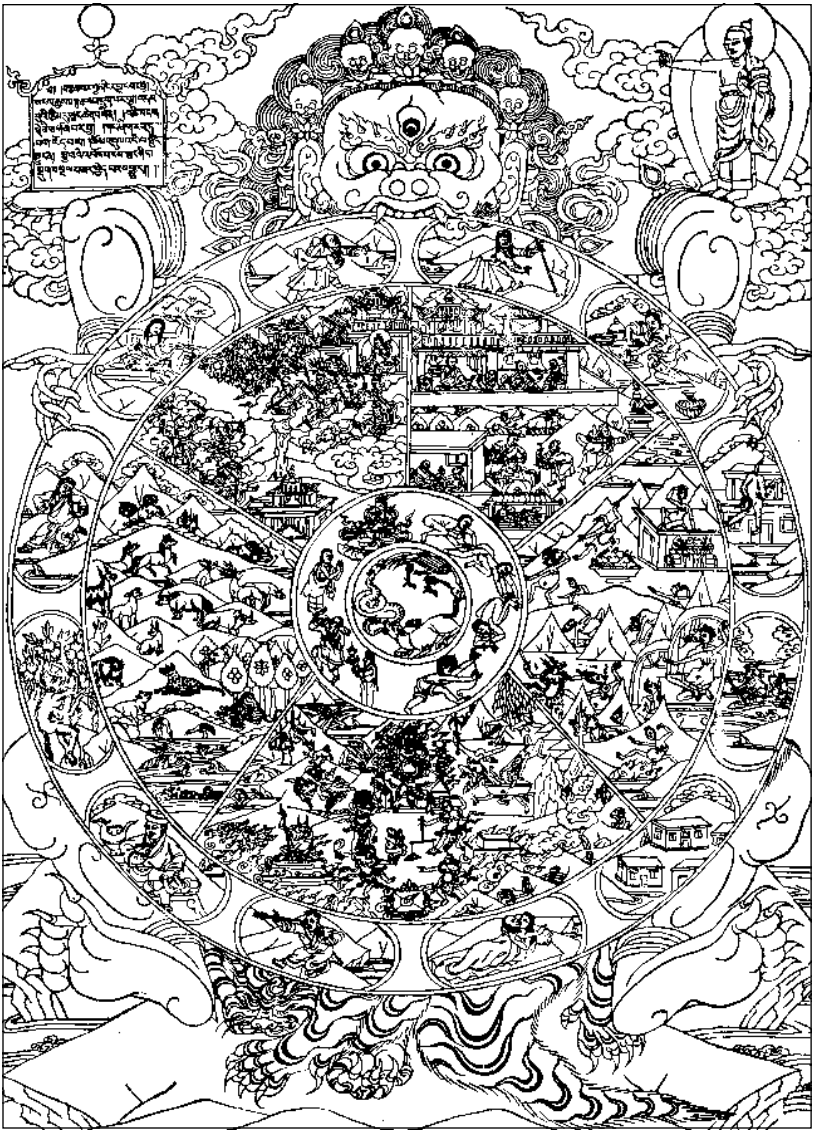
а на следующий день вы, возможно, услышите другое его описание от другого человека, который его видел, и тогда вы измените свое мнение в соответствии с новым описанием, полагая, что этот предмет — скорее овальный, чем круглый, и скорее перламутрового цвета, чем белого. Выслушав пятьдесят описаний, вы так и не узнаете об этом предмете больше, а только будете менять свое представление о нем после каждого очередного описания. Но если однажды вы сами увидите этот предмет, то наверняка будете знать, на что он похож, и поймете, что все описания были верными лишь отчасти и что ни одно из них не передавало природу этого таинственного предмета целиком. Точно так же обстоит дело с любым описанием Основы, изначального состояния, которое остается истинным неотъемлемым состоянием человека, изначально чистым, даже если оно и погрязло в двойственности и опутано страстями.

Ом

А

Хум

Теперь, рассмотрев смысл слова “Основа”, как он понимается в учении Дзогчен, мы можем приступить к выяснению того, как эта Основа проявляется с одной стороны как человек, а с другой — как вселенная, которую он воспринимает. На всех уровнях человек рассматривается как совокупность тела, речи и ума. Совершенное состояние каждой их этих составляющих символизируют тибетские слоги ОМ, А и ХУМ. Тело включает в себя все материальное измерение человека, в то время как речь — это жизненная энергия тела, на санскрите называемая *прана,* а по-тибетски *лунг,* циркуляция которой связана с дыханием. Под умом имеется в виду и рассудочное мышление, и Природа мысли, которая находится за пределами интеллекта. Тело, речь и ум обычного человека настолько обусловлены, что он целиком находится



Колесо существования

Чистое и нечистое видение

в плену двойственности. Такое двойственное восприятие реальности называется нечистым, или кармическим видением, так как оно обусловлено кармическими причинами, постоянно проявляющимися как следствие прошлых деяний. В результате человек живет, запертый в мире своих ограничений, словно птица в клетке. О реализовавшем же существе, которое находится за пределами двойственности и проявило скрытое состояние Основы, говорят, что у него чистое видение.

Обладая совершенной ясностью чистого видения изначального состояния, реализовавшие существа совмещают прямую передачу своего состояния, в котором они пребывают, с устными объяс-

---

Тибетский ксилограф, изображающий Яму, бога смерти, который держит Колесо Жизни. В центральном круге — петух, змея и свинья, символизирующие «три яда»: двойственный ум, или неведение, (свинья) порождает ненависть или неприятие (змея) и привязанность (петух). «Три яда» замыкают человека в порочном круге непрерывного страдания (санскр. *сансара*). В среднем круге показаны живые существа, которые или восходят к реализации благодаря духовной практике, или падают вниз, все более погружаясь в процесс перерождений в мирах зависимого существования, изображенных в следующем, самом широком круге. В данном варианте Колеса Жизни три высших мира показаны в двух верхних сегментах этого круга: слева — миры богов и полубогов (асур), а справа — мир людей. Далее по часовой стрелке: мир прет, или вечно неудовлетворенных духов, мир ада и мир животных. Для продвижения к реализации наиболее благоприятен мир людей. Внешний круг символизирует двенадцать звеньев «цепи зависимого возникновения», которая объясняет, как, вследствие коренного непонимания реальности и вытекающих из него психических процессов, из открытого пространства первичной осознанности ежемгновенно материализуется двойственное видение и создается иллюзия обусловленного (зависимого) существования шести миров.

нениями Основы. В этих объяснениях они показывают, как основополагающий принцип бытия, переживаемый личностью, действует в аспекте так называемых Трех Мудростей: Сущности, Природы и Энергии, — а для иллюстрации этого приводятся примеры зеркала, кристалла и хрустального шара.

Сущность

Тот аспект Основы, который называют Сущностью, — это его пустотность. Говоря конкретно, это означает, что если, например, заглянуть в свой собственный ум, то можно постичь пустотность любой возникающей мысли в трех временах: прошлом, настоящем и будущем. Другими словами, если искать место, из которого пришла мысль, то мы ничего не найдем; если искать место, где мысль пребывает, то ничего не найдем; и если искать место, куда мысль уходит, то ничего не найдем, — это и есть пустотность. Не следует думать, будто имеется некая "пустота", которую можно было бы представить саму по себе как некую "вещь" или "место". Здесь имеется в виду, что все феномены, будь то психические явления или кажущиеся "внешними" реальные объекты, какими бы плотными они ни казались, в сущности, пусты, невечны и существуют лишь временно; все "вещи", как можно убедиться, состоят из других вещей, которые, свою очередь, состоят из других вещей и т. д. Все — от самых огромных объектов до бесконечно малых, все, что между ними, все, что мы видим, считая существующим, — можно рассматривать как пустоту. Используя сравнение, говорят, что эта пустота подобна чистоте и ясности зеркала. Учитель может показать ученику зеркало и объяснить, что само зеркало не оценивает возникающие в нем отражения: прекрасны они или безобразны. Зеркало не изменяется, какие бы отражения в нем ни появлялись, а его способность отражать не ослабевает.

Так объясняется, что пустотная Природа ума подобна природе зеркала, — ей свойственны чистота, ясность и прозрачность, — и, независимо от возникающего отражения, пустотная сущность ума никогда не может быть утрачена, нарушена или запятнана.

И все же, несмотря на то, что пустота есть сущностное, коренное состояние всех феноменов, тем не менее, сами феномены — как психические, так и реально воспринимаемые объекты — продолжают проявляться. Вещи продолжают существовать, мысли продолжают возникать, точно так же, как отражения продолжают возникать в зеркале, хотя они и пустотны. Такая способность к непрерывному возникновению является тем аспектом Основы, который называется "Природа". Природа состоит в том, чтобы проявляться. Если использовать пример, Природа сравнивается с неотъемлемым свойством зеркала отражать все, что перед ним помещают. Учитель опять-таки может воспользоваться реальным зеркалом, чтобы показать: независимо от того, плохим или хорошим, прекрасным или безобразным будет то, что отразится в зеркале, присущая зеркалу способность отражать действует одинаково, как только перед ним появляется какой-то предмет. То же самое верно и для так называемой природы ума, переживание которой приобретается в созерцании. Могут возникать любые мысли или события, но природа ума не будет ими обусловлена. Природа ума не занимается оценками, она просто отражает, точно так же, как отражает зеркало.

Природа

Итак, *Жи*, Основа, коренное состояние человека и бытия, в Сущности пустотна, однако, ее Природа, тем не менее, проявляется. Способ проявления Основы и есть Энергия, и, если использо-

Энергия

вать пример, Энергия сравнивается с отражениями, которые появляются в зеркале. Учитель может еще раз показать ученику зеркало и объяснить, что возникающие в зеркале отражения есть зримо проявляющаяся энергия его собственной неотъемлемой природы. Но пример с зеркалом показывает, что Сущность, Природа и Энергия взаимосвязаны и отделить их друг от друга можно разве что в целях объяснения. Ведь чистота и ясность зеркала, его способность отражать и сами возникающие в нем отражения — все это неотъемлемые условия существования зеркала. Если не будет ясности, зеркало не будет отражать, если не будет способности отражать, то как же появятся отражения? А если не могут проявляться отражения, какое же это зеркало? Точно так же взаимосвязаны и три аспекта Основы: Сущность, Природа и Энергия.

Как проявляется Энергия: *цел, ролпа, данг*

Энергия, о которой шла речь, имеет три характерных способа проявления, которые называются *данг, ролпа* и *цел*. Эти термины непереводимы, и потому мы вынуждены использовать тибетские слова. Для их объяснения приводят три примера.

Цел

Цел — это тот аспект энергии, в котором энергия самого человека проявляется в виде кажущегося внешним мира. Человек, впавший в двойственность, ощущает себя живущим в замкнутом собственном “я”, обособленным от окружающего мира, который переживается как нечто отличное от него самого, и принимает проекции собственных чувств за объекты, существующие отдельно от его “я”, за которое он крепко держится. В примере, используемом для обнаружения иллюзорности та-

кой обособленности, проводится параллель между способом проявления энергии человека и тем, что происходит, если поместить хрусталь на солнце. Как хрусталь отражает и преломляет падающий на него свет солнца, испуская видимые лучи и радужные узоры, которые, как нам кажется, существуют независимо от хрусталя, но в действительности есть функция его собственной природы, так и мир внешних явлений, воспринимаемый человеком через органы чувств, — это его собственная энергия. На самом деле нет ничего внешнего или отдельного от человека, и фундаментальное единство того "что есть" — это как раз то, что переживается в Дзогчене, Великом Совершенстве. Для реализовавшего существа этот уровень собственной энергии, проявляющейся как *цел*, есть измерение Нирманакайи, или "Явленного Тела". Поэтому, когда мы говорим о трех кайях, то имеются в виду не только три Тела Будды или некие три уровня, а три измерения Энергии каждого человека, как они переживаются при реализации (см. главу о полной реализации).

В качестве примера, поясняющего, этот способ проявления энергии человека, используют хрустальный шар. Если поместить какой-нибудь предмет рядом с хрустальным шаром, то внутри него можно увидеть изображение этого предмета, так что создается впечатление, будто он находится в самом шаре. Так и энергия человека может проявляться как образ, воспринимаемый "внутри", зримый "оком ума". Независимо от того, насколько живым может быть этот образ, это, тем не менее, опять-таки собственная энергия самого человека, на этот раз проявляющаяся как *ролпа*. Именно на этом уровне действует тот, кто практикует путь преображения, силой сосредоточения превращая

Ролпа

свое нечистое видение в чистое. Существо, постигшее свою собственную природу, воспринимает этот уровень как Самбхогакайю, или "Тело Богатства". Под словом "богатство" здесь имеется в виду фантастическое множество образов, которые могут проявляться на этом уровне — уровне Сущности элементов, которая есть свет. К примеру, описываемые в *Бардо Тодрол*, или "Тибетской Книге мертвых" сто мирных и гневных божеств, которые появляются в нашем сознании в *бардо*[4], суть проявления именно этого уровня собственной энергии человека.

Данг

Хрустальный шар бесцветен. Но если его положить на красную ткань, он будет казаться красным, если на зеленую, — зеленым и т. д. Так и энергия человека, в сущности бесконечная и не имеющая формы, на уровне *данг* может принимать любой облик. Этот пример помогает уяснить, что имеется в виду под кармическим видением: хотя энергия человека в сущности лишена формы, тем не менее, вследствие привязанности кармические следы, сохраняющиеся в потоке сознания человека, дают начало тому, что воспринимается, с одной стороны, как тело, речь и ум, а с другой — как внешняя среда, особенности которой определяются причинами, накопленными в течение бессчетного количества жизней. Пребывая в иллюзии двойственности, человек настолько обусловлен этим кармическим видением, что ему действительно кажется, будто оно и есть он сам.

Когда эта иллюзия отсекается, человек переживает свое состояние таким, какое оно на самом деле и каким было изначально: как беспредельный ум, как не ограниченную никакой формой беспредельную энергию. Постичь это — значит постичь

Дхармакайю, или "Тело Истины", или, правильнее, "Тело реальности как она есть". Но ни *данг, ролпа* и *цел*, ни Дхармакайя, Самбхогакайя и Нирманакайя не обособлены друг от друга. Бесконечная, не ограниченная никакой формой энергия (Дхармакайя) проявляется на уровне Сущности элементов — которая есть свет — как нематериальные образы, воспринимаемые только теми, кто обладает ясностью видения (Самбхогакайя), и на уровне материи, в вещественной на вид, материальной форме (Нирманакайя).

Так с помощью этих примеров Учитель дает устное введение в Основу и объясняет, как она проявляется в аспекте трех видов энергии. Эта тайна — "открытая", то есть каждый человек может сам открыть ее для себя. Мы живем, воспринимая все шиворот навыворот, и считаем, что собственное "я" существует отдельно от внешнего мира, которым мы пытаемся манипулировать, чтобы получить удовлетворение. Но пока мы остаемся в состоянии двойственности, мы всегда испытываем чувство утраты, страха, тревоги и неудовлетворенности.

Если же человек выходит за пределы двойственности, то для него нет ничего невозможного. Недалеко от пещеры Миларэпы жил ученый тибетский монах, который считал себя очень мудрым. Он думал, будто ничто не устоит перед его интеллектом, но, странное дело, все шли за наставлениями не к нему, а к Миларэпе, который никогда ничему не учился. Монаха обуяла зависть, и он отправился к Миларэпе, чтобы вызвать его на диспут. Собираясь изобличить его парой неопровержимых доводов, он спросил:

— Материально ли пространство?

— Материально, ответил Миларэпа.

Монах подумал: “Вот я и выставил его полным дураком!” — и приготовился к дальнейшей дискуссии в таком же духе, как вдруг Миларэпа поднял палку и постучал ею по пустому пространству, как по барабану.

Тогда монах спросил:

— Скала материальна или нематериальна?

Миларэпа же в ответ просунул руку сквозь скалу. Изумленный монах стал его учеником.

Интеллект — ценное орудие, но он не может охватить всей полноты нашего бытия. По сути, он может быть препятствием, мешающим нам получить доступ к самым глубинным пластам собственной природы. В юности я повстречал весьма необычного практика, поступки которого были столь же непостижимы уму, как и действия Миларэпы, хотя судьба их сложилась по-разному. Сначала он был монахом сакяпинского монастыря, в котором, как и в других монастырях, были очень строгие правила. Этот монах совершил очень тяжкое нарушение правил, вступив в связь с женщиной, и его выгнали из монастыря. Он тяжело переживал случившееся и потому ушел подальше от тех мест. Во время странствий он встретил нескольких Учителей, получил от них наставления и стал серьезным практиком. Затем он вернулся в родную деревню, но тамошний монастырь не принял его, и родственники построили ему в горах маленькую хижину для затворничества. Там он прожил несколько лет, тихо практикуя, и все стали называть его Йогин.

Однако еще через несколько лет все решили, что он сошел с ума. Как-то раз, делая практику, он стал выбрасывать в окошко свои книги, потом сжег их, разбил все изображения, перевернул все вверх дном и даже дом частично разрушил. Люди стали

звать его Помешанный. Затем он исчез, и три года его никто не видел. А потом кто-то совершенно случайно на него натолкнулся. Он жил в очень отдаленном месте, на самой вершине горы. Все удивлялись, как он умудрился выжить и все это время добывать какую-то пищу, ибо там ничего не росло и никто туда не ходил. Поэтому люди заинтересовались и стали его навещать. Хотя он отказывался общаться с людьми, его образ жизни убедил их, что он не сумасшедший. Его перестали звать Помешанным и стали почитать за святого.

Мой дядя, сакяпинский настоятель Кенце Чоки Вангчуг, услышал о нем и, решив его повидать, взял с собой меня и еще несколько человек. До деревни, расположенной у подножия той горы, на которой жил этот странный йогин, мы добирались верхом пятнадцать дней. Дальше пришлось идти пешком. Никакой тропы не было, и взобраться на эту гору было очень трудно. Местные жители рассказали, что несколько дней назад сюда прибыл с визитом очень известный кагюдпинский тулку, но, достигнув цели, вместо наставлений получил град камней, а несколько сопровождавших его монахов получили серьезные ушибы. Еще они предупредили, что у живущего наверху йогина есть собаки, некоторые из которых очень свирепы и могут покусать. Местные жители боялись туда ходить, да и мы, откровенно говоря, наслушавшись всего этого, тоже оробели.

Дядя был очень тучным, и подъем на крутую гору занял у нас много времени, тем более, что тропы не было. Мы все время скользили и сползали по осыпям. Приблизившись к вершине, мы услышали голос, но никакого жилища не было видно. Затем, добравшись почти до самой вершины горы, мы увидели нечто вроде примитивной

каменной постройки. Вряд ли можно было назвать ее домом — она скорее походила на большую, крытую камнями собачью конуру с большими отверстиями с трех сторон. Высотой это жилище было меньше человеческого роста. Слышно было, что его обитатель что-то говорит, но мы не могли себе представить, с кем он мог разговаривать. Потом он повернулся, увидел, что мы подходим и тут же притворился спящим, натянув на голову одеяло. Он действительно казался сумасшедшим, но мы осторожно подошли поближе. Приблизившись вплотную, мы подождали несколько минут, и тогда он вдруг стянул с лица одеяло и посмотрел на нас. Его жуткие, широко раскрытые глаза были налиты кровью, а волосы стояли дыбом. Мне он показался просто ужасным. Он начал говорить, Но мы ничего не могли понять, хотя он был таким же тибетцем, как и мы. И дело было не в том, что он говорил на каком-то местном диалекте, которого мы не знали — мы как раз хорошо знали здешний диалект. Он говорил бесперерывно минут пять, но я понял только две фразы. Один раз мне показалось, что он сказал: “посреди гор”, но дальше опять ничего нельзя было разобрать. Еще я уловил что-то вроде слов “стоит того” — а дальше опять бессмыслица. Я спросил дядю, что он понял, но тот уловил те же самые два обрывка, и никто из наших спутников больше ничего не разобрал.

Дядя пролез внутрь через самое большое отверстие в каменной стене, возможно, намереваясь попросить благословения, чтобы выяснить, как йогин на это будет реагировать. Хижина была крошечная, а дядя — человек крупный, поэтому он очутился лицом к лицу с вперившим в него свой взгляд странным йогином. У дяди были с собой конфеты, и он подал две из них йогину, который

взял только одну. Под боком у него стоял какой-то глиняный горшок. Одну конфету он кинул в горшок, а другую вернул дяде, но тот все еще чего-то ждал. Тогда йогин вытащил из складок своей рваной одежды старую шерстяную тряпку, которая явно служила ему носовым платком, и подал дяде. Дядя почтительно принял дар и продолжал ждать, пока Учитель не бросил на него свирепый взгляд, после чего дядя счел за лучшее удалиться.

Затем настал мой черед. Мне было очень страшно, но я вошел с пачкой печенья, которую дядя дал мне для подношения. Я протянул пачку, Но йогин ее не взял. Мне подумалось: "Может быть, надо сначала открыть пачку?" Я открыл ее и протянул ему несколько штук. Он взял одно печенье и бросил в свой горшок. Мне удалось туда заглянуть — в нем была вода и еще много всякой всячины: табак, перец, и дядина конфета вместе с моим печеньем. Не знаю, ел он из этого горшка или только бросал туда все подряд, только в этой лачуге ничто не напоминало об обычных хозяйственных делах вроде приготовления пищи, даже если у ее обитателя таковая имелась. Я еще постоял, размышляя об этом, пока хозяин со свирепым видом не вручил мне что-то вроде полуразбитого глиняного чайника, который он использовал как ночной горшок. Тогда, взяв с собой этот дар, я вышел и присоединился к дяде и остальным, которые дожидались снаружи.

Мы пробыли там всего минут двадцать, а потом стали ждать снаружи. Тогда он вновь начал говорить что-то непонятное и указывать куда-то. Мы сообразили, что он пытается сказать, чтобы мы шли в том направлении. Мы еще подождали, и тогда он вдруг сказал, довольно сердито и совершенно отчетливо: "Лучше бы шли!" Дядя обратился ко мне и всем остальным членам нашей маленькой

группы и предложил: “Наверное, стоит сделать, как он говорит!” И все мы пошли в ту сторону, куда показывал это странный йогин. Мы шли совсем в другую сторону, чем та, откуда пришли, не имея ни малейшего представления, куда идем и зачем. Но дядя сказал, что за словами этого Учителя что-то кроется. Спуск был очень трудным, и мы несколько часов добирались до места, где гора поднималась к соседней вершине. В том месте, которое можно назвать седловиной, разделявшей две вершины, рос густой лес, и мы только собирались спуститься туда, как услышали, будто кто-то стонет и кричит. Мы поспешили вперед и нашли охотника, который упал со скалы и сломал ногу. Идти он не мог, и несколько человек из нашей группы понесли его туда, где жила его семья, что было довольно далеко. Дядя предложил остальным вернуться к странному йогину: “Может быть, теперь он даст нам наставление”, — сказал он. Но, когда мы приблизились к его хижине, он отнюдь не похвалил нас, а велел убираться.

Но если такой Учитель не дает наставлений людям, то это не значит, что он вообще никого не учит. Вполне возможно, что, ведя такую странную с человеческой точки зрения жизнь, он учил каких-то существ в другом измерении, отличном от мира людей. Может быть, он давал наставления несметному числу существ, большему, чем население огромного города, — просто мы не могли увидеть эту его деятельность. К примеру, Гараб Дордже, прежде чем учить людей, передал учение Дзогчен множеству дакини. В бардо — промежуточном состоянии после смерти физического тела и перед следующим перерождением сознания покойного — существа пребывают в психическом теле, не имея никакой физической опоры или двойника.

Возможно, этот Учитель, который казался нам таким странным, учил таких существ. Постигнув недвойственную природу реальности, когда Основа предстает как Сущность, Природа и Энергия, и зная, каким образом Энергия человека проявляется в аспектах *данг, ролпа* и *цел*, мы сумеем понять невозможные для обычного существа действия, которые способен совершать тот, кто обрел целостность своей Энергии. И тогда действия такого Учителя больше не будут казаться непостижимыми.

Путь

Некоторые люди всю жизнь
Собираются начать практику
И все еще готовятся, когда жизнь подходит
к концу, —
В следующую жизнь они отправляются,
Так и не завершив все эти приготовления!

Драгпа Гелцен,
великий Учитель школы сакяпа.

Основа (*Жи*)
Путь (*Лам*) → ***Путь*** { Воззрение (*Тава*)
Плод (*Трэпу*) Практика (*Гомпа*)
Поведение (*Чодпа*)

Второй аспект главной триады — Основа, Путь и Плод — это Путь. Он целиком посвящен тому, что нужно делать, чтобы выйти из двойственного состояния и достичь реализации. Ведь даже если Учитель передал прямое введение в изначальное состояние и дал устные наставления касательно самого состояния и того, как оно проявляется, — трудность заключается в том, что сами мы остаемся запертыми в клетке своей ограниченности. Нам нужен ключ, способ открыть клетку, метод действий, позволяющий реально осуществить то, что мы до сих пор только понимали умом. Этот ключ есть Путь, или по-тибетски *лам*, и в нем также есть три аспекта.

ТАВА — Воззрение, или видение того,что есть.

Тава

Первый аспект Пути — это *Тава*, или Воззрение. Но здесь речь идет не о философском или интеллектуальном воззрении, которое обычно имеют в виду, употребляя такие выражения, как, например, "воззрения Нагарджуны", когда разговор касается философии мадхьямики. В Дзогчене под воззрением имеется в виду совсем другое. Самое важное в Дзогчене — наблюдать самого себя и видеть состояние собственных тела, речи и ума. Тогда человек ясно обнаружит, насколько он во всех смыслах обусловлен и из-за своих ограничений заперт в клетке двойственности. Это означает посмотреть в лицо всем своим проблемам, которые бывают нелегки и далеко не приятны. Есть много практических проблем: работа, условия жизни, забота о хлебе насущном или здоровье. Все это можно назвать проблемами тела. Кроме того, есть проблемы речи, или энергии: нервные расстройства и другие болезни. Но даже если на физическом уровне у нас все в порядке и мы материально обеспечены, остаются еще проблемы ума. Этих психологических проблем очень много, они могут быть весьма тонки и с трудом различимы — все это разнообразные игры, которые мы ведем со своим "я". Результат же всех наших усилий — то, что мы строим себе клетку, даже не понимая этого. Поэтому прежде всего нужно суметь увидеть эту клетку, а сделать это можно лишь постоянно наблюдая самого себя. Это еще одна причина того, почему в Дзогчене таким

важным символом является зеркало, или *мэлонг*. Оно не только помогает объяснить взаимозависимость двух истин, относительной и абсолютной[1] , но и служит напоминанием о необходимости постоянно наблюдать свое состояние. Есть тибетская пословица, которая переводится примерно так:

На чужом носу всегда заметит
Даже крошечного муравья,
А на собственном не желает видеть
Даже огромного яка.

Тава в Дзогчене подразумевает, что нужно не смотреть по сторонам, осуждая недостатки других, а наблюдать самого себя.

Наблюдая самого себя, можно обнаружить свою клетку. Но затем необходимо по-настоящему захотеть выйти из этой клетки. Недостаточно просто знать о ее существовании. Второй из Трех Заветов Гараба Дордже заключается в том, что после получения прямого введения в изначальное состояние, или Основу, следует "расстаться со всеми сомнениями", а достичь этого можно только "увидев своими глазами", то есть наблюдая самого себя. Таково истинное значение *Тава*, или Воззрения.

ГОМПА — собственно практика

Юнгтона Дорджепэла, великого учителя Дзогчена, спросили:

— Какой медитацией вы занимаетесь?

Он ответил:

— О чем же мне медитировать?

Это вызвало следующий вопрос:

— Значит, вы в Дзогчене не медитируете?

— Разве я когда-нибудь отвлекаюсь (от созерцания)? — последовал ответ.

Различие между медитацией и созерцанием в учении Дзогчен

Различие между тем, что подразумевается под словами "медитация" и "созерцание" в учении Дзогчен, является важным моментом. Сама практика Дзогчена — это практика созерцания, когда практикующий пребывает в непрерывно самоосвобождающемся, недвойственном, выходящем за пределы рассудочного уровня деятельности ума состоянии, которое, тем не менее, включает в себя даже тот процесс, который принято называть деятельностью обычного ума или рациональным мышлением. Хотя при созерцании мысль может возникнуть и действительно возникает, она не обусловливает нас, но освобождается сама собой, если оставить ее, как она есть. При созерцании ум не совершает никакого психического усилия, и нет ничего, что нужно было бы делать или не делать. Все присутствует как есть — самосовершенно.

Под медитацией же в Дзогчене подразумевается любая из множества существующих практик, в которых имеется какая-либо работа ума, помогающая войти в состояние созерцания. Такие практики могут включать в себя различные способы фиксации взгляда, которые применяются для обретения состояния покоя, а также различные виды практик визуализации и т. д. Итак, если мы говорим о медитации, то в ней всегда есть работа ума, а в созерцании ее нет.

Практикуя Дзогчен, можно в равной мере объединять с созерцанием и момент покоя, в котором нет никаких мыслей, и те моменты, где есть движение мысли, оставаясь в полном присутствии и осознанности, не засыпая, не возбуждаясь, не отвлекаясь. Именно это чистое присутствие, эта коренная осознанность, когда мы и не отвергаем мысль и не следуем за ней, подразумевает тибетское слово *ригпа*, антоним слова *маригпа*, означающего коренное неведение двойственного ума. Если вы не можете обнаружить это чистое присутствие ригпа, то никогда не обнаружите Дзогчен: чтобы найти Дзогчен, следует отыскать обнаженное состояние ригпа. Состояние ригпа — это стержень учения Дзогчен, и именно это состояние Учитель стремится передать ученику в Прямом Введении, а такая передача, как показал мне учитель Чангчуб Дордже, не требует ни формального ритуала посвящения, ни интеллектуального объяснения.

Ригпа

Если же вы не можете оказаться в состоянии ригпа, то только применяя *Тава*, или Воззрение, и благодаря этому в любое время наблюдая свое состояние, можно выяснить, какую практику использовать в любой конкретный момент, чтобы выйти из своей клетки и оставаться на свободе. Но если птица всю жизнь прожила в клетке, она, возможно,

даже не знает о том, что способна летать. Поэтому, прежде чем окончательно покинуть клетку, ей нужно научиться летать в безопасном месте, ибо, не умея хорошо летать, она станет легкой добычей разнообразных хищников, от которых ее раньше защищали прутья клетки. Точно так же практикующий должен развивать умение управлять своими энергиями, и в учении Дзогчен существуют практики, позволяющие это сделать, — такие практики, которые подходят для всех видов птиц и всех видов клеток. Но для этого нужно самому понять, что ты за птица и какова твоя клетка. А потом нужно по-настоящему хотеть выйти из всех клеток: что толку в том, чтобы сделать свою клетку лишь немного просторнее или красивее, добавив к ней несколько прекрасных новых прутьев из некого "экзотического" тибетского учения. Нет никакой пользы в том, чтобы построить из учения Дзогчен новую хрустальную клетку. Как бы красива она ни была, это всего лишь клетка, а цель учения Дзогчен в том, чтобы выпустить вас из всех клеток в бескрайнее ясное небо, на простор изначального состояния.

Основные и вспомогательные практики

Гомпа, или практики Трех Разделов, можно подразделить на "главные практики" — одни из них приводят к созерцанию, а другие и есть само созерцание — и "вспомогательные практики", которые лишь отчасти применяют созерцание и служат для развития той или иной способности. К последним относятся такие практики, как *Шесть йог*: практика *туммо,* или внутреннего огня, практика переноса сознания — *пова*, и т. д.[2] , а также любые практики Учений всех уровней. Можно использовать практики Сутры и тантрийские практики путей очищения или преображения, но для человека, практикующего Дзогчен, они считаются второстепенными.

Следует подчеркнуть, что для практик Дзогчена необходима передача, полученная от Учителя. На самом деле “тайна” Дзогчена не значит, что от вас что-то держат в тайне, — она раскрывается сама, как только вы обретаете способность ее понять. Тем не менее, тот, кто желает получить конкретное наставление по практике, должен взять на себя определенный труд. Лучше всего, чтобы до тех пор, пока передачу нельзя будет считать завершенной, существовало непрерывное соучастие обоих: передающего и получающего передачу. Хотя есть огромное количество практик, не обязательно заниматься всеми. Наоборот, нужно использовать практики не разбрасываясь, а в тех случаях, когда, наблюдая за собственным состоянием, вы находите, что они полезны или необходимы. Поэтому здесь достаточно сделать лишь общий вводный обзор учения Дзогчен. Но читатель должен понимать, что описание практики — это ни в коем случае не то же самое, что наставление по практике.

В качестве ключа приводится таблица трех систем Дзогчена на стр. 107 . Обычно практики имеют дело с телом, речью и умом. Следует работать с каждым из этих аспектов, потому в наставлениях по каждой практике обычно указываются следующие три момента: правильное положение тела, способ дыхания и способ сосредоточения: на что должен быть направлен взгляд, какая нужна фиксация или визуализация. Некоторые практики специально нацелены на работу с одним из аспектов состояния человека. Например, чтобы сосредоточить ум, используют управление телом и речью. Другие практики могут быть направлены просто на расслабление тела, а третьи, как, например, Песня Ваджры, используют речь и звук. Есть также практики, использующие

каждый из элементов: Землю, Воздух, Огонь, Воду и Пространство.

Главные практики трех разделов учения Дзогчен

Сэмдэ
раздел Природы Ума

Четыре ***нэлчжор***, или йоги (для вхождения в созерцание):

1. *Шинэ* — состояние покоя: благодаря сосредоточению на объекте или без него достигается состояние покоя; оно становится естественным, а затем устойчивым.

2. *Лхагтонг* — запредельное видение, или "интуиция": состояние покоя здесь растворяется или "пробуждается". Практикующий может использовать движение мысли без усилия, направленного на поддержание "внутреннего наблюдателя". Состояние покоя уже не является чем-то искусственным.

3. *Нимэд* — "недвойственность": *шинэ* и *лхагтонг* возникают

Лонгдэ
раздел Пространства

Четыре ***да***, или символа (для вхождения в созерцание):

1. *Сэлва* — "ясность". Глаза открыты, все видение объединено. Это не равнозначно интеллектуальной ясности.

2. *Митогпа* — "пустота". Открытые глаза, не мигая, сосредоточены на пустом пространстве. Какая бы мысль ни возникала, она не отвлекает.

3. *Дэва* — "ощущение блаженства". Пока не достигнут более высокий уровень владения этой практикой, тело находится в контролируемой позе, однако ощущение почти такое, будто тела нет совсем, хотя практикующий находится в полном

Мэннгагдэ
Сущностный Раздел

Четыре ***чогжаг*** (*чогжаг* означает "как оно есть") — для длительного пребывания в созерцании. В *Мэннгагдэ* также есть практики, подводящие к созерцанию, например, внутренний и внешний *рушен* и двадцать один *сэмдзин*.

1. *Риво чогжаг* — "*чогжаг* горы", относится к телу. Тело оставляют как оно есть. Любая поза есть поза практики.

2. *Гяцо чогжаг* — "*чогжаг* океана" — относится к глазам. Особого взгляда не требуется: любое положение глаз — это положение для практики.

3. *Ригпа чогжаг* — "*чогжаг* состояния как оно есть, без исправления". Этот

вместе, практикующий выходит за пределы двойственности.

4. *Лхундруб* — "самосовершенство". Недвойственное созерцание может быть привнесено в каждое действие. Практикующий полностью объединяется со своим естественным состоянием и переживает все возникающее как самосовершенную игру своей собственной энергии. Это практика Дзогчена, Великого Совершенства.

присутствии. Легкое сжатие мышц "нижних врат" усиливает естественное приятное ощущение полного расслабления.

4. *Йермэд* — "нераздельность". Объединение всех трех предшествующих *да* вводит практикующего в созерцание и в практику Дзогчена. Язык держат во рту свободно, не касаясь нёба, что является символом этого единства. Все четыре *да* практикуют вместе.

чогжаг соответствует *лхундруб* в *Сэмдэ* и *йермэд* в *Лонгдэ*.

4. *Нангва чогжаг* — "*чогжаг* видимого". Все, что видит практикующий, считается "подобным украшению". Практикующий воспринимает все свое кармическое видение как собственную энергию — *данг, ролпа* или *цел*. Все четыре *чогжаг* практикуют вместе, мгновенно — это Дзогчен.

Достигаемое состояние созерцания одинаково для всех трех разделов.

Альтернативные термины для трех аспектов практики Сэмдэ

Мы употребили здесь термины: *шинэ*, *лхагтонг* и *нимэд*, свойственные, скорее, уровням Сутры и Тантры, так как они более широко известны и распространены. В текстах Дзогчена для тех же стадий практики используются следующие термины: 1. *нэпа* (состояние покоя), 2. *мийова* ("не-движение" — с точки зрения чистого присутствия, движение мысли становится "не-движением"), 3. *нямнид* ("равностность" — состояние, где все имеет один вкус, 4. *лхундруб* (самосовершенство) — этот термин одинаков в обоих случаях.

Далее, термин *нэлчжор — йога,* или "единство", может пониматься как обозначение соединения двух вещей, а поскольку Дзогчен свободен от идеи существования двойственности и потому в нем нет нужды что-то объединять, то в Сэмдэ четыре фазы практики называются просто четыре *тиннгэдзин*, или четыре созерцания <самадхи>.

В каждом из трех разделов: Сэмдэ, Лонгдэ и Мэннгагдэ — свой особый подход, но цель одна и та же — созерцание. Ни один из них не принадлежит к постепенному пути, потому что в каждом случае Учитель дает прямую передачу. Однако Мэннгагдэ — что буквально означает "сообщаемое тайно" и имеет также другое название: *Нингтиг*, то есть, "сердечная сущность", или "сущность сущности", — несомненно, более прямая система, чем Сэмдэ, где используются преимущественно устные объяснения и подробный анализ. Введение в Мэннгагдэ может показаться крайне парадоксальным, потому что природа реальности не укладывается в рамки логики, а потому ее никак нельзя объяснить иначе, чем с помощью парадоксов. В Лонгдэ же рассудочные объяснения не нужны, потому что определенные позы и наставления по дыханию непосредственно приводят практикующего к созерцанию. (См. Приложение 3).

Хотя методы трех разделов могут быть разными, они всегда прямо вводят в Дзогчен. Но это не означает, что в них отсутствует подготовка. Подготовительная стадия есть, но она осуществляется в соответствии с потребностями конкретного человека. Это отличает Дзогчен от других уровней пути, где существуют суровые и жесткие правила, одинаковые для всех. В Дзогчене для перехода на более высокий уровень нет нужды в формальном подтверждении завершения того или иного уровня

или в посвящении, что принято в постепенных путях. В Дзогчене этого нет. Ученик сразу получает возможность вступить на высший уровень, и, только если у него недостает способностей для такого уровня, необходимо спуститься вниз, чтобы подобрать уровень практики, позволяющий преодолеть любые затруднения и приступить к собственно созерцанию.

Нгондро — предварительная практика

Во всех школах тибетского буддизма обязательно не только постепенно пройти уровни Сутры и Тантры: прежде чем человеку будет позволено заниматься тантрийским практиками, он к тому же обязан завершить ряд предварительных практик, или *нгондро*, которые в наше время иногда называют "четыре базисные практики". Их цель — развить недостающие способности. Не вызывает никаких сомнений, что они должны быть необходимым предварительным условием для определенных уровней тантрийской практики. Сам я за время обучения сделал нгондро дважды. Во все четырех школах тибетского буддизма нгондро считается обязательным для всех, кто желает приступить к высшим практикам.

В Дзогчене же подход совсем иной — его принцип отличается от принципа Тантры. Гараб Дордже не говорил: "Сначала выполни нгондро". Он говорил, что прежде всего Учитель должен дать Прямое Введение, а ученик — постараться войти в изначальное состояние, обнаружив его в самом себе, чтобы относительно этого состояния не осталось никаких сомнений; затем ученик должен стараться продолжать пребывать в этом состоянии. Если возникают препятствия, ученик применяет соответствующую практику, чтобы их устранить. Если он считает, что не обладает необходимыми способностями, то прибегает к такой практике, которая по-

могает их развить. Таким образом, можно понять, что принцип Дзогчена опирается на осознанное решение проблем самим практикующим[3], а не на обязательные правила, применяемые ко всем без исключения. Таков подход Дзогчена.

В нгондро входят практики Прибежища и зарождения Бодхичитты, подношение мандалы, чтение мантры Ваджрасаттвы и гуру-йога, причем как необходимое условие для получения более высоких Учений требуется выполнить каждую из них сто тысяч раз. Каждый уровень Учения имеет свое значение и свой принцип: исполнение этих практик в качестве предварительного условия действительно имеет смысл, если речь идет о развитии способности человека заниматься учениями Тантры. В Дзогчене выполняются те же самые практики, но они не предваряют Прямое Введение. Все они осуществляются в ходе обычной ежедневной практики, и здесь не предъявляется требование повторить их определенное число раз. Даже если нгондро служит подготовкой к тантрийской практике, чтобы оно выполняло свое назначение, практикующий никогда не должен просто стремиться приобрести "допуск" к более высоким Учениям. Такое отношение, вместо углубления ответственности, скромности, очищения, веры в своего коренного учителя и объединения своего ума с его умом, несомненно, приводит лишь к гордости и ложному чувству превосходства. Нгондро позволяет накопить заслуги, чтобы обрести возможность вступить на путь мудрости. Если намерение небезупречно, то выполнение нгондро не принесет успеха.

Практикующие Дзогчен могут наряду с главной практикой созерцания использовать в качестве вспомогательных тантрийские практики. Все

тантрийские практики применяют визуализацию, но в высшей Тантре, Ануттара-тантре, практикующий осуществляет воссоединение своего двойственного бытия и возврат к его изначальному единству, используя как визуализацию, так и практики внутренней йоги. Процесс развития визуализации называется *кедрим,* что означает "стадия зарождения", а работа с внутренней йогой называется *дзогрим,* или "стадия завершения". Благодаря этим двум стадиям нечистое кармическое видение человека преображается в чистое измерение, или мандалу того божества, посвящение которого ученик получил от Учителя. Мантра — это естественные звуки измерения божества. Ее произносят, чтобы получить соответствующие вибрации — ключ к данному измерению.

Кедрим и дзогрим.

Янтра-йога.

Большинству людей уже знакомо слово *йога*, но в связи с ним на ум чаще всего приходит индийская система духовной практики, которая называется хатха-йога и в наше время зачастую используется просто как разновидность физических упражнений. Хотя хатха-йога в даже в этом случае может принести реальную пользу, все же главным ее назначением является духовная практика. Поэтому, разумеется, важно хотя бы отчасти знать, каковы цели этой йоги на духовном уровне и какова ее философская основа. Если хатха-йога довольно известна, то далеко не многие знают о существовании особой тибетской разновидности йоги, опирающейся на Ануттара-тантры. Правда, знаменитый западный ученый, первооткрыватель тибетских духовный традиций Эванс-Венц опубликовал в 1958 году книгу под названием "Тибетская йога и тайные учения" (*Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, Oxford University Press, London, 1958), но, поскольку он использовал только одно значе-

ние тибетского слова *трулкор* (на санскрите *янтра*), переведя его как "геометрическая диаграмма, имеющая мистический смысл", создаваемая, чтобы дать практикующему возможность установить наиболее тесный телепатический контакт с божеством, которое он призывает, — то он не понял, что изданный им текст на самом деле содержит наставления по йоге.

Как тибетское слово *трулкор,* так и санскритское *янтра*, означает "волшебное колесо", или, в более современном смысле, "механизм", "машина". Санскритское слово *йога* тибетцы перевели как *нэлчжор*. Это слово состоит из существительного *нэлма* и глагола *чжорва*. *Нэлма* значит "естественное, неизменное состояние", а *чжорва* — "обладать". Таким образом, если мы соединим вместе слова *трулкор* и *нэлчжор*, то получается, что янтра-йога — это метод, благодаря которому человек обретает свое естественное состояние, используя тело как машину: если заставить его двигаться, можно получить конкретный результат.

Хотя ни в Хинаяне, ни в Махаяне физическая йога не играет важной роли, в тантрийском буддизме, который иначе называют Ваджраяна (Несокрушимая колесница) или Мантраяна (Колесница мантр), она является важным средством достижения реализации. Однако философская основа, методы и цели йоги Ваджраяны в корне иные, нежели хатха-йоги. Конечная цель хатха-йоги, как она излагается в "Йога-сутрах" Патанджали, — это растворение жизненной энергии и полное прекращение любой психической деятельности в состоянии единства с Абсолютом, достигаемое методом, благодаря которому осуществляется постепенная нейтрализация тела, дыхания, чувств и мыслей, а также их функций. Таким образом,

относительное считается нечистым и должно быть отвергнуто. Хотя эти взгляды могут показаться похожими на взгляды буддизма Хинаяны — если ограничиться рассмотрением понятия *самадхи* как прекращения *(ниродха),* — они очень далеки от цели тантрийского буддизма Ваджраяны. Главный принцип, лежащий в основе йоги Ануттаратантры — это познание коренного единства относительного и абсолютного, которому уже в Махаяне отводится важное место. Но и Хинаяна, и Махаяна уровня Сутры рассматривают Абсолют (пустоту) как цель реализации, которую можно достичь, освободив себя от уз (нечистого) относительного измерения, — Тантра же опирается на осознание пустоты всех явлений и нацелена на воссоединение его с относительным, используя для этого метод преображения. И потому относительное не отрицается и не отвергается как нечистое, но используется как средство самого преображения, пока не будет преодолена двойственность, и тогда обо всех феноменах, как относительных, так и абсолютных, можно будет сказать, что они "одного вкуса" — изначально чисты.

Таким образом, в янтра-йоге Ваджраяны тело, речь и ум, а также их функции не подавляют и не нейтрализуют, но принимают как неотъемлемые качества состояния, или его "украшения", проявляющиеся в форме энергии. Поскольку энергия находится в непрерывном движении, янтра-йога, в отличие от статичной хатха-йоги, динамична, потому что использует последовательный ряд движений, связанных с дыханием.

Все мы на собственном опыте знаем, что наши эмоции и чувства зависят от того, как мы дышим. Спокойное и расслабленное состояние ума сопровождается спокойным, глубоким и ровным дыха-

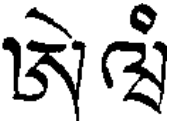
нием, тогда как стесненное, неровное, поверхностное и частое дыхание свидетельствует о состоянии, вызванном гневом или ненавистью. Таким образом, каждому психическому состоянию сопутствует свой характер дыхания, и янтра-йога работает с ним, чтобы гармонизировать энергию человека и, в конечном итоге, освободить ум от обусловленности. У многих под влиянием напряжений и волнений тело и энергия приходят в такое расстройство, что подобным людям, даже если они целиком посвятят себя работе с умом, бывает очень трудно войти в созерцание. Янтра-йога применяется в Дзогчене как вспомогательная практика для преодоления подобных препятствий, и даже может помочь практикующему победить физические недуги. Эти особые, связанные с дыханием практики движения тибетские врачи иногда предписывают в качестве составной части лечения.

Легко убедиться, что разные позы влияют на характер дыхания. Очевидно, что если вы сидите, согнувшись в три погибели, так что ваше туловище сжато, то дыхание будет совершенно другим, чем когда вы стоите, подняв руки над головой и полностью раскрыв верхнюю часть тела. Чтобы обеспечить четкий контроль над дыханием, а значит, и над энергией, в янтра-йоге применяются движения, при которых используются возможности разных поз. Этим достигается так называемое "естественное дыхание". Такой способ дыхания не обусловлен эмоциональными, физическими или внешними факторами.

Многие тибетские божества изображаются в соединении с супругами, и такие их формы называются *яб-юм* (отец-мать). Их союз символизирует неразделимое единство относительного и абсолютного, проявлений и пустоты, метода и мудрости.

Внутренняя мандала

Они также олицетворяют единство так называемых "солнечной" и "лунной" энергий — двух полюсов тонкой энергии человеческого тела, циркулирующей в особой системе, которая называется "внутренняя мандала". Если замкнуть электрическую цепь, соединив отрицательный и положительный полюса, то загорится свет. Если солнечную и лунную энергию тонкой энергетической системы человека привести в состояние единства, которое изначально было их неотъемлемым скрытым состоянием, человек может достичь просветления. Как в даосской системе философии *инь* и *ян* рассматриваются как два принципа энергии, по своей сути неотделимые и взаимосвязанные составляющие целостного единства, так же изначально недвойственны солнечная и лунная энергии. Их единство отображает санскритский слог ЭВАМ — символ принципа *яб-юм*.



Санскритский слог ЭВАМ, каллиграфия Намкая Норбу, выполненная тибетским письмом.

Кармамудра, йогическая практика высокого уровня, в которой для объединения солнечной и лунной энергии используется соитие, также является источником изображений яб-юм — символа реальности, рассматриваемой как блаженная игра пустоты и энергии. Но кармамудра — это подлинная практика, а не экстравагантный способ заниматься любовью под видом духовной практики. Ее важность на высших стадиях тантрийского пути можно понять из тантрийской пословицы: "Без кармамудры нет Махамудры"[4]. В Дзогчене кармамудра не является главной практикой. В Дзогчене объединяют собственное состояние с любым переживанием, которое доводится испытать, оставаясь в созерцании и предоставляя самоосвобождаться всему, что бы ни возникало. Однако сильное ощущение, переживаемое при соитии, ценно тем, что его острота позволяет ясно отличить чувствен-

Кармамудра.

Амитаюс, Будда Долгой Жизни, в форме яб-юм (“отец-мать”), которая символизирует блаженство реализации, игру проявляющейся из пустоты энергии и коренное единство проявленности и пустоты. Амитаюс, как и его супруга, держит в правой руке *даддар*, стрелу с прикрепленными к ней зеркалом и шелковыми лентами пяти цветов, символизирующими энергию человека, а в левой руке — сосуд долгой жизни.

ный аспект переживания от сопровождающего его состояния присутствия, или *ригпа*. Таким образом, в Дзогчене используются все чувства, а благодаря использованию практик, создающих разнообразие ощущений, практикующий получает больше возможностей ясно отличать состояние присутствия, которое всегда остается неизменным, от изменчивых ощущений. Именно на это направлена практика из системы Мэннгагдэ, называемая Двадцать один сэмдзин, которая предоставляет практикующему возможность отделить обычное рассудочное мышление от природы ума, выходящей за пределы интеллекта.

Ваджрное Тело

Ваджрным Телом называют тело человека с его "внутренней мандалой", или системой тонкой энергии, когда она служит опорой практики для достижения реализации.

Внутренняя мандала складывается из трех составляющих. Во-первых, это текучая тонкая жизненная энергия тела, связанная с дыханием. На санскрите она называется *прана*, а по-тибетски *лунг*. Во-вторых, это тонкие токи праны (санскр. *нади*, тиб. *ца*), из которых одни циркулируют в реальных физических каналах, а другие — нет. И, в-третьих, это тонкая энергия в своей сущностной форме, которая по-тибетски называется *тиглэ,* а на санскрите — *кундалини,* или *бинду. Тиглэ* и *лунг* — это не две разные вещи: одно есть сущность другого. Именно работа с внутренней мандалой делает тантрийские практики пути преображения более быстрым путем к реализации, чем методы Сутры. Со многими тантрами Маха-йоги, в которых имеются разнообразные практики херук (мужских гневных йидамов), связаны различные виды янтры.

Главное назначение янтра-йоги состоит в том, чтобы овладеть праной, жизненной энергией тела,

используя систему связанных с процессом дыхания движений, или янтр, необходимых для управления праной, ее упорядочивания и развития, а также посредством асаны, или позы, неотделимой от движения, привести в действие *тиглэ*, или кундалини, жизненную сущность.

Именно из внутренней мандалы, или системы тонкой энергии, развивается физическое тело. После зачатия поток тонкой энергии вдыхает жизнь в материальный зародыш в материнском чреве и делает возможным его развитие, а потому правильный рост зародыша зависит от упорядоченного течения тонкой энергии. Здоровье человека также зависит от правильной циркуляции праны и уравновешенности элементов. Поэтому дополнительное назначение янтра-йоги — поддерживать здоровье человека.

Каналы и чакры

В соответствии с Тантрой, внутренняя мандала состоит из семидесяти двух тысяч тонких каналов, или *нади*. Среди них есть главные и второстепенные каналы, которые разветвляются и переплетаются, образуя древовидную систему, где имеется главный ствол и отходящие от него все более тонкие корни и ветви. Те точки, где тонкие каналы сходятся, как спицы во втулке колеса, называются чакрами. Их тоже очень много, но главные из них расположены по ходу центрального канала, который похож на главный ствол дерева. Сущность праны-кундалини, или *тиглэ*, сосредоточена в этих главных чакрах, в тонком канале внутри позвоночного столба, называемого *гюнгпа*. В пупочной чакре соединяются шестьдесят четыре канала, в сердечной — восемь, в головной — тридцать два, а в горловой — шестнадцать.

По бокам от центрального канала, или *ума*, расположены два других главных канала, правый

и левый, называемые *рома* и *кянгма*, или солнечный и лунный каналы. Они соединяются с *ума* в точке, расположенной на четыре пальца ниже пупка, а затем расходятся и идут параллельно ему вверх, у макушки изгибаются, следуя изгибу черепа, а потом идут вниз и соединяются с правой и левой ноздрями. Эти три главных канала подробно показаны на фресках тайного храма пятого Далай-ламы.

В наставлениях по практикам, относящимся к разным тантрам, указывается разное число чакр. Это не означает, что существует какое-то несоответствие или противоречие. Все тантры имеют единое представление о системе тонкой энергии. Но разные практики ставят перед собой разные цели. Для достижения таких целей вводятся в действие разные каналы и чакры, и в каждой конкретной практике описываются только те каналы и чакры, которые необходимы и характерны для данной практики. Если этого не учитывать, может показаться, что в разных тантрах по-разному рассматривается сама природа тонкой энергетической системы.

Поскольку прана и ум связаны, то прана подчиняется уму, если ее направляет сосредоточение: прана собирается там, где ее концентрирует ум. И наоборот, благодаря работе с праной, используя строго определенную систему дыхания и связанных с дыханием движений, можно сделать ум уравновешенным и целостным. Существует много видов праны, которые поддерживают различные виды двойственного мышления, и, пока прана циркулирует по множеству второстепенных каналов, двойственное мышление сохраняется. Когда же прана входит в центральный канал, ее сущность — *тиглэ*, или кундалини, — активизируется и тоже входит в каналы. В этом случае двойственное мыш-

ление преодолевается и достигается реализация. Обычно жизненная энергия входит в центральный канал исключительно в момент смерти или во время сна. В других случаях это возможно только благодаря практике. Хотя в разных тантрах упоминаются разные чакры, через которые прана должна входить в центральный канал, тем не менее, все они указывают, что она должна туда войти.

Существует сто восемь практик янтры "Соединение солнца и луны", в том числе: пять расслабляющих упражнений для подготовки мышц и нервной системы, пять практик для очищения и расслабления суставов, восемь главных движений, пять главных групп из пяти поз, пятьдесят разновидностей двадцати пяти поз, семь лотосов, семь завершающих практик и волна ваджры, которая исправляет все ошибки практики.

Вспомогательные практики

В эти сто восемь практик входят также *девять очистительных дыханий*, которые всегда выполняются перед занятиями янтра-йогой для удаления всего нечистого воздуха и вообще очень полезны перед любыми занятиями медитацией, и *ритмическое дыхание*, способствующее успокоению, углублению дыхания и развивающее способность к задержке дыхания, которая используется в кхумбхаке — особом виде закрытой задержки, когда воздух слегка толкают вниз, в область живота, не выпячивая его, и одновременно подтягивают воздух снизу вверх, чтобы собрать и сконцентрировать прану перед тем, как заставить ее войти в центральный канал.

Восемь главных движений, или янтр, — это последовательный ряд движений, каждое из которых обеспечивает особый вид дыхания. Благодаря связи дыхания с движением соблюдается правильный ритм, а благодаря тому или иному движению под-

Вайрочана

Та традиция янтра-йоги, которую передаю я, была принесена в Тибет одной из первых. Она связана с херукой Нгондзогом Гелпо и носит название "Соединение солнца и луны"[5]. Это название подразумевает воссоединение солнечной и лунной энергий тонкой энергетической системы. Вайрочана, великий тибетский переводчик, ученик Падмасамбхавы и Хумкары[6], записал ее в восьмом веке н. э. — с тех пор и до наших дней в провинции Кам в Восточном Тибете сохраняется непрерывная линия ее передачи. Я получил эту передачу от прямых учеников Адзома Другпа.

держивается именно тот тип дыхания, который необходим. Восемь видов дыхания таковы: медленный вдох, открытая задержка, *жилва* (толкание [воздуха] вниз), быстрый выдох, быстрый вдох, закрытая задержка, *дрэн* (втягивание) и медленный выдох. В каждом из восьми движений имеется семь фаз дыхания.

Каждая из пяти главных групп из пяти поз, или асан, служит для развития и стабилизации особого аспекта дыхания, сочетая восемь видов дыхания с пятью методами введения праны в центральный канал. Необязательно осваивать все двадцать пять поз: достаточно одной из каждой группы, в зависимости от способностей человека и состояния его тела. В каждой из асан — семь фаз дыхания.

Вторичные практики

Янтра-йога — это вспомогательная практика. Иными словами, она принадлежит к той группе практик, которые помогают человеку достичь созерцания или с помощью созерцания достичь какой-то особой способности или же какой-то конкретной цели, например, исцелить себя и других от болезни. Чтение мантр, визуализация божеств, все практики очищения или преображения — все это могут использовать практикующие Дзогчен, но по сравнению с практикой созерцания назначение этих практик второстепенно. В практике Дзогчена человек не ограничен никакими рамками и может извлекать пользу из любого источника, если это необходимо. Разумеется, это не означает, что он стремится коллекционировать практики различных путей, уровней и традиций. Все действия должны быть осознанными, а осознанность всегда ясно различает, что полезно, а что уводит в сторону.

Часто люди говорят мне, что их интересуют не ритуалы, а только медитация. Но хотя в Дзогчене ритуальные практики действительно второсте-

пенны по отношению к практике созерцания, тем не менее, благодаря сосредоточению, мантрам и мудрам можно самым реальным и конкретным образом установить связь с энергией. Могу пояснить, что я здесь имею в виду, на примере истории, произошедшей во время моего долгого путешествия в Индию, — тогда мне пришлось покинуть Тибет, так как политическая обстановка на моей родине неуклонно ухудшалась и мне стало ясно, что вскоре произойдет роковой переворот.

Применение ритуала

Наша группа состояла из четырех семей, всего около тридцати человек; мы ехали верхом, направляясь из Восточного Тибета в Центральный. Из-за присутствия китайских войск мы не могли пользоваться обычными дорогами и пробирались окольными путями. Там нас подстерегала другая угроза: множество разбойников, которые пользовались смутным временем, чтобы грабить путников. У нас было много дорогих лошадей, и наш путь весьма затрудняла необходимость остерегаться сразу двух опасностей: грабителей и китайских солдат. Как-то раз бандиты нас настигли, и у нас было с ними две стычки. В первой им удалось похитить у нас несколько лошадей, а во второй мы захватили двух грабителей. От них мы узнали, что эта шайка замышляет напасть на нас в полном составе, но неизвестно, когда именно, а посреди широкой равнины, которую мы пересекали, укрыться было негде. Я понял, что единственный выход из этой ситуации — воззвать к защитникам Учения, и поэтому всякий раз, когда мы останавливались на привал, чтобы поесть или отдохнуть, я уединялся в маленькой палатке и часами практиковал обращенный к ним ритуал.

С каждым днем опасность увеличивалась, и через несколько дней, когда я глубоко погрузился в

эту практику, стало происходить что-то странное. Когда я ударял в большой ритуальный барабан, мне казалось, что из него вылетают искры. Сначала я подумал, что у меня что-то с глазами и это мне померещилось, или, может быть, искры вызваны случайным разрядом от трения палки о барабан, но когда я позвал сестру, она тоже увидела в воздухе вокруг барабана искры. Тогда я позвал брата, а потом родителей и всех наших — и все они увидели искры. Мы уверились, что это знак, предвещающий нападение бандитов этой ночью, и поэтому привязали лошадей подальше от лагеря. Всю ночь мы не спали, готовясь дать отпор. Но грабители не напали, а когда на следующий день я стал практиковать, искры были видны, как и прежде. Пока мы были в пути, они продолжали появляться день за днем в течение недели, и вдруг однажды искр не стало. На этот раз мы были совершенно уверены, что разбойники приблизятся, и приняли все меры предосторожности. Действительно, на нас напала вся шайка. Но они не застали нас врасплох, и мы смогли их отогнать, не понеся никаких потерь. С тех пор они оставили нас в покое, и мы в безопасности продолжили свой путь в Центральный Тибет. Так что вы видите: даже второстепенные практики могут принести весьма ощутимую пользу!

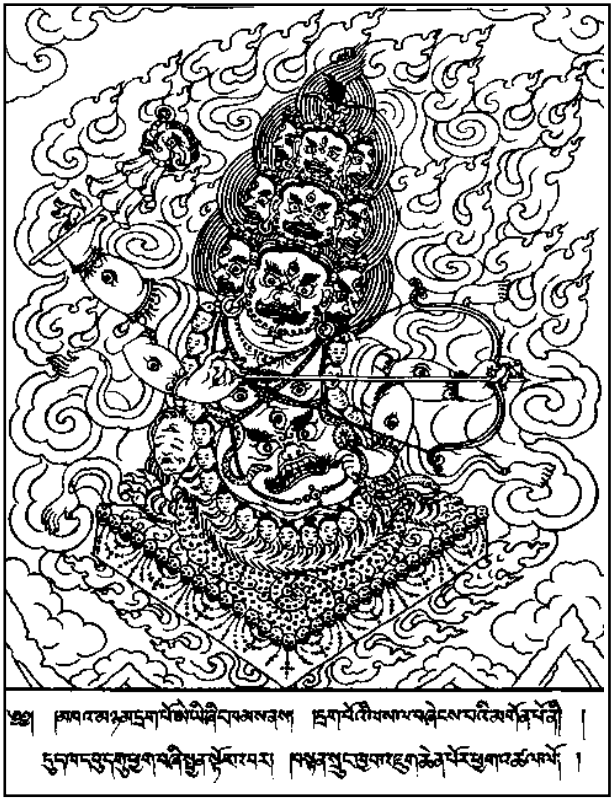
Охранители Учения

Существует восемь главных классов охранителей, и в каждом из них есть много разновидностей. Некоторые из них достигли высоких степеней реализации, другие же — вовсе не реализовавшие существа. У каждой местности, каждой страны, города, горы, реки, озера или леса есть своя господствующая энергия, или охранитель; такого же хозяина имеют каждый год, час и даже минута — все это энергии не очень высокого уровня. Все Учения имеют особую связь с той или иной энергией —

Экаджати — главная охранительница учения Дзогчен. Она проявляется в виде существа, имеющего по одному из каждых признаков: один глаз, один зуб, одну прядь волос, одну грудь, — что олицетворяет в корне недвойственную природу изначальной энергии. Ее изображают танцующей на трупе побежденного “я”, с наброшенной (как у Сингхамукхи) свежей человеческой кожей и в короне из пяти черепов, символизирующих пять страстей, которые уже преодолены и могут служить украшениями. На ней ожерелье из человеческих черепов. В правой руке она вздымает как скипетр труп извратителя Учения, в другой руке сжимает побежденного демона и сердце врага (тибетский ксилограф).

Дордже Лэгпа, или Ваджрасадху.
На этом тибетском ксилографе запечатлен еще один главный охранитель Дзогчена — Дордже Лэгпа верхом на льве. Его часто изображают также верхом на козле. Дордже Лэгпа, что означает “Благая Ваджра”, был бонским охранителем и противостоял усилиям Падмасамбхавы утвердить в Тибете буддийское учение. Падмасамбхава покорил его и связал клятвой защищать Учение. Поэтому иногда его называют Тамчен, т. е. Связанный Обетом. Поскольку его энергия не так сокрушительна, как у Рахулы, его можно привлекать для помощи в так называемых мирских делах, тогда как Экаджати и Рахула ведают исключительно делами, непосредственно связанными с Учением и реализацией.

Охранители класса Махакал — главные охранители многих Учений. В учении Дзогчен они являются второстепенными охранителями. Существует очень много разновидностей Махакал, подчиненных главному Махакале — Манингу. Махакалы — охранители мужского рода, хотя есть и женские формы — Махакали, они подчинены Махакалам. И только в учении Дзогчен, где женский принцип энергии имеет первостепенное значение, в качестве главного охранителя выступает женская форма — Экаджати.



Рахула — еще один главный охранитель учения Дзогчен. Нижняя часть его тела напоминает змею, а верхняя усеяна глазами, которые, как и глаза девяти голов, символизируют его способность видеть во всех направлениях. Его лук и стрелы готовы поразить врагов, а множество ртов — пожрать их неведение. На этом ксилографе он, как и все охранители, изображен в окружении пламени неукротимой энергии, но мощь Рахулы столь велика, что если практикующий еще не в полной мере овладел его практикой и не обладает правильным подходом, то Рахула может стать опасным проводником сокрушительной энергии.

это более просветленные Защитники. Иконографически эти энергии изображают "персонифицированно" — так, как их видели Учителя, имевшие с ними контакт, а их силу, внушающую благоговейный ужас, символизирует устрашающий облик, множество рук и голов, украшения из черепов, трупов и т. д. Неверно было бы считать образы охранителей, равно как и все изображения тантрийской иконографии, "просто" символами, что пытаются сделать некоторые западные авторы. Хотя иконографически образы сформированы восприятием и культурой тех людей, которые видели их первоначальное проявление, а также развитием традиций, в них запечатлены реальные существа.

Главные практики

В разделе Сэмдэ практика *шинэ*, которая использует фиксацию, приводящую в состояние покоя, и практика *лхагтонг*, которая позволяет устранить деятельность ума, направленную на поддержание этого состояния покоя, чтобы наблюдать возникновение мысли, — это, скорее, практики медитации, чем созерцания. Тем не менее, они считаются главными практиками, поскольку служат для введения практикующего в созерцание. Но сами они не являются собственно практикой Дзогчена, потому что практика Дзогчена начинается после того, как достигнут уровень недвойственного созерцания. Вообще говоря, практики шинэ и лхагтонг, хотя и в несколько ином виде, чем в Сэмдэ, можно найти в любой буддийской школе.

Когда же состояние недвойственного созерцания будет достигнуто — неважно, каким способом и в каком из трех разделов, — вы сами испробуете его вкус, и у вас больше не останется никаких сомнений в том, что это такое. Затем следует продолжать пребывать в нем. Это пребывание в созерцании включает в себя два уровня практики, и они

оба относятся к главным практикам, которые даются в Мэннгагдэ. Тем не менее, Мэннгагдэ — полное Учение и имеет собственные вспомогательные практики очищения и подготовки: практики *рушен*, которые нацелены на то, чтобы отделить ум от природы ума, и основные практики двадцати одного *сэмдзина*, охватывающие весь диапазон методов, которые вводят в созерцание, в том числе фиксацию, дыхание, позу, звук и т. д.

Рушен

Двадцать один сэмдзин

Достигнув созерцания любым методом, нужно продолжать пребывать в нем. Практика внесения созерцания в каждое действие и ситуацию называется *трэгчод*, что буквально означает "высвободить, рассекая", в том смысле, что вы полностью расслабляетесь, наподобие того, как рассыпаются туго связанные прутья, если разрезать стягивающую их веревку. Продолжение *трэгчод* — практика *тодгэл*, что означает "превзойти наивысшее". Это поистине глубоко тайная практика, и здесь уместно дать лишь самое общее ее описание, которое никоим образом не может считаться наставлением по практике.

Трэгчод и тодгэл

Тодгэл есть только в учении Дзогчен. Благодаря этой практике можно быстро привести свое состояние к конечной цели. Занимаясь практикой "четыре света", достигают четырех видений *тодгэл*, а далее, благодаря единству видения и пустоты, достигают реализации Тела Света. Это — исчерпание бытия, когда само физическое тело растворяется в сущности элементов, которая есть свет. Мы коснемся этого позже, когда будем говорить о Плоде, или реализации. Но чтобы осуществить практику *тодгэл*, необходимо довести до совершенства практику *трэгчод*, когда практикующий будет способен постоянно пребывать в состоянии созерцания.

Хотя я получил наставления по практике *тодгэл* еще в Тибете от Чангчуба Дордже, когда жил у него, по-настоящему применять их на практике я стал только много лет спустя. Просто я не считал, что достаточно развил свои способности. Но однажды, когда я уже много лет прожил в Италии и преподавал в Неапольском университете, мне приснился сон. В этом сне, как это часто бывало в моих снах, я вернулся в Тибет навестить своего учителя Чангчуба Дордже. На этот раз Учитель встретил меня и сказал:

— Что, приехал из Италии?!

— Да, — ответил я, — только мне придется сразу же вернуться назад.

Я слегка волновался, как бы меня здесь не обнаружили китайские власти. Затем Учитель спросил, как продвигается моя практика. Я ответил, что, по-моему, неплохо, а он снова спросил:

— Какой практикой ты больше всего занимаешься?

— Все еще трэгчод, — ответил я.

— Все еще трэгчод, — повторил он. — Значит, ты еще не начал практиковать тодгэл?

Я ответил, что не начал, так как он всегда говорил мне, что сначала необходимо основательно утвердиться в практике трэгчод.

— Да, — согласился он, — но я не говорил, что ты должен потратить на эту практику всю свою жизнь; теперь тебе пора практиковать тодгэл. А если у тебя возникнут какие-нибудь сомнения, пойди спроси Джигмэда Лингпа.

Я подумал, что он говорит нечто странное, поскольку, конечно, знал, что Джигмэд Лингпа, великий учитель Дзогчена, жил в восемнадцатом веке и его уже давно нет в живых. Может быть, я неверно понял сказанное Учителем? Я попросил его объяс-

нить, но он только сказал: “Джигмэд Лингпа на горе за домом. Иди к нему сейчас же!”

За домом, где жил Учитель, была высокая скалистая гора. Он велел мне взобраться на вершину этой горы и там найти пещеру, в которой должен быть Джигмэд Лингпа. Но я хорошо знал эту гору, потому что раньше, когда жил у Учителя, много раз залезал на нее, собирая лекарственные травы, и, по крайней мере тогда, не видел там никакой пещеры. Я подумал: “Очень странно, вряд ли там есть какая-нибудь пещера,” — а вслух спросил: “По какой тропе мне добраться до той пещеры?”, потому что наверх вело две тропы. Но Учитель только сказал: “Поднимайся прямо здесь! Ступай, не мешкая! Попроси Джигмэда Лингпа прояснить любые сомнения по тодгэл, которые у тебя есть, а потом практикуй”. Чтобы не раздражать Учителя, я не стал больше задавать вопросов. Я подумал, что он отругает меня, если я буду упорствовать, и потому сказал: “Хорошо, уже иду”, — и вышел.

Во сне я стал карабкаться на гору прямо за домом. Тропы там не было, а поверхность скалы была совершенно гладкой, но мне удавалось взбираться по ней. В одном месте я заметил на скале надпись. Вначале мне показалось, что на камне высечены мантры, — тибетцы часто высекают их на таких скалах. Приглядевшись, я увидел, что это совсем не мантры. Прочитав несколько фраз, я обнаружил, что это целая тантра — как мне показалось, тантра Дзогчена. “Не очень-то хорошо ходить по тантре!” — подумал я и, продолжая карабкаться вверх, стал читать стослоговую мантру Ваджрасаттвы, чтобы очистить свой дурной поступок.

Затем я добрался до стоявшего вертикально камня, на котором было написано название этой тантры. Позже я обнаружил, что это было название

Джигмэд Лингпа (1729—98) был великим учителем Дзогчена школы нингмапа и жил в Восточном Тибете. Он был воплощением Вималамитры, великого учителя Дзогчена, который жил в восьмом веке и стал официальным наставником тибетского царя Трисонг Дэцена.

Джигмэд Лингпа завершил возрождение Учения, начатое Лонгченом Рабчжампа (1308—63), от которого он в течение жизни получил много видений. Он никогда не проходил традиционного курса обучения, но, завершив пятилетнее затворничество, проявил благодаря своей ясности такие широкие познания, что повсюду стал знаменит как великий ученый. Он переработал и составил *Лонгчен Нингтиг*. Его насле-

одного из тэрма Упадэши, или раздела Мэннгагдэ. Я продолжал взбираться дальше и добрался до ровной луговины, на дальнем конце которой виднелось большое каменистое обнажение. Я медленно пошел туда и там, действительно, обнаружил пещеру. Хотя никакой уверенности, что в ней окажется Джигмэд Лингпа, у меня не было, я все же медленно вошел в отверстие пещеры.

Заглянув внутрь, я увидел, что пещера довольно велика, а в середине ее лежит большой белый камень. На этом камне сидел ребенок, совсем маленький мальчик, на котором было легкое прозрачное голубое одеяние из материи, похожей на ту, из которой на Западе шьют ночные рубашки. У него были очень длинные волосы, и он сидел в обычной позе, вытянув ноги вперед, а не в позе медитации или практики.

Я забрался на большой белый камень и осмотрелся по сторонам: нет ли здесь еще кого-нибудь, но больше никого не оказалось. Я подумал: "Вряд ли это Джигмэд Лингпа, он же совсем ребенок", — и медленно приблизился к нему. Мальчик смотрел на меня с таким же изумлением, как и я на него. Тогда, поскольку Учитель послал меня специально для того, чтобы я встретился с Джигмэдом Лингпа, а больше в пещере никого не было, я решил, что, должно быть, это он и есть, и нельзя проявлять неучтивость. Мальчик продолжал смотреть на меня,

---

дие составляет девять томов собрания сочинений, в том числе авторитетные труды по тибетской истории и медицине, а также тексты о целебных свойствах носимых на теле драгоценных камней. Он был зачинателем *римэд,* или экуменического, несектарного движения, которое возникло в Восточном Тибете в противовес разобщенности и замкнутости разных школ с целью призвать их к более гармоничному сотрудничеству.

и я почтительно обратился к нему: “Мой Учитель послал меня к вам”.

Тогда ребенок, не произнеся ни слова, знаком велел мне сесть. Я подумал: “Интересно, что он будет делать”, — и сел. Мальчик поднес руку к голове — его волосы не были собраны в прическу, а падали свободно, — вытащил свернутый листок бумаги размером с половину сигареты и развернул его. Он начал читать вслух, и голос у него оказался совсем детским. Мне стало ясно: то что он читает, это тантра, и я подумал: “Видно, не случайно Учитель послал меня сюда найти Джигмэда Лингпа!” — потому что все, что читал мальчик, относилось к четырем светам тодгэл. Я искренне изумился и в этот самый миг проснулся у себя дома, в Италии. Тогда я понял, что для меня настало время практиковать тодгэл.

Такие знаки часто проявляются из собственной ясности ученика, когда рядом нет Учителя, который мог бы дать ему наставление или совет, но здесь важно не спутать фантазию с истинной ясностью. Фантазия — это нечистое видение, которое возникает из кармических следов в обусловленном потоке сознания человека, в то время как ясность — это проявление чистого видения. Если начать практику тодгэл преждевременно или не в должное время, не достигнув необходимого уровня в трэгчод, то это, несомненно, повлечет за собой серьезные препятствия на пути, и здесь лучшее средство защиты — руководство квалифицированного Учителя и полное доверие ученика к его наставлениям.

Начало пути

Дзогчен считается очень высоким Учением, так как содержит практики, которые напрямую ведут к такой полной реализации, как Тело Света. И действительно, ни в одной из буддийской школ никто

не отрицает, что Дзогчен является высоким учением, даже самым высшим. Но говорят, что он слишком высок — выходит за пределы способностей обычных людей, и считается, что его могут практиковать чуть ли не одни реализовавшие существа. Но ведь если человек достиг подлинной реализации, то никакой путь ему уже не нужен. Как утверждается в самих текстах Дзогчена, чтобы практиковать Дзогчен, нужно только иметь пять способностей. И если человек, разобравшись в себе, обнаружит эти пять способностей, значит, у него есть все необходимое. Если же какой-то способности недостает, можно постараться ее развить. Но, вероятнее всего, у большинства людей эти способности уже присутствуют.

Пять способностей, необходимых для практики Дзогчена

Заинтересованное участие

Это значит, что должно быть желание слушать и понимать Учение. Но, сверх того, здесь имеется в виду активное сотрудничество с Учителем. Не следует понимать это так, что Учитель объясняет, а со стороны ученика ничего не требуется.

Усердие

Это означает, что заинтересованность должна быть постоянной: не следует проявлять нерешительность, каждый день меняя свои намерения, без конца откладывая на потом.

Присутствие осознанности

Это означает, что нельзя отвлекаться. Нужно сохранять присутствие в любой момент. Нет ничего хорошего в том, чтобы знать всю теорию Учения и, тем не менее, по-прежнему жить, то и дело отвлекаясь.

Созерцание

Следует по-настоящему войти в созерцание. Недостаточно лишь знать, как практиковать, — нужно по-настоящему погрузиться в практику. Это и значит вступить на путь мудрости.

Праджня

Санскритское слово *праджня* буквально означает "сверхзнание". Отсюда следует, что необходимо иметь достаточные умственные способности, чтобы понять то, чему вас учат, и достаточную силу интуиции, чтобы узреть то, на что вам указывают и что лежит за пределами слов Учения. Это и есть проникновение в саму мудрость.

Разумеется, праджня не равнозначна интеллектуальному знанию. Как я уже неоднократно упоминал, мой учитель Чангчуб Дордже никогда не получал интеллектуального образования, однако его мудрость и те качества, которые от нее проистекают, были совершенно поразительны. Бывало, он каждый день сидел во внутреннем дворе у своего дома, принимая людей, обращавшихся к нему за духовным советом или за лечением. Медицину он тоже никогда специально не изучал, но знание науки исцеления проявилось в нем само собой из великой ясности, обретенной с помощью состояния созерцания, и его слава непревзойденного лекаря была настолько велика, что лечиться к нему шли со всех сторон. В силе его ясности я имел возможность убедиться собственными глазами, участвуя в другом деле, которое было еще одним сверхъестественным проявлением этой ясности.

После того, как я прожил у Чангчуба Дордже всего несколько дней, он попросил меня писать под его диктовку. Я знал, что он не умеет читать и писать, а поскольку сам я писал вполне сносно, то, естественно, не раздумывая, согласился послужить

Чангчуб Дордже

Главный Учитель автора Чангчуб Дордже сидит во внутреннем дворе своего дома в Дэгэ, в Восточном Тибете, готовый к приему больных и других посетителей. На нем одежда мирянина, а на шнурке, надетом на шею, — традиционный мэлонг, зеркало из сплава пяти металлов, символ Дзогчена. Перед ним на столике — мешочки с лекарствами, мерная ложка и чаша. Справа, за его спиной — большие мешки с лекарствами, а над ними за открытой створкой окна виден автор, который сидит в доме за столом, приготовившись писать под диктовку. Над домом развеваются молитвенные флажки. Современный рисунок Найджела Веллингса, иллюстрирующий описываемые автором события.

ему, чем мог. Я сидел в доме за столом и через открытую створку четырехстворчатого окна из рога мог и видеть, и слышать Учителя, находившегося во дворе, где он обычно принимал пациентов и занимался с учениками. И вот, посреди царившей вокруг сутолоки, он начинал мне диктовать, ни на миг не задумываясь над тем, что собирается сказать. Затем он делал краткий перерыв, чтобы я мог полностью записать то, что он сказал, а сам в это время продолжал заниматься своими делами. Закончив писать, я кричал ему об этом. Он прерывал беседу с очередным посетителем и без всякой паузы продолжал диктовать дальше — иногда прозой, а иногда стихами. И ни разу не было случая, чтобы он спросил: "Так на чем я остановился?"— или что-нибудь в этом роде. Мне же, напротив, часто приходилось просить его повторить слова, которые я забыл.

Первые несколько дней, записывая его слова, я был уверен, что из продиктованного ни за что не сможет получиться мало-мальски связный текст. Но каждый вечер, возвращаясь в свою комнату и перечитывая записи, я обнаруживал, что передо мной безупречно последовательное сочинение, которое можно было принять за тщательно продуманный и записанный ученый труд. В действительности *гонгтэр* (*тэрма* ума) всегда проявляется именно так. За несколько недель такой работы мы закончили большой том, а позже я видел около двадцати других таких же томов, которые Чангчуб Дордже точно так же продиктовал другим ученикам.

Все проявления, в сущности,
не более реальны, чем отражение —
кристально чистое и ясное,
не поддающееся никаким определениям

и логическим объяснениям.
Тем не менее, семена прошлых деяний —
карма — продолжают вызывать
дальнейшее возникновение проявлений.
Несмотря на это, знай:
все, что существует,
полностью лишено собственной природы
и абсолютно недвойственно!

Эти слова Будды — лучшее объяснение Дзогчена.

ЧОДПА — поведение, или отношение

Последний из трех аспектов пути — *чодпа*, что значит "поведение", или "отношение", и это очень важный аспект Дзогчена, потому что именно благодаря ему практика привносится в нашу повседневную жизнь и тем самым стирается грань между практикой и любой другой деятельностью. До тех пор, пока вы не сможете жить в состоянии созерцания — в самосовершенном состоянии, в котором вы в конце концов самоосвобождаетесь, подобно тому, как змея распутывает сама себя, — в поведении необходимо руководствоваться осознанностью и учиться не отвлекаться. Мы уже видели, что присутствие осознанности — это одна из пяти способностей, необходимых для практики Дзогчена: в каждый момент необходимо сохранять полное присутствие и внимание.

Тот, кто практикует Дзогчен, может использовать это присутствие осознанности в повседневной жизни так, чтобы сам "яд" двойственного восприятия превращался в способ пребывания в созерцании и выхода за пределы двойственности. Как текучая вода, замерзая, превращается в твердый лед, так и свободно текущая изначальная энергия под действием взаимозависимых причин и следствий — индивидуальной кармы — затвердевает, превращаясь в конкретный, материальный на вид мир. "Великое совершенство" поведения практикующего, или *чодпа*, дает власть над кармическими причинами, так

что они самоосвобождаются в момент своего возникновения.

Первичные и вторичные кармические причины

Первичные кармические причины, благие и неблагие, подобны семенам, которые способны воспроизводить тот вид растения, от которого они произошли. Но как семенам для развития необходимы такие вторичные причины, как свет, влага и воздух, так и первичные кармические причины, следы прошлых действий, оставшиеся в потоке сознания человека, нуждаются во вторичных причинах, благодаря которым они созревают и производят дальнейшие действия или ситуации того же рода. Благодаря постоянной осознанности практикующий может работать с вторичными причинами, проявляющимися в виде окружающих его условий повседневной жизни, не позволяя отрицательным первичным причинам давать плоды и одновременно способствуя развитию положительных причин, и в конце концов достичь такого состояния, где можно избежать любой обусловленности каким бы то ни было переживанием, благим или неблагим, обретя полное освобождение от обусловленного бытия.

Три фактора, создающие первичную кармическую причину

Чтобы любое действие тела, речи или ума созрело в первичную кармическую причину, способную обусловить человека и дать полное кармическое следствие, должны иметь место все три следующих аспекта: во-первых, намерение совершить действие, затем, само действие и, наконец, удовлетворение от совершенного действия.

Практик может выйти за пределы двойственного уровня обусловленной кармы, где все разделяется на благое и неблагое, и совершать такие поступки, которые с двойственной точки зрения обычного кармического восприятия кажутся выходящими за рамки приличий. Однако это вовсе

не означает, что любой практикующий Дзогчен человек должен жить как известный тибетский йогин, безумный мудрец Другпа Кунлэг[7], о котором рассказывают так много интересных, но порой забавно-непристойных историй. Он был выше двойственности, а тот, кто на самом деле выше всяких ограничений, не всегда ведет себя так, как ожидают от него другие. Но это не имеет ничего общего с распущенностью, то есть с отвлечением. Дзогчен — Великое Совершенство — практика недвойственного созерцания, проявляющаяся как спонтанная жизнь, наслаждающаяся игрой собственной энергии, диаметрально противоположен отвлечению, царящему в обычной жизни. Дзогчен — это вовсе не вседозволенность, и потому в нем постоянно должна присутствовать осознанность. Но здесь речь опять-таки идет не о жизни, регулируемой правилами. Осознанность — вот единственное правило Дзогчена! Или, может быть, лучше сказать, что в Дзогчене осознанность заменяет все правила, потому что практикующий Дзогчен не только никогда и ни к чему себя не принуждает, но и не подчиняется зависимости от чего-либо "внешнего".

Это не означает, что человек, практикующий Дзогчен, не проявляет никакого уважения к правилам, по которым живут другие люди. Суть не в том, чтобы поступать наперекор всем, используя Дзогчен в качестве оправдания, — ведь осознанность подразумевает, что вы осознаете все, включая и нужды других людей. И пусть даже существует абсолютное состояние, которое выше добра и зла, тем не менее, пока мы не свободны от двойственности, для нас продолжает существовать относительное состояние, и это мы тоже должны осознавать. Ведь можно жить, уважая внешние ус-

ловия, и, тем не менее, не впадая в зависимость от них. Вот что означает осознанность, и именно в этом заключается принцип поведения, или *чодпа*, практика Дзогчена.

Не следует обусловливать себя и самими Учениями. Ведь цель Учений — сделать вас более независимыми, а не наоборот. Поэтому учитель Дзогчена всегда старается помочь ученику стать более самостоятельным в истинном смысле этого слова, окончательно выйти из всех клеток. И поэтому, хотя Учитель благодаря своей более высокой ясности способен давать ученикам советы даже по самым мелким вопросам повседневной жизни, он всегда будет стараться помочь им научиться наблюдать самих себя и принимать решения, исходя из собственной осознанности.

Разумеется, Учителями могут быть и женщины. Когда мне было четырнадцать лет, я провел два месяца с великим учителем Аю Кадро, которая жила на расстоянии нескольких дней пути верхом от моей монастырской школы. Поскольку было известно, что она реализовала практику Ваджрайогини и потому была воплощением этой дакини, во время каникул меня послали попросить у нее посвящение Ваджрайогини. Она была уже очень стара и вовсе не знаменита. Более пятидесяти лет она прожила в полной темноте в небольшом домике, занимаясь практикой янгтиг, которая дает возможность человеку, уже способному пребывать в состоянии созерцания, достичь полной реализации благодаря развитию внутреннего света и ясности видения.

Когда я оказался в доме Аю Кадро, то убедился, что она видит в темноте так же хорошо, как и при свете. Хотя жившая с ней женщина зажгла ради меня несколько масляных светильников, было

ясно, что сама Аю Кадро в них не нуждается. При свете я разглядел черты этой удивительной женщины. Ее длинные волосы, заплетенные в косы, спускались ниже пояса; от корней до плеч они были седыми, а дальше, до самых кончиков, оставались черными. Их явно никогда не стригли.

Сначала Аю Кадро отказалась дать мне посвящение, которое я просил, говоря, что она всего лишь бедная старуха, ничего не смыслящая в Учении, однако предложила нам расположиться на ночлег поблизости. Той ночью она видела благоприятный сон, в котором ее Учитель наказал ей дать мне посвящение, и потому утром она прислала свою помощницу с завтраком для моей матери и сестры и с приглашением посетить ее для меня. В течение последующих недель она передала мне много Учений, включая полную практику *янгтиг*, и поэтому я почитаю ее одним из своих главных Учителей. Пока я жил у нее, она, отвечая на мои расспросы, поведала мне историю своей жизни, которую я позднее записал[8].

Янгтиг

Итак, *чодпа*, или поведение человека, практикующего Дзогчен, подразумевает, что вы пребываете в состоянии присутствия осознанности в любой момент своей жизни и не позволяете уму блуждать, следуя за потоком мыслей о прошлом, беспокоясь о настоящем и мечтая о будущем. Это не означает, что нельзя ничего планировать: вы проявляете внимание к вторичным причинам, когда они возникают, и относитесь к ним без лишних волнений, в отличие от отца Знаменитой Луны — незадачливого героя тибетской народной сказки, которая прекрасно показывает, что происходит, когда человеку недостает присутствия.

В этой сказке говорится, что некогда жил один человек, такой бедный, что добывал себе пропита-

ние, ходя по домам людей, более удачливых, чем он, и выпрашивая у них зерно. Однажды ему повезло: он получил очень много зерна и вернулся домой счастливый. Дом у него был совсем маленький, и в нем водилось много мышей, поэтому он решил подвесить зерно к балке, чтобы мыши его не съели. Потом он улегся спать под этим мешком: другого места в тесном домишке не было. Он никак не мог уснуть и начал строить планы.

"Все зерно я есть не буду, — думал он, — оставлю часть на семена, посею их и выращу зерна побольше. Через год у меня будет десять мешков, а еще через год — сотня." Бедняк все мечтал, как год от года мешков у него будет все больше и, наконец, он разбогатеет. Потом он подумал: "В этой лачуге я жить больше не буду — построю себе дворец и заведу слуг, чтобы они все за меня делали. Найду жену-красавицу и, конечно, у нас пойдут дети. Первым, уверен, у нас родится сын, только как его назвать?" И он лежал, пытаясь придумать имя для своего будущего сына. Перебрал множество имен, но ни одно ему не понравилось. Наконец на темном небе взошла яркая луна, и едва увидев ее, бедняк воскликнул: "Решено! Назову-ка я его Знаменитая Луна!"

Но в этот самый миг забравшаяся на балку мышь перегрызла веревку, на которой висел мешок, тот рухнул бедняге прямо на голову и убил наповал, так что некому стало выполнять все его планы. Витая в мечтах о будущем, он лишился настоящего.

Плод

Если намерение благое,
Путь и Плод будут благими.
Если намерение неблагое,
Путь и Плод будут неблагими.
Поскольку все зависит от благого намерения,
всегда стремись зарождать
благую направленность ума.

Джигмэд Лингпа

Основа
Путь
Плод → **ПЛОД, или РЕАЛИЗАЦИЯ.**

Деление учения Дзогчен на любые категории существует только для того, чтобы облегчить его понимание. Обрести реализацию — означает сделать реальным то, что изначально было вашим собственным состоянием, Основой, *Жи*. Для достижения реализации ничего не требуется создавать. Она изначально есть неотъемлемое от вас состояние. В Дзогчене, поскольку его метод — непостепенный, Путь ведет непосредственно в изначальное состояние, которое есть и Основа, и Плод.

Гакил

Вот почему *гакил* — особый символ учения Дзогчен, символ изначальной энергии — складывается из трех частей, которые закручены по спи-

рали так, что составляют единое целое. Гакил, или "колесо радости", очень наглядно отражает единство и взаимозависимость всех триад Дзогчена, но, наверное, больше всего он символизирует взаимосвязь Основы, Пути и Плода. А поскольку Дзогчен, Великое Совершенство, по сути есть самосовершенное единство изначального состояния, естественно, что его должен олицетворять символ недвойственности.

Поэтому Путь и Плод не есть что-то строго разграниченное: скорее, можно сказать, что процесс самоосвобождения углубляется до тех пор, пока не достигнет Основы, которая существует изначально, — именно такое достижение и есть Плод. В этом контексте используется тибетское слово *сэва*, означающее "смешивать", — мы смешиваем созерцание с каждым действием своей повседневной жизни. В Дзогчене не нужно ничего изменять, не нужно носить какую-то особую одежду или проявлять какие-либо внешние признаки, по которым можно было бы определить, практикует человек на самом деле или нет. Практика совершенно не зависит от внешней формы. Главное — суметь ввести любую относительную ситуацию в практику и объединить с ней. Разумеется, для этого ваше созерцание должно быть очень точным, конкретным, иначе не с чем будет смешивать — именно это имеется в виду во втором из Трех Заветов Гараба Дордже: "не оставаться в сомнении". Не остается никакого сомнения, что такое созерцание, — оно очень конкретно.

Сэва — смешивание

Затем практикующие развивают три способности, являющиеся методами Дзогчена: *чердрол*, *шардрол* и *рангдрол*. *Дрол* во всех случаях означает "освобождение", как в названии знаменитого *Бардо Тодрол*, что переводится как "Освобождение

Чердрол
Шардол
Рангдрол

через слушание в состоянии бардо", но в наше время этот текст больше известен как "Тибетская книга мертвых".

Чердрол

В первом из трех методов, *чердрол,* процесс самоосвобождения еще находится на уровне малых способностей. *Чердрол* означает "освобождение благодаря наблюдению". Обычно этот метод поясняют сравнением с тем, как испаряется роса под лучами солнца. Однако не следует считать, что в данном примере под солнцем подразумевается некий вид противоядия, который якобы требуется в Дзогчене для устранения двойственности. Здесь имеется в виду, что осознанность неизменно сохраняется и постоянно присутствует, — тогда все освобождается само собой.

Шардрол

Шардрол — уровень средних способностей; этот метод образно поясняется картиной таяния снега, падающего на поверхность моря. Снег здесь олицетворяет чувственное восприятие или страсть. *Шардрол* означает "освобождение в момент появления". То есть любой чувственный контакт, едва возникнув, освобождается сам собой, без малейшего усилия сохранить осознанность. Мы можем просто оставить как есть те страсти, которые способны обусловить любого человека, не достигшего данного уровня практики. Вот почему говорят, что в Дзогчене все кармическое видение человека, все его страсти становятся просто украшением: ведь если вы ими не обусловлены, не привязаны к ним, то просто забавляетесь ими, как игрой собственной энергии, чем они в сущности и являются. Вот почему некоторые тантрийские божества носят короны из пяти черепов, символизирующих пять преодоленных страстей.

Рангдрол

Последняя, высшая способность самоосвобождения, называется *рангдрол*, что означает "самоос-

вобождение само собой", и здесь приводится сравнение с тем, как быстро и непринужденно расплетает свои кольца свившаяся змея. Это совершенно недвойственное и мгновенное самоосвобождение. При этом разделение на субъект и объект исчезает само собой, и запертая клетка, западня индивидуального "я", вашего привычного видения, распахивается в необъятный простор того, что есть. Птица, наконец, свободна, и ничто не мешает ей лететь. В этом просторе вы можете без всяких ограничений наслаждаться танцем и игрой энергий. Развитие такого видения сравнивают с лесным пожаром: оно длится, пока чувство субъекта не угаснет само собой. Человек переживает изначальную мудрость, пребывая в которой он мгновенно распознает пустоту объекта, тождественную пустоте своего собственного состояния. Единство пустоты и видения, присутствие Состояния и пустоты — все это переживается одновременно. И тогда можно говорить об "одном вкусе" — пустоте, — как субъекта, так и объекта. Двойственность полностью преодолена. Субъект и объект не прекращают своего существования, но, благодаря постоянному присутствию созерцания и практике самоосвобождения, вы избавляетесь от ограничений двойственности. Именно об этом состоянии говорится в последней строфе "Шести Ваджрных Строф":

Если видишь, что все изначально
самосовершенно,
исцеляется болезнь — стремление чего-то
достигать,
и, когда просто остаешься в естественном
состоянии как оно есть,
присутствие недвойственного созерцания
непрерывно возникает само собой.

Взаимосвязь субъекта и объекта: как чувства поддерживают иллюзию двойственности.

Теперь, когда это переживание углубляется, приближаясь к реализации, может начаться проявление конкретных способностей. Однако, чтобы разобраться в этих способностях, следует понять, что иллюзию двойственности поддерживает наличие в процессе чувственного восприятия двух полюсов — субъекта и объекта, — которые представлены с одной стороны шестью чувствами, а с другой — шестью объектами чувств. Это означает, например, что способность видеть неотрывна от того, что воспринимается как видимый образ, а восприятие видимого образа возникает вместе со способностью видеть. Этот анализ можно применить и к остальным чувствам: взаимозависимо возникают слух и звук и так далее, вплоть до последней из шести пар — взаимозависимого возникновения ума и бытия, взаимозависимого возникновения ума и того, что человек переживает как реальность. Благодаря пониманию такого взаимозависимого возникновения каждого из чувств и соответствующего ему объекта можно понять, каким образом иллюзия двойственности поддерживает сама себя, когда применительно к каждому из чувств субъект непременно предполагает объект, а объект непременно предоплагает субъект, и в конечном счете все чувства, включая ум, все вместе создают иллюзию внешнего мира, отдельного от воспринимающего субъекта. Но лучший способ это понять — понаблюдать за самим собой и, проследив за своим умом на практике, увидеть, как подобно волнам возникают мысли и как действуют чувства по отношению к чувству собственного “я”.

Как сказал сам Будда Шакьямуни,
Погрузиться в созерцание на время,
которое понадобится муравью,

чтобы проползти от кончика носа до
переносицы, —
значит приблизиться к реализации больше,
чем за целую жизнь, проведенную в
накоплении благих деяний.

По мере развития практики все мысли и ощущения, воспринимаемые всеми чувствами, самоосвобождаются. Иллюзия двойственности устраняется, и тогда благодаря объединению субъекта и объекта у практикующего могут проявиться пять *нгонше*, т. е. пять высших видов знания. Они — не самоцель, но возникают сами собой как следствие продвижения в практике.

Пять нгонше.

Первое из них — *нгонше* "глаз", зрения. Оно называется "мудрость зрения божеств", или "видение глазами божеств", поскольку обычно мы считаем божеств существами, чьи способности больше наших. Это означает, например, что у вас появляется способность видеть предметы независимо от расстояния. Можно видеть даже то, что для "обычного" зрения было бы закрыто другими предметами.

Существует такая же способность слуха — "мудрость слуха", или "слышание ушами божеств". Независимо от расстояния можно слышать любые звуки — громкие, тихие, какие угодно.

Третья способность — это "знание мыслей других существ", иными словами, способность читать чужие мысли. Человек слагается из тела, речи и ума. То, что он видит глазами — это физический облик, или тело, способность же слышать связана с речью, энергией, звуком. Тело и речь более конкретны, чем ум, и потому связанные с ними способности обрести гораздо легче. Очень трудно узнать, о чем думает другой человек, но может проявиться и такая способность.

Есть довольно забавная история, свидетельствующая о ясности, которой обладал мой учитель Чангчуб Дордже. Как я уже говорил, Чангчуб Дордже занимался лечением больных, и когда он успешно вылечил одного состоятельного пациента, жившего на расстоянии нескольких дней пути, тот человек решил отблагодарить его, послав своего слугу с подарком. Слуга ехал верхом, везя подарок — перевязанный бечевкой сверток. В нем было много небольших пачек чая. Слуга ехал целый день. Остановившись на ночлег на расстоянии двух дней пути от дома Чангчуба Дордже, он решил, что Учитель не заметит отсутствия нескольких пачек чая. Достав нож, он вскрыл пакет и вытащил оттуда одну треть, а потом завернул оставшееся в новый пакет, поменьше, постаравшись придать ему вид нетронутого.

Я был в доме Чангчуба Дордже как раз через два дня, когда Учитель вдруг ни с того ни с сего попросил свою жену приготовить еду для человека, который якобы должен вот-вот приехать. В общине Чангчуба Дордже все уже привыкли к происшествиям, которые во всяком другом месте показались бы странными, и потому жена без лишних слов стала делать то, о чем ее попросили. Ее муж распорядился, чтобы еда была подана по всем правилам, со всеми необходимыми тарелками и приборами, но наказал, чтобы не было ни одного ножа. Все это было тем более странно, что обычно гостю, если только он не был важной персоной, не подавали еду отдельно от всех.

Когда, наконец, посланец прибыл, я внимательно наблюдал, что же произойдет. Он очень почтительно приветствовал Учителя, вручил ему сверток и передал благодарности от вылеченного хозяина. Чангчуб Дордже поблагодарил в ответ, отложил па-

кет в сторону, сказав, что откроет его после, и спросил посланца, не голоден ли он. Когда последний ответил утвердительно, ему подали приготовленную еду. Обед был несколько более обилен, чем обычно, и состоял из несколько блюд, которые гость поглощал с аппетитом. Однако, дойдя до мясного блюда, он заметил, что на столе нет ножа, чтобы резать мясо. Только он начал было шарить в складках одежды, чтобы достать из ножен нож, как Учитель вперил в него свирепый взгляд и тихо сказал: "Напрасно, мой друг, ты ищешь там нож. Ты оставил его на камне у дороги две ночи назад, когда открывал им предназначенный для меня пакет и украл треть моего чая!" Наверное, вам понятно, почему никто из общины Чангчуба Дордже не лгал и не пытался прибегать к обману.

Четвертая способность, которая может проявиться на пути к реализации, — это знание жизни и смерти. Например, можно знать, когда человеку предстоит умереть, как это произойдет и где он переродится. В основе такого дара лежит развитие способности осознавать время до такой степени, что можно выйти за его пределы. Вам становятся ведомы все вторичные причины, связанные с другим человеком. Вторичные причины, которые проявляются после смерти человека, на самом деле присутствуют в любой момент, и потому их можно предсказать.

Иллюстрацией такой способности служит другая история, тоже о слуге, который прибыл к Чангчубу Дордже в качестве посланца. Этого человека также послал его хозяин, который жил на расстоянии нескольких дней пути от дома Учителя. Он просил лекарство для своей тяжелобольной дочери. Однако Чангчуб Дордже сказал, что лекарство не нужно, потому что девушка умерла сразу после

того, как посланец отправился в путь, — а таких сведений Чангчуб Дордже никак не мог получить ниоткуда, кроме как из своей ясности. Посланный не знал, верить этому или нет, и, взяв лекарство, поспешил в обратный путь, дабы, если девушка жива, хозяину не в чем было его упрекнуть. Но когда он вернулся домой, оказалось, что дочь хозяина действительно умерла в то самое время, которое назвал Чангчуб Дордже.

Пятая способность называется "истинное знание (мудрость) чудотворства", и это не просто интеллектуальное понимание, а подлинная конкретная способность творить чудеса. Когда вы вышли за пределы всех ограничений, подобная деятельность становится скорее естественной, чем сверхъестественной. Обычно думают, что чудеса — это действия, совершаемые над предметами, которые кажутся нам внешними, и которые при этом каким-то образом изменяются. Но поскольку разделение реальности на внутреннюю и внешнюю есть иллюзия, то, преодолев эту иллюзию, можно выйти за пределы обычного, как это сделал великий йог Миларэпа, когда укрылся от снежной бури, забравшись в обыкновенный рог яка, лежавший на земле. Предание гласит, что ни рог яка не стал больше, ни Миларэпа — меньше. Другой пример проникновения в сущность реальности, запредельной по отношению к нашим обычным ограничениям, можно извлечь из высказывания Будды о том, что в одном атоме столько же будд, сколько во всей вселенной атомов. Мы не в состоянии постичь смысл этого высказывания, опираясь на свои обычные умственные представления, и потому называем такие вещи сверхъестественными, но реальность именно такова, — просто мы не привыкли видеть ее такой, как она есть. Когда человек по-

настоящему обретает способность проникать в то, что есть, это называется "истинной мудростью чудотворства".

Так могут проявляться признаки продвижения по Пути, хотя и необязательно в строго определенном порядке.

Полное воссоединение субъекта и объекта

Мы подошли к шестой, относящейся к Плоду, способности, которая называется *тротрэл* (spros bral), что означает "вне умозрительных понятий" или "подобная небу". Она заключается в полном воссоединении субъекта и объекта и представляет собой особый метод Дзогчена, позволяющий обрести полную реализацию в течение жизни посредством овладения своей энергией и способом ее проявления.

Все методы разных путей: методы Сутры и всех уровней Тантры, а также Дзогчена — ведут к полной реализации, Плоду. Такая реализация есть полное освобождение от обусловленного бытия и выход в состояние бытия, где присутствует абсолютное владение всеми явлениями и для каждой способности характерно совершенное всеведение. Но в учении Сутры указывается, что для достижения этого состояния ее методами требуются многие кальпы, а методы низших Тантр, хотя и действуют быстрее, также требуют многих жизней. Высшие Тантры, как и Дзогчен, дают возможность обрести полную реализацию в течение одной жизни, но методы Дзогчена — более прямые, даже по сравнению с методами высших Тантр. Достижение видения в Лонгдэ или реализация практики *тодгэл* — высшего тайного учения Дзогчена — дает прак-

тикующему возможность быстро разрубить узел обусловленного бытия, а поскольку при этом достигается полная реализация, то физическое тело растворяется в сущности составляющих его элементов, то есть в свете.

Внутренний йинг и внешний йинг

Чтобы завершить такую реализацию, объединяют *сэмнид*, что означает "природа ума" и иначе называется "внутренний *йинг*", и *чонид*, что означает "состояние бытия" и иначе называется "внешний *йинг*". То и другое называется *йинг* ("пространство", "измерение", санскр. *дхату*), и это свидетельствует о том, что они изначально обладают одной и той же природой. Бытие никоим образом не устраняется, — скорее, с точки зрения Дзогчена, можно сказать, что человек есть центр вселенной в том смысле, что личность как микрокосм является полным отражением вселенной как макрокосма. Коренная природа одного есть коренная природа другого. Реализуя себя, вы реализуете коренную природу вселенной. Существование двойственности — это лишь иллюзия, и когда такая иллюзия преодолена, реализуется, то есть становится реальным, изначальное единство собственной природы и природы вселенной. Благодаря воссоединению внутреннего *йинг* и внешнего *йинг* можно проявить Тело Света. Если другие упомянутые выше пять *нгонше* были знаками продвижения по Пути, то это шестое *нгонше* — уже Плод.

Тело Света

"Радужное Тело" — по-тибетски *джалу*, или Тело Света, — которое обретают в итоге практики Дзогчена, отличается от "Иллюзорного (майического) Тела", *гюлу* (sgyu lus), плода практики высших Тантр. "Иллюзорное Тело", *гюлу*, основано на тонкой пране, а поскольку, с точки зрения Дзогчена, прана принадлежит к относительному измерению, то *гюлу* не считается полной реализацией.

Джалу, или Тело Света, — это излюбленный способ реализации, который проявляли Учителя как Лонгдэ, так и Мэннгагдэ, и эта традиция с незначительными перерывами продолжается вплоть до настоящего времени.

Обрел этот уровень реализации и учитель моего учителя Чангчуба Дордже. Чангчуб Дордже сам присутствовал при этом, следовательно, достоверность таких сведений неоспорима. Мой учитель рассказывал мне, как его учитель Нягла Падма Дуддул созвал всех своих учеников: и тех, кто был далеко, и тех, кто был близко, и объявил, что хочет передать кое-какие Учения, которые до сих пор не давал полностью. Он передал эти Учения, а потом они больше недели делали ганапуджу. Ганапуджа — это великолепный способ устранения помех между Учителем и учеником, а также между учениками. Затем, по истечении недели, Нягла Падма Дуддул объявил, что настал его час умереть, и назвал гору поблизости, на которой он намеревался это сделать. Ученики умоляли его не умирать, но он сказал, что ничего нельзя поделать — пора. Тогда они проводили Учителя на гору, к тому месту, где он поставил маленький шатер. Затем он удалился в шатер, а ученикам велел наглухо зашить вход и оставить его в покое на семь дней.

Ученики спустились вниз и ждали у подножия горы семь дней. Все это время шли беспрерывные дожди и появлялось множество радуг. Затем ученики вернулись наверх и открыли палатку, которая оставалась зашитой точно так, как они ее оставили. Внутри они нашли только одежду Учителя, его волосы и ногти. Одежда находилась там, где он сидел, и пояс был все так же завязан посередине. Он оставил ее, как змея сбрасывает кожу. Мой Учитель там был и все это рассказал мне, поэтому я

знаю, что это правда, что такая реализация возможна.

Я знаю множество подобных историй, но особенно интересна одна из них, которую мне рассказал мой дядя Тогдэн. В 1952 году в той части Тибета, откуда я родом, жил старик, который в молодости несколько лет был вроде слуги или помощника у одного учителя Дзогчена и потому, естественно, слышал много Учений. Но всю остальную жизнь он провел, просто высекая мантры на камнях, и тем зарабатывал себе на пропитание. Так он прожил много лет, и никто не обращал на него внимания и не подозревал, что он что-то практикует. Но однажды он объявил, что через семь дней собирается умереть и послал за своим сыном, который был монахом в одном из монастырей, сказав, что хочет оставить все свое имущество в дар монастырю. Из монастыря повсюду разнеслась весть о том, что этот человек попросил оставить его на семь дней взаперти, чтобы умереть. А так как все поняли значение этой просьбы, то пришло много людей, и это событие происходило у всех на виду. Там были представители разных буддийских школ, больших монастырей, присутствовали даже чиновники китайской администрации, которые в то время все поголовно были военнослужащими. И когда вскрыли помещение, в котором тот человек был заперт на семь дней, это произошло на глазах у множества людей. И все они увидели, что никакого тела не осталось. Остались только волосы и ногти, которые считаются нечистотами тела.

Мой дядя-йогин пришел навестить меня в доме моего отца сразу после того, как стал свидетелем этого события. Когда он рассказывал мне о случившемся, его глаза были полны слез. Он считал ужасной трагедией, что никто из нас не смог распоз-

нать в этом внешне обычном человеке, жившем рядом с нами, поистине великого йогина, от которого мы могли бы получить Учение. Но так уж обстоит дело с теми, кто практикует Дзогчен: внешне ничего не заметно.

Весной этого года <1984> я посетил Непал, чтобы давать Учения и практиковать в Толу Гонпа — горном монастыре близ тибетской границы, неподалеку от горы Эверест, где практиковал Падмасамбхава, и в пещере Маратика, где Падмасамбхава и его супруга Мандарава реализовали практику долгой жизни. Там я получил известие о том, что сталось с моим дядей Тогдэном. Это известие передал один тибетец, который только что прибыл в Катманду из Тибета. Там он служил государственным чиновником именно в том районе, где жил Тогдэн. Оказалось, что в течение многих лет после того, как я покинул Тибет, дядя продолжал жить в своей уединенной пещере, в затворничестве. Но, в конце концов, в период "культурной революции", его, как и многих других таких же йогинов, заставили выйти из затворничества — тогда был принят закон, объявлявший подобных людей эксплуататорами трудящихся, поскольку они, не работая, получали еду.

Дяде повезло гораздо больше других: его только посадили под домашний арест, а не подвергли публичному суду, а, возможно и суровому наказанию. Тот человек, которого я встретил в Катманду, кроме прочих своих обязанностей, должен был нести ответственность за охрану Тогдэна, которому он разрешил жить в деревянной хижине, построенной на плоской крыше обычного городского дома в столице провинции. Дом этот принадлежал одной тибетской семье, которая снабжала дядю всем необходимым, так что он продолжал свое

затворничество, как и прежде. Позднее, благодаря тому, что тот чиновник поручился за него, дяде позволили уехать в сельскую местность и жить под менее строгим надзором. Ему отвели отдельный дом, и тот же чиновник регулярно заходил к нему с проверкой.

Но как-то раз чиновник приехал и обнаружил, что дом заперт. Когда он все же проник туда, то увидел тело Тогдэна на сиденье для медитации, но это тело сжалось до размеров младенца. Чиновник встревожился: как объяснить такое китайскому начальству? Он боялся, что власти могут подумать, будто он помог Тогдэну бежать, поэтому он тотчас же бросился докладывать о произошедшем. Когда же через несколько дней он вернулся в этот дом с высокими чинами районного правительства, тело Тогдэна полностью исчезло. Остались только волосы и ногти. Когда озадаченное начальство потребовало объяснений, тибетский чиновник смог только вымолвить, что когда-то он слышал, будто в древних священных текстах говорилось о йогинах, достигших так называемого Тела Света, но сам он не думал, что такое бывает.

Это событие произвело на него такое впечатление, что у него появился сильный интерес к духовным вопросам, и при первой же возможности он пешком ушел в Непал, где надеялся найти Учение и практику. Там я его и встретил. Весть о достигнутой дядей реализации произвела на меня глубокое впечатление. Зная, что в ранние годы он страдал психическим заболеванием, я не ожидал, что он столь многого достигнет за одну жизнь. Его пример показывает, что это доступно каждому человеку.

Путь Света

Если снова воспользоваться сравнением с зеркалом, то реализация Тела Света означает, что че-

ловек, который ее обрел, больше не находится в состоянии отражений, а погружается в состояние самого зеркала, в природу и энергию зеркала. Зная, что наша собственная энергия проявляется как *данг, ролпа* и *цел*, можно полностью воссоединить свою энергию, вплоть до уровня конкретного материального бытия. Это достигается или благодаря Лонгдэ, в котором видение возникает в результате практики четырех *да*, или благодаря практике четырех светов, которая влечет за собой возникновение четырех видений *тодгэл*. Они развиваются во многом так же, как и видения Лонгдэ. Первое из них называется "видение Дхарматы" (или "сущности реальности"), второе — это дальнейшее развитие первого, третье — его созревание, а четвертое — исчерпание бытия. Если человек вступил на третий уровень этих видений при жизни, что подтверждается определенными признаками, то в момент смерти его тело постепенно исчезает, становясь светом. Вместо обычного разложения на составляющие его элементы, оно растворяется в сущности этих элементов, которая есть свет. Этот процесс может занять более семи дней. Такова реализация, которую обрели такие Учителя, как Гараб Дордже. От физического тела остаются лишь волосы и ногти, которые считаются нечистотами тела. Все остальное растворяется в сущности составляющих тело элементов.

О практикующем, который проявил такую реализацию, нельзя сказать, что он "умер" в обычном смысле этого слова, потому что в Теле Света он сохраняет активность. Активность такого существа направлена на благо других, а реально видеть его может тот, кто обладает достаточной ясностью.

Великий Перенос

Практикующий же, достигший совершенства и полноты четвертого уровня видений *тодгэл*, не

проявляет никаких признаков физической смерти и совершает пресуществление при жизни, постепенно становясь незримым для людей с обычным кармическим видением. Этот уровень реализации называется Великий Перенос, и такую реализацию проявили Падмасамбхава и Вималамитра. В сущности, и Великий Перенос, и Тело Света — одно и то же, разве что при Великом Переносе реализация наступает раньше. Эти два способа реализации свойственны практике Дзогчен.

Полная реализация

Три Тела: Нирманакайя, Самбхогакайя, Дхармакайя

Обычные существа перерождаются без выбора, вследствие своей кармы, которая вынуждает их принять тело, соответствующее причинам, накопленным в бесчисленных прошлых жизнях. Полностью реализовавшее существо свободно от круговорота обусловленных причин и следствий. Однако оно может проявляться в телесном облике ради блага других. И Тело Света, и Радужное Тело Великого Переноса — это феномены, которые могут проявлять активность для общения с теми, кто имеет достаточную ясность видения, чтобы их воспринимать. А чтобы помочь тем, кто не имеет таких способностей, полностью реализовавшее существо может являться в обычном материальном теле — так поступили, например, Гараб Дордже и Будда Шакьямуни. Такое тело называется Нирманакайей: *кайя* на санскрите означает "тело" или "измерение", а *нирмана* — "проявление".

Итак, полностью реализовавшее существо может по своему усмотрению или проявить Тело Света, или добровольно воплотиться в обычном мате-

риальном теле в измерении грубой материи, однако это тело и производимые им действия его уже не обусловливают.

Самбхогакайя, или Тело Богатства, есть измерение сущности элементов, из которых состоит мир грубой материи. Их сущность — это тонкое измерение света, проявляющееся в богатстве форм, которые можно воспринимать только при высоком развитии способностей видения и ясности ума. Полностью реализовавшее существо может проявить себя и в измерении Самбхогакайи, но в такой форме оно не активно, в отличие от существа, проявляющегося в Теле Света.

Как лучи солнца есть проявление его неотъемлемых качеств, так и мудрость полностью реализовавшего существа по сути есть оно само. Каждый образ Самбхогакайи — это "олицетворение" какого-то аспекта чистой мудрости. Как у солнца нет цели посылать свои лучи в какое-то место, — только особенности самого места определяют, будет ли оно освещено ими, — так и доступность измерения Самбхогакайи зависит от активности практика, желающего обрести олицетворяемую тем или иным образом Самбхогакайи мудрость, открыв это измерение в самом себе.

Хотя способность проявлять образ Самбхогакайи или образ Нирманакайи — это одна из граней полной реализации, такая реализация подразумевает выход за пределы всех ограничений и образов. Реализовавший человек сумел проявить состояние, которое изначально и есть его истинное состояние, всегда было им и как таковое никогда не может исчезнуть, — хотя его *переживание* и было утрачено из-за иллюзии двойственности. Полная реализация означает, что человек постиг собственное тождество с первоосновой бытия —

Дхармакайей, "Телом Истины", или "измерением реальности как она есть". Именно это всеобъемлющее пустотное всепорождающее начало, *жи,* Основа бытия каждого существа, проявляется в бесконечном танце энергий вселенной как образы Самбхогакайи и Нирманакайи реализовавших существ или как ограниченное кармическое видение — тело, речь и ум — пребывающего в плену двойственности существа, которое ошибочно принимает свою собственную энергию за кажущийся отдельным внешний мир (как объяснялось в главе о *данг, ролпа* и *цел*).

Полная реализация означает бесповоротный конец иллюзии, конец страдания, прекращение порочного круга обусловленных перерождений — это начало полной свободы, совершенной мудрости, высшего бесконечного блаженства. В полной реализации достигается победа над смертью, преодолевается любая двойственность, а способность к спонтанной помощи всем существам проявляется в полной мере, самыми разнообразными способами.

Для продвижения к полной реализации наиболее благоприятными из всех возможных перерождений в шести мирах является рождение в человеческом теле, и, чтобы быть человеком в истинном смысле этого слова, чтобы правильно осуществить свое человеческое предназначение, такая реализация должна стать высшей целью. Иначе, как сказал Будда, вы уподобитесь ребенку, увлеченному игрой в охваченном пламенем доме. Для обычного человека смерть реальна и может настичь его без предупреждения в любое время. Растратить свое драгоценное человеческое рождение в пустых хлопотах — это трагедия. Только практика ведет к реализации, и только благодаря ей можно в конечном

счете помочь другим, проявив способность вести их к достижению такого же состояния. Любая материальная помощь — это всего лишь временная мера. Поэтому, чтобы суметь помочь другим, вы должны начать с помощи самому себе, как бы парадоксально это не звучало. Собираясь сосчитать до миллиона, нужно начать с единицы, а чтобы принести пользу обществу, следует начать с работы над собой. Каждый человек должен по-настоящему взять на себя ответственность за себя самого, а сделать это можно только повысив собственную осознанность, углубив понимание, в большей степени овладев самим собой.

Чангчуб Дордже и его духовная община — гар

Изменение в малом может вызвать изменение в большом; влияние существа, находящегося на пути к реализации, может осуществляться как на тонком духовном уровне, так и в виде конкретного воздействия на общество. Мой учитель Чангчуб Дордже был не из тех, кого почитают Учителями потому, что они официально признаны перевоплощениями. Напротив, он был обычным человеком, который следовал нескольким великим учителям Дзогчена и претворил в практику то, чему они его научили. Как следствие практики он проявил великую ясность, и благодаря его качествам его признали Учителем. И тогда вокруг него стали собираться ученики. Как я уже упоминал, он жил не в монастыре, а в обычном доме, а его ученики, среди которых были и монахи, и миряне, приходили, чтобы поселиться рядом с ним, и постепенно строили дом за домом, пока вокруг не вырос целый поселок практиков. Такие поселения называются *гар*. Это слово означает временную или сезонную стоянку кочевников, которые могут сняться с места в любое время, например, когда истощится пастбище.

С течением времени в гаре Чангчуба Дордже поселились самые разные люди, молодые и старые, богатые и бедные. Тем, у кого не было собственных средств, ежедневно выдавался бесплатный суп и другая простая пища — ее оплачивали более обеспеченые. Каждый вносил свой посильный вклад для нужд всей общины. Благодаря этому неимущие могли жить в гаре, получать Учение и заниматься практикой, но каждый, кто там жил, ежедневно работал вместе с другими, занимаясь тяжелым физическим трудом в поле, а также сбором лекарственных трав и приготовлением лекарств. Таким образом, поскольку влияние Учителя распространялось на всю группу людей, происходивших из разных слоев общества, и осознанность каждого человека возрастала, само собой получилось нечто вроде кооператива, которые в Тибете в то время не были известны. Учитель никогда не приказывал, как следует поступать, — он поощрял развитие у учеников осознанности, а такая осознанность породила образ жизни, отвечавший практической ситуации и повседневным нуждам людей. Устройство гара было полной противоположностью феодальной системе, которая все еще преобладала в стране.

Спустя много лет вмешательство китайцев в жизнь Тибета дошло до такой степени, что политика “демократической аграрной реформы” докатилась и до района, где находился гар Чангчуба Дордже. Китайские чиновники и состоявшие у них на службе тибетские функционеры разъезжали по всем деревням и монастырям, дотошно проверяя их на предмет радикальной реформы структуры, организации труда и форм собственности. Я сам был в гаре Чангчуба Дордже, когда туда прибыла группа таких чиновников, и могу заверить, что их посещение совсем не походило на приятный свет-

ский визит, но представляло собой тщательную инспекцию, после которой обычно следовали самые крутые и стремительные перемены. Но по мере того, как четверо китайских чиновников и их тибетские функционеры проводили проверку, они все больше и больше поражались обнаруженному. Поскольку я знаю китайский, то понимал, о чем они разговаривали между собой. Им казалось крайне странным, что Учитель и окружавшая его группа людей уже много лет живут как самая настоящая действующая сельскохозяйственная коммуна, полностью соответствующая социалистическим представлениям китайцев о подобной организации. Оказалось, что ничего менять не нужно, никакой реформы не потребовалось. И потому гару разрешили и дальше продолжать в том же духе.

Даже когда Тибет был окончательно аннексирован Китаем, гар продолжал оставаться местом общинной духовной практики. Все тибетские монастыри постигла трагическая участь — они были закрыты или разрушены — в гаре же изменилось только одно: его название. Жившие там практики переименовали его в коммуну "Освобождение", что для китайцев, полагавших, что они "освободили" Тибет, означало одно, а для тех, кто следует пути самоосвобождения — совсем другое!

Во время всех бурных перемен, постигших Тибет, Чангчуб Дордже продолжал учить, и эта возможность была прямым следствием осознанности практиков его гара, проявлявшейся как действие их практики в повседневной жизни. Мы ходим, работаем, едим и спим — и нужно наполнить всю эту деятельность практикой, чтобы не растрачивать впустую время, необходимое для продвижения к реализации. И потому, хотя Чангчуб Дордже посто-

янно делал что-то для других и каждый день трудился как лекарь, это не шло в ущерб его собственному продвижению к реализации. Несмотря на свой обычный образ жизни, он был человеком совершенно необычайным.

Когда Чангчуб Дордже прибыл в то место, где вокруг него постепенно вырос гар, он был уже стар. На вопрос о возрасте он всегда отвечал, что ему семьдесят. Когда я встретился с ним в 1955 году, — а это было спустя шестьдесят лет после его прибытия в эту местность — он все еще утверждал, что ему семьдесят. Я сам из любопытство несколько раз спрашивал его о возрасте, и он всегда отвечал, что ему семьдесят. Но люди в округе предполагали, что тогда ему должно было быть никак не меньше ста тридцати лет.

Прошло более двадцати лет с тех пор, как я покинул Тибет, и все эти годы я общался с Учителем благодаря практике сна. Поэтому я знал, что он еще жив. Потом, в 1980 году, я получил из трех независимых источников известия о том, что мой Учитель и его дочь, которая тоже практиковала Дзогчен, умерли при необычных обстоятельствах. Когда я сам с женой и детьми посетил Тибет в 1981 году, то услышал от некоторых учеников Чангчуба Дордже, что он и его дочь перед смертью попросили оставить их в запертых комнатах на семь дней. Но, к сожалению, их обоих потревожили до окончания этого срока. Когда комнаты отперли, оказалось, что их тела сжались до трех футов. Поэтому стало ясно, что они победоносно завершили жизнь в физическом теле, проявив один из методов реализации Тела Света.

Когда я переехал на Запад, мне довелось путешествовать по всему миру, отзываясь на просьбы учить Дзогчену. Пусть вдохновляющий пример

жизни и учения Чангчуба Дордже послужит причиной пробуждения для тех, кто о них услышал, где бы они ни были!

На этом завершается изложение Основы, Пути и Плода учения Дзогчен. При изложении Учения слова и интеллектуальные понятия могут служить лишь вехами, указывающими на истинную природу реальности, которую слова передать не способны. И все же сложная взаимосвязанная теоретическая структура этих учений сама по себе великолепна и прекрасна, как многогранный кристалл, каждая грань которого безупречно отражает и соотносится с любой другой. Но единственный способ увидеть сердце кристалла — это заглянуть в самого себя. Дзогчен — не просто предмет изучения: перед вами открывается Путь Света.

Как пчела собирает нектар
с самых разных цветов,
ищи Учение повсюду!
Как олень, который находит
укромное пастбище,
ищи уединения, чтобы усвоить
все, что собрал!
Как безумец,
не знающий никаких запретов,
иди, куда вздумается,
и живи как лев,
совершенно свободный от страха!

Тантра Дзогчена.

Комментарий к вкладкам

Вкладка 1. На этой современной *тангке*, или картине, традиционно выполненной на хлопчатобумажной ткани, которую можно легко сворачивать в трубку для переноски, изображен Гараб Дордже, первый Учитель Дзогчена, явившийся на нашей планете в нашу кальпу (в 184 году до н. э.), в сияющем *тиглэ*; он возникает в видении Адзома Другпа (который изображен ниже), одного из великих Учителей Дзогчена конца XIX — начала XX века. Здесь Гараб Дордже имеет облик махасиддхи, реализовавшего тантрийского йогина, хотя иногда его изображают в облике, похожем на тот, в котором обычно запечатлен исторический Будда Шакьямуни. Рядом с Гарабом Дордже, сидящим на оленьей шкуре, изображен тантрийский сосуд из тыквы-горлянки, использовавшийся для хранения тайных ритуальных предметов, текстов и т. п. Адзом Другпа изображен в обычной одежде тибетца-мирянина, на которую накинуто одеяние из тонкого шелка; он сидит на своей подушке Учителя, готовый преподать Учение. На маленьком столике перед ним находятся (слева направо): небольшой барабан-дамару, колокольчик и ваджра, *мэлонг* — зеркало, используемое как символ для объяснения некоторых аспектов Учения, и чаша-череп для подношений.

Вкладки 2 и 3. Комментариев нет, см. подписи под иллюстрациями.

Вкладка 4. Нубчен Санге Йеше был великим реализовавшим йогином, или сиддхой; его деятельность способ-

ствовала сохранению и продолжению передачи Учений, введенных в Тибете Падмасамбхавой. После того, как Падмасамбхава покинул Тибет и буддийская Дхарма, первоначально получившая распространение, по политическим мотивам стала подвергаться преследованиям, монахи, по существу, не имели возможности открыто практиковать в монастырях. Передачу и практику Учения взяли на себя практикующие миряне, получавшие наставления от таких Учителей, как Нубчен Санге Йеше, которые жили и тайно практиковали среди мирян в отдаленных селениях и горных убежищах вдали от центров власти. Так Учение сохранялось до тех пор, пока политический климат снова не стал благоприятным. Нубчен Санге Йеше обладал властью над вредоносными энергиями, и на этом фрагменте показано, как он с помощью пурба прогоняет демонов. Над его пещерой пролетает в воздухе йогин, а на скале проявляется слог ХУМ, символ изначального состояния.

Вкладка 5. В Учениях энергия как общий принцип считается женским (воспринимающим) аспектом, а материя, или субстанция, — мужским (активным). Поэтому класс существ, проявляющихся в виде энергии или владеющих определенными ее аспектами, является женским и на санскрите называется *дакини,* а по-тибетски *кадро* (букв. обитающие в пространстве). Есть мирские и немирские дакини, которые в зависимости от вида своей деятельности, как и пять дхьяни-будд, делятся на пять групп. Не-мирские дакини, например, Сингхамукха и Ваджрайогини — это проявления Самбхогакайи. Эти дакини относятся к семейству Будда и являются проявлениями высшей деятельности, направленной на полную реализацию. Есть также дакини, связанные с аспектами деятельности семейств Ваджра, Ратна, Падма и Карма и с энергиями различных аспектов мудрости. Одни дакини, например, Экаджати, проявляются как охранители,

другие — как люди, а третьи — как злые духи. Они очень разнообразны и могут быть как гневными, так и мирными — разрушающими и созидающими.

Во время жизни на Земле Гараб Дордже, прежде чем начать учить людей, много лет учил дакини. Он предсказал, что из тех существ, которые реализуют учение Дзогчен, большинство будут женского пола. Возможно, это объясняется тем, что существует огромное число дакини. Сотни и тысячи дакини могут непрерывно общаться с Учителем, который реализовал Тело Света, тогда как обычные люди могут достичь такого общения с большим трудом.

Падмасамбхава после своего чудесного рождения близ озера Дханакоша в течение четырех лет тоже учил множество дакини, и считается, что он всегда окружен их свитой. Поэтому дакини стали нести ответственность за многие Учения, которые вверили им или сам Падмасамбхава, или его супруга Йеше Цогел. Дакини, а также класс связанных с водой существ, называемых *нага*, хранят *тэрма*, или "скрытые сокровища", пока не придет время, чтобы их обнаружил тэртон. Тэртоны являются воплощениями главных учеников Падмасамбхавы и других Учителей, имеющих особую связь с восемнадцатью видами *тэрма*, которые Падмасамбхава решил укрыть, чтобы сохранить для будущих поколений.

Падмасамбхава жил в девятом веке н. э.; он предсказал, что в будущем появятся три величайших, восемь великих, двадцать один сильный, сто восемь средних и тысяча средних тэртонов разных видов. Открыватель текстов — это только одна из разновидностей тэртонов. Ясность видения нужна ему не только для того, чтобы обнаружить текст, но и чтобы его истолковать, поскольку *тэрма* часто бывают написаны на языке дакини.

Благодаря продолжающемуся процессу открытия *тэрма* Учение в ходе передачи постоянно обновляется и очищается, а не становится менее ясным и тем более не

исчезает, как это могло бы произойти, если бы существовала только устная передача.

Вкладка 6. Мандарава в левой руке держит сосуд долгой жизни, а в правой — *даддар*, ритуальную стрелу, прямизна древка которой символизирует жизненную силу человека как активный принцип изначального состояния. К стреле прикреплен *мэлонг*, или зеркало, которое благодаря своей способности все отражать символизирует здесь всеобъемлющую природу изначального состояния, а также пять разноцветных лент, трепет которых символизирует непрерывное движение пяти элементов, несомых праной, или жизненной силой, и обеспечивающих развитие и постоянное обновление материального тела. Над Мандаравой дакини пяти семейств делают подношения.

Вкладка 7. Комментариев нет, см. подписи к иллюстрациям.

Вкладка 8. Вайрочана был одним из первых семи буддийских монахов, которые в Тибете приняли обеты от Шантиракшиты. Позднее по просьбе Падмасамбхавы и царя Тибета Трисонг Дэцена он отправился в Уддияну на поиски Учений, чтобы доставить их в Тибет. Вместе с ним отправился еще один тибетский Учитель. Добравшись до места, они провели много времени с Шрисингхой, учеником Манджушримитры. Последний был главным учеником Гараба Дордже. Шрисингха передал им учения Дзогчена Сэмдэ. Спутник Вайрочаны, удовлетворенный этими Учениями, решил вернуться в Тибет, но на обратном пути умер. Вайрочана остался в Уддияне еще на два года, чтобы получить от Шрисингхи и другие Учения, а затем вернулся в Тибет, где ему довелось преподать Учение царю. Однако некоторые недоброжелательно настроенные придворные, стремясь очернить

Вайрочану, заявили, что принесенные им Учения ложны, и его на много лет сослали на восток Тибета. В тех местах жил местный правитель, у которого был сын по имени Юдра Нингпо. Когда этот мальчик встретился с Вайрочаной, он сразу сумел понять все Учения, которые тот ему передал. Он также проявил много учений Дзогчена из собственной памяти, хотя был слишком юн, чтобы изучать их где-то раньше. Вайрочана признал в нем воплощение своего спутника по путешествию в Уддияну, и тот стал его главным учеником, а позднее и учеником Падмасамбхавы.

В конце концов, когда Вималамитра убедил Трисонг Дэцена в подлинности принесенных Вайрочаной Учений, царь вернул Вайрочане свою милость. Вайрочана возвратился ко двору, где вместе с Вималамитрой, Йеше Цогел и царем занимался распространением Учения по всему Тибету.

Вкладки 9 и 10. Комментариев нет, см. подписи к иллюстрациям.

Вкладка 11. Личный храм пятого Далай-ламы называется Дзонгдаг Луканг. Три его стены расписаны фресками, изображающими видения, связанные с учением Дзогчен. Одна стена иллюстрирует комментарии Лонгченпы к тантре Дзогчена под названием *Ригпа Рангшар*. Эти фрески отражают собственный опыт практики пятого Далай-ламы и показывают характерные видения тайной практики *тодгэл*, которая приводит к реализации Тела Света, или Радужного Света. На другой стене показаны восемь проявлений Падмасамбхавы и восемьдесят четыре махасиддхи тантрийской традиции. Третья стена иллюстрирует позы и движения янтра-йоги, чисто тибетской разновидности йоги. Описания движений янтра-йоги имеются в исконной тибетской традиции Бон, а также в буддийской Ануттара-тантре.

Эти фрески прежде никогда никто не фотографировал, потому что власти закрыли этот храм для посетителей. Автору удалось их сфотографировать при посещении Тибета в 1981 году. Тогда ему впервые более чем за двадцать лет представилась возможность побывать на родине.

Вкладки 12 и 13. Санскритскому слову *янтра* соответствует тибетское *трулкор*, а санскритскому *йога* — тибетское *нэлчжор*. *Трулкор* значит "волшебное колесо", а в более современном смысле — "машина", "механизм". Слово *нэлчжор* состоит из существительного *нэлма* и глагола *чжорва*. *Нэлма* значит "естественное, неизменное состояние" чего бы то ни было, а *чжорва* — "обладать". Если соединить слова *трулкор* и *нэлчжор*, получится, что янтра-йога — это метод, позволяющий обрести естественное состояние, используя человеческое тело как механизм, который, будучи приведен в движение, дает определенный результат. Практическая разница между янтра-йогой и индийской хатха-йогой, в настоящее время более широко известной на Западе, заключается в том, что янтра использует систему связанных с дыханием движений тела, а не статичные позы, составляющие основу хатха-йоги. Цели этих двух систем также в корне отличаются.

Вкладки 14 — 27. Комментариев нет, см. подписи к иллюстрациям.

Ключ к триадам в Учении Дзогчен

Примечание: линейная диаграмма не может дать истинного представления о комплексе взаимосвязей различных аспектов Учения, которые было бы лучше представить трехмерной кристаллической структурой, где каждая точка связана с любой другой. Но поскольку из-за самой природы языка и способа написания книга — линейное изложение, то и Учение в письменном виде должно быть представлено линейным образом. Поэтому такая диаграмма служит только условным ключом, который можно использовать, чтобы открыт более тонкое видение множества соответствий в кристалле учений и облегчить понимание текста этой книги.

1. ОСНОВА (Жи), изначальное состояние каждого человека — которую составляют:

- СУЩНОСТЬ (которая пуста)
- ПРИРОДА (однако проявления продолжаются)
- ЭНЕРГИЯ (которая проявляется тремя способами):
  - ДАНГ
  - РОЛПА
  - ЦЕЛ

Все это собственная энергия человека, для объяснения которой использованы сравнения с кристаллом и его лучами, хрустальным шаром, зеркалом и его отражениями. Однако сансарное существо принимает их за внешние явления и воспринимает как свое кармическое видение. Они включают соответственно:

- УМ
- РЕЧЬ, (или энергию дыхания)
- ТЕЛО

2. ПУТЬ (Лам)

- **ТАВА** — или видение того, что есть и кто вы есть.
  Истинное воззрение заключается в том, чтобы наблюдать состояние своих собственных тела, речи и ума.
  - УМ
  - РЕЧЬ
  - ТЕЛО
- **ГОМПА** — собственно практика, представленная тремя разделами Дзогчена (см. схему на стр.107)
  - СЭМДЭ — Раздел Ума
  - ЛОНГДЭ — Раздел Пространства
  - МЭННГАГДЭ — или Упадеша, — Раздел Сущности

  Существуют практики, которые работают с каждым из аспектов человека: телом, речью и умом.
- **ЧОДПА** — поведение, умение жить в свете Воззрения и практики, привнося созерцание в каждое действие повседневной жизни в течение двадцати четырех часов, руководствуясь в своем поведении осознанностью.

Есть главные и вспомогательные практики.
ГЛАВНЫЕ практики: практики созерцания, собственно практики Дзогчена, и практики медитации, дающие возможность войти в созерцание. Практики трэгчод помогают продолжать созерцание, а практики тодгэл позволяют благодаря видению быстро развить состояние созерцания до конечной стадии — реализации Тела Света.
ВТОРИЧНЫЕ практики: любые практики, которые могут быть использованы наряду с созерцанием, чтобы развить какую-либо особую способность или преодолеть отдельное препятствие (янтра-йога, чтение мантр, ритуалы и др.).

3. ПЛОД (Трэпу) или Реализация

- ВЕЛИКИЙ ПЕРЕНОС
- ТЕЛО СВЕТА

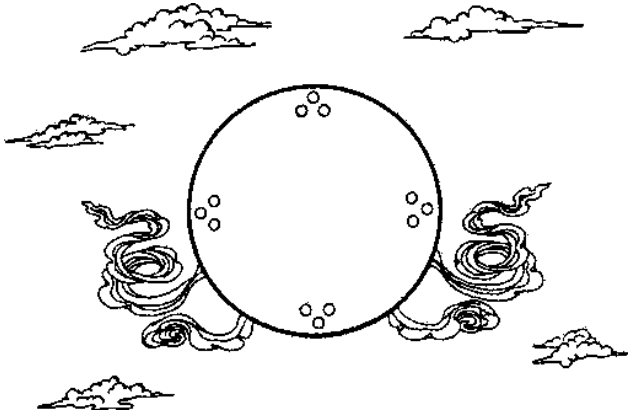
ПОЛНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ — “Три Тела”

- ДХАРМАКАЙЯ
- САМБХОГАКАЙЯ
- НИРМАНАКАЙЯ

являются тремя качествами собственного бытия, когда реально проявлена Основа — изначальное состояние каждого человека.

Зеркало

Совет о присутствии и осознанности



Поклоняюсь Учителю!

Практикующий Дзогчен должен обладать ясным, точным присутствием и осознанностью. Пока человек по-настоящему не познает свой собственный ум и не сможет управлять им с помощью осознанности, сколько ни давай ему объяснений реальности, они останутся всего лишь чернилами на бумаге или предметом ученых споров среди интеллектуалов и не породят ни малейшего понимания истинного смысла.

В "Кунчжед Гьелпо[1]" (Kun byed rgyal po), одной из тантр Дзогчена, сказано:

“Ум — это то, что создает и сансару, и нирвану, Поэтому надлежит знать этого Царя, что созидает все!”

Мы говорим, что перерождаемся в нечистом и иллюзорном видении сансары, но, в действительности, перерождается только наш ум.

И если говорить о чистом Просветлении, то и его осуществляет наш собственный очищенный ум.

Наш ум есть основа всего, и из нашего ума возникает все: сансара и нирвана, обычные живые существа и Просветленные.

Но почему живые существа перерождаются в нечистом видении сансары? Хотя Сущность ума, истинная природа нашего ума, изначально совершенно чиста, тем не менее, поскольку чистый ум временно омрачен неведением, не происходит самоузнавания своего собственного Состояния. Из-за такого отсутствия самоузнавания возникают иллюзорные мысли и порожденные страстями деяния. Все эти дурные кармические причины накапливаются, а поскольку их созревание в виде последствий неизбежно, то человек жестоко страдает, перерождаясь в шести мирах бытия[2]. Итак, неузнавание своего собственного Состояния — вот причина перерождения, и вследствие этой причины человек становится рабом иллюзий и отвлечения. Зависимость от ума порождает стойкую привычку к иллюзорным действиям.

Так же обстоит дело и с чистой Пробужденностью: ослепительный свет, который вас пробудит, не появится откуда-то извне. Если вы узнаёте свое собственное, неотъемлемое от вас Состояние как изначально чистое и только временно затемненное омрачениями и, не отвлекаясь, сохраняете присутствие этого узнавания, то все нечистое исчезает. Такова сущность Пути.

Тогда проявляется неотъемлемое качество великой первичной чистоты изначального состояния, вы распознаете его и осваиваете как живое переживание.

Именно это переживание конкретного знания подлинного изначального состояния, или истинного опознавания Состояния, называется нирваной. Поэтому Просветление есть не что иное, как ваш собственный ум в его очищенном состоянии.

Потому Падмасамбхава[3] и сказал: "Ум есть причина сансары и нирваны. Вне ума не существуют ни сансара, ни нирвана."

Установив таким образом, что основой сансары и нирваны является ум, мы делаем вывод, что все, кажущееся в мире конкретным, и вся кажущаяся материальность самих живых существ есть не что иное, как иллюзорное видение, присущее уму. Как больной желтухой видит белую раковину желтой, хотя на самом деле это не ее настоящий цвет, так и в результате особых кармических причин у живых существ проявляется разное иллюзорное видение.

Так, если бы существам каждого из шести миров довелось встретиться на берегу одной реки, то вследствие разных кармических причин каждый из них воспринимал бы ее по-разному. Существа из горячего ада увидели бы огненный поток, существа холодного ада — лед, претам она показалась бы кровью и гноем, водяные животные узнали бы в ней родную стихию, люди — источник питьевой воды, асуры увидели бы в ней оружие, а боги — нектар.

Отсюда видно, что в действительности ничто не существует конкретно и объективно. Поэтому, поняв, что истинный корень сансары — ум, следует решиться вырвать этот корень. Осознав, что сам ум — это сущность Просветления, вы достигнете освобождения.

Итак, поняв, что единственная основа сансары и нирваны — ум, вы принимаете решение вступить на путь практики. В этот момент, собрав все свое внимание и решимость, необходимо, не отвлекаясь, сохранять непрерывно присутствующую осознанность.

К примеру, если вы хотите остановить течение реки, то следует надежно перекрыть ее исток. Пытаясь перекрыть ее в любом другом месте, вы не получите такого же результата. Точно так же, желая отсечь корень сансары, следует отсечь корень ума, который ее созидает — другого способа от нее освободиться нет. Если мы хотим, чтобы исчезли все страдания и препятствия, возникающие от наших неблагих деяний, то должны отсечь корень ума, который их создает.

Если мы этого не сделаем, то, даже совершая благие деяния телом и речью, мы не получим никакого результата, кроме мимолетной пользы. Кроме того, если не отсечь корень дурных деяний, то они накопятся заново — точно так же, если мы лишь оторвем от дерева несколько листочков и веток, вместо того чтобы отсечь главный корень, то оно вовсе не станет сохнуть, а будет продолжать расти.

Если ум — Царь, который создает все, — не остается в своем естественном состоянии, то, даже практикуя тантрийские методы стадий зарождения и завершения[4] и читая много мантр, вы не находитесь на пути к полному освобождению. Чтобы завоевать страну, нужно прежде всего покорить ее царя или правителя — вы не достигнете такой цели, захватив лишь часть населения или нескольких чиновников.

Если вы не сохраняете постоянного присутствия и позволяете себе отвлекаться, то вряд ли когда-нибудь освободитесь от бесконечной сансары.

Если же вы не допускаете невнимательности, не подпадаете под власть иллюзий, но владеете собой, умея постоянно пребывать в истинном Состоянии с присутствием осознанности, то объединяете в себе сущность всех Учений, корень всех Путей.

Поскольку разные аспекты двойственного видения, такие как сансара и нирвана, счастье и страдание, добро и зло и т. д., возникают из собственного ума, то можно сделать вывод, что ум — их первооснова. Вот почему неотвлечение — это корень Путей и главный принцип практики.

Именно благодаря следованию этому высшему пути постоянного присутствия стали просветленными все будды прошлого, благодаря следованию этому же пути станут просветленными будды будущего и пробуждаются, следуя этому правильному пути, будды настоящего. Невозможно достичь Просветления, не следуя этому пути.

Поскольку непрерывное пребывание в присутствии истинного Состояния есть сущность всех путей, корень всякой медитации, итог любой духовной практики, сок всех эзотерических методов, сердце всех высших Учений, необходимо стремиться, не отвлекаясь, сохранять постоянное присутствие.

Это означает: не следуйте мыслям о прошлом, не ожидайте будущего, не следуйте за иллюзорными мыслями, возникающими в настоящем, но, обратившись внутрь себя, наблюдайте свое истинное состояние и сохраняйте его осознавание как оно есть, без каких-либо умозрительных ограничений "трех времен".

Пребывайте в неисправленных условиях своего естественного состояния, свободного от нечистоты оценок, разделяющих на "бытие и небытие", "обладание и необладание", "хорошее и плохое" и т. д.

Исконное состояние Великого Совершенства находится поистине вне ограниченных представлений о “трех временах”, но тот, кто только начинает практику, еще не имеет этой осознанности, и ему трудно пережить узнавание своего собственного Состояния; поэтому очень важно не позволять себе отвлекаться мыслями “трех времен”.

Если для того, чтобы не отвлекаться, вы пытаетесь избавиться от всех мыслей, сосредоточившись на поиске состояния покоя или ощущения удовольствия, то необходимо помнить, что это ошибка, так как само “сосредоточение”, которым вы занимаетесь, есть не что иное, как еще одна мысль.

Следует расслабить ум, сохраняя только пробужденное присутствие собственного Состояния, не позволяя себе подпасть под влияние какой бы то ни было мысли. Когда вы по-настоящему расслаблены, ум находится в своем естественном состоянии.

Если в этом естественном состоянии возникают мысли, хорошие или плохие, то, вместо того чтобы пытаться оценивать, находитесь ли вы в покое или в движении мыслей, нужно лишь замечать все мысли, пребывая в бдительном присутствии самого Состояния.

Когда мы просто уделяем внимание мыслям, только замечая их, они освобождаются в свое собственное истинное состояние, и, пока длится это осознавание их освобожденности, следует не забывать сохранять присутствие ума. Если вы не просто замечаете мысли, а отвлекаетесь, то необходимо уделить больше внимания подлинному присутствию осознанности.

Если вы замечаете появление мыслей о том, что вы находитесь в состоянии покоя, и при этом

сохраняется простое присутствия ума, то следует продолжать наблюдать состояние движения самой мысли. Если же никакие мысли не возникают, следует, просто замечая это, оставаться в присутствии, при котором состоянию покоя уделяется лишь чистое внимание. То есть мы сохраняем присутствие естественного состояния, не пытаясь втиснуть его в какую-либо концептуальную схему и не ожидая, что оно проявится в каком-то особом образе, цвете или свете, а только расслабляемся в нем, не поддаваясь хитросплетениям мыслей.

Даже если начинающим практикам трудно оставаться в этом состоянии дольше одного мгновения, не стоит беспокоиться. Не нужно ни желать, чтобы это состояние длилось долгое время, ни страшиться его вовсе утратить: требуется лишь одно — сохранять чистое присутствие ума, не впадая в двойственность, при которой наблюдающий субъект воспринимает наблюдаемый объект.

Если ум — хотя вы и сохраняете простое присутствие — не пребывает в состоянии покоя, а все время стремится следовать за волнами мыслей о прошлом или будущем или отвлекается чувствами: зрением, слухом и т. д., то следует постараться понять, что сама волна мысли так же невещественна, как ветер. Попробуйте поймать ветер — у вас ничего не получится. Если вы попытаетесь сдержать волну мысли, то никак ее не остановите. Поэтому не стоит стараться остановить мысли, а тем более пытаться отвергнуть их как нечто дурное.

На самом деле, состояние покоя есть коренное состояние ума, в то время как волна мысли — это естественная ясность ума в действии: как нет разграничения между солнцем и его лучами или потоком и его струями, так же нет разграничения

между умом и мыслью. Если вы рассматриваете состояние покоя как нечто положительное, к чему следует стремиться, а волну мысли как нечто отрицательное, что необходимо отвергнуть, и тем самым продолжаете пребывать в двойственности деления на принимаемое и отвергаемое, то нет никакой возможности преодолеть обычное состояние ума.

Таким образом, коренной принцип состоит в том, чтобы, не позволяя себе отвлекаться, только отмечать чистым вниманием любую возникающую мысль, хорошую или плохую, важную или незначительную, и сохранять присутствие в состоянии движущейся волны самой мысли.

Если мысль возникает, а вам не удается пребывать в покое, сохраняя такое присутствие, поскольку могут последовать другие такие же мысли, то необходимо уметь заметить ее, не отвлекаясь. "Заметить" не значит увидеть ее глазами или составить о ней представление. Это означает, что нужно уделить чистое внимание, не отвлекаясь никакой мыслью "трех времен" или каким-либо чувственным восприятием, которое могло бы возникнуть, и тем самым полностью ощущать эту "волну", оставаясь в присутствии чистой осознанности. Здесь никоим образом не имеется в виду, что нужно как-то изменять ум, например, пытаться сдержать мышление или преградить его поток.

Тому, кто только начинает заниматься этой практикой, трудно, не отвлекаясь, долго осуществлять такое распознавание чистым вниманием из-за сильной привычки к рассеянности ума, приобретенной за бесконечно долгое время перерождений. Если мы обозрим лишь свою настоящую жизнь, с момента рождения до нынешнего состояния, то окажется, что мы всегда жили в

рассеянности и у нас никогда не было благоприятной возможности упражняться в присутствии осознанности и неотвлеченности. И потому, если из-за недостатка внимания нами овладевает рассеянность и забывчивость, необходимо — пока у нас еще нет способности не отвлекаться — всеми средствами стараться осознавать то, что происходит, опираясь на присутствие ума.

Нет никакой "медитации", которую можно было бы найти вне такого пребывания в своем истинном состоянии, когда присутствует или покой, или движение волны мысли. Нечего искать — самого лучшего или самого ясного, — кроме распознавания чистым вниманием и пребывания в собственном Состоянии.

Если вы надеетесь, будто нечто проявится вне вас самих, а не благодаря пребыванию в присутствии собственного Состояния, то такая ситуация напоминает пословицу о злом духе, который пришел к восточным воротам, хотя откуп, чтобы избавиться от него, принесли к западным. В таком случае, даже если вы полагаете, что медитируете совершенно правильно, в действительности это будет всего лишь утомительный и напрасный труд. Итак, самое важное — это пребывание в состоянии, которое вы обнаруживаете в самом себе.

Если вы пренебрегаете тем, что у вас внутри, и вместо этого ищете что-то другое, то уподобляешься нищему, который вместо подушки кладет под голову драгоценный камень, но, не зная ему цены, бедствует, прося подаяние.

Поэтому, сохраняя присутствие собственного Состояния и наблюдая волну мысли, не оценивая при этом степень ясности этого присутствия и не считая состояние покоя чем-то желательным, а волну мысли чем-то нежелательным, абсолютно

не стремясь что бы то ни было изменить, вы продолжаете пребывать в этом Состоянии, не отвлекаясь и не забывая сохранять присутствие осознанности, — поступая так, вы извлекаете суть практики.

Некоторых беспокоит шум: если другие люди ходят, разговаривают и т. д., они раздражаются, или же, отвлекаясь на внешние события, порождают массу иллюзий. Это ошибочный путь, называемый "опасная стезя, на которой внешнее видение кажется врагом". Это значит, что, несмотря на умение пребывать в знании как состояния покоя, так и волны мысли, человек еще не смог достичь объединения этого состояния со своим внешним видением.

В таком случае, постоянно сохраняя присутствие осознанности, следует, увидев что-то, не отвлекаться, а расслабиться, не давая оценок тому, что вы видите, и оставаться в присутствии.

Если возникает мысль, которая оценивает переживание как приятное или неприятное, то следует лишь отметить ее чистым вниманием и продолжать пребывать в присутствии осознанности, не забывая о нем.

Если вы оказываетесь в неприятных обстоятельствах, например, вокруг разыгрывается шумная ссора, то следует только отметить это неприятное обстоятельство и продолжать пребывать в присутствии осознанности, не забывая о нем.

Если вы не умеете объединять присутствие осознанности с такими повседневными действиями, как еда, ходьба, сон, сидение и так далее, то невозможно сохранить состояние созерцания за пределами ограниченного временем занятия сидячей медитацией. В таком случае, не сумев упрочить истинное присутствие осознанности, вы будете

отделять формальное занятие медитацией от своей повседневной жизни. Поэтому очень важно, не отвлекаясь, продолжать пребывать в присутствии осознанности, объединяя его со всеми действиями своей повседневной жизни. В "Праджняпарамита-сутре"[5] Будда говорил:

"Субхути, как Бодхисаттва-Махасаттва, осознавая, что он имеет тело, практикует совершенное поведение? Субхути, когда Бодхисаттва-Махасаттва идет, он полностью внимателен к тому, что он идет; когда стоит, полностью внимателен к тому, что он стоит; когда сидит, полностью внимателен к тому, что он сидит; когда спит, полностью внимателен к тому, что спит; здравствует ли его тело или болеет, он полностью внимателен к любому состоянию!"

Вот как должно быть! Чтобы понять, как можно объединять присутствие осознанности со всеми действиями повседневной жизни, возьмем, к примеру, ходьбу. Речь идет не о том, чтобы, как только возникнет мысль о ходьбе, тут же вскочить и в беспамятстве маршировать взад и вперед, сметая все на своем пути. Совсем наоборот: вставая, вы помните: "Теперь я встаю и не собираюсь отвлекаться во время ходьбы".

Именно так, не отвлекаясь, шаг за шагом вы должны направлять себя с помощью присутствия осознанности. Точно так же, если вы сидите, то не должны забывать об осознанности; съедаете ли вы что-то вкусненькое или выпиваете рюмочку, или перебрасываетесь с кем-то парой слов — во всем, что бы вы ни делали, важное это дело или не очень, вы должны, не отвлекаясь, сохранять осознанность.

Поскольку мы так сильно привыкли отвлекаться, трудно зародить это присутствие осознаности, в особенности если речь идет о тех, кто только на-

чал практиковать. Но всегда, когда предстоит какая-то новая работа, сначала приходится учиться. И пусть с первой попытки она вам не вполне удается, по мере приобретения опыта работа будет мало-помалу становиться легче. Так и при обучении созерцанию поначалу нужно поставить перед собой задачу не отвлекаться и неуклонно следить за этим, затем, насколько возможно, сохранять присутствие осознанности, а если уж вы отвлечетесь, следует это заметить.

Если вы твердо придерживаетесь своего решения сохранять присутствие осознанности, то сможете достичь такого уровня, когда уже никогда не будете отвлекаться. В Дзогчене, учении о спонтанном самосовершенстве, обычно говорят о самоосвобождении образа видения (воззрения), образа медитации, образа поведения и плода[6], но такое самоосвобождение возникает только благодаря присутствию осознанности.

В частности, самоосвобождение способа поведения, безусловно, не может возникнуть, если оно не опирается на присутствие осознанности. И потому, если вам не удастся в совершенстве достичь самоосвобождения своего поведения, вы не сможете преодолеть границу между занятиями формальной медитацией и своей повседневной жизнью.

Когда мы говорим, что самоосвобождение образа поведения — важнейший принцип всей тантры, агамы и упадеши[7] Дзогчена, это весьма радует современных молодых людей. Но некоторые из них не знают, что истинная основа самоосвобождения — присутствие осознанности, а многие, даже отчасти понимая это теоретически и умея поговорить на эту тему, все равно этот принцип не применяют.

Если, к примеру, больной прекрасно знает свойства и действие какого-то лекарства и может со знанием дела дать совет по его применению, но сам его не принимает, то он никогда не выздоровеет. Так и мы с безначальных времен страдаем тяжкой болезнью двойственности, и единственным средством от этой болезни является истинное знание состояния самоосвобождения, свободное от ограничений.

Когда вы пребываете в созерцании, в непрерывном осознавании истинного состояния, нет необходимости придавать особое значение своему поведению. Однако для тех, кто только приступает к практике, нет иного способа ее освоить, кроме чередования занятий формальной медитацией с повседневной жизнью. Это объясняется тем, что в нас очень сильна привязанность к логическому мышлению, к восприятию объектов своих чувств как реально существующих, а больше всего — к своему материальному телу из плоти и крови.

Когда мы размышляем об "отсутствии собственной природы", мысленно обследуя в поисках собственного "я" свою голову и конечности и поочередно исключая их как не обладающие этим "я", мы можем, наконец, прийти к заключению, что никакого "я" нет.

Но это утверждение об "отсутствии собственной природы" остается всего лишь знанием, полученным посредством интеллектуального анализа, а истинного знания "отсутствия собственной природы" как такового пока еще нет. И хотя мы благодушно рассуждаем об этом самом "отсутствии собственного "я", но случись нам в этот момент наступить ногой на колючку, мы бы наверняка тут же завопили "ой-ой-ой!" Это значит, что мы еще подвержены двойственности и что "отсутствие соб-

ственного “я”, столь громко провозглашенное нашими устами, еще не стало для нас реально пережитым состоянием. Потому необходимо считать крайне важным присутствие осознанности, являющееся основой метода самоосвобождения в повседневном поведении.

В соответствии с различными аспектами поведения, которому всегда придавалось большое значение, возникли разнообразные правила, установленные под влиянием господствующих в данное время внешних условий, — религиозные правила и юридические законы. Однако, существует огромная разница между соблюдением правил в принудительном порядке и благодаря осознанности. Поскольку все люди обычно обусловлены кармой, страстями и двойственностью, очень немногие соблюдают правила и законы осознанно. Поэтому, хотят люди этого или не хотят, они вынуждены подчиняться самым разным правилам и законам.

Мы и так уже обусловлены кармой, страстями и двойственностью. Если к этому добавить ограничения, происходящие от необходимости подчиняться правилам и законам, то наше бремя становится еще тяжелее, и мы, без сомнения, еще дальше отходим от истинного “образа видения” и правильного “образа поведения”.

Если понимать термин “самоосвобождение” в том смысле, что можно делать все что угодно, то это неверно: это не имеет абсолютно ничего общего с тем, что подразумевает принцип самоосвобождения, и придерживаться такого ошибочного взгляда означало бы полное непонимание смысла слова “осознанность”.

Но, повторяю, не следует забывать разницу между принципом законов и правил и принципом осознанности. Законы и правила установлены под

влиянием обстоятельств времени и места, и они действуют, навязывая человеку условия посредством факторов, направленных на него извне. Осознанность же порождается знанием, которым обладает сам человек. Поэтому законы и правила иногда соответствуют внутренней осознанности человека, а иногда нет. Однако, если у человека есть осознанность, он может избежать ситуации, где требуется принудительно соблюдать правила и законы. И более того, человек, владеющий осознанностью и постоянно ее сохраняющий, способен жить в согласии со всеми на свете правилами и законами, так что они его никак не ограничивают.

Многие Учителя говорили: "Подгоняй коня осознанности хлыстом присутствия!" И в самом деле, если осознанность не подгонять присутствием, она не сможет действовать.

Давайте рассмотрим пример осознанности: предположим, что перед человеком, находящимся в здравом уме, стоит чаша с ядом и он осознает, что это такое. Взрослые и разумные люди, зная, что такое яд, и осознавая, что случится, если его принять, не нуждаются в разъяснениях. Но тех, кто не знает, что в чаше яд, нужно предостеречь, сказав примерно следующее: "Здесь яд, и пить его — смертельно опасно". Так, зародив осознанность в других людях, можно избежать опасности. Вот что мы понимаем под осознанностью.

Но бывают люди, которые, зная об опасности яда, не придают этому никакого значения или же сомневаются: действительно ли этот яд смертелен? Есть и такие люди, которые вообще лишены осознанности. Таким людям недостаточно просто сказать: "Это яд". Им нужно сказать так: "Эту жидкость пить запрещается под страхом наказания по закону". Благодаря такой угрозе закон защищает жизнь

всех этих людей. Вот на каком принципе основаны законы, и хотя они весьма отличаются от принципа осознанности, тем не менее, они незаменимы как средство спасти жизнь людям, которые действуют по неведению и лишены осознанности.

Теперь мы можем еще раз использовать пример с ядом, чтобы показать, что имеется в виду под присутствием. Если даже человек, перед которым находится чаша с ядом, обладает осознанностью и очень хорошо знает, что может случиться, если принять яд, но не имеет постоянного присутствия внимания к тому, что в чаше — яд, то он может отвлечься и сделать глоток. Поэтому, если осознанность постоянно не сопровождается присутствием, то трудно рассчитывать на хорошие последствия. Вот что мы подразумеваем под присутствием.

В Махаяне существует принцип, которому придается первостепенное значение. Это единство пустоты и сострадания — сущность учения Махаяны. Но в действительности, если не иметь осознанности, неотделимо связанной с постоянным присутствием, то нет никакой возможности возникновения истинного сострадания. На этот счет есть тибетская пословица, которая гласит: “У тебя есть глаза, чтобы видеть других людей, но тебе нужно зеркало, чтобы увидеть самого себя!”

Здесь имеется в виду, что, если вы хотите зародить истинное сострадание к другим, необходимо сначала разглядеть свои собственные недостатки, осознать их и мысленно поставить себя на место других людей, чтобы по-настоящему обнаружить, каково их действительное положение. Единственный способ достичь в этом успеха состоит в том, чтобы обладать присутствием осознанности.

Иначе, даже если человек претендует на то, что обладает великим состраданием, он рано или поздно попадет в ситуацию, которая покажет, что никакого сострадания нет и в помине.

Невозможно преодолеть свою ограниченность и препятствия, пока не возникнет чистое сострадание. Бывает, что многие практикующие по мере продвижения в практике доходят до того, что мнят себя "божествами", а всех других "злыми духами". Тем самым они только увеличивают собственную ограниченность, развивая привязанность к самим себе и ненависть к другим. Хотя они много говорят о Махамудре[8] и Дзогчене, в действительности они только становятся более сведущими и изощренными в образе поведения, характерном для восьми мирских дхарм[9]. Это верный знак того, что истинное сострадание еще не зародилось, а причина в том, что у них никогда по-настоящему не возникало присутствие осознанности.

Поэтому, без пустословия или попыток спрятаться за красивым фасадом, следует искренне и по-настоящему стремиться к тому, чтобы в вас зародилось истинное присутствие осознанности, а затем претворить его в практику. Это самое важное в практике Дзогчена.

Практик Дзогчена Намкай Норбу посвятил эту книгу своим ученикам — членам Дзогчен-общины.

Вперед, в пасть льва!

Краткая биография автора

Эта краткая биография была первоначально опубликована во втором издании книги Намкая Норбу "Ожерелье из драгоценного камня *зи*: история культуры Тибета" на тибетском языке, выпущенную информационной службой Его Святейшества Далай-ламы. Она была переведена на английский язык Джоном Рейнольдсом и в качестве приложения вошла в книгу Н. Норбу "Дзогчен и Дзэн" (Dzogchen and Zen, Zhang Zhung Editions, Oakland, California, 1984). Содержащиеся в ней сведения дополняют те истории из раннего периода жизни Ринпоче, которые он приводит в первой главе книги "Кристалл и Путь Света".

Намкай Норбу Ринпоче родился в деревне Гэуг в Дэгэ (Восточный Тибет) в восьмой день десятого месяца года Земли-тигра (1938). Его отец, Долма Церинг, происходил из аристократического рода и одно время служил в правительстве Дэгэ; мать звали Йеше Чодрон.

Когда ему было два года, Пэл Юл Карма Янгсид Ринпоче[10] и Жечен Рабчжам Ринпоче[11] признали в нем воплощение Адзома Другпа[12]. Адзом Другпа был одним из величайших учителей Дзогчена начала нашего века. Его Учителями были первый Кенце Ринпоче — Джамьянг Кенце Вангпо (1829—92), а также Пэлтрул Ринпоче[13]. Оба этих знаменитых Учителя были лидерами римэд, несектарного движения, которое развернулось в Восточном Тибете в XIX веке. От своего коренного учителя

Джамьянга Кенце Адзом Другпа получал передачу наставлений тридцать семь раз, а от Пэлтрула Ринпоче он принял полную передачу *Лонгчен Нингтиг* и наставления по *Цалунг*. В свою очередь, Адзом Другпа стал *тэртоном*, или открывателем текстов-кладов, получив в возрасте тридцати лет видения непосредственно от несравненного Джигмэда Лингпа (1729—98).

Адзом Другпа учил в Адзомгаре, в Восточном Тибете, во время летних и зимних ритритов[14] и был учителем многих учителей Дзогчена того времени. Среди них был Тогдэн Орген Тэндзин[15], дядя Норбу Ринпоче по отцу и его первый учитель Дзогчена.

Когда Намкаю Норбу было восемь лет, шестнадцатый Кармапа[16] и Пэлпунг Ситу Ринпоче[17] признали в нем воплощение Ума[18] Лходруг Шабтрунга Ринпоче[19]. Этот Учитель, воплощение знаменитого учителя школы другпа-кагюд Падма Карпо (1527—1592), был историческим основателем государства Бутан. До начала XX века Шабтрунги Ринпоче были дхармараджами, или духовными и светскими правителями Бутана.

Еще ребенком Норбу Ринпоче получил наставления по *Дзогчен Сангва Нингтиг* и *Нингтиг Ябжи* от Дзогчен Кэн Ринпоче[20], от своего дяди по матери Кенце Янгсида Ринпоче[21] и от дяди по отцу Тогдэна Оргена Тэндзина. В то же время от Нэгяба Чогтрула Ринпоче[22] он получил передачу *Нингма Кама*, *Лонгсэл Дордже Нингпо*, и *Намчо* Мигюра Дордже. От Кэн Ринпоче Пэлдэн Цултрима (р. 1906) он получил передачу из *Гюддэ Кунту*, знаменитого сакьясского собрания тантрийских практик. Кроме того, он принял много посвящений и выслушал много устных наставлений[23] от известных *римэдпа* — несектарных учителей Восточного Тибета.

С восьми до двенадцати лет он учился в монастырской школе Дэгэ Бонтод Лобда монастыря Дэгэ Гончен, где под руководством Кэн Ринпоче Кенраб Чоки Одсэра (р. 1901) изучал тринадцать коренных текстов[24] общепринятой академической программы, составленной Кэнпо Жэнга[25]. Норбу Ринпоче стал блестящим знатоком *Абхисамайяланкары*. Кроме того, с тем же учителем он изучил большой комментарий к *Калачакра-тантре*[26], *Гухьягарбха-тантру*, *Сабмо Нангтон* Кармапы Рангчжунга Дордже, медицинские тантры[27], индийскую и китайскую астрологию[28], а также получил от него посвящения и передачи *Сакя Друбтаб Кунту*.

В монастырской школе Дэгэ Кусэ Сэрджонг Шэдда он в возрасте с восьми до четырнадцати лет получил от Кэн Ринпоче Трагтяба Лодро (р. 1913) наставления по сутрам *Праджняпарамиты*, *Абхисамайяланкаре* и трем тантрийским текстам: *Дордже Кур, Хеваджра-тантра* и *Сампута-тантра*[29]. Его наставник Чогтрул Ринпоче[30] учил его светским наукам[31].

В том же возрасте, с восьми до четырнадцати лет, перейдя в монастырь Дзонгсар в Восточном Тибете, он получал наставления у знаменитого Дзонгсара Кенце Ринпоче[32] по *Сакяй Сабчо Ламтрэ*, основному учению школы сакяпа, а также по трем текстам: *Гюдки Читон Намжаг*, *Джоншинг Ченмо* и *Хеваджра-тантре*[33]. Затем в монастырской школе Камтрэ Шэдда с Кэн Ринпоче Минягом Тамчо (р. 1920) он изучал основной текст по логике, *Цедма Ригтэр*, Сакя Пандиты.

Затем в пещере для медитаций в Сэнгчен Намтраг вместе со своим дядей Тогдэном Орген Тэндзином он сделал ритрит практик Ваджрапани, Сингхамукхи и Белой Тары. В это время из

Центрального Тибета вернулся сын Адзома Другпа, Гюрмэд Дордже (р. 1895), и, живя вместе с ними, дал им цикл *Дордже Тролол, Лонгчен Нингтиг* и цикл *Гонгпа Сангтэл* Ригдзина Годдэма Тручена.

В 1951 году, когда Ринпоче было четырнадцать лет, он получил посвящения Ваджрайогини в соответствии с сакьясскими традициями Нгорпа и Царпа. Затем его наставник посоветовал ему разыскать жившую в местности Кадари женщину, которая была живым воплощением самой Ваджрайогини, и попросить у нее посвящения. Эта женщина-учитель, Аю Кадро Дордже Пэлдрон (1838-1953), была прямой ученицей великого Джамьянга Кенце Вангпо и Нягла Падма Дуддула, а также старшей современницей Адзома Другпа. В то время ей было сто тринадцать лет, и уже около пятидесяти шести лет она пребывала в темном ритрите[34]. Норбу Ринпоче получил от нее передачи *Кадро Сангду*, тайное сокровище *(тэрма)* Ума[35] Джамьянга Кенце Вангпо, и *Кадро Янгтиг*, главной практикой в котором является темный ритрит, а также *Лонгчен Нингтиг*. Она также даровала ему свои собственные *тэрма* Ума, включая *тэрма* Дакини Сингхамукхи, *Кадро Вангпо Сэнгэдонмэй Сабтиг*.

Затем, в 1954 году он был приглашен в КНР в качестве представителя тибетской молодежи. С 1954 года он преподавал тибетский язык в Юго-Западном университете национальных меньшинств в Ченгду, провинция Сычуань. В Китае он встретился со знаменитым Кангкаром Ринпоче[36]. От этого Учителя он выслушал много объяснений по Шести Учениям Наропы[37], Махамудре, Кончог Чиду, а также по тибетской медицине. В это время Норбу Ринпоче также овладел китайским и монгольским языками.

В возрасте семнадцати лет, вернувшись на родину в Дэгэ, он увидел сон, после которого встретился со своим коренным Учителем[38] — Нягла Ринпоче Ригдзин Чангчубом Дордже (1826—1978), жившим в отдаленной долине к востоку от Дэгэ. Чангчуб Дордже Ринпоче был родом из района Нягронг на границе с Китаем. Он был учеником Адзома Другпа, Нягла Падма Дуддула и Шардза Ринпоче[39], знаменитого бонского учителя Дзогчена, который достиг Радужного Тела Света[40]. Занимаясь врачеванием, Чангчуб Дордже Ринпоче возглавлял общину, называвшуюся Няглагар. Это была община, которая полностью обеспечивала себя и состояла только из практиков: мирян, йогинов и йогини. От этого Учителя Норбу Ринпоче получил посвящения и передачу коренных учений Дзогчена: Сэмдэ, Лонгдэ и Мэннгагдэ. Но что еще важнее, Учитель ввел его в непосредственное переживание Дзогчена. Норбу Ринпоче прожил в его общине почти год, часто помогая Чангчубу Дордже Ринпоче в его врачебной практике в качестве писца и секретаря. Он также получил передачи от сына Учителя, Нягсэ Гюрмэда Дордже.

После этого Норбу Ринпоче предпринял длительное паломничество по Центральному Тибету, Непалу, Индии и Бутану. Вернувшись на родину в Дэгэ, он обнаружил, что ухудшающаяся политическая обстановка привела к разгулу насилия. Сначала он бежал с семьей в Центральный Тибет, а затем ему удалось благополучно добраться до Сиккима. С 1958 по 1960 год он жил в столице Сиккима Гангтоке, выполняя для Министерства развития правительства Сиккима работу по составлению и редактированию тибетских учебников. В 1960 году в возрасте двадцати двух лет он по приглашению профессора Джузеппе Туччи прибыл в Италию и

несколько лет жил в Риме. В этот период Намкай Норбу был научным сотрудником Итальянского института Среднего и Дальнего Востока. Получив грант от Фонда Рокфеллера, он работал в тесном сотрудничестве с профессором Туччи и написал два приложения к его книге *Tibetan Folk Songs of Gyantse and Western Tibet* (Rome, 1966) ("Тибетские народные песни Гянце и Западного Тибета"), а также вел в этом же институте семинары по йоге, медицине и астрологии.

С 1964 года до настоящего времени <до 1994 года> Норбу Ринпоче является профессором Восточного Института Неапольского университета, где преподает тибетский и монгольский язык и историю культуры Тибета. С тех пор он проделал обширное исследование исторических корней тибетской культуры, изучая малоизвестные письменные источники, в том числе и принадлежащие к традиции Бонпо. В 1983 году Норбу Ринпоче организовал первую Международную конференцию по тибетской медицине, состоявшуюся в Венеции. Продолжая активно преподавать в университете, в течение последних десяти лет Норбу Ринпоче неформально проводит ритриты по Учению в различных странах, включая Италию, Францию, Великобританию, Австрию, Данию, Норвегию, Финляндию и, с 1979 года, Соединенные Штаты Америки, <в России с 1992 года>. Во время этих ритритов он дает практические наставления по практикам созерцания Дзогчена в несектарной форме, а также по многим аспектам тибетской культуры, в частности, по янтра-йоге, тибетской медицине и астрологии. Кроме того, под его руководством, сначала в Италии, а теперь и в других странах, создалось объединение, называемое Дзогчен-община[41]. Это неформальная ассоциация людей, которые, про-

должая заниматься своей обычной деятельностью, объединены общим интересом к изучению и практике Учения, передаваемого Норбу Ринпоче.

Раздел Лонгдэ

Четыре слога Лонгдэ: *Дордже Циглам*, или "Путь Ваджрных Слогов".

Эти четыре слога, символизирующие четыре выражения, дают лаконичное указание, как практиковать Лонгдэ Дзогчена.

А — первый слог — символизирует выражение *кева мэдпа*, что означает "нерожденное" и соответствует состоянию *митогпа,* т. е. "без мыслей". Сущностное состояние Пустоты, Шуньята, — нерождено. Ум практикующего, неизменно возвращающийся к созерцанию, сравнивают с голубем, которого моряки выпускают в открытом море, чтобы проверить, нет ли поблизости земли, — не найдя земли, он возвращается обратно.

ХО, второй слог, символизирует выражение *гагпа мэдпа*, что означает "без перерыва". Хотя мы знаем, что все мысли пусты, тем не менее, они непрерывно возникают. Объясняя *Жи*, или Основу, изначальное состояние человека, мы говорим, что ее Сущность пустотна, но ее Природа все время, непрерывно, проявляется. Слог ХО — символ способа, которым практикующий, применяя методы

четырех *да,* поддерживает в созерцании непрерывное присутствие осознанности. Поэтому практикующего сравнивают с лучником: как лучник, желающий поразить цель, должен собрать воедино тело, речь, или энергию, и ум, так и практик должен сохранять присутствие непрерывной осознанности.

ХА — третий слог, он заменяет выражение *мигюрва*, что означает "не меняющийся", "неизменный", и является символом того, что изначальное состояние, в которое вы входите при созерцании, представляет собой коренное, неизменное состояние каждого человека — оно существовало всегда с самого начала, и его не требуется создавать. Этому состоянию препятствует только возникновение нечистого видения — следствия привязанности и неблагоприятных причин. Преодолев с помощью этой практики препятствия и возвратившись в изначальное состояние, ученик уподобляется новорожденному, но не в том смысле, что становится неразумен, как дитя, — имеется в виду, что осознавание практикующего становится обнаженно ясным, как осознавание новорожденного, который каждый миг взирает на мир без суждений.

ЙЕ — четвертый и последний слог. Разные источники объясняют его происхождение по-разному. В некоторых текстах приводится слог ЙЕ, а в других считается, что это Э, то есть, А с огласовкой "э" над ней. Нельзя с уверенностью сказать, какое толкование правильно, но более вероятно, что это все-таки ЙЕ, как в слове *йеше*, означающем "мудрость". *Йе* по-тибетски означает "с самого начала", или "первоначально". Однако нет гарантии, что здесь ЙЕ — тибетский слог. Может быть, он взят из языка страны Урген, или Уддияны, и в этом случае более вероятно, что это Э, а не ЙЕ. Но, каково бы

ни было происхождение этого слога, он является символом слова *нацог*, что означает "многообразие", то есть бесконечное разнообразие возможностей проявления в кармическом видении человека и способов, которыми практик без усилий объединяется с любой из этих возникающих перед ним бесконечно многообразных возможностей, входя в созерцание и пребывая в нем в самых разных ситуациях своей повседневной жизни. Для пояснения такого отсутствия усилий обычно приводят пример водяной мельницы, которая вращается сама собой, пока бежит вода. Вы без усилий объединяете все действия тела, речи и ума, а также все, что возникает как кармическое видение, с этим состоянием созерцания.

Примечания

1. Рождение, детство и учеба. Как мне довелось встретиться со своим главным Учителем

1. См. Приложение 2.

2. Вводный обзор: учение Дзогчен и тибетская культура

1. Подробное объяснение значения Бон для тибетской культуры см. в книге автора *The Necklace of Gzi, A Cultural History of Tibet* ("Ожерелье из драгоценного камня *зи.* История культуры Тибета"), изданной Отделом информации Его Святейшества Далай-ламы. Дхарамсала, Индия, 1980 г. На англ. языке.

3. Как мой учитель Чангчуб Дордже показал мне истинный смысл Прямого Введения

1. Тибетский календарь строится как лунный, его цикл начинается с февральского новолуния. Новолуние — всегда первый день месяца, а полнолуние — пятнадцатый. С тантрийской точки зрения, период растущей луны благоприятствует методу, и поэтому во время этой фазы выполняют практики хэрук; в этот период наиболее благоприятным считается 10-й день месяца, который называется также днем Падмасамбхавы, поскольку в этот день Великий Учитель совершил много деяний. Период же убывающей луны благоприятствует энергии, поэтому практики дакини выполняются в дни убывающей луны, причем двадцать пятый день называется днем дакини — он особенно благоприятен. Восьмой день посвящен Таре и Махакале, а двадцать девятый — всем

охранителям Учения. Дни недели соответствуют западному календарю.

2. Слово бардо обычно обозначает промежуточное состояние, которое следует сразу после смерти физического тела и предшествует новому рождению. Если быть точнее, существует шесть периодов бардо.

3. Чангчубсэм Гомпа, или "Созерцание Бодхичитты". Перевод на английский язык, выполненный автором и Кеннардом Липманом, издан под названием "Primordial Experience".

4. Бодхисаттва: тот, кто посвящает себя полной реализации на благо всех других живых существ.

4. Связь Дзогчена с различными уровнями буддийского пути

1. См. книгу автора "Дзогчен и Дзэн", где этот вопрос разбирается подробно. Различие, в сущности, заключается в следующем: тот, кто практикует Дзэн, ставит себе цель реализовать пустотное состояние ума, свободное от понятий реальности (тиб. *митогпа*), а человек, практикующий Дзогчен, ставит цель выйти за пределы этого пустотного состояния ума, чтобы реализовать состояние чистого изначального присутствия (тиб. *ригпа*), в котором может быть завершено полное воссоединение энергии — непрерывно проявляющейся функции пустоты.

2. Он учил и последователей Бон, которые приходили к нему за Учением.

5. С двумя своими дядями, учителями

1. См. книгу автора "Экскурс в историю тибетских кочевников" (A Journey into the Culture of Tibetan Nomads, Shang-Shung Edizioni, Merigar, 1983). В настоящее время она имеется только на тибетском языке с английским предисловием.

2. См. книгу *Women of Wisdom,* Tsultrim Allione, Routlage & Kegan Paul, London, 1984. <В русском переводе "Знаменитые йогини">.

3. См. The Life of Marpa the Translator, tr. Nalanda/ Trungpa, Prajna Press, Boulder, 1983, и The 100,000 Songs

of Milarepa, tr. Garma C. Chang, Shambala, Boulder, 1977 (2 vols).

6. Основа

1. Все Учения имеют свою Основу, Путь и Плод, которые определяют особенности данного Учения: что оно считает коренным состоянием человека (Основа), какую следует выполнять духовную практику (Путь) и какое состояние должно быть достигнуто (Плод). В данном случае рассматриваются Основа, Путь и Плод Дзогчена.

2. Песнь Ваджры взята из тантры *Нида Качжор* — "Соединение Солнца и Луны". Она является также главной мантрой Бардо Тодрол, называемого на Западе "Тибетской книгой мертвых", а ее слоги происходят из языка Уддияны, языка дакини. Эта песня — не молитва, и ее практика не включает в себя визуализацию, скорее, это способ созерцания, при котором практикующий благодаря звуку этой Песни, которую он поет, объединяет свой ум с уровнем энергии. Поэтому, важнее звучание Песни, а не ее смысл.

3. Тиб. *кам* <санскр. *дхату*>: сущность элементов; *чжунгва* — элементы.

4. См. *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism,* Lati Rinbochay and Jeffrey Hopkins, Rider, London, 1979; а также"Тибетскую книгу мертвых", переведенную автором на итальянский язык: *Il Libro Tibetano dei Morti,* Namkhai Norbu, Newton Compton, Editori, Rome, 1983.

7. Путь

1. В этом примере ясность, чистота и прозрачность зеркала символизируют абсолютное, а появляющиеся в нем отражения, которые не обладают вещественностью, — иллюзорность относительного. Однако нам показывают, что относительное и абсолютное взаимозависимы и возникают вместе, потому что ни зеркало не может существовать без отражений, ни отражения — без зеркала.

2. См. *The Life and Teaching of Naropa*, H. V. Guenther, Oxford, 1963.

3. Обратите внимание, что в Мэннгагдэ действительно существует внутреннее и внешнее нгондро, но эти предварительные практики — не строго обязательное условие.

4. См. *Clear Light of Bliss. Mahamudra in Vajrayana Buddhism*, Geshe Kelsang Gyatso, Wisdom Publications, London, 1982, с. 126. "Практика с кармамудрой подразумевает медитацию с реальным партнером. Чтобы практиковать с кармамудрой на стадии завершения, необходимо уметь силой созерцания заставлять свои ветры (тонкие энергии) входить, пребывать и растворяться в центральном канале. Человек, который не умеет управлять энергией благодаря созерцанию, никак не сможет сделать это с помощью копуляции. Практикующий мирянин, который в настоящее время не умеет преобразовывать свое сексуальное поведение в путь, должен зародить в себе горячее стремление научиться делать это в будущем". (Прим. редактора англ. издания).

5. См. книгу автора *Yantra Yoga. The Yoga of Movement*, Shang Shung Editions, Naples, 1982. В этой книге содержится коренной текст Вайрочаны и комментарий Намкая Норбу.

6. Хумкара был как Учителем, так и учеником Падмасамбхавы.

7. См. *The Divine Madman: The Sublime Life and Songs of Drukpa Kunley*, tr. Keith Dowman, Rider, London, 1980.

8. Эта краткая биография Аю Кадро, написанная автором, вошла в книгу *Women of Wisdom*, ed. Tsultrim Allione, Routlege & Kegan Paul, London, 1984.

Приложения:

Зеркало

1. *Кунчжед Гелпо* в переводе означает "Царь, который создает все". Это главная тантра раздела Сэмдэ, или раздела Ума, одного из трех разделов письменных учений Дзогчена.

2. Шесть состояний бытия (rigs drug) — это шесть основных измерений кармического видения, каждое из которых порождено преобладанием той или иной страсти. Это мир асуров, или полубогов, причина которого

зависть; мир людей, причина которого гордость; мир животных, причина которого омраченность ума; мир прет, или голодных духов, причина которого алчность; и мир ада, причина которого гнев.

3. Падмасамбхава, который жил приблизительно в VIII в. н. э., — один из главных Учителей Тантры. Традиционно считается одним из первых учителей, которые ввели тантрийский буддизм в Тибете. Его также считают одним из главных Учителей духовной традиции Ати-йоги, или Дзогчена.

4. Это относится к очень сложным практикам, которые характерны для Ануттара-тантры, пути, который включает в себя преображение пяти скандх человека в энергию-мудрость Реализации. "Стадия зарождения" (bskyed rim) предполагает сложные методы визуализации, чтение мантр и использование символических жестов — мудр. В "стадии завершения" (rdzogs rim) посредством внутреннего сосредоточения на каналах (нади) и чарах достигается цель приведения практикующего в состояние созерцания.

5. *Праджняпарамита-сутра* — это одна из основных сутр Махаяны, "Большой, или Великой, колесницы". В этой сутре объясняется Учение о пустоте (шуньяте), которое демонстрирует отсутствие внутренней сущности или собственной природы всех феноменов.

6. Первые три являются основополагающими составляющими объяснения учения Дзогчен. "Образ видения" (lta ba) включает в себя приобретение знания о собственного реального состояния. "Медитация" (sgom pa) — это переживание естественного состояния ума; а "образ поведения" (spyod pa) — это применение такого знания в повседневной жизни. Кроме этих трех аспектов, есть "Плод" (bras bu), или полная реализация состояния вне двойственности.

7. Под Тантрой в Дзогчене подразумеваются коренные Учения, переданные непосредственно из измерения Дхармакайи, сущностного состояния всех реализовавших существ. Под агамой (lung) подразумеваются Учения, переданные через проявление Самбхогакайи, где Самбхогакайя — это измерение Ясного Света энергии человека. Под упадешей (man ngag) подразумеваются более подробные Учения, полученные Учителями благодаря прямому переживанию.

8. Махамудра (phyag rgya chen po) — это конечный пункт практик Ануттара-тантры; состояние, при котором практикующий больше не ощущает никакой разницы между созерцанием и всем, что возникает в обычной повседневной жизни. В этом смысле она соответствует состоянию Дзогчен, хотя пути их достижения различны. Учение Махамудры, первоначально переданное индийскими сиддхами, позднее широко распространилось в Тибете, главным образом, в буддийской школе кагюдпа.

9. Восемь мирских дхарм (jig rten chos brgyad) следующие: утрата и приобретение, слава и позор, хвала и хула, счастье и страдание.

Краткая биография автора

10. Kun bzang ‘gro ‘dul ‘od gsal klong yangs rdo rje, p. 1898 .

11. sNang mdzod grub pa’i rdo rje, p. 1900 .

12. ‘Gro ‘dul dpa’ bo rdo rje 1842—1924.

13. rDza dPal sprul Rin po che, O rgyan ‘jigs med chos kyi dbang po, 1808—1887.

14. Во время летних ритритов он давал Дзогчен, а во время зимних ритритов — *Цалунг*, йогу каналов и энергий.

15. Слово *тогдэн* означает “тот, кто достиг понимания” и приблизительно синонимично слову “нэлчжорпа”, “йогин”.

16. rGyal ba Karmapa, Rang ‘byung rig pa’i rdo rje, 1924—1981.

17. Padma dbang mchog rgyal po, 1886—1952.

18. thugs kyi sprul sku.

19. Ngag dbang rnam rgyal, 1594—1651.

20. Kun dga’ dpal ldan, 1873—1950.

21. ‘Jam dbyangs chos kyi dbang phyug, 1910—1973.

22. ‘Jam dbyangs blo gros rgya mtsho, 1902—1952.

23. dbang dang khrid.

24. gzhung chen bcu gsum. Эти тексты следующие:

1. “Пратимокша-сутра”
2. “Винайя-сутра” Гунапрабхи
3. “Абхидхармасамуччайя” Асанги
4. “Абхидхармакоша” Васубандху
5. “Муламадхьямака-карика” Нагарджуны
6. “Мадхьямакаватара” Чандракирти

7. “Чатухшатака” Арьядэвы
8. “Бодхичарьяватара” Шантидэвы
9. “Абхисамайяланкара” Майтрейи/Асанги
10. “Махаянасутраланкара” Майтрейи/Асанги
11. “Мадхьянта-вибханга” Майтрейи/Асанги
12. “Дхармадхарматавибханга” Майтрейи/Асанги
13. “Уттаратантра” Майтрейи/Асанги

25. gZhan phan chos kyi snang ba.
26. *Dus ‘khor ‘grel chen.*
27. *rGyud bzhi*.
28. rtsis dkar nag.
29. gur briag sam gsum.
30. Yongs ‘dzin mchog sprul, Kun dga’ grags pa, p. 1922..
31. rig gnas kyi skor.
32. rDzong gsar mkhyen brtse Rin po che, Jam mgon mkhyen sprul Chos kyi blo gros, 1896—1959.
33. *Spyi ljon brtag gsum.* “Хеваджра-тантра” также известна как *Тагни* (brtag gnyis), так как она делится на две части.
34. mun mtshams.
35. dgongs gter.
36. Gangs dkar Rin po che, Karma bshad sprul Chos kyi seng ge, 1903—1956.
37. Na ro chos drug.
38. rtsa ba’i bla ma.
39. Shar rdza bkra shis rgyal mtshan, 1859—1935.
40. ‘ja’ lus pa.
41. rdzogs chen ‘dus sde.

Некоторые публикации
Намкая Норбу Ринпоче

The Necklace of Gzi: A Cultural History of Tibet, published by the Information Office of His Holiness the Dalai Lama, Dharamsala, India, 1981. Тибетский и английский тексты.

Dzogchen and Zen. Редактор, автор предисловия и примечаний Кеннард Липман. Zhang Zhung Editions, Oakland, California, 1984.

"Дзогчен и Дзэн" (русский перевод). Сангелинг, СПб, 1997 г.

The Cycle of Day and Night Where One proceeds Along the Path of the Primordial Yoga. Коренной текст по практике Дзогчена, пер. с тибетского и редакция Джона М. Рейнольдса.

"Круг дня и ночи — способ продвижения по пути Ати". Сангелинг, Спб, (в печати).

On Birth and Life: A Treatise on Tibetan Medicine. Перевод с тибетского на итальянский Намкая Норбу и Энрико Делл'Анжело; перевод на английский Барри Симмонса. Shang-Shung Edizioni, Merigar, 1983.

A Journey into the Culture of Tibetan Nomads, на тибетском языке, с предисловием на английском языке, Shang-Shung Edizioni, Merigar, 1983.

The small collection of Hidden precepts: A Study of an Ancient Manuscript of Dzogchen from Tun-Huang. Исследование текста Буддхагупты с комментариями Намкая Норбу, на тибетском языке, с большим глоссарием терминов Дзогчена. Shang-Shung Edizioni, Merigar, 1984.

Il Libro Tibetano dei Morti. Итальянский перевод "Тибетской книги мертвых". Newton Compton Editori, Rome, Italy, 1983.

Primordial Experience: Manjushri's Treatise on the Meaning of Bodhicitta in rDzogs Chen. Перевод с тибетского на английский Н. Норбу и К. Липмана при участии Б. Симмонса. Shambala Publications, Boston, 1986.

Биография Аю Кадро Дордже Пэлдрон в *Women of Wisdom*, Routlege & Kegan Paul, London, 1984.

КРИСТАЛЛ И ПУТЬ СВЕТА

СУТРА, ТАНТРА И ДЗОГЧЕН

Учение

НАМКАЯ НОРБУ

Составитель и редактор
Джон Шейн

Оригина-макет Н. Кашиновой, К.Шилова
Технический редактор К. Шилов
Художественный редактор А. Руднева

Подписано в печать 18.03.98
Гарнитура "Гарамонд", "Петербург", "Балтика"
Формат 60x90 1/16
Объем 13,5 усл. п. л.
Печать офсетная
Тираж 999 экз.