

Намхай Норбу Ринпоче

ДЗОГЧЕН — САМОСОВЕРШЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Редактор Адриано Клементе

Перевод с итальянского на английский Джона Шейна

Перевод с английского Фариды Маликовой

Благодарим всех ваджрных братьев и сестер,
принимавших участие в издании этой книги.
Да послужит эта книга на благо всех живых существ!

Предисловие переводчика

Я начал перевод этой книги весной 1987 года в Италии и продолжал эту работу, сопровождая Намхай Норбу Ринпоче в его летней запланированной поездке по Соединенным Штатам, а также на Гавайские острова и в Японию с целью передачи Учения. Закончил же я эту работу в октябре того же года в Тибете, в Лхасе, куда мне посчастливилось попасть, сопровождая Ринпоче в поездке на его родину, культурой которой я так давно интересовался. Как только я закончил этот перевод, политическая ситуация в Лхасе выплеснулась на телевизионные экраны и первые страницы газет всего мира, возбудив интерес общественности к недавней истории Тибета, что способствовало повышению уровня ее понимания и осознанию значения тибетской культуры и ее нынешнего плачевного положения.

Я надеюсь, что когда-нибудь полностью опишу то, что я пережил во время своего долгого путешествия в Тибет в обществе Ринпоче, того путешествия в сердце тибетской культуры, которое я осуществлял вовсе не в Тибете, а совсем в других странах, погружаясь в теорию и практику изложенного в этой книге Учения. Сейчас же я хочу только выразить, насколько ясно я осознал, прибыв наконец в сам Тибет и своими глазами увидев существующую там ситуацию, необходимость укоренения этого драгоценного Учения в различных странах всего мира, где можно беспрепятственно пользоваться свободой изучать его и практиковать.

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

*Джон Шейн
Лхаса, Тибет. Октябрь 1987 г.*

Предисловие редактора английского издания

Как считает Учитель Намхай Норбу, учение Дзогчен (rdzogs-chen)*1 может дать каждому человеку возможность открыть в себе свое истинное состояние и в то же время помочь ему научиться жить раскрепощенно. На страницах этой книги мы увидим, что называется в Дзогчене раскрепощением, "расслаблением", и как можно осуществлять свою "практику", ни от чего не отказываясь и не совершая никаких действий, которые могли бы быть несовместимы с вашей обычной повседневной жизнью.

Хотя в ходе истории Дзогчен попал в Тибет и распространялся в этой стране через две великие традиции буддизма и бона*2, сам Дзогчен не следует рассматривать как религиозную или философскую традицию. Его надо понимать как полноту знания о состоянии личности, и это знание не вмещается ни в какие рамки религиозной веры или культуры. Несмотря на то что сам по себе Дзогчен никогда не становился сектой, он остался тем же самым учением, потому что на протяжении столетий ему удалось сохранить чистоту и подлинность передачи как ни одной более формальной структуре религиозного института.

Буддизм был официально введен в Тибете во времена правления царя Трисонг Дэцена (Khri-srong Lde'u-bstan, 790-844 гг. н.э.), но проникновение буддийской культуры из Индии, Китая и других соседних стран уже осуществлялось и до этого на протяжении столетий. Трисонг Дэцен пригласил к своему двору буддийских Учителей и пандитов из Индии и из Уддияны — древнего царства, которое отождествляется ныне с долиной Сват в современном Пакистане.

Уддияна, из которой, как считается, начали распространяться тантрийские учения, была в древние времена страной с процветающей буддийской культурой, и в нее прибывали многие Учителя, чтобы получить там передачу Учений. Здесь же, от Учителя Гараб Дордже (dGa'-rab rdo-rje), за несколько столетий до начала христианской эры*3, берет начало Дзогчен, включенный позднее в буддийскую традицию. Учение Гараб Дордже, о котором говорится, что оно "выходит за пределы кармического закона причины и последствия", совершило полный переворот в традиционных взглядах его первых учеников — известных индийских пандитов. И поэтому с тех пор передача Дзогчена стала осуществляться тайно, параллельно общепринятым буддийским учениям.

Тантрийская форма буддизма была принесена в Тибет главным образом Падмасамбхавой, великим Мастером, способным совершать чудеса, который прибыл со своей родины Уддияны по приглашению царя Трисонг Дэцена. Чтобы расширить распространение учения Дзогчен в Тибете, Падмасамбхава предложил царю послать в Уддияну тибетца по имени Вайрочана. И тот получил все учения Дзогчена у ног Учителя Шрисингхи, ученика Манджушримитры*4, который был в свою очередь учеником Гараб Дордже, а затем принес эти учения в Тибет, передав их лишь нескольким избранным. Пандит Вималамитра, также ученик Шрисингхи, был впоследствии приглашен ко двору, где он передавал еще неизвестные там учения Дзогчен. Этот период бурной деятельности по распространению и переводу буддийских первоисточников включал в себя и перевод на тибетский

язык с языка Уддияны текстов Дзогчена. Все переведённые в этот период тексты, содержащие как тантрийские, так и дзогченские учения, были позднее отнесены к "древней" традиции, или нингмапе (rNyīng-ma-pa), в отличие от тех Тантр, которые были переведены во время второй волны распространения Учения в одиннадцатом веке*5. Таким образом, Дзогчен стал считаться частью учений школы нингмапа. В этой традиции все многообразие систем тибетского буддизма делится на девять частей, или "колесниц" (yana):

1. Мирская колесница божеств и людей ('jig-rten lha mi'i theg-pa), которая включает все небуддийские системы.
2. Колесница шраваков (слушающих) и пратьекабудд (тех, кто желает просветления только для себя самого). Она соответствует Хинаяне.
3. Колесница бодхисаттв, заключающая в себе учения Махаяны.
4. Крийя-йога.
5. Чарья-йога.
6. Йога-тантра.

Эти три колесницы называются "внешними Тантрами", потому что включаемые в них практики основаны главным образом на очищении и подготовке себя к получению мудрости реализованных существ.

7. Маха-йога.
8. Ану-йога.
9. Ати-йога.

Эти три колесницы обычно называются "внутренними Тантрами", но на самом деле только две первые являются тантрийскими учениями, так как принцип Тантры заключается в преображении психо-физических составляющих личности в чистое измерение реализации. Ати-йога, синонимом которой является Дзогчен, основывается на пути самоосвобождения и на прямом, получаемом из собственного опыта, знании изначального состояния. Такое деление Тантр свойственно только школе нингмапа.

Другие три главные традиции тибетского буддизма, кагюдпа (bKa'-rgyud-pa), сакьяпа (Sa-skyu-pa) и гэлугпа (dGe-lugs-pa), классифицируют высшие Тантры, или Ануттара-тантру, следующим образом:

1. Питри-йога — Отцовские Тантры.
2. Матри-йога — Материнские Тантры.
3. Адвितья-йога — Недвойственные Тантры.

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

Записанные учения Дзогчена делятся на три раздела: Раздел Природы Ума (sems-de)*6, Раздел Изначального Пространства (kLong-sde) и Раздел Тайных Наставлений (man-ngag-sde). Из них первые два были принесены в Тибет Вайрочаной, а третий — Вималамитрой. Учения, которые первоначально были переданы Падмасамбхавой, а затем укрыты в различных местах в Тибете, также являются частью Раздела Тайных Наставлений. Такого рода тексты, называемые "терма" (gter-ma), или "сокровища"*7, стали обнаруживаться начиная с тринадцатого века. Те же тексты, которые передавались устно, начиная со времен Гараб Дордже, называются "устной традицией" (bka'-ma).

Другую традицию учений Дзогчена, отличающуюся и по происхождению, и по линии преемственности ее Учителей, можно найти в религии бон. Она распространялась из Шанг-Шунга, древнего государства Западного Тибета*8. Исходя из имеющихся данных, невозможно сказать, существовал ли единый источник всех учений Дзогчена. В течение многих столетий их практиковали Мастера, принадлежавшие ко всем школам и традициям, потому что по самой своей природе Дзогчен выходит за рамки искусственно возводимых барьеров и любой ограниченности.

Являясь держателем линии в традиции преемственности, восходящей к самому Гараб Дордже, Намхай Норбу проповедует Дзогчен на Западе. Он родился в 1938 году близ Дерге в Восточном Тибете и начиная с самого раннего возраста получал многочисленные передачи и посвящения от Учителей, принадлежавших к разным традициям. Среди них надо особо отметить двух его дядей — великих практиков Дзогчена*9.

В возрасте восьми лет он стал получать образование в колледже, которое включало в себя многолетнее изучение буддийской философии, а также многих других отраслей знания. В 1954 году, после завершения курса обучения, он получил приглашение посетить Китай в качестве участника делегации, представляющей тибетские буддийские монастыри. Там он в течение двух лет преподавал тибетский язык в Ченгду, провинция Сычуань, на западной границе Китая. В это время ему посчастливилось встретиться с Конкар Ринпоче*10, известным Мастером традиции кагюдпа, от которого он получил много учений. Но только по возвращении в Тибет он встретился с Учителем, которому предстояло открыть для него врата знания, — ригзином Чжангчуб Дордже, великим Мастером Дзогчена и открывателем терма, ведущим жизнь простого деревенского лекаря. Намхай Норбу прожил у этого Учителя несколько месяцев и получил за это время много учений Дзогчена, но самое главное — он получил прямую передачу состояния знания Дзогчена, которое не могут вместить никакие книги и слова. В жизни Намхай Норбу Чжангчуб Дордже всегда остается постоянным примером и образцом.

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

В течение последних двадцати лет Намхай Норбу провел глубокие исследования происхождения тибетской культуры, уделив особое внимание традиции бон, первоисточнику культуры Шанг-Шунга, а следовательно, и всего Тибета. Он написал несколько книг на эту тему, исключительно ценных для исследователей тибетской истории и культуры*11.

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

В основу этой книги легли учения, которые давал Намкай Норбу в Меригаре в 1985 и 1986 годах. Я разделил текст на две части. В первой части разъясняется, с чем имеют дело учения Дзогчен и чем они отличаются от других путей к реализации. Вторая часть — "Кукушка состояния присутствия" — это комментарий на "Шесть ваджрных строк", предельно сжатый текст, переданный Шрисингхой Вайрочане в Уддияне, который концентрирует в шести строках всю суть Дзогчена. В трех главах, составляющих вторую часть данной книги, Намхай Норбу в простой, доступной манере раскрывает, что имеется в виду под практиками Дзогчена.

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

Адриано Клементе

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Глава I

ЛИЧНОСТЬ: ТЕЛО, РЕЧЬ И УМ

Бывает, что начинающие проявлять интерес к учениям стремятся оторваться от реальности материальных вещей, как будто бы учения — это нечто совершенно не связанное с повседневной жизнью. Зачастую подоплекой всего этого является попытка снять собственные проблемы, убежать от них, при этом сохраняется

иллюзия, что можно найти нечто такое, что чудесным образом поможет преодолеть все это. Но учения основываются на принципе нашего реального человеческого состояния. У нас есть физическое тело со всеми его различными ограниченностями: каждый день нам надо есть, работать, отдыхать и так далее. Такова наша реальность, и мы не можем игнорировать ее.

Учения Дзогчена — это не философия, не религиозная доктрина, не культурная традиция. Понимание смысла учений означает обнаружение своего собственного истинного состояния, очищенного от самообмана и подлогов, создаваемых чужим умом. Само значение тибетского слова "дзогчен" — "Великое Совершенство" — указывает на истинное изначальное состояние каждой личности, а не на какую-то трансцендентную реальность.

Многие духовные пути кладут в свою основу принцип сострадания, принесения пользы другим; например, в буддийской традиции Махаяны сострадание является одним из основополагающих моментов практики наряду со знанием истинной природы явлений, то есть "пустоты". Однако же иногда сострадание может превратиться в нечто искусственное, выдуманное, если мы не понимаем его истинного принципа. Подлинное, невымышленное сострадание может возникнуть только после того, как мы открыли наше собственное состояние. Наблюдая нашу собственную ограниченность, нашу зависимость, наши конфликты и тому подобное, мы можем истинно осознать страдание других, и тогда наш опыт становится основой, или моделью, для того, чтобы суметь лучше понять окружающих и помочь им.

Единственный источник всякого рода доброго дела для других — это осознание своего собственного состояния. Когда мы знаем, как помочь самим себе и что надо делать в нашей собственной ситуации, мы можем реально помочь другим, и чувство сострадания появится само собой, нам не надо будет заставлять себя придерживаться правил поведения, соответствующих той или иной религиозной доктрине.

Что же мы имеем в виду, когда говорим об "осознании нашего собственного истинного состояния"? Это означает наблюдение за самим собой, распознавание того, кто мы такие есть, кем мы себя считаем и каково наше отношение к другим и к жизни. Если мы всмотримся, откуда возникает, в чем коренится наша ограниченность, наши умственные построения, страсти, гордость, ревность и привязанность, в которых мы замыкаемся в течение одного только дня, то увидим, что их источник — это наше двойственное видение и наша несвобода. Чтобы быть в состоянии помочь как самим себе, так и другим, нам надо преодолеть любые рамки, в которых мы заточены. Таково истинное назначение учений.

Всякого рода учение передается через культуру и знания людей. Но важно не смешивать какую-либо культуру или традицию с самими учениями, потому что сущность учений есть знание природы личности. Всякая данная культура может иметь огромную ценность, являясь средством, позволяющим людям получить донесенное до них учение. Но это не само учение. Возьмем, к примеру, буддизм. Будда жил в Индии, и, чтобы передать свое учение, он не стал создавать новую форму культуры, но использовал культуру индийского народа своего времени в

качестве основы общения. Например, в "Абхидхармакоше"*12 мы находим такие идеи и представления, как описание горы Меру и пяти континентов, типичные для древней культуры Индии, но совершенно не следует считать, что они имеют основополагающее значение для понимания самого учения Будды. Другой пример такого рода вещей мы можем видеть в совершенно новой форме буддизма, возникшей в Тибете после слияния его с местной тибетской культурой. Действительно, когда Падмасамбхава принес Ваджраяну в Тибет, он не отказался от ритуальных практик, использовавшихся древней традицией бон, но умело использовал их, включив в буддийские тантрийские практики.

Если кто-то не знает, как понять истинный смысл учения через свою собственную культуру, то у него может появиться путаница между внешней формой религиозной традиции и сущностью ее. Возьмем для примера западного человека, интересующегося буддизмом, который отправляется в Индию искать учителя. Там он встречается традиционного тибетского мастера, живущего в уединенном монастыре и ничего не знающего о западной культуре. Когда такого мастера просят учить, он будет придерживаться методов, к которым он привык, обучая тибетцев. Но западному человеку надо преодолеть определенные значительные трудности, начиная с языкового барьера. Возможно, он получит важное посвящение и вынесет глубокое впечатление от особой атмосферы, от духовной "вибрации", но он не поймет самого смысла. Привлеченный экзотикой мистицизма, он, возможно, проживет несколько месяцев в монастыре, вбирая в себя некоторые аспекты тибетской культуры и религиозных обычаев. Возвратившись на Запад, он убежден, что понял буддизм, и, считая себя отличающимся от окружающих, ведет себя совсем как тибетец.

Но истина заключается в том, что нет никакой нужды становиться тибетцем, чтобы практиковать учение, пришедшее из Тибета, наоборот, самым верным является умение включить это учение в свою собственную культуру, чтобы получить возможность сообщить о нем, о его сущности, другим представителям Запада. Но часто бывает, что, столкнувшись с восточным учением, люди считают, что собственная культура не представляет никакой ценности. Такое отношение совершенно ошибочно, потому что всякая культура имеет свою ценность, связанную с тем окружением и обстоятельствами, при которых она возникла. Ни об одной культуре нельзя сказать, что она лучше другой — от самого человека зависит, получит ли он от нее большую или меньшую пользу в плане внутреннего развития. Поэтому бесполезно переносить правила и обычаи в другую культурную среду, отличающуюся от той, в которой они возникли.

Личные привычки и культурная среда важны для понимания человеком учения. Нельзя передать состояние знания, используя примеры, неведомые слушателям. Если жителю Запада подать цампу*13 и тибетский чай, то, вероятно, он не будет иметь представления, как это едят. Тибетец же, который ест цампу с самого детства, над этим не задумается: он перемешает цампу с чаем и съест ее. Точно так же, если не знать той культуры, в которой передается Учение, трудно понять его суть. Таково значение знаний об отдельной культуре. Но учения заключают в себе внутреннее состояние знания, которое нельзя смешивать с той культурой, через которую оно преподается, или же с привычками, обычаями, политической и общественной системами и так далее. Люди создавали различные культуры в

различные времена и в разных странах, и тот, кто интересуется учениями, должен понимать это и знать, как работать с различными культурами, не ограничивая себя, однако, их внешней формой.

Например, те, кто уже имеет некоторое знакомство с тибетской культурой, могут, вероятно, думать, что практиковать Дзогчен — это значит обратиться или в буддизм, или в бон, потому что Дзогчен распространялся через эти две религиозные традиции. Это показывает, насколько ограничен наш образ мышления. Если мы решаем следовать какому-то духовному учению, то убеждены, что нам необходимо переменить что-то такое вроде стиля одежды, питания, поведения и так далее. Но Дзогчен вовсе не требует быть приверженцем какой-либо религиозной доктрины, или вступить в монашескую общину, или же слепо принять учения и стать "дзогченистом". В действительности все эти вещи могут создать серьезные препятствия для истинного знания.

Правда заключается в том, что люди настолько привыкли наклеивать ярлыки на все вокруг, что не способны понять ничего, не влезającego в их рамки. Позвольте привести личный пример. Мне не раз приходилось встречаться с каким-нибудь не очень знакомым со мной тибетцем, который обязательно спрашивает: "К какой школе вы принадлежите?" В Тибете на протяжении столетий сложились четыре главные традиции тибетского буддизма, и если тибетец слышит о каком-то мастере, то он убежден, что этот мастер обязательно принадлежит к одной из этих четырех школ. Если я отвечу, что практикую Дзогчен, то этот человек будет считать, что я отношусь к школе нингмапа, в которой сохранились дзогченские тексты. Другие же, зная, что я написал несколько книг по бону с целью дать настоящую оценку исконной культуре Тибета, могут сказать, что я бонец. Но Дзогчен — это не школа, и не секта, и не религиозная система. Это просто состояние знания, которое учителя передали, не связывая себя какими-либо рамками сект или монашеских традиций. В линии передачи учений Дзогчена были мастера, принадлежавшие ко всем классам общества, в том числе крестьяне, кочевники, аристократы, монахи и великие религиозные деятели из всех духовных традиций и сект. Например, пятый Далай-лама*14, безусловно соблюдая обязанности, соответствующие его высокому религиозному и политическому положению, был при этом великим практиком Дзогчена.

Человек, по-настоящему заинтересованный учениями, должен понять их основополагающий принцип и не позволять себе поддаться ограниченности каких бы то ни было традиций. Часто для нас ограничивающими факторами становятся структура организации, установления, иерархии, существовавшие в различных школах, но нам трудно обнаружить это. Истинная ценность учений выше всех надстроек, создаваемых людьми, и, чтобы узнать, действительно ли учения для нас живая вещь, нам надо только видеть, до какой степени мы освободились от всех ограничивающих нас факторов. Иногда нам может показаться, что мы поняли учения и что знаем, как применять их, но на деле мы все еще остаемся связанными своими воззрениями и догмами, весьма далекими от истинного знания нашего собственного реального состояния.

Когда мастер учит Дзогчену, он стремится передать состояние знания. Цель мастера состоит в том, чтобы пробудить ученика, раскрыв осознание им

изначального состояния. Мастер никогда не скажет: "Следуй моим правилам и соблюдай мои наставления!", но он скажет: "Раскрой свой внутренний глаз и наблюдай самого себя. Перестань искать снаружи лампу, чтобы осветить себя изнутри, а зажги свой внутренний светильник. Так учение станет жить в тебе, а ты — в учении".

Учение должно стать живым знанием во всей вашей повседневной деятельности. Это сущность практики, и, кроме этого, ничего особенного не надо делать. Монах, не отказываясь от своих обетов, может прекрасно практиковать Дзогчен, точно так же, как и католический священник, служащий, рабочий и так далее. При этом они не отказываются от своей роли в обществе, потому что Дзогчен изменяет людей не извне. Он пробуждает их изнутри. Мастер Дзогчена попросит только одного — наблюдать себя, обрести осознание, требуемое для применения учения в повседневной жизни.

Каждая религия, каждое духовное учение имеет свои философские принципы, свой особый способ видения вещей. Например, в философии одного только буддизма существуют различные системы и традиции, зачастую не соглашающиеся друг с другом только лишь относительно тонкостей толкования основополагающих принципов. В Тибете эти философские споры продолжаются вплоть до нашего времени, в результате полемические сочинения ныне составляют целую самостоятельную литературу. В Дзогчене же вовсе не придается никакой важности философским мнениям и убеждениям. Способ видения в Дзогчене основывается не на интеллектуальном знании, а на осознании своего собственного истинного состояния.

Обычно каждый имеет свой собственный образ мышления и собственные убеждения относительно жизни, даже если он не всегда может выразить их философски. Все существующие философские теории были созданы вследствие ошибочных двойственных взглядов людей. В области философии то, что сегодня считается истинным, завтра может оказаться ложным. Никто не может гарантировать верность философии. Вследствие этого всякий интеллектуальный путь познания всегда неполон и относителен. В действительности же нет никакой истины, которую надо было бы искать или подтверждать логически, вместо этого нам надо только обнаружить, насколько прочно наш ум закован в рамки двойственности.

Двойственность — вот реальный корень нашего страдания и всех наших бед. Все наши понятия и представления, как бы глубокомысленны они ни казались, подобны сетям, запутывающим нас в двойственности. Когда мы обнаруживаем нашу ограниченность, нам надо стараться преодолеть ее, высвобождаясь из всякого рода религиозных, политических или социальных убеждений, которые могли бы служить этому закабалению. Нам надо отложить в сторону такие понятия, как "просветление", "природа ума" и так далее, пока нас больше не будет удовлетворять просто интеллектуальное знание и пока мы не перестанем пренебрегать слиянием нашего знания с нашим реальным существованием.

Следовательно, необходимо начать с того, что мы знаем, — с нашего материального состояния. В Учении объясняется, что личность состоит из трех

аспектов: тело, речь и ум. Они образуют наше относительное состояние, над которым властвуют время и разделение на субъект и объект. То, что не подвержено времени и ограниченности двойственности, называется "абсолютным состоянием", истинным состоянием тела, речи и ума. Однако, чтобы погрузиться в него в собственном переживании, необходимо понимать наше относительное существование.

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

Через материальное измерение нашего тела мы можем понять его энергию, или "речь" — второй аспект личности. Энергия нематериальна, невидима и неосвязаема. Это нечто более тонкое и трудное для понимания. Одним из ее воспринимаемых аспектов является вибрация, или звук, поэтому она называется еще "голос". Голос связан с дыханием, а дыхание — с жизненной энергией человека. В Янтра-йоге*15 для управления этой жизненной энергией используются движения тела и дыхательные упражнения.

Связь между голосом, дыханием и мантрой лучше всего видна на примере действия мантры. Мантра — это ряд слогов, сила которых заключается в их звучании. Благодаря неоднократному произнесению их можно добиться контролирования данной формы энергии. Энергия человека тесно связана с внешней энергией, обе они влияют одна на другую. Знание различных аспектов взаимосвязи между этими двумя энергиями является основой ритуальных традиций бона, к которым до сих пор довольно пренебрежительно относились западные ученые. Например, в боне считается, что многие помехи и болезни происходят от неких классов существ, имеющих способность овладевать определенными формами энергии. Когда энергия человека слабеет, то это подобно раскрытой двери, через которую могут проникнуть любые неприятности от таких классов существ. Поэтому большая важность придается поддержанию целостности энергии человека.

Действуя в обратном направлении, возможно влиять на внешнюю энергию, совершая при этом так называемые "чудеса". Такие действия фактически представляют собой результат владения своей собственной энергией, благодаря которому можно обрести способность управлять внешними явлениями.

Самым тонким и сокровенным аспектом нашего относительного состояния является ум, но и его существование нетрудно заметить. Все, что нам требуется делать, — это наблюдать за нашими мыслями и следить, каким образом мы позволяем себе увлечься их течением. Если спрашивают: "Что такое ум?" — то можно ответить: "Ум — это именно то, что задает этот вопрос". Ум — это

непрекращающийся поток мыслей, которые возникают, а потом исчезают. Он обладает способностью оценивать, рассуждать, воображать и так далее, будучи ограничен факторами пространства и времени. Но за пределами нашего ума, за пределами наших мыслей существует нечто, называемое нами "природой ума", — истинное состояние ума, которое не сковано никакими рамками. Но если оно находится за пределами ума, как же нам достичь его понимания?

Возьмем пример с зеркалом. Когда мы смотрим в зеркало, мы видим в нем отраженные изображения любых предметов, находящихся перед ним, но не видим природы зеркала. Что же мы имеем в виду под "природой зеркала"? Мы имеем в виду его способность отражать, которую можно определить как его ясность, чистоту, его прозрачность, являющиеся неперенными условиями для проявления отражений. Эта "природа зеркала" не представляет собой что-то видимое, и постичь его мы можем единственным образом — через отражения в зеркале. Точно таким же образом мы знаем и имеем конкретный опыт о том, что относится к нашему состоянию тела, речи и ума. Но это само по себе является способом понять их истинную природу.

Строго говоря, с абсолютной точки зрения реально не существует никакого разделения на относительное состояние и его истинную природу, точно так же как зеркало и отражение в нем в действительности есть одно нераздельное целое. Однако мы поступаем так, как если бы мы рассматривали отражения, появляющиеся в зеркале, в отрыве от него. Не осознавая нашу собственную, ясную, чистую и прозрачную природу, мы считаем отражения реальными и испытываем к ним влечение или неприязнь. Таким образом, эти отражения, вместо того чтобы стать для нас средством для обнаружения нашей собственной истинной природы, становятся фактором, ограничивающим нас. И мы живем, введенные в заблуждение относительным состоянием, приписывая всему на свете большую важность.

Это двойственное состояние, которое присуще всем людям, называется на языке учения "неведением". И даже человек, изучивший самые глубокие теории относительно "природы ума", но в действительности не понимающий своего собственного относительного состояния, может быть назван "невежественным", потому что "природа ума" для этого человека остается только интеллектуальным знанием. Понимание нашей реальной природы не обязательно требует приложения мыслительных процессов анализа и рассуждения. Человек, имеющий интеллектуальное знание о природе ума, будет сохранять привязанность, как и всякий другой человек, к появляющимся отражениям и будет оценивать их как красивые или безобразные, поддаваясь тем самым двойственности ума. В учении Дзогчен термин "знание" или "состояние знания" обозначает состояние сознания, подобное зеркалу, в том смысле, что его природа не может быть загрязнена отражениями, каковы бы они ни были. Когда мы обнаруживаем знание собственной истинной природы, то ничто не может ограничивать нас. В этом случае все, что появляется, ощущается как часть внутренне присущих качеств нашего собственного изначального состояния. По этой причине самое главное заключается в том, чтобы не отвергать и не преобразовывать относительное состояние, но понять его истинную природу. Для

этого необходимо убрать все ложные представления и заблуждения, которые мы постоянно связываем с самими собой.

У нас есть материальное тело, весьма тонко устроенное и обладающее многими потребностями, которые нам приходится уважать. Если мы голодны, то нам надо есть, если мы устали, нам надо отдохнуть, и так далее. Если мы не будем делать этого, то можем заработать серьезные нарушения здоровья, потому что пределы возможностей нашего тела для нас реальны. О преодолении привязанности к телу иногда говорится как о деле большой важности. Но это не означает, что надо резко сломать все его рамки и не принимать во внимание его потребности. Первым шагом к преодолению этой привязанности является понимание состояния тела и, следовательно, знание того, что с ним надо считаться.

Это верно также в отношении функционирования нашей энергии. Когда кто-то проявляет неведение относительно нее и пытается бороться с ее естественными пределами, то следствием будут нарушения в сфере физиологии или психики. В тибетской медицине, например, считается, что некоторые формы сумасшествия вызываются циркуляцией одной из тонких жизненных энергий в несвойственных ей местах.

Проблемы энергии весьма серьезны. В наше время мы переживаем период, когда больше, чем когда бы то ни было, распространены болезни, связанные с нарушением энергии, например рак. Официальная западная медицина, установив симптомы таких заболеваний, не знает их коренной причины, так как не знает, каким образом функционирует энергия. В тибетской медицине такие виды заболеваний, при которых курс медицинского лечения оказывается неэффективным, излечиваются практикой мантры, которая может воздействовать на гармонизацию состояния энергии пациента через звук и дыхание. Кроме того, в Янтра-йоге существуют особые позы, методы контролирования дыхания и психическая концентрация — все это может быть использовано для устранения нарушений энергии.

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

Ум воздействует и на состояние тела, и на состояние энергии. В то же самое время он сам зависит от них. Иногда ум целиком поработан энергией, и привести его в состояние равновесия можно только путем предварительного устранения нарушения энергии. Очень важно понять отношения взаимозависимости между умом и энергией. Во всех буддийских традициях, когда кого-то учат созерцать, объясняют, что дыхание должно быть замедленным и глубоким, чтобы создать благоприятные условия для развития успокоенного состояния ума. Если же взять

нервного человека, ум которого находится в возбужденном состоянии, то видно, что его дыхание учащено и поверхностно. Иногда бывает невозможно успокоить ум посредством одного только созерцания, и необходимо практиковать Янтра-йогу и дыхательные упражнения, чтобы выровнять энергию.

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

Посмотрим, как ребенок попадает в эти рамки. В течение первых месяцев жизни, когда младенец еще не умеет рассуждать и говорить, его счастливые родители баюкают его на руках и шепчут ему ласковые слова. Но когда ребенок начинает ходить и хочет потрогать что-то, они говорят: "Не трогай этого! Не ходи туда!" По мере того как ребенок подрастает, его принуждают все больше ограничивать свой способ самовыражения (как сидеть за столом, как есть и так далее), пока он не станет образцовым ребенком. Это вызывает гордость родителей за него, но истина состоит в том, что бедная крошка вынуждена полностью повторять их образ мыслей. Его учат жить в клетке. А затем в возрасте 5-6 лет он начинает ходить в школу, а это требует от него выполнения определенных правил и оправдания надежд. Ребенку надо преодолеть некоторые трудности, но постепенно он привыкает к этой дополнительной клетке. В наше время требуются многие годы, чтобы построить клетку, без которой мы не можем жить в обществе. Кроме того, есть много дополнительных факторов зависимости, например политические идеи, религиозные верования, узы дружбы, работы и так далее. Когда клетка достаточно крепка, мы готовы жить в ней и чувствуем себя защищенными. Таково состояние каждого человека, и нам надо обнаружить его, наблюдая самих себя.

Когда мы осознаем нашу ограниченность, появляется возможность преодолеть ее. Птичка, живущая в клетке, дает жизнь своим детям в той же клетке. Появившись на свет, птенчики имеют крылья. Хотя они не могут летать в клетке, тот факт, что они рождаются с крыльями, показывает — их истинная природа заключается в соединении с открытым небесным пространством. Но если птица, которая всегда жила в клетке, выберется из нее, она может столкнуться со многими опасностями, потому что она не знает, чего можно ожидать вне клетки. Ее может сожрать ястреб или поймать кошка. Поэтому птице необходимо понемногу тренироваться, летать потихоньку в ограниченном пространстве, пока, почувствовав свою готовность, она не сможет с уверенностью отправиться в полет.

То же самое и с нами: даже если нам трудно преодолеть все наши рамки в один миг, важно знать, что наше реальное состояние с нами, оно вне всяких ставящих в зависимость факторов и что мы на самом деле имеем возможность обнаружить его.

Мы можем учиться летать за пределами нашего двойственного состояния, пока не будем готовы покинуть его совсем. Мы можем начать с осознания нашего тела, речи и ума. Понимание нашей истинной природы означает понимание относительного состояния и знание, как воссоединиться с его коренной природой, чтобы мы могли стать подобны зеркалу, отражающему любой предмет, проявляя при этом свою ясность.

Глава II

ПУТЬ ОТРЕЧЕНИЯ И ПУТЬ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Все разнообразные виды учений и духовных путей связаны с различными способностями к пониманию, которыми обладают различные люди. С абсолютной точки зрения, ни одно учение не является более совершенным или действенным, чем какое-то другое. Ценность учения определяется исключительно тем внутренним пробуждением, которое может быть достигнуто человеком посредством этого учения. Если человек получает пользу от данного учения, то для него именно это учение и есть высший путь, потому что оно соответствует его характеру и способностям. Нет никакого смысла пытаться оценивать его как более или менее возвышенное относительно других путей к реализации.

Существует три основных пути или метода учения: Путь Отречения, Путь Преображения и Путь Самоосвобождения, основанные соответственно на учениях Сутр, Тантр и Дзогчена. Они соответствуют трем аспектам: телу, речи и уму, называемым "триада дверями", — трем путям вхождения в состояние знания. Путь Отречения входит в учение Сутр, а Сутры, как считается, — это слова, произнесенные самим Буддой Шакьямуни. Основой учений Сутр является объяснение Четырех Благородных Истин: истины о страдании, причине страдания, о прекращении страдания и о пути, ведущем к такому прекращению. Повествуется, что когда Будда достиг просветления и встретился со своими первыми учениками в Сарнатхе, он начал передавать им свое знание, говоря о переживании наиболее конкретном и реальном для всех существ — страдании. Все мы подвергаемся бесконечно разнообразным видам страдания, существующим в дополнение к природному страданию рождения, болезни, старости и смерти. Какова причина, лежащая в основе всякого нашего страдания? Привязанность, желание и страсти — такова вторая истина. Страсти, производя карму, привязывают всех живых существ к перерождению, из которого нет никакого очевидного выхода. Но третья истина утверждает, что, когда обнаружена причина перерождения, возможно устранить ее, погасив свою карму. Как можно это сделать? При помощи Пути Отречения, четвертой благородной истины.

Основной принцип этого отречения состоит в том, что для прекращения действия причин страдания и перерождения необходимо отказываться или воздерживаться от совершения таких действий, которые создают дурную карму. Здесь необходимо сказать, что нужно иметь правильное понимание кармы, потому что иногда люди понимают ее неточно или неполно. Основная идея кармы (букв. "действие") заключается в том, что совершение определенного действия имеет определенные последствия. Эти последствия не являются, однако, необратимыми. Карма — это

не бесповоротный закон, который не может быть изменен. Для проявлений следствий кармы требуются соответствующие условия, называемые "вторичные причины". Когда речь идет о карме, то обычно говорят о двух главных факторах: первичных причинах и вторичных причинах. Для создания первичной причины, потенциально способной произвести следствие, необходимы три вещи: намерение, собственно действие и последующее удовлетворение. Созданную таким образом первичную кармическую причину можно сравнить с семенем цветка, развитие которого зависит от различных факторов, например наличия воды, хорошей почвы, солнца и так далее. Все эти факторы можно уподобить вторичным причинам, создающим все разнообразные обстоятельства, с которыми мы сталкиваемся в нашей жизни. Поэтому если вы осознаете их существование, то имеете возможность не допустить те из них, которые способствовали бы проявлению первичных кармических причин. Например, если в прошлой жизни я совершил такое действие, вследствие которого меня могли бы убить в этой жизни, то это первичная причина, способная проявиться, когда имеется подходящая вторичная причина, например ссора. Но если в этот момент ссоры я осознаю, что создаю отрицательную карму и таким образом воздерживаюсь от гнева, то другой человек, может быть, успокоится, и я избежну вероятности быть убитым. Все вторичные причины вообще являются отражениями первичных причин. Как сказал Будда: "Если вы хотите знать, что вы делали в вашей прошлой жизни, посмотрите на свое теперешнее состояние, если вы хотите знать свое будущее состояние, посмотрите на свои теперешние действия".

Путь отречения осуществляется посредством соблюдения правил поведения, установленных Буддой и содержащихся в Винае, кодексе буддийских монашеских законов. Благодаря соблюдению заповедей относительно тела, речи и ума возможно очистить отрицательную карму и накопить положительную карму. Кроме того, соблюдение обета — это источник заслуг сам по себе. Например, если вы воздерживаетесь от воровства, то накапливаете двойную добродетель: первую — за несовершение отрицательного действия, а вторую — за соблюдение обета. Весь этот метод основан на ограничении поведения человека, главным образом на уровне тела, то есть на материальном уровне.

В Сутрах принцип устранения отрицательной кармы является также и основой практики созерцания, направленной на нахождение состояния успокоения ума, при котором мысли больше не выводят вас из равновесия. Посредством этого избегается возможность создания кармы вследствие привязанности к своим страстям. Считается, что реализация достигается при угасании индивидуального иллюзорного "я" — корня всех страстей и несчастий. Собственно говоря, эти представления принадлежат буддийской традиции Хинаяны, или Тхеравады, наиболее приверженной наставлениям, данным в самых ранних учениях Будды Шакьямуни. Махаяна же, в отличие от нее, основывается на более глубоких принципах: универсальном сострадании и пустотности всех явлений. Однако в обеих этих традициях обеты представляют собой основополагающий элемент осуществления отречения. Когда получают монашеское посвящение, то отречение от мирской жизни получает свое выражение во внешних признаках: надевают монашеское одеяние, получают новое имя, бреют голову. Но не только в буддийской монашеской традиции существует этот принцип отречения. Он

составляет основу всех религиозных традиций и всех нерелигиозных законов общества вообще.

Путь Преображения относится к учениям Тантры, которые были даны людям через чистые проявления реализовавших существ. Чтобы объяснить основополагающий принцип тантризма, рассмотрим символику двух тантрийских ритуальных предметов: ваджры и колокола, представляющих соответственно "метод", проявление изначального состояния в виде формы, и "энергию", "шуньяту", или "сущность" того, что проявляется*16. Ваджра означает "неразрушимое" и символизирует изначальное состояние человека, запредельное рождению и смерти. Колокол, представляющий звук, — это символ энергии изначального состояния. Если мы посмотрим на форму ваджры, то увидим, что в ее центре находится небольшая сфера, от которой отходят две части, вверх и вниз, каждая с пятью ответвлениями. Эта маленькая сфера, тиглэ по-тибетски, символизирует бесконечную потенцию изначального состояния проявляться или как чистое видение, нирвана, или же как нечистое видение, сансара.

Нечистое видение опирается на пять скандх (совокупностей)*17, составляющих личность, и на пять страстей, представляющих их проявление*18. Чистое видение опирается на чистый, или сущностный, аспект пяти скандх и пять страстей в измерении пяти Будд Самбхогакайи и их соответствующие мудрости*19. Однако в обоих случаях принцип их проявления один и тот же: они возникают из потенциальности нашего изначального состояния. Вот почему пять ветвей двух частей ваджры соединяются со сферой в центре. Сансара и нирвана есть не что иное, как двойственный аспект единой сущности, проявляющейся посредством энергии. Сама эта энергия в действительности неотделима от проявления, что символизируется рукоятью колокола в виде ваджры.

Тантра — это учения, основанные на знании и применении энергии. Их происхождение не следует искать в устной проповеди какого-то мастера, в отличие от Сутр, проповеданных Буддой. Они исходят из чистого видения реализовавшего существа. Чистое проявление возникает благодаря энергии элементов в их тонком, светоносном аспекте, в то время как наше кармическое видение опирается на их грубый, или материальный, аспект. Чтобы получить такой вид передачи, необходимо, следовательно, иметь способность воспринимать тонкое измерение света.

Сущность элементов — это свет или цвет, но это вовсе не те материальные цвета, которые видит любой человек. Мы воспринимаем только цвета, связанные с кармическим видением. Когда они возвращаются в тонкое измерение света, то для нас они как бы исчезают. Но реализовавшее существо, очистившее свою карму и воссоединившее материальное проявление с чистым измерением элементов, спонтанно обнаруживает свою мудрость через цвет и свет. Чтобы иметь возможность соприкоснуться с этим чистым измерением, нужно развить свою внутреннюю ясность до высочайшей степени и очистить карму от препятствий и неведения.

Для объяснения происхождения Тантр можно привести один из наиболее известных примеров — Тантру Калачакры, которая, как считается, была передана

самим Буддой Шакьямуни*20. Однако ясно, что в своем физическом облике Будда не мог передать ее, потому что божество Калачакра изображается в соединении со своей юм, тогда как сам Будда был монахом. Таким образом, видно, что передача Тантры осуществляется не через контакт обычного порядка, но через чистое измерение преобразования, воспринимаемое только личностями, имеющими достаточные для этого способности. Что мы имеем в виду под преобразованием? Здесь подразумевается потенциальность проявления реализовавшим существом бесконечных форм Самбхогакайи, причем эти формы соответствуют тому типу существ, которые будут воспринимать передачу. Здесь необходимо ясно понимать, что такое измерение Самбхогакайи. На санскрите "Самбхогакайя" означает "тело" или "измерение" богатства, а богатство — это бесконечная потенциальность проявлений мудрости. Эту потенциальность можно сравнить с зеркалом в центре вселенной, отражающим все различные виды живых существ. Проявление Самбхогакайи за пределами времени и всем рамкам материального измерения, и возникновение их не зависит от того, имеется ли какой-либо умысел со стороны реализовавшего существа. Здесь имеется в виду, что проявление Калачакры — это вовсе не нечто, созданное Буддой в данный исторический момент, но оно есть нечто такое, что существовало всегда, потому что измерение Самбхогакайи за пределами времени. Получившие его передачу через чистое восприятие проявления Будды объяснили воспринятое посредством слов и символов, и таким образом появилась Тантра Калачакры.

Видимое изображение проявления называется мандала. Мандала — один из основных элементов практики Тантры. Можно сказать, что мандала похожа на фотографию, снятую в момент чистого проявления божества. В центре каждой мандалы находится центральное божество, представляющее изначальное состояние бытия, которое соответствует определенному элементу пространства. В четырех главных направлениях находятся четыре образа божеств, изображенные цветами остальных четырех элементов, которые символизируют проявления мудрости, выражающиеся в четырех действиях.*21

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

Возьмем для примера иконографическое изображение дакини Симхамукхи, у которой голова льва и тело женщины. Вообще дакини — это класс существ с женским обликом, представляющих собой проявления энергии. Симхамукха — это дакини измерения Самбхогакайи. Ее имя на санскрите означает "Львиноликая", потому что ее лицо имеет черты, напоминающие облик льва, в особенности мифического тибетского снежного льва. Не имея никакого другого способа описать, на что она похожа, договорились, что эта дакини имеет львиный

лик. И мы не можем исключить возможности того, что в действительности здесь представлен такой тип существ, о котором мы не знаем.

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

Проявление Самбхогакайи осуществляется через три фактора: звук, свет и лучи. Звук — это первый уровень проявления энергии, воспринимаемый в измерении проявления как мантра. Такой вид мантры, называемый "Естественный Звук Ваджры", так как он возникает спонтанно, используется в практике для воссоединения визуализации (мандалы божества) с деятельностью своей собственной энергии. "Свет" — второй уровень проявления — это видимый аспект энергии, находящейся еще в фазе, предшествующей принятию ею какой-либо частной формы. И в-третьих, посредством "лучей" проявляются все бесконечные формы и цвета мандалы божества. Каждый человек потенциально обладает этими тремя аспектами проявления.

Существует тантрийское высказывание, которое звучит так: "В качестве Пути применяют Плод". То есть измерение мандалы, проявление реализации, или Плод, благодаря устной или символической передаче, осуществленной учителем, становится путем для реализации ученика. Во многих текстах утверждается, что различные Тантры были первоначально переданы индийским махасиддхам, которые отправлялись в страну Уддияну и еще на пути туда получали передачу посредством видений. Уддияна — первоначальный источник и Тантр и Дзогчена, родина таких мастеров, как Гараб Дордже и Падмасамбхава, — иногда зовется "Страной дакини", что указывает на сосредоточение в особом месте этих проявлений энергии вселенной.

Реализовавшие мастера, приносившие Тантры в мир людей из разных измерений, передавали чистое измерение преобразования через изображения мандалы. Такая передача имеет место каждый раз, когда мастер дает ученику посвящение в Тантру. Во время посвящения мастер описывает мандалу, которую надо представлять, и особенно божество, в которого следует преобразить себя. Затем, сам осуществляя визуализацию измерения преобразования, он дает правомочность для практики, передавая естественный звук мантры, соответствующий этому божеству. После того как ученик получил посвящение и таким образом приобрел свой первый опыт преобразования в чистое видение, он готов применять его в качестве своего пути посредством визуализации и чтения мантры. Этим методом практикующий Тантру старается преобразовать обычное нечистое видение мандалы божества.

Все Тантры основываются на принципе преобразования, используя знание того, как действует энергия. Само значение слова "тантра" — "продолжительность" — указывает на природу энергии изначального состояния, проявляющуюся непрерывно.

В практике Тантры имеется две стадии: Стадия развития (кедрим) и Стадия завершения (дзогрим). Первая стадия заключается в постепенной визуализации мандалы, начиная с зародышевого слога главного божества и слогов четырех элементов. Когда воображаемое сотворение мандалы завершено, читают мантру, продолжая визуализировать себя преображенным в центральное божество. На этой стадии используют главным образом способность ума к воображению, стараясь развить до максимума свою способность визуализации. Вторая стадия, Стадия завершения, сосредоточивается на визуализации внутренней мандалы чакр и нади*22 и на слогах мантры, вращающихся без остановки (вокруг центрального зародышевого слога). В конце занятия практикой внешняя и внутренняя мандалы воссоединяются в измерении тела, речи и ума практикующего. Конечный результат этой практики заключается в том, что чистое видение проявляется уже без зависимости от визуализации, становясь частью естественной ясности человека. Таким образом реализуют целостное состояние воссоединения чистого видения с нечистым видением — Махамудру — великий символ, в котором нерушимо соединены сансара и нирвана. Этот метод практики, основанный на постепенном преображении, имеется в традиции Маха-йоги школы нингмапа и в традиции Ануттара-тантры*23 всех других школ. Но существуют также тантрийские методы, опирающиеся на мгновенную, непостепенную визуализацию, и их можно найти только в традиции Ану-йоги. Принцип этого метода Ану-йоги состоит в том, что поскольку в изначальном состоянии каждой сущности мандала и божество самосовершенны с самого начала, то усложненная постепенная визуализация не нужна. Следовательно, в этом методе требуется лишь одно — непосредственное присутствие измерения мандалы, проявленное в одно мгновение. Кроме того, эта практика в плане визуализации основывается на стадии завершения. В Ану-йоге состояние целостного воссоединения, достигнутое благодаря успешной практике, называется не Махамудрой, а Дзогчен. Отсюда видно, что принцип самосовершенства, являющийся основой этого метода, тот же самый, что и в учении Дзогчен, хотя путь у них и различен. Когда вы реально и истинно обрели способность преображения, то можете претворить ее в свою повседневную жизнь посредством преображения страстей в мудрости. Три основные страсти, о которых говорят в буддизме, таковы: гнев, привязанность и умственное помрачение — они называются "тремя ядами", потому что являются причиной перерождения. В тантризме считается, что эти яды можно преобразовать в мудрость посредством трех особых методов преображения: через преображение себя самого в гневную форму божества для преодоления гнева, в радостную форму для преодоления привязанности и в спокойную форму для преодоления умственной омраченности*24. Тренируясь в практике преображения в эти формы божества, практикующий может достичь успеха в преодолении страстей, преобразуя их в соответствующие мудрости. Возьмем конкретный пример такого вида практики. Предположим, кто-то рассердился на другого человека и испытывает сильное чувство гнева. Как поступают в таком случае? В то же самое мгновение нужно визуализировать свое преображение в гневную форму божества в чистом измерении Самбхогакайи. Таким способом гнев может быть увеличен до такой точки, когда он заставляет трепетать саму вселенную, но поскольку здесь для практикующего уже нет никакого деления реальности на субъект и объект, гнев освобождается в виде чистой энергии, у него нет конкретной мишени.

При точно таких же обстоятельствах практикующий Путь Отречения попытался бы "блокировать" гнев, думая о последствиях отрицательной кармы. Так что мы можем легко понять разницу между различными методами, используемыми в этих практиках. Практикующий Путь Отречения, даже если он действительно испытывает зарождение в себе гнева, старается любой ценой не допустить этого, он как бы боится встретиться с ним. В определенном смысле можно сказать, что такой практикующий не понимает природу энергии. Однако человек, практикующий тантру, осознает функционирование энергии и знает, что воспрепятствование энергии может вызвать как телесные, так и психические нарушения. Он не ставит преград потоку энергии, не подавляет ее, а использует ее как средство для преобразования. Но, чтобы сделать это, требуется высокоразвитая способность к такой практике.

Таковы в общих чертах особенности путей Сутры и Тантры. Но, в отличие от них, в Дзогчене сразу учат методу самоосвобождения, такому методу, в котором нечего освобождать или преобразовывать. Однако если нет достаточных способностей, то самоосвобождение не принесет реальных результатов. Поэтому в учении Дзогчен советуют научиться применять какой-либо метод, наиболее подходящий к собственным обстоятельствам и наиболее соответствующий собственному уровню способностей, пока вы действительно не приобретаете знание состояния самоосвобождения. Это должен осознавать практикующий.

Глава III

ПУТЬ САМООСВОБОЖДЕНИЯ

Учения Дзогчен называются также Ати-йога, или "изначальная йога". Слово "йога" используется здесь в значении, равнозначном тибетскому термину налжор (rNal-byor), что означает "обладание подлинным состоянием", причем под этим состоянием имеется в виду изначальное состояние каждого индивида. Есть еще одно название Дзогчена: "Учение о состоянии Ума Самантабхадры"*25, или изначальное просветление. Метод, практикуемый на пути Дзогчена, называется "самоосвобождение", потому что он опирается на знание и понимание. Но здесь не имеется в виду, что существует некий объект, который следует знать: суть заключается в том, чтобы войти в переживание состояния за пределами рассудочного мышления, состояние созерцания. Однако только приняв свой ум в качестве отправной точки, можно получить возможность понимать это состояние. Вот почему говорят, что Путь Самоосвобождения больше связан с фактором ума, чем Путь Отречения и Путь Преображения. В Дзогчене дается прямое введение во внутреннее состояние личности посредством объяснения изначальной основы бытия, представляющей собой истинное состояние всех существ.

Как в Сутрах, так и в Тантрах обсуждается одно из основополагающих понятий — "природа ума", истинное состояние ума, находящееся за пределами интеллекта и времени. Принцип пустотности, или шуньяты, лежит в основе всего учения Махаяны. Смысл термина шуньята, как он используется в Праджня-парамите*26, — это отсутствие субстанциональности, или собственной природы, всех явлений,

представляющее собой действительное внутреннее состояние всего бытия. Когда речь идет об отдельной личности, то это состояние называют "природой ума".

В учениях Дзогчена для обозначения природы ума используются многие термины, в том числе "изначальная основа" (ye-gzhi), "основа всего" (kun-gzhi), "сущность изначальной Бодхичитты" (ye-gzhi snying-po byang-chub-kyi sems) и так далее. Последний термин можно найти во многих древних текстах Дзогчена, и было бы полезно объяснить его значение.

В Махаяне Бодхичитта считается термином, обозначающим обет, опирающийся на чувство всеобщего сострадания, — привести всех живых существ к просветлению. Выделяют два вида Бодхичитты: относительную и абсолютную. Относительная Бодхичитта заключается в приучении себя мысленно развивать намерение принести пользу другим, а также в реальном выполнении альтруистических действий. Абсолютная Бодхичитта — это знание пустотности всех явлений, она очень близка к понятию "изначальная Бодхичитта" в Дзогчене.

В переводе на тибетский язык Бодхичитта звучит как чжанг чуб-сэм (byang-chub-sems) — этот термин состоит из двух слов: чжанг, что означает "очищенный", чуб, что означает "совершенный", и сэм (sems), что означает "ум". Под словом "ум" подразумевается "природа ума", "очищенный" означает, что все препятствия и все дурное очищено, а "совершенный" означает, что все высшие достижения и качества реализованы. Итак, изначальная Бодхичитта — это состояние индивидуума, с самого начала свободное от препятствий, совершенное, включающее в качестве своей потенциальности все разнообразные проявления энергии. Это состояние вне времени, вне двойственности, чистое и совершенное, как природа зеркала. Однако, если вы о нем ничего не знаете, оно не проявляется, и появляется необходимость устранить временные препятствия, затемняющие его.

В Дзогчене изначальное состояние, или Основа, не определяется только как шунья, считается, что оно имеет три аспекта, или признака, называемые "три изначальные мудрости": Сущность, Природа и Энергия.

Сущность — это пустотное*27, реальное состояние личности и всех явлений. Эта Основа является состоянием всех существ, осознают они это или нет, просветлены ли они или находятся в сансаре. Говорят, что она "чиста с самого начала" (ka-dag), потому что она, подобно чистому небу, свободна от всех помех и представляет собой источник всех проявлений бытия.

Проявление же изначального состояния во всех его аспектах, его ясность, называется "Природа". О ней говорят, что она самосовершенна (lhun-drub), потому что существует самопроизвольно с самого начала, как солнце, освещающее пространство. Ясность — это чистое качество всякой мысли и всякого воспринимаемого явления, не загрязненное мысленными оценками. Например, когда мы видим цветок, сначала мы воспринимаем его очертания, не давая мысленных оценок, даже если этот этап восприятия длится всего долю секунды. Затем на втором этапе дается мысленная оценка, и мы классифицируем это восприятие, думая: "Вот цветок, он красный, у него особый аромат" — и так далее. От этого происходят страсть к объекту или отвращение, принятие или отрицание,

вследствие чего создается карма и совершается круговорот сансары. Ясность — это этап, на котором восприятие живо и реально, но ум еще не вступил в действие. Это спонтанное проявление состояния личности. То же самое верно и по отношению к мыслям: если мы не следуем за ними и не увлекаемся умственными оценками, то они тоже становятся частью нашей собственной ясности.

Третья из трех изначальных мудростей — это энергия*28. Ее признак — непрерывное проявление. На объяснении энергии в Дзогчене строится понимание Основы. Все измерения, чистые и нечистые, материальные и тонкие, являются проявлениями того или иного аспекта энергии. Для объяснения происхождения как круговорота перерождений, так и просветления, описываются три способа проявления энергии. Эти три видоизменения энергии называются цел (rtsal), ролпа (rol-ba) и данг (gDangs), на западные языки эти названия не переводятся.

Чтобы понять проявление энергии в виде "цел", можно привести пример того, что происходит, если хрустальный шар поместить у окна. Хрусталь чист и прозрачен, но, когда на него попадает солнечный свет, он преломляется в разноцветные лучи, распространяющиеся по всей комнате. Эти лучи не присущи самому хрусталу, но проявляются, когда имеется соответствующая вторичная причина, в данном случае, солнечный свет. Хрустальный шар символизирует изначальное состояние человека, включающее в себя Сущность, Природу и Энергию. Цветные лучи, рассеивающиеся по комнате, являются примером естественного проявления энергии, выступающей по отношению к индивиду как объект. В момент проявления энергии изначального состояния, если вы признаете ее проекцией своих собственных, неотъемлемых от вас качеств, то реализуете себя в измерении чистого видения. Если происходит противоположное и вы воспринимаете лучи и цвета как нечто внешнее по отношению к самому себе, то вы проявляете нечистое видение. Таким образом, причина того и другого видения — сансары и нирваны — одна и та же: проявление света изначального состояния.

Чтобы иметь пример ролпа, нам надо представить не отражение цветных лучей во внешнем по отношению к хрусталу пространстве, а внутреннее отражение, внутри его граней. Точно таким же образом энергия изначального состояния может проявиться внутри своего собственного измерения "субъективно" по отношению к человеку. Это происходит, например в бардо, промежуточном состоянии между смертью и перерождением, когда появляются сто спокойных и гневных божеств*29. Они не являются внешними по отношению к человеку, а представляют собой проявления его естественных самосовершенных качеств. Однако облик этих божеств проявляется только для тех, кто в своей жизни получил передачу от Учителя и применял метод преобразования, соответствующий спокойным и гневным божествам. Для обычного существа возникает только проявление "звуков, лучей и света", которое может длиться только одно мгновение и чаще всего вызывает чувство тревоги. Поэтому в тантризме большое внимание уделяется знанию метода энергии ролпа, являющегося основой всех разнообразных методов преобразования.

Чтобы понять данг, мы должны думать о самом хрустале, о его чистой и прозрачной форме. Если мы поместим хрустальный шар в центре цветной мандалы и обойдем вокруг нее, будет казаться, что хрусталь по очереди принимает

цвета главных направлений мандалы, и в то же самое время сам по себе он будет оставаться чистым и прозрачным. Это пример внутреннего состояния самой энергии как она есть на самом деле, какого рода ни были бы ее проявления. Иногда вместо данг употребляется термин гьен (rGyan), обозначающий "украшение", потому что в состоянии созерцания все проявления энергии "воспринимаются" как украшения изначального состояния.

Когда мастером дается введение, то Сущность, Природа и Энергия называются Тремя Телами Основы. Они соответствуют, с точки зрения Пути, трем аспектам, или характерным состояниям природы ума: спокойному состоянию (gnas-ra), движению ('gyu-ba) и присутствию*30 (rig-ra).

Спокойное состояние — это такое состояние ума, когда не возникают никакие мысли. Примером этого является промежуток между исчезновением одной мысли и возникновением другой, такая пауза, которая обычно не воспринимается. Движение есть проявление мыслей без перерыва. Приводят пример, в котором состояние без мыслей сравнивается со спокойным озером, а возникновение мыслей — с движением рыбы в озере. Эти два фактора характерны для всех живых существ. Присутствие же как бы спит в нас, и нам нужен Учитель, который пробудил бы его посредством передачи. Присутствие — это чистое узнавание без оценки, как в спокойном состоянии, так и в движении. Таковы Три Тела Пути. В Плоде, или реализации, они проявляются как Дхармакайя, Самбхогакайя и Нирманакайя*31 — три "очищенных измерения". Дхармакайя соответствует состоянию Сущности, пустотности всех явлений. Однако присутствие здесь полностью пробуждено. Состояние Дхармакайи — вне всякой формы и цвета, оно подобно беспредельному пространству. Самбхогакайя — это самосовершенное измерение проявления энергии. Она соответствует естественной ясности Основы, связанной с присутствием, Нирманакайя — это измерение проявления, как чистого, так и нечистого, воспринимаемого в качестве объекта по отношению к собственному состоянию человека, хотя там уже и не осталось никаких следов двойственности. Присутствие полностью воссоединено с внешним измерением.

Сколько бы мы ни занимались анализом, не следует забывать, что мы всегда имеем дело со своим собственным состоянием, аспектами своего собственного тела, речи и ума. Если мы стараемся понять учение с этой точки зрения, то всякое получаемое объяснение будет иметь смысл и не останется чем-то абстрактным. Помню, еще мальчиком, живя в Тибете, я изучал основательно "Абхисамаяланкару"*32, комментарии на "Праджня-парамита-сутру", и стал знатоком ее содержания. Но с пониманием его истинного смысла у меня было хуже, потому что все описания различных уровней Будд и Бодхисаттв представлялись мне не имеющими ничего общего с моим собственным состоянием. Вероятно, мой учитель заметил это, потому что однажды он сказал: "Читая эти описания Будд и все остальное, ты должен понимать, что это описания твоего собственного состояния". Я попытался применять этот совет на практике, но мне это показалось чрезвычайно трудным. Только несколько лет спустя, когда у меня появились знания о Дзогчене, я понял смысл слов моего учителя в колледже. И тогда, когда я перечитал этот текст, то как будто читал его впервые, его смысл для меня оказался совершенно новым. Практика Дзогчена опирается на два основополагающих аспекта природы личности: спокойное состояние и

движение мысли, посредством которых требуется обнаружить свое воссоединение с состоянием присутствия. В некоторых буддийских традициях большое значение придается медитации для вхождения в спокойное состояние, называемое шинэ (zhi-gnas). Целью здесь является высвобождение ума в состояние, лишенное мыслей или ненарушаемое их движением. Однако в таких состояниях имеется опасность сонливости, что препятствует продвижению практики. Поэтому в учениях Дзогчена считается важным уметь работать с энергией самого этого движения, неотъемлемого, внутренне присущего аспекта человека.

В тантризме практика также опирается на работу с движением, но в этом случае имеется в виду воображаемое движение, созданное умом. Задача здесь не в том, чтобы найти спокойное состояние, лишенное мыслей. Вместо этого посредством работы своего воображения создается чистое измерение мандалы, начиная с элементов — воздуха, воды, огня и т. д. Эта деятельность есть движение. Но пока не реализована Махамудра, вам не удастся воссоединить свою собственную энергию с обычным движением материального измерения.

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

Именно это самоосвобождение нужно применять в своей повседневной жизни. Мы брали как пример страсти гнев и описывали различные способы, какими будут реагировать практикующие Путь Отречения и практикующие Путь Преображения. Мы говорили также, что преобразование страстей в мудрости — а это метод Тантр — требует способностей более высокого уровня, достигаемых многими годами практики. Однако в понятии преобразования все еще остается чувство двойственности. То есть здесь, с одной стороны, имеется страсть, а с другой стороны, ее преобразование в мудрость. А практикующий Дзогчен, в тот момент, когда его охватывает гнев, не пытается ни заблокировать эту страсть, ни преобразовать ее, но наблюдает ее без оценки. Таким способом гнев рассеивается сам по себе, он как бы остается в своем естественном состоянии и ему представляется возможность освободиться от себя самого.

Вообще, когда возникает мысль или страсть, можно различить две ступени. На первой возникает движение, например гнев, а на второй мы позволяем себе вовлечься в мысленные оценки и перейти к действию. Чтобы применить метод самоосвобождения, важно наблюдать тот момент, когда ум еще не привлечен к оценке. Когда мы сохраняем состояние присутствия, всякую мысль или движение можно сравнить с облаком величиной с яйцо, которое мало-помалу растет, пока не

станет величиной с гору, и затем, в обратном порядке, становится все меньше, пока совсем не исчезнет.

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

Есть рассказ о том, как один ученый монах отправился к Юнтону (gYung-ston)*33, Учителю Дзогчена, который вел простую жизнь в окружении большого числа учеников. Этот монах, в течение многих лет изучавший буддийские учения и считавший себя образованным, в припадке ревности подумал: "Как он, простой человек, осмеливается учить? Как смеет он претендовать на звание Учителя, если даже не носит монашеской одежды? Пойду-ка я покажу, что значит настоящее знание, посрамлю его перед учениками, так что они покинут его и пойдут за мной". Полный гордости и высокомерия, он пришел к Юнтону и спросил его: "Вы, практикующие Дзогчен, всегда ли вы медитируете?" На что Юнтон ответил: "А зачем медитировать?" — "Значит, — продолжал монах, — вы не медитируете?" — "А разве я когда отвлекался?" — ответил Юнтон.

Глава IV

ВАЖНОСТЬ ПЕРЕДАЧИ

Учения Дзогчена связаны с передачей, держателем которой является Учитель. Передача имеет решающее значение для развития знания и реализации учеников. В Сутрах проповедуется, что просветление возможно только через много жизней, если посвятить их практике. В Тантрах же говорится, что можно достичь просветления за одну жизнь, потому что используемые в них методы гораздо более эффективны. А в Дзогчене реализация считается достижимой за одну жизнь, и, кроме того, часто речь идет о Великом Переносе в Тело Света. Эта особая реализация, осуществленная такими Мастерами, как Падмасамбхава и Вималамитра — а в традиции бон ее осуществил Тапихрица*34, — включает в себя перенос, или, можно сказать, растворение, без физической смерти, материального тела в светоносную сущность элементов. В ходе этой реализации физическое тело исчезает, на взгляд обычных существ. Если не удастся реализовать это Тело Света за одну жизнь, то можно реализовать его после смерти, как это и происходило со многими практикующими Дзогчен в Тибете в древние времена. Эта реализация опирается не только на особые методы, присущие Дзогчену*35, но также, в первую очередь, и на действенность передачи от Учителя.

Когда мастер Дзогчена учит, то он передает состояние знания посредством трех типов передачи: устной, символической и прямой. В Дзогчене ритуалы посвящения не так обязательны, как в тантризме. Реальный смысл посвящения заключается в передаче состояния знания, и это может происходить только лишь через простое объяснение. Все зависит от способности ученика понимать.

Некоторые мастера нингмапы учили, что происхождение Дзогчена связано с тремя передачами. Говорят, что Дзогчен был впервые передан Самантабхадрой (Дхармакайей) Ваджрасаттве*36 (Самбхогакайе), а затем от них он был передан Гараб Дордже (Нирманакайе) посредством символической передачи. От Гараб Дордже его получили через устную передачу люди. Может показаться, что в этом объяснении указывается как бы на трех различных Учителей, давших три различных вида учений. Но в действительности все эти три передачи неотделимы от Учителя, и сами они являются Путем. Если бы прямая передача пришла от Дхармакайи к Самбхогакайе, то она не могла бы быть Путем, потому что Самбхогакайя не нуждается в Пути. Человек состоит из тела, речи и ума в одно и то же время, и поэтому именно эти три вида передачи используются Учителем, чтобы сообщить состояние знания.

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

Символическая передача происходит как через символические предметы, например зеркало или кристалл, которые мастер показывает ученику, чтобы передать знание изначального состояния, так и через рассказы, притчи и загадки*37.

Прямая передача осуществляется посредством объединения состояния Учителя с состоянием ученика. Пример прямой передачи можно найти в истории о достижении просветления Наропой, знаменитым индийским Махасиддхой, учеником Тилопы*38. Наропа был известным пандитом, великим ученым и настоятелем Университета Наланда, одного из самых значительных центров буддийской культуры в средневековой Индии. Однако знания Наропы оставались на интеллектуальном теоретическом уровне и не были живым состоянием знания. Проведя несколько лет в Наланде, он последовал полученным им знакам и указаниям, имевшим характер видения, отказался от должности настоятеля и отправился на поиски Тилопы, который был ему указан в видениях как Учитель, способный пробудить его духовно.

После долгих и изнурительных поисков, на протяжении которых он встречался с Тилопой, принимавшим различный облик, и не узнавал его, Наропа наконец набрел на рыбака, назвавшегося Тилопой. Тот жарил рыбу на сковороде, а затем, щелкнув пальцами, оживлял ее и бросал обратно в воду. Наропа был глубоко озадачен этой встречей, но уверовал в Учителя, следовал за ним многие годы и служил ему все это время. А Тилопа не давал ему никаких учений, но постоянно испытывал его на способность к самоотречению. Однажды, когда учитель и ученик находились в горной пещере, Тилопа попросил его спуститься в долину и принести попить воды. Несмотря на страшную жару, Наропе удалось из последних сил взобраться обратно с водой. Как только Тилопа увидел его, он снял сандалию и ударил ею Наропу по лбу. Наропа упал, оглушенный. Придя в чувство, он почувствовал огромную перемену: в нем пробудилось знание. Но это не было чудом, исполненным Тилопой. В течение долгих лет Наропа совершал непрерывное жертвоприношение, подготавливаясь к получению передачи.

Значение передачи состоит не только в том, чтобы дать введение в состояние знания, его функцией является доведение передачи до созревания вплоть до достижения реализации. Поэтому учителя и ученика связывают очень близкие отношения. В Дзогчене мастер не является чем-то вроде друга, который помогает и сотрудничает с учеником, скорее сам Учитель и есть путь. Потому что практика созерцания осуществляется благодаря объединению состояния ученика и состояния Учителя. На уровне Сутры и Тантры значение Учителя также очень велико; в первой потому, что он владеет учениями Будды, а во второй потому, что он является источником всех проявлений и преображений.

Чтобы показать это на примере, вспомним историю, повествующую о том, что когда Падмасамбхава передал посвящение Ваджракилайи*39 своим тибетским ученикам, он сделал так, что мандала этого божества чудесным образом появилась перед ним, а затем попросил учеников поклониться ей. Все ученики встали и простерлись перед мандалой, все, кроме Йеше Цогьел*40. Одна она поклонилась Падмасамбхаве, потому что поняла, что Учитель — это коренной источник всех проявлений.

Учитель для ученика является вратами к знанию, и его передача всегда присутствует в жизни практикующего. Можно получать учения от различных мастеров безо всяких ограничений, но обычно есть один особый Учитель, который является причиной пробуждения состояния знания в данном человеке, и этот мастер называется Коренным Учителем (rtsa-ba'i bla-ma). Сам я, еще живя в Тибете, встречался со многими мастерами, которые давали мне учения и посвящения, но был один особый Учитель, Чжангчуб Дордже (Byang-chub rdo-rje), открывший мне дверь к знанию.

За два года до встречи с этим мастером у меня был сон. Мне снилось, что я нахожусь в неизвестном мне месте, где много зданий, построенных из белого бетона, в таком стиле, в каком не строят в Тибете, где дома обычно из камня и не белого цвета. В моем сне дома были похожи на те, что стали строить китайцы за несколько лет до того в некоторых населенных пунктах Восточного Тибета. Я подошел ближе к одному из этих домов и увидел, что над дверями золотыми буквами на синем фоне написана мантра Падмасамбхавы. Я вошел внутрь и увидел старика, на вид он был как обычный деревенский житель Тибета. Задавая все еще себе вопрос, не Учитель ли это, я услышал, что он начал читать мантру Падмасамбхавы; затем он сказал мне: "На другой стороне этой горы в скале есть пещера, в которой находятся восемь нерукотворных мандал, иди прямо туда и посмотри на них!" Изумленный, я сразу стал карабкаться на гору, и со мной был мой отец. Когда мы вошли в пещеру, отец начал громко читать "Праджня-парамита-сутру", и я присоединился к нему. Мы ходили внутри пещеры, осматривая ее стены, но мне удалось разглядеть лишь детали украшений восьми мандал. На этом месте, все еще продолжая читать Сутру, я проснулся.

Позднее, в 1956 году, тяжело заболела девушка из аристократической семьи, известной в нашем районе, и, несмотря на старания нескольких врачей, ей не становилось лучше. Ее родители, слышавшие о мастере, который был также врачом, способным, как говорили о нем, лечить самые тяжелые случаи, решили послать нескольких слуг к этому врачу за лекарством для дочери. Через два дня

пути верхом слуги добрались до места, где жил этот мастер, их гостеприимно встретили и пригласили отдохнуть. Но на следующий день мастер сказал им, что никакие лекарства теперь не помогут, потому что больная умерла после их отъезда. Когда слуги вернулись домой, им рассказали все, что случилось, и обнаружилось, что девушка действительно умерла вскоре после того, как они уехали.

Однажды, спустя немного времени, отец девушки, друг нашей семьи, приехал навестить моего отца и рассказал ему об этом мастере-враче, который, по его описанию, выглядит как обычный деревенский старик и живет в деревне, где много домов построено из белого бетона. Я слушал его рассказ вместе со своим отцом и сразу же вспомнил свой сон. В тот же самый вечер я попросил у отца разрешения поехать к этому Учителю. Через два дня, ушедших на сборы, я отправился в путь вместе с отцом, и когда мы подъехали к деревне, где жил Учитель, я заметил, что это место в точности похоже на то, которое я видел во сне. Мастер приветствовал нас как старых знакомых. Он был очень простым человеком, деревенским врачом, и жил в окружении небольшой общины учеников, дружно работавших и практиковавших вместе. От жителей деревни я узнал, что, когда мастер впервые прибыл сюда, он сказал, что ему 70 лет, и с тех пор он год за годом сообщает один и тот же свой возраст. Подсчитав количество лет, прошедших с его приезда в эту деревню, можно было сделать вывод, что ко времени нашего визита ему было 130 лет.

Я прожил у этого Учителя несколько месяцев. В первые дни у меня были некоторые трудности, пока я не освоился с обстановкой, потому что я привык к важным мастерам, которые давали учения и посвящения в формальном традиционном стиле. А Чжангчуб Дордже, казалось, вовсе не давал мне никаких учений, хотя на самом деле в это время он учил меня выбираться из той клетки, которую я сам создал для себя. Потом я стал осознавать, что, проучившись столько лет, я все же не понял настоящего смысла учений. Но тем не менее я не чувствовал себя удовлетворенным, потому что этот мастер не дал никакого посвящения. Когда же я попросил Чжангчуб Дордже дать мне посвящение, он ответил: "Тебе не нужен ритуал посвящения, ты получил их уже много от многих других Учителей". Но я отвечал, что хочу получить посвящение от него, и наконец, после долгого упрощения с моей стороны, он согласился. Он решил дать мне посвящение ста спокойных и гневных божеств, и поскольку он не был знатоком совершения ритуалов, у него был ученик, который помогал ему в таких вещах. На это посвящение, которое обычно не занимает много времени, у него ушел весь день. Чжангчуб Дордже не знал, как поступать в отдельных местах ритуала и, по правде говоря, не умел даже как следует читать. В таких ритуалах есть одно место, когда, чтобы передать правомочность посредством мантр, тот, кто дает посвящение, должен одновременно производить звук колокольчиком и дамару*41. Но Чжангчуб Дордже сначала использовал колокольчик, а потом дамару, а потом уже прочитал мантру. Я очень удивился, потому что очень хорошо знал, как делаются такие ритуалы. Вечером в конце посвящения Чжангчуб Дордже разговаривал со мной и разъяснил мне истинный смысл посвящения. Обычно в конце посвящения Учитель показывает ученику текст, содержащий ритуал, и описывает последовательность мастеров, передавших его. Но Чжангчуб

Дордже не показывал мне книги. Вместо этого в течение трех часов без перерыва он говорил мне о реальном смысле учений Дзогчена. Казалось, будто он читает тантру Дзогчена*42, так совершенны и глубоки были его слова. В заключение он сказал: "Это полная передача всех трех разделов учений Дзогчен: раздела Природы Ума, раздела Изначального Пространства и раздела Тайных Наставлений". Этим он действительно перевернул вверх дном все мои представления, и все рамки моего интеллектуального знания рухнули. Чжангчуб Дордже отворил дверь, и благодаря ему я понял, что учение живет в каждом человеке.

Он не получил формального образования и никогда не учился. Его знание было плодом внутреннего пробуждения, переменившего его жизнь. Он был также открывателем терма, или тертоном (gter-ston), и я сам иногда под его диктовку записывал некоторые из его откровений. Обычно он проводил день, сидя перед своим домом у открытого окна и ведя прием пациентов. Я обычно сидел в доме у этого окна, и в перерывах между пациентами он, бывало, диктовал мне что-нибудь, а я записывал. Когда к нему приходил следующий пациент, он прерывал свою речь. Но когда он снова начинал диктовать после ухода очередного пациента, он продолжал предложение именно с того места, где он прервал его, и ни разу даже не спросил меня, на каком месте мы остановились*43.

Одним из главных учителей Чжангчуб Дордже был Пема Дундул (Pad-ma bdud-'dul)*44, который тоже держался очень просто, а знаменит стал после своей смерти, реализовав Тело Света. Обычно тот, кто осуществляет такую реализацию, когда решает умереть, просит, чтобы его оставили запертым в комнате или закрытым в палатке на семь дней. На восьмой день находят только его волосы и ногти, считающиеся нечистыми частями тела.

Рассказывают, что Пема Дундул примерно за двадцать дней до смерти созвал своих главных учеников и дал им все учения и передачи, которые раньше не давал. Мой учитель Чжангчуб Дордже был одним из его учеников и тоже был там. Затем они в течение многих дней вместе делали ганапуджу*45, пока на одиннадцатый день лунного месяца, в день, считающийся особенно связанным с Падмасамбхавой, Пема Дундул не попросил их всех сопроводить его на гору до того места, которое он выбрал, чтобы там умереть. Когда они пришли туда и установили маленькую палатку, Учитель попросил их зашить ее вход и прийти обратно через неделю. Говорят, что в течение этих семи дней шел сильный дождь и было много радуг. На восьмой день, когда его ученики открыли палатку, они нашли только его одежду, оставшуюся в том же положении, в каком сидел мастер. Его матерчатый пояс, которым он завязывал на талии свою традиционную тибетскую одежду, все еще продолжал охватывать ее, как будто она была надета на человека. Пема Дундул вел жизнь простого практикующего; у него не было постоянного жилища, и всю свою жизнь он странствовал, практикуя чод (gcod)*46. Он был учителем Аю Кхадро (Ayu-mkha'-'gro)*47, которая была одним из моих Учителей. Более пятидесяти лет своей жизни она провела в темном ритрите.

В 1949 году был еще один случай реализации человеком Тела Света. Один монах из сакапинского монастыря, в котором правила были весьма строги, вступил в

связь с девушкой. Когда это обнаружилось, люди, руководившие монастырем, побили его и выгнали. Печальный и бездомный, этот монах отправился на северо-запад Тибета, где ему посчастливилось встретиться с Цангпа Друбченом (gtsang-pa grub-chen)*48, мастером Дзогчена, имевшим двенадцать детей, и все они были практикующими. Они жили как кочевники и разводили скот. Монах жил у них почти два года, работая с ними и получая много учений. Затем он решил вернуться в свои места, но ему не разрешили жить в своем собственном доме, находившемся на территории монастыря. Поэтому он построил себе маленький домик на таком месте, где он мог по крайней мере видеть монастырь. Та женщина, с которой у него была связь, пришла жить к нему, помогала ему в его ритритах и смотрела за скотом. Так они прожили вместе несколько лет, пока однажды бывший монах не объявил, что через семь дней он умрет. Он пошел к монастырскому начальству и договорился с ним, что по крайней мере половину его имущества отдадут его спутнице после его смерти. В Тибете, когда монах умирал, все его мирское добро по закону обычно отдавалось монастырю. Так что после решения этого вопроса в его пользу он попросил, чтобы его оставили в его доме и не беспокоили неделю. На заре восьмого дня многие монахи и чиновники монастыря собрались, чтобы принять участие в этом событии, хотя они всегда его ругали и плохо относились к нему при жизни. Когда они открыли комнату, там были только его волосы и ногти, для хранения которых в монастыре была построена золотая гробница.

В еще более недавнее время, в 1952 году, мой дядя*49 стал очевидцем другого такого случая. Недалеко от того места, где мы жили в Тибете, обитал старик, зарабатывавший себе на жизнь высеканием мантр на скалах. В молодости он был сначала портным, затем конюхом у известного мастера по имени Додрубчен (rDo drub-chen)*50, от которого он, вероятно, получил какие-то учения. Перед смертью он оставил все свое имущество монастырю, где его сын был монахом, и объявил, что через неделю умрет.

Все были удивлены, потому что никто не считал его практикующим. Но когда он дал указания, чтобы его закрыли в палатке на семь дней, то поняли, что он реализовал Тело Света. На восьмой день многие люди бросились принять участие в том, что должно было произойти, в их числе были несколько китайцев — представителей власти, которые были убеждены, что им представится случай показать раз и навсегда, какие глупые суеверия у тибетцев. Но и в этом случае, когда открыли палатку, внутри нашли только волосы и ногти практиковавшего. Я помню, как мой дядя, который присутствовал при открывании палатки, вернулся в слезах и говорил: "Я знал его много лет и даже не понимал, что он такой великий практикующий!" Но такими же простыми людьми кажутся многие практикующие Дзогчен, которые обладают реальным знанием, хотя и не проявляют внешних признаков этого. Тело Света — это высшая реализация Дзогчена. Его назначение отличается от назначения проявления Самбхогакайи, потому что существо в Теле Света может поддерживать связи с другими живыми существами и активно помогать им. Физическое тело как бы продолжает жить в виде совокупности элементов в их тонком аспекте, когда его материальная субстанция растворилась в своей светоносной сущности. Проявления же Самбхогакайи пассивны, потому что их опора — существа, обладающие способностью видеть эти проявления.

Реализация — это вовсе не то, что может быть кем-то создано, она не зависит от чьих-то действий и усилий. Стать реализовавшим по существу означает, что преодолены временные препятствия, и в этом направлении передача от вашего Учителя приносит огромную помощь. В Дзогчене путь к преодолению препятствий может быть очень быстрым, потому что благодаря передаче вы можете легко получить состояние созерцания. Обладая нашей ограниченной точкой зрения, мы можем прийти в уныние, думая, что потребуются много жизней, чтобы очистить нашу карму. Если бы могли реально увидеть накопленную нами карму в материальном виде, то благая карма показалась бы небольшим утесом по сравнению с огромной горой отрицательной кармы. Сколько же времени понадобилось бы, чтобы очистить все это? Казалось бы, даже сотни очистительных практик уменьшают гору нашей отрицательной кармы не более чем на один палец.

Но в действительности карма — это не материальное накопление и зависит не от внешнего: власть кармы над нами опирается на препятствия, мешающие нашему знанию. Если мы сравним нашу карму и создающее ее неведение с темной комнатой, то знание изначального состояния будет подобно лампе. Если ее зажечь в комнате, то она, осветив все вокруг, сразу заставит тьму исчезнуть. Точно так же, если у вас есть присутствие изначального состояния, вы можете преодолеть все препятствия в одно мгновение.

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

Чтобы объяснить состояние человека, приводятся примеры с небом, солнцем и облаками. Небо не поддается определению, оно не имеет ни формы, ни цвета, и никто не может сказать, где оно начинается и где кончается. Это нечто универсальное, как и изначальное состояние личности, шуньята. Основа на уровне индивида подобна пространству внутри глиняного сосуда, которое, будучи временно ограничено формой сосуда, неотличимо от пространства вне его. Это шуньево состояние, подобное пустому пространству, называется Сущностью, оно запредельно всем понятиям. Но в нем находится беспрепятственная "ясность", проявляющаяся в мыслях человека и в различных аспектах Энергии; эта "ясность" есть состояние присутствия, подобное солнцу, восходящему в небе.

Свет солнца — это проявление ясности неба, а небо — это главное условие, необходимое для проявления света солнца. На небе может быть два, три, четыре или сколько угодно солнц, но небо всегда остается неделимо одним небом. Подобным же образом состояние присутствия каждого человека — уникальное и особенное, но его пустотная природа универсальна и одинакова для всех существ.

И наконец, у нас есть пример с облаками, представляющими временные препятствия, мешающие проявлению нашего изначального состояния. Когда облака сгущаются, то солнце как бы не существует, на самом же деле солнце

совершенно не изменило своего положения. Днем и ночью — солнце всегда есть, но его лучи не всегда освещают землю. Точно так же изначальное состояние знания всегда имеется в индивидууме изначальное, перерождается ли он или является просветленным. И если оно не проявляется, то только вследствие нашего неведения. Просветление, или нирвана, есть не что иное, как состояние вне всяких препятствий, точно так же, как с очень высокой горы всегда видно солнце. Нирвана — это не рай или некое особое место блаженства, это, в действительности, состояние вне всяких понятий двойственности, включая понятия о счастье и страдании.

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

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

КУКУШКА СОСТОЯНИЯ ПРИСУТСТВИЯ

Введение

"Кукушка состояния присутствия" (Rig-pal khu-byug) — это один из текстов Дзогчена, принесенных Вайрочаной в Тибет в древние времена. Это название текста было придумано Вайрочаной в качестве эпитета для "Шести ваджрных строк", принадлежащих к категории текстов Дзогчена, называемой лунг (lung). Лунг, представляя собой часть учений, первоначально переданных Гараб Дордже, содержит самые основные моменты одной или более Тантр*51. "Шесть ваджрных строк" названы так потому, что они объясняют изначальное состояние человека, концентрируя в себе суть Основы, Пути и Плода Дзогчена.

Говорят, что Вайрочана, который был также великим переводчиком, был послан в Уддияну царем Трисонг Дэценом, чтобы получить учения Дзогчена, до тех пор отсутствовавшие в Тибете. Падмасамбхава уже передавал учения Дзогчена своим тибетским ученикам, но это были большей частью наставления, связанные с методами преображения Ану-йоги*52.

В Уддияне Вайрочана встретился с мастером Шрисимхой, который учил его днем Сутрам и эзотерическим учениям, а ночью — Дзогчену, так как царь Уддияны наложил запрет на учения Дзогчена. Вайрочана также перевел несколько текстов в сотрудничестве с Шрисимхой. Говорят, что он писал козьим молоком на белой ткани, чтобы сохранить их в тайне. Вернувшись на родину, он начал передавать учения Дзогчена царю и немногим избранным. Текст "Шести ваджрных строк" был первым текстом, принесенным им в Тибет, и поэтому он дал ему название "Кукушка состояния присутствия, знак Счастья Славы" (bkra-shis-pa'i dpal-rig-pa' khu-byug)*53.

В Тибете кукушка считается знаком удачи и процветания, потому что она возвещает приход весны. Когда тибетцы слышат песню кукушки, они знают, что долгая, холодная зима почти кончилась и природа скоро пробудится опять. Поэтому Вайрочана сравнивает песню кукушки с пробуждением присутствия изначального состояния (rig-ra), которое стало возможным после распространения учения Дзогчен в Тибете.

На протяжении столетий учение Дзогчен время от времени подвергалось критике и поношению со стороны некоторых тибетских ученых. Одним из поводов для подозрений в том, что тексты Дзогчена не подлинны, было предположение о наличии в названиях многих Тантр Дзогчена ошибок в санскритской грамматике. Но этим очернители учений Дзогчена показывали только свое незнание о существовании языка Уддияны, с которого Вайрочана и другие мастера переводили тантры на тибетский язык. Однако практикующие Дзогчен никогда не проявляли никакого интереса к образованию какой-то секты или к защите самих себя и спорам с другими, потому что главным в Дзогчене является состояние знания, которое не волнует внешняя сторона. Однако в наше время историческая подлинность текстов Дзогчена может быть доказана благодаря некоторым текстам, обнаруженным среди рукописей Дунхуана, признанными оригинальными и подлинными всеми учеными*54.

Одна из этих рукописей содержит "Кукушку состояния присутствия", найденную вместе с комментариями на нее, которые принадлежали, вероятно, самому Вайрочане. Эти тексты передают нам некоторые из самых древних учений Дзогчена, отражающих подлинный дух устной традиции, в частности традиции раздела Природы Ума.

"Шесть ваджрных строк" — это не просто слова. Благодаря пониманию их глубокого смысла непрерывный ряд мастеров, начиная со времен Гараб Дордже, проявлял знание изначального состояния. В трех частях этого текста, состоящих из двух строк каждая, что вместе составляет всего шесть строк, заключены принципы Основы, Пути и Плода и одновременно дается объяснение Способа Видения, Способа Практикования и Способа Поведения согласно учениям Дзогчена.

Основа — это не что-то абстрактное. Это наше собственное состояние, когда мы его узнаем. То же самое верно для Способа Видения практикующего Дзогчен, представляющего собой воззрение, неотделимое от самого реального знания. Путь — это метод развития этого знания через различные практики. А Плод — это реализация объединения Способа Поведения с состоянием присутствия, в результате чего созерцание и повседневная деятельность всецело воссоединяются. Через понимание "Шести ваджрных строк" мы можем получить прямой доступ к сущности Дзогчена.

Глава V

ШЕСТЬ ВАДЖРНЫХ СТРОК

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

Природа всех вещей недвойственна,
Собственное состояние каждой из них — за пределами ума.
Нет такого понятия, чтобы определить состояние как оно есть,
но видение все же проявляется: все есть благо.
Все уже совершенно, и поэтому, преодолев болезнь усилия,
находишь себя в самосовершенном состоянии: таково созерцание.

Глава VI

ОСНОВА И СПОСОБ ВИДЕНИЯ

*Природа всех вещей недвойственна,
собственное состояние каждой из них — за пределами ума.*

Первые две строки "Шести ваджрных строк" объясняют состояние изначальной Основы и Способ Видения в учении Дзогчен, указывая, что, несмотря на видимое существование бесконечного числа вещей и явлений, их реальная природа одна и та же. Мы можем, например, подумать о том, как много существует разных типов людей и как много разных стран со своими особыми горами, реками и растительностью. Кроме того, мы можем представить, что помимо мира людей есть еще много разновидностей существ, и нам неизвестны ни их миры, ни то, что заключено в них. Все существа живут в окружении различных кармических видений, возникающих у них вследствие накопленных ими страстей. В Сутрах описывается 84 тысячи видов страстей, которые могут служить причиной возникновения такого же числа форм существования. Хотя мы, допустим, не можем позволить себе принять на веру такие цифры буквально, мы тем не менее понимаем, что здесь имеется в виду: поскольку существуют бесконечные виды страстей, то может существовать равное число кармических последствий, истекающих от них.

Учение объясняет, что существует три типа видения: кармическое, или нечистое видение обычного существа; видение, возникающее в опыте практикующего; и чистое видение реализовавших существ. Кармическое видение — это иллюзорное видение существ, находящихся в круговороте перерождений. Оно называется "иллюзорным", потому что возникает в зависимости от нашей кармы вследствие определенной причины. Коренными причинами существования шести миров считаются шесть основных страстей. Привязанность, ревность, гордость, умственная омраченность, жадность и гнев соответственно дают начало возникновению кармического видения богов, асуров, людей, животных, голодных духов (прета) и мучеников ада. Эти измерения вовсе не те миры, которые можно отыскать где-то во вселенной, — это кармические видения, проявляющие в соответствии с преобладанием той или иной страсти.

Например, для людей мир ада не существует, но если в течение этой жизни мы накопим достаточную гневную карму, то вполне можем родиться в следующей жизни среди кармического видения ада. То же самое верно для других страстей, накопление которых служит причиной перерождения в виде существа другого типа. Каждый из них обладает характерным кармическим видением, которое длится, пока не будет исчерпана создавшая его карма. Приводимая обычно в качестве примера история повествует о том, что однажды у реки сошлись вместе шесть видов существ, каждый из которых видел реку по-своему. Небожителю река виделась как нектар, голодный дух видел раскаленную лаву, человек — чистую воду и так далее. Этот пример помогает понять, что не существует одного видения, объективно реального и конкретного для всех существ. Если бы нам пришлось предложить стакан воды голодному духу, то она, вероятно, обожгла бы ему горло.

Под термином "видение из опыта" имеется в виду проявление результатов практики. Например, благодаря практике медитации могут возникнуть признаки внутреннего высвобождения пяти элементов личности. Или же если практикуются методы визуализации, присущие тантризму, то можно иметь переживание видения таких вещей, как мандала и божества. Поскольку у индивидуума имеется бесчисленное количество страстей и проявлений энергии, то это может при продвижении по пути дать начало бесконечному числу переживаний.

Когда же причины кармического видения полностью очищены, видение не исчезает полностью, а проявляется в чистой форме, как измерение реализовавших существ. В тантризме, например, конечным результатом практики является преобразование пяти страстей в пять мудростей. Так что страсти не устраняются и не уничтожаются, а преобразуются таким образом, что могут проявляться в своем чистом, или совершенном, аспекте. Это чистое видение реализовавших существ не подвержено ограничению рамками пространства и времени.

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

"Недвойственность" — это термин, широко использующийся в Дзогчене вместо термина "объединение". Чтобы понять, почему это так, нужно осознавать, что слово "объединение" подразумевает, что существуют две разные вещи, которым надо объединиться, в то время как "недвойственный" означает, что здесь изначально нет никакого представления о соединении двух отдельных вещей. Таким образом дается объяснение Основы, но как же нам проникнуться истинным пониманием ее? Дело в том, что нельзя понять Основу через интеллект. Даже если мы думаем, что ухватили смысл слова "недвойственный", на самом деле мы только обманываем себя самих, потому что наш ум все еще связан двойственным состоянием.

Ум по своей природе ограничен. Он существует на относительном уровне и не обладает способностью думать о двух вещах сразу. Когда мы думаем, что все недвойственно, в действительности в этот момент наш ум заполняют понятия. Но вовсе не это имеется в виду под "знанием недвойственного состояния". Интеллектуальное понимание и знание на опыте — это две совершенно разные вещи.

В Дзогчене имеются различные методы практики для развития опыта, являющегося основным средством для становления нашего состояния знания и для преодоления препятствий, мешающих ему. Можно иметь бесконечное разнообразие видов опыта, связанного с практикой, но если он остается на уровне рассудочного мышления, то не может принести вам истинного знания, но сам становится препятствием. Только тогда, когда вы обнаруживаете, что во всем этом разнообразном опыте есть одно и то же состояние присутствия, вы действительно начинаете понимать то, что находится за пределами двойственности.

Когда мы практикуем созерцание, у нас могут появиться различные переживания, но присутствие состояния созерцания никогда не меняется. Это не означает, что следует каким-то образом стараться перечеркивать или отвергать тот опыт, который может возникнуть, не надо лишь ошибочно принимать переживания за само состояние созерцания. Обычно говорят о трех видах переживаний: переживания блаженства, ясности и отсутствия мыслей*55, что соответствует трем аспектам человека: телу, речи и уму.

Переживание отсутствия мыслей может подразумевать как действительное отсутствие мыслей, так и такое состояние, когда мысли хотя и появляются, но не тревожат вас. Это переживание, которое мы можем также определить как "пустотное" состояние ума, есть естественное проявление раскрепощения (релаксации) ума. Переживание ясности связано с нашей энергией, с аспектом речи и может проявляться различным образом или через ощущения, или через видения. Примером могло бы служить чистое видение мандалы божества. Переживание блаженства связано с физическим уровнем человека, с телом. Когда практикуют медитацию состояния успокоения длительное время, то, например, можно почувствовать, что тела больше нет, или же иметь ощущение великого блаженства, как бы находясь в центре облака высоко в пустом пространстве.

Таковы примеры бесконечных видов опыта, который может проявиться благодаря практике. Пребывание в состоянии созерцания означает полное раскрепощение, так что если у вас появляется привязанность к приятным переживаниям или же вы попадаете в зависимость от видения или состояния без мыслей, то это может иметь результат, обратный желаемому. Для того чтобы достичь раскрепощения, нельзя останавливаться на переживании, превращая его в препятствие, и ошибочно принимать его за состояние созерцания. Это может быть большой помехой на пути к реализации. Если практикующий день за днем поглощен состоянием блаженства или пустотности и не сохраняет присутствия созерцания, то это равносильно засыпанию во время практики. Такое случается, когда переживания ошибочно принимаются за истинную цель.

Существует весьма большая разница между ощущением блаженства и ощущением пустотности, но внутренняя природа обоих переживаний одна и та же. Когда мы находимся в состоянии пустотности и не потеряли сознание, то здесь имеется присутствие, которое продолжает оставаться все время, — точно такое же присутствие, как в переживании ощущения блаженства. Это присутствие уникально и запредельно уму. Это недвойственное состояние, являющееся основой всех бесконечных форм проявления, и, чтобы приобрести его, непременно требуется прямая передача от Учителя.

Вторая строка "Шести ваджрных строк": "...собственное состояние каждой из них — за пределами ума" — означает, что хотя природа существования и недвойственна, все проявляется индивидуально как энергия изначального состояния. Истинное состояние каждой отдельной вещи, проявляющееся как объект, действительно вне всяких определений и вне всяких понятий. В этой книге мы уже сравнивали аспект проявления нашей энергии цел с хрустальным шаром, потому что хрусталь прозрачен и его природа ясна, чиста и незамутнена. Мы уже отмечали, как при наличии вторичной причины — солнечных лучей — от хрусталя распространяются бесчисленные лучи радужного света. Этот пример приводится, чтобы показать, что и чистое видение реализовавших существ, проявляющееся в форме мандалы и божеств, и нечистое видение обычных существ, ограниченных двойственностью и кармой, проявляются из собственного состояния индивидуума точно таким же образом, как проявляются в хрустале лучи, когда на него попадает солнце. И точно так же, как из хрусталя проявляются тысячи форм и цветов, бесконечно разнообразное множество явлений может возникать, исходя из нашего собственного изначального состояния.

В Дзогчене существует высказывание: "Обладающие плотностью предметы чисты с самого начала" — это означает, что внутренняя природа всякого рода видимых объектов есть пустота и в корне чиста. Например, если мы посредством нашего "обычного кармического видения" видим желтую палатку, то какое-то животное или другого типа живое существо будут видеть тот же предмет по-другому, потому что у него другие причины кармического видения, отличающиеся от причин кармического видения человека. Так что единого, конкретного, неизменного универсального видения вещей не существует. Все, что представляется нам как измерение объектов, в действительности является аспектом нашего собственного изначального состояния, проявляющимся перед нами, а вовсе не чем-то объективно существующим, конкретным. Поэтому нельзя дать определения реальной природе объектов, вот почему в "Шести ваджрных строках" говорится, что их природа "за пределами ума".

Когда мы реально оказываемся в этом недвойственном состоянии, в центре проявления всего бесчисленного множества возможных явлений, то тогда можно сказать — мы действительно начинаем раскрепощаться. Пока не произойдет истинного открытия этого состояния, всякая релаксация тела, речи и ума, достигнутая вами, остается всего лишь предварительным условием. Может быть, вам удастся расслабить свое тело, если вы ляжете, или высвободить энергию, проделывая дыхательную практику, но это всего лишь частичное раскрепощение, потому что для получения результата такие упражнения надо повторять каждый день. А затем снова, как это бывает, когда мы слишком возбуждены, даже если и

пытаемся расслабиться, нам это не удастся, потому что мы остаемся полностью зависимыми от всех различных обстоятельств, связанных с нашей ситуацией.

Каждый человек пожелал бы себе себе жить спокойно и раскованно. Даже люди, не придерживающиеся никакой особой религиозной системы, которые могут сказать, вероятно, что они не верят вообще ни во что, хотели бы жить спокойно. Так что Учение представляет собой интерес не только для тех, кто считает себя "духовными" людьми, но на самом деле полезно вообще всем, кто хотел бы жить более раскованно и тем самым быть в состоянии более легко решать свои повседневные проблемы.

Обычно у нас много всякого рода проблем и конфликтов, ведь сам Будда указал, что природа сансары есть страдание. Если мы приглядимся к своему состоянию в течение одного дня, недели или месяца, мы наверняка заметим, что никогда полностью не свободны от страдания. И если мы не знаем, как снять напряжение, то положение еще хуже, потому что мы еще больше усугубляем его своим беспокойством. Когда мы возбуждены, то простейшие вещи становятся трудными, поэтому очень важно научиться снимать напряжение, но расслабление — это вовсе не самоцель. Когда мы находим состояние за рамками нашей обычной напряженности, то все раскрепощается само собой. Действительно, в истинном состоянии созерцания нечему расслабляться, потому что природа этого состояния сама по себе незакрепощена.

Дзогчен можно определить как путь полного раскрепощения. Это можно ясно понять из терминов, используемых для обозначения состояния созерцания, например: "оставить как оно есть" (cog-bzhag), "рассечь, чтобы высвободить" (khregs-chod), "без усилия" (rtsol-bral) и так далее. Некоторые ученые классифицируют Дзогчен как "прямой путь", сравнивая с таким учением, как Дзэн, где это выражение очень часто используется. Однако в текстах Дзогчена выражения "прямой путь" и "непостепенный путь" (sig-sag) никогда не употребляются, потому что понятие "прямой путь" обязательно подразумевает, что, с одной стороны, должно быть место, откуда отправляются, а с другой — куда прибывают. Но в Дзогчене имеется единственный принцип состояния знания, и если вы обладаете этим состоянием, то открываете, что с самого начала вы уже там, куда желаете прибыть. Поэтому об этом состоянии говорят — "самосовершенное" (lhun-grub).

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

Состояние знания возникает и созревает благодаря релаксации, но под релаксацией вовсе не имеется в виду, что мы просто ничего не делаем. Иногда неправильно понимают принцип Дзогчена "не исправлять" ничего, забывая о необходимости присутствия. Но практика Дзогчен подразумевает, что надо научиться расслабляться, в то же время непрерывно сохраняя свое присутствие,

какие бы ни были обстоятельства. Таким образом, в состоянии полного совершенства сохраняется раскрепощенность и присутствие по отношению ко всем бесконечным проявлениям энергии, которые только могут возникнуть. Чтобы практиковать Дзогчен, совсем не обязательно изучать теорию религиозной или философской традиции. Дзогчен можно понять в полной мере без употребления множества сложных терминов и выражений. Например, мы пользуемся названием "дзогчен", потому что оно указывает на всецелую (чен) полноту, завершенность (дзог) состояния человека, но не было бы никакой разницы, если бы мы использовали какой-то другой термин. Настоящий принцип заключается, кроме того, в передаче состояния знания, которая может раскрыть и пробудить человека, а вовсе не в том, как мы называем данную духовную традицию.

Некоторые люди думают, что необязательно иметь Учителя, и считают, что указаний, которые они могут найти в книгах, достаточно, чтобы практиковать. Но книга не только не может содержать живую передачу учения, но не может также предложить для каждого типа человека соответствующие примеры и объяснения. Учитель, сотрудничая с учениками, помогает им найти состояние созерцания через их переживания, связанные с телом, речью и умом, учит многим методам для развития состояния знания. Зная особенности каждого ученика, Учитель может посоветовать ему, какой метод для него больше всего подходит.

В двух первых строках объясняется также Способ Видения в Дзогчене, потому что та недвойственная природа всех явлений, о которой в них говорится, — это действительно не что-то внешнее по отношению к личности, но истинное состояние каждого человека. Таким образом, если мы будем упорно искать ее вне себя самого, то разве сможем когда-либо понять изначальное состояние? То, что через пелену двойственности видится нам как внешнее, на деле является всего лишь следствием производимого нами самими, нашим умом, разделения на субъект и объект. Ведь именно наш ум служит причиной возникновения суждений, привязанностей, кармы. И чтобы понять, что такое недвойственность, о которой говорится в "Шести ваджрных строках", нам просто нужно осознавать принцип: все воспринимаемое нами как наше видение является на самом деле проявляющейся потенциальностью нашего собственного изначального состояния.

В различных традициях тибетского буддизма под Способом Видения обычно подразумевается особая философская теория о том, что лежит в основе этой школы. Все школы тибетского буддизма признают, что труды Нагарджуны — вершина буддийской философии Махаяны — заключают в себе высший Способ Видения, называемый Срединным Путем. Согласно этой философской системе, невозможно с точки зрения абсолютной реальности, природа которой есть не поддающаяся описанию шуньята (пустотность), утверждать, что вообще что-либо абсолютно верно. Посредством такого рода рассуждений, используя жесткую логику, Нагарджуна опроверг все крайние воззрения других философских школ своего времени.

Однако в ходе последующих столетий среди тибетских школ возникли расхождения в толковании философии Нагарджуны, что породило бесконечные теоретические дискуссии и диспуты. Каждая школа старалась одержать верх и утвердить свой собственный способ видения на основе логики и философских

спекуляций. Но такой подход не имеет ничего общего с недвойственным способом видения, находящимся за пределами рассуждений и обсуждений.

Вообще буддийская философия опирается на идею о Двух Истинах: относительной и абсолютной. Последняя из них соответствует абсолютному состоянию — состоянию пустоты и недвойственности, а первая соответствует всему тому, что возникает в относительном состоянии бытия. Считается, что когда человек находится в состоянии медитации, сидя с прямой спиной, то он — в абсолютном состоянии. Но когда занятие медитацией окончено и человек приступает к повседневным занятиям, то он — в относительном состоянии. Эти две истины сравниваются с двумя ногами, без которых человек не может идти по пути к реализации, определяемой как объединение двух истин. Но в Дзогчене изначально не существует этого понятия о двух истинах, и недвойственное состояние вводится в качестве основы как Способа Видения, так и Способа Практикования.

Ваш Способ Видения в Дзогчене не должен быть чем-то вроде разглядывания внешних вещей через очки. Несмотря на то что через их линзы можно получить возможность ясно увидеть тысячи форм и цветов, направление вашего взгляда остается ошибочным. Поэтому для примера берется зеркало, ведь когда мы смотрим в зеркало, мы видим собственное лицо, и даже если нам не нравится, как оно выглядит, нам приходится принимать его. Это единственный путь обнаружить что-то более глубокое и начать по-настоящему понимать его.

Способ Видения может очень помочь нам в развитии правильного понимания Основы, но тем не менее наше знание склонно оставаться только интеллектуальным. Это весьма тонкое препятствие, которое трудно устранить, потому что мы часто даже не замечаем его. Вообще существует два вида препятствий, с которыми может столкнуться практикующий: препятствие страстей и препятствие знания. Препятствия страстей, отрицательной кармы и т. д. обнаружить относительно легко. Но препятствия знания неуловимы, и они могут серьезно мешать самому продвинутому практикующему. Например, даже если вы преодолели свою привязанность и свои страсти и достигли определенного уровня устойчивости в своей медитации, до тех пор, пока вы продолжаете оставаться в плену какой-либо идеи или представления о самом знании, вы автоматически перекрываете себе путь к реализации. Таким образом, то, как понимается Основа, очень важно в Дзогчене.

Некоторые люди, следуя за Учителем, слепо верят всему, что он говорит, не удостоверившись в этом через методы практики. Но есть и другие, полагающие, что всегда необходимо обо всем спорить и все обсуждать. Истина же заключается в том, что вы никогда в действительности ничего не решите ни через рассуждение обо всем, ни через пассивное принятие всего, что говорит Учитель, как будто бы он генерал, а вы солдат. Мы должны всего лишь постараться "попробовать на вкус" то, о чем сообщает Учитель, чтобы мы могли действительно обнаружить состояние знания в самих себе. Когда мастер объясняет что-то, он делает это не для того, чтобы выставить свою собственную идею, а чтобы дать ученикам средство для понимания их собственной природы.

Учитель объясняет, учит, помогает и т. д., но он не может сотворить чудо просветления или преобразования состояния кого-то другого. Некоторые люди убеждены, что существуют сверхъестественные Учителя, способные одарять просветлением других, но этого ни один мастер не может сделать. Во власти Учителя объяснить и сделать что-то понятным, передавая состояние знания различными способами. Когда ученик, применяя практики, входит в состояние знания, то, действительно, можно сказать, что мастер сотворил чудо. Ведь сам Будда сказал: "Я могу показать тебе Путь, но Реализация зависит от тебя самого".

Однако иногда нет возможности передать учение, потому что нет достаточных способностей или участия со стороны тех, кто хочет получить его. Несколько лет назад, например, я посетил область Непала, населенную народом шерпа. Многие шерпы пришли посмотреть на меня, потому что они слышали обо мне как о воплощении другого Учителя*56. Когда они вошли в мою комнату, то поднесли мне рис, деньги и традиционный приветственный белый шарф. Затем они попросили у меня благословения и ушли. Ни один из них не попросил никакого учения, и это типичный случай того, что мы называем пассивным отношением к Учению.

Будда сказал, что реализация зависит от нас самих. А ведь он был полностью просветленным, всеведущим, он был полон сострадания, он не был безразличен к страданиям других существ. Так почему бы ему не совершить чудо просветления всех перерождающихся существ, если такое было бы возможно? Истина в том, что если даже для Будды невозможно делать такие вещи, то никто не может делать этого. Так что нам надо самим проявлять активность по отношению к учениям, реально применяя их в своей жизни.

Для того чтобы войти в состояние созерцания и устойчиво оставаться в нем, получив возможность воссоединить это состояние с нашей повседневной жизнью, может понадобиться очень большой опыт практики, но при этом нельзя допустить, чтобы мы находились в зависимом положении по отношению ко всем разнообразным методам, когда они служат источником нашей озабоченности. Бывает так, что после получения посвящения, например, кто-то дает обет делать эту практику каждый день. Может быть, в первые несколько дней у него не будет трудностей в исполнении этого обещания, но спустя не так много времени могут начаться неприятности, потому что вследствие ограниченного представления о том, что он обязан сидеть и практиковать, делать это каждый день, независимо от обстоятельств, ему приходится принуждать себя. В Дзогчене такое положение считается неблагоприятным для продвижения практики, потому что если вы впадаете в зависимость от методов учения, то не можете воспользоваться благами сущности состояния раскрепощенности.

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

Учения Дзогчена опираются на четыре момента, и первый из них таков: "Опора на действительный, а не условный смысл". "Условный смысл" — это такой способ сообщения знания, когда учитывается склад ума и обычаи людей, получающих его, таким способом учил Будда, применяя понятия и представления, свойственные индийской культуре того времени, хотя он полностью осознавал иллюзорную природу всех понятий. Его проповеди единственной своей целью имели передачу состояния, находящегося вне понятий, представляющего собой "действительный смысл", упомянутый в первом из четырех пунктов. О Дзогчене говорится, что он опирается на действительный смысл, потому что с самого начала он учит находить самого себя в собственном естественном состоянии, не изменяя и не переделывая его*57.

Второй пункт: "Опора на человека, а не на учения". На Пути Отречения человек подчинен учению. Не имея способности принять ответственность за себя самого, он принимает решение соблюдать определенные правила, обещая, что не будет совершать тех действий, которые запрещены монашеским уставом. Дзогчен же опирается на личность, потому что в Дзогчене самое основное — понять свою собственную способность и знать, как использовать те методы, которые наиболее соответствуют ей.

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

Последний пункт следующий: "Опора на смысл, а не на слова", это означает, что следует стараться вникнуть в реальный смысл того, что сообщает Учитель, а не быть в плену буквального значения слов. Например, такой термин, как "бодхичитта", имеет разный смысл в зависимости от того, в каком контексте он находится: Сутр, Тантр или Дзогчена.

Принцип Основы имеется не только в учениях Дзогчена, но и во всех буддийских традициях. На уровне Сутры Основа означает знание двух истин: относительной и абсолютной — соответствующих понятиям "ум" и "природа ума". Путь в Сутрах — это два накопления: заслуг и мудрости. Первое из них связано с относительным состоянием и имеет дело с тремя аспектами личности следующим образом: при помощи тела он исполняет добродетельные действия, при помощи речи он читает мантры очищения, а при помощи ума порождает мысли о сострадании к другим. Добродетельные действия имеют силу уменьшать препятствия, создавая условия, необходимые для пути накопления мудрости.

Накопление мудрости включает знание абсолютного состояния через знание состояния созерцания. Оно считается коренным путем даже в Сутрах, и сам Будда указывал, что "человек, пребывающий в созерцании в течение времени, за которое муравей может дойти от кончика носа до лба, накопит гораздо больше мудрости, чем тот человек, который делает подношения Будде и божествам всю свою жизнь ценой великого самопожертвования". Тем не менее в Сутрах обычно считается, что поскольку нелегко непосредственно понять и применить путь мудрости, то следует на самом деле практиковать очищение и накопление заслуг.

Говорят, что когда Будда впервые пытался передать состояние знания своим ученикам, то, не будучи понят никем, он сказал: "Я нашел путь к состоянию знания, он глубок и ясен, вне понятий и вне всяких объяснений. Но когда я пытался передать его, никто не понял этого. Поэтому я уйду и буду жить одиноко в лесу, где я буду медитировать в уединении". Это показывает, как трудно передать путь мудрости, а в одном стихотворном тексте Дзогчена говорится так: "Для объяснения этого состояния слаб даже язык Будды."

Глава VII

ПУТЬ И СПОСОБ ПРАКТИКОВАНИЯ

Нет такого понятия, чтобы определить состояние как оно есть, но видение все же проявляется: все есть благо.

О практике Дзогчена говорят, что она "без усилий", действительно, здесь надо не создавать, видоизменять или переделывать что-либо, а только найти себя в истинном состоянии того "как оно есть". Но может случиться, что какая-то фраза, сказанная с намерением указать на это состояние вне понятий, становится как раз другим понятием. Точно так же, спросив у человека его имя и получив ответ: "нет имени", — мы стали бы звать его "Нетимени".

Следующие две строки "Шести ваджрных строк" объясняют смысл пути и практики Дзогчена. Выражение "как оно есть" (ji-bzhin-ba) очень часто употребляется в древних дзогченских текстах, оно является синонимом термина "неисправленное" (ma-bcos-ra) и других терминов, обозначающих истинное, неизменяемое, незаменяемое и неисправляемое состояние. Исправление, изменение и так далее — все это характерно для деятельности двойственного ума, и поэтому оказаться в неисправленном состоянии означает выйти за пределы ума. В Дзогчене это верно не только на высшей ступени практики, как в других традициях, напротив, с самого начала здесь надо стараться проникнуть в знание состояния "как оно есть".

В тантризме введение в истинную природу ума является последней ступенью практики, после стадий зарождения и завершения. Но в Дзогчене это состояние вводится непосредственно, и не только на уровне ума, но также на уровне речи и тела, потому что для нераздельного воссоединения с созерцанием все аспекты нашего бытия должны быть в этом неисправленном состоянии.

В "Великом Пространстве Ваджрасаттвы" (rdo-rje sems-dra' nam-mkha'-che)*58, одном из основных текстов раздела Природы Ума, написано, что "исправление положения тела для вхождения в состояние созерцания не применяется в Дзогчене. Контролирование положения тела и сохранение позы с прямой спиной — это не созерцание, а, наоборот, может в действительности стать препятствием к созерцанию". Из-за таких заявлений некоторые обвиняли Дзогчен в отрицании ценности сидячей медитации или контролирования дыхания, положения тела и так далее. Но Дзогчен вовсе не отвергает ничего этого, и когда говорится о "неконтролируемом теле", то здесь имеется в виду всего лишь то, что телу надо дать возможность пребывать в подлинном, неисправленном состоянии, в котором

не нужно изменять или улучшать что-либо. Ведь поскольку наши попытки исправления тела исходят от рассудочного мышления, все они ложны и искусственны.

В разделе Тайных Наставлений разъясняются четыре способа пребывания в созерцании, называемые четыре способа "оставлять как оно есть"*59. Первый, касающийся тела, называется "подобный горе". Здесь имеется в виду, что хотя гора может быть выше, ниже или какой-то особой формы, но тем не менее это всегда нечто неподвижное, никогда не меняющее своего положения. Точно так же в течение всего лишь одного дня мы принимаем разные позы в зависимости от разных обстоятельств, в которые мы попадаем, и все эти позы в равной степени подходят для созерцания, нет никакой нужды изменять их. Если в момент, когда я обнаружу себя в состоянии "как оно есть", окажется, что я нахожусь в положении лежа, то это и есть моя естественная поза, неизменная, как гора. Совсем не обязательно, чтобы я немедленно встал, выпрямил спину и скрестил ноги. То же самое верно, если я оказался в созерцании в тот момент, когда пью кофе. Мне вовсе не нужно бросаться в свою комнату, запира́ть дверь и садиться в медитацию. Все это полезно знать относительно того, как соединять созерцание с повседневной жизнью.

Чтобы суметь действительно воссоединять свою практику с жизнью, нескольких занятий сидячей медитацией в день просто недостаточно, потому что мы живем двадцать четыре часа в сутки, и час или два практики не дадут нам того, чего мы хотим. "Воссоединение" же означает понимание состояния как оно есть, относительно самой жизни, не исправляя его, так что любое обстоятельство вашей жизни становится случаем для практики.

Меня могут спросить: "Поскольку в Дзогчене учат, что не следует ничего исправлять, не означает ли это, что бесполезно выполнять нашу практику дыхания, визуализации и так далее, которые в действительности основаны на исправлении того или иного?" Но в Дзогчене выражение "не исправляя" не означает отрицания какого-либо метода практики. Вовсе нет, практикующий должен быть открыт и раскрепощен по отношению к различным методам и должен знать, как использовать их, не будучи обусловлен ими. Иногда может случиться, что деталям положения своего тела, рук и т.д., а также цвету и форме визуализируемого божества придается такое большое значение, что реальный смысл того, что вы на самом деле делаете, может ускользнуть. Поза, дыхание и визуализация, воздействуя на три аспекта: тело, речь и ум, — являются всего лишь средствами, дающими нам возможность погрузиться в раскрепощенное состояние созерцания. Существуют тысячи методов практики, многие из которых могут показаться очень похожими на другие, так что если смотреть только на внешнюю сторону, а не на коренной смысл, то легко могут одолеть сомнения. Но все эти проблемы и конфликты идут от ума, который можно сравнить с инвалидом, направляемым поводырями и помощниками, а в их роли пятеро еще более ущербных — пять чувств. Когда вы по-настоящему узнаете состояние созерцания, без усилия, без оценок, то сможете преодолеть и эти проблемы, касающиеся методов практики.

В Тантрах методом достижения неисправленного состояния является метод преобразования посредством визуализации чистого измерения. Возьмем для примера Тантру Хеваджры. Хеваджра — это имя, данное чистому проявлению особого реализовавшего существа, полученному неким мастером. Когда получают передачу Тантры Хеваджры, то занимаются этим преобразованием каждый день, используя мантру Хеваджры, чтобы воссоединить визуализацию со своей собственной энергией. Затем в определенный момент видение преобразования перестает зависеть от визуализации и становится проявлением собственной внутренней ясности. Все воссоединяется с этой ясностью при созерцании Махамудры. Когда достигается это состояние, преобразование перестает быть вещью первостепенной важности. Это можно очень хорошо понять, если прочитать некоторые поэтические произведения Махасиддхов или их биографии.

Одним из наиболее известных практиков Тантры Хеваджры был махасиддха Вирупа. Сначала он был великим ученым, пандитом, но затем стал тантрийским практиком. Долгие годы он упорно занимался методом преобразования Тантры Хеваджры, особое внимание уделяя чтению мантры Дамемы (mDag-med-ma), юм Хеваджры. Рассказывают, что однажды, когда он находился в состоянии созерцания полной ясности, он вдруг вскочил и бросил свои четки (мала)*60, которые он обычно держал в руках, читая мантру, в отхожее место. Затем, вернувшись в комнату, он бросил подношение — мандалу, приготовленную им для практики, на пол, вышел и больше не вернулся. Вирупа стал пробужденным, но все подумали, что он сошел с ума.

Иногда реализовавшие существа, подобно сумасшедшим, поступают таким образом, что их действия выходят за рамки "нормального" общепринятого поведения, но на самом деле сумасшедшими являемся мы сами, "помешавшись" на самих страстях и всех наших привязанностях. Не замечая этого, мы называем тех, кто ведет себя не таким образом, какой мы считаем нормальным, "сумасшедшими". По этой причине многих мастеров, таких как Другпа Кунлей (Brug-pa kun-legs), образ жизни которого не укладывался в обычные рамки, называли "сумасшедшие йоги".

Итак, мы видим, что также и в тантризме в конце пути практикующий разрушает воображаемые построения процесса преобразования и достигает состояния воссоединения с чистым проявлением, где нет никаких понятий. Однако, чтобы достичь такого уровня, необходимы многие годы уединенной практики. А Дзогчен, Путь Самоосвобождения, опирается на принцип знания, не в том смысле, что принимается мысленное решение раз и навсегда узнать что-то и никогда не изменять этого, но в смысле реального и истинного обнаружения присутствия изначального состояния.

Практику Дзогчена можно начать с сосредоточения на объекте, чтобы успокоить свои мысли. Затем сосредоточение ослабляется, чем снимается зависимость от объекта, и вы устремляете свой взор в открытое пространство. Затем, когда вы достигнете устойчивости спокойного состояния, важно работать с движением мысли и своей энергией, соединяя это движение с присутствием созерцания. На этом этапе вы уже готовы ввести созерцание в повседневную жизнь. Описанная таким образом система практики характерна для раздела Природы Ума, но нельзя

сказать, что в Дзогчене обязательно нужно начинать с сосредоточения на объекте и медитации, направленной на спокойное состояние. В разделе Изначального Пространства и в разделе Тайных Наставлений, например, вы входите непосредственно в практику созерцания. В частности, в первом из них имеются очень точные наставления о том, как найти чистое состояние созерцания. А во втором объяснения главным образом относятся к тому, как оставаться в созерцании при любых обстоятельствах.

Практика созерцания сжато объясняется в одной этой строке: "...но видение все же проявляется: все есть благо"*61. Несмотря на то что состояние того, "что есть", нельзя ухватить умом, все проявление изначального состояния, включая наше кармическое видение, тем не менее существует. Все разновидности форм, цвета и так далее продолжают возникать беспрерывно. Когда мы погружаемся в созерцание, это не означает, что наше нечистое видение тут же исчезает и вместо него проявляется чистое видение. Если у нас есть физическое тело, то есть и кармическая причина для этого, поэтому не будет никакого смысла в том, чтобы пытаться отвергать или отрицать то положение, в котором мы находимся. Нам надо только осознавать его. Если у нас есть видение материального, физического уровня бытия, являющееся причиной стольких проблем, то мы должны понимать, что это видение — только грубый аспект цвета, который является сущностью элементов. Вода, например, — это материальное проявление белого цвета, сущности элемента воды, вследствие нашей кармы и неведения ставшего для нас тем, что он есть в своей вещественной, материальной форме. Когда мы в конце концов обнаружим принцип этого проявления в материальной форме, мы можем обратить этот процесс вспять, так что вода возвратится в свое тонкое состояние — светоносную сущность. Основной метод для достижения такого переворота осуществляется через созерцание, при этом происходит воссоединение собственной энергии с энергией материального измерения.

"Все есть благо" — перевод на тибетский язык имени Самантабхадры, изначального Будды — Дхармакаи, — означает, что в вашем видении, совершенном именно так, как оно есть, нет ничего, подлежащего изменению или устранению. Когда вы находитесь в недвойственном состоянии, то даже тысячи призраков не могут нарушить созерцания. Но "благо" здесь понимается не как нечто "хорошее", противопоставляемое чему-то "плохому". Здесь имеется в виду то состояние, в котором нет ничего плохого, что надо было бы отвергать, и нет ничего хорошего, что надо принимать. Все, что проявляется, находится за пределами добра и зла и подобно украшению вашего собственного изначального состояния.

В Дзогчене нет необходимости преобразовывать нечистое видение, прилагая свое воображение. Все ваше видение — это внутренне присущее качество вашей собственной ясности. Если мы видим каменный дом и пытаемся вообразить, что он преобразуется в измерение света, то мы только занимаемся игрой ума, потому что этот дом как он есть, даже если он составляет частицу нашего кармического видения, есть на самом деле проявление нашей собственной ясности. Так зачем же нам надо препятствовать ей или преобразовывать ее? Проблемы возникают только тогда, когда мы начинаем заниматься оценками: красив ли дом или уродлив,

большой или маленькой и так далее. И тогда очень легко при помощи нашего рассудочного мышления вовлечься в действие и создать карму.

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

Если перед нами возникает нечто прекрасное, но мы не начинаем давать ему оценок, то оно остается частью нашей ясности. То же самое верно, если перед нами предстанет нечто ужасное. Почему же у нас появляется желание одного и отвращение к другому? Ясность не имеет отношения к рассудочному мышлению, она принадлежит к чистому присутствию изначального состояния, которое запредельно добру и злу. Поэтому в Тибете практиков чод, достигших высокого уровня, звали на помощь, когда случались эпидемии или вспышки заразных болезней, потому что они, полностью уйдя за пределы понятий "добра" и "зла", "чистого" и "нечистого", были невосприимчивы ко всякого рода заразе.

Очень важно сохранить свое присутствие в созерцании, не исправляя тело, речь и ум. Вам надо оказаться в раскрепощенном состоянии, но чувства должны сохранять присутствие и бдительность, потому что они — врата ясности. Сняв всякое напряжение, связанное с положением тела, дыханием и мыслями, сохраняя только живое присутствие, вы раскрепощаетесь совершенно безо всякого усилия.

Когда вы начинаете практиковать, может показаться, что беспорядочное движение ваших мыслей возросло, но в действительности это обусловлено раскрепощением ума. В самом деле, это движение мыслей существует всегда, но только теперь вы начинаете осознавать его, потому что ум стал более ясен, точно так же, как в беспокойном море вы не можете разглядеть его дна, но когда оно успокаивается, вы можете рассмотреть все, что там находится.

Когда мы начинаем осознавать движение наших мыслей, нам надо научиться воссоединять их с присутствием, не поддаваясь им и не позволяя себе отвлекаться ими. Что мы имеем в виду, когда говорим "отвлечься"? Если я вижу какого-то человека и он мне сразу не понравился, это означает, что я позволил себе поддаться мысленной оценке, иначе говоря, я позволил себе "отвлечься". Если же я сохраняю присутствие, чего же ради мне должен не нравиться тот, кого я вижу? Этот человек также на самом деле есть частица моей собственной ясности. Если я реально понимаю это, то вся моя напряженность и конфликты исчезнут, и все установится в состоянии полной раскрепощенности.

Существуют два наиболее часто встречающихся в практике недостатка: сонливость и возбужденность. Например, иногда, занимаясь практикой, мы бываем или вялыми, или же настолько возбуждены, что мысли не дают нам покоя ни на мгновение, и найти спокойное состояние кажется невозможным. Существуют практики, которые можно применять в качестве противоядия от этих проблем, но если мы знаем, как расслабиться внутренне, то можем преодолеть эти трудности естественным образом, без подобных усилий.

Человек, начинающий практику, обычно предпочитает удалиться в уединенное место, потому что ему надо найти состояние спокойствия и душевного равновесия. Но когда у нас начинает появляться реальное переживание состояния созерцания, то нам надо воссоединить его со всей своей повседневной жизнью, с ходьбой, разговором, едой и так далее. Практикующему Дзогчен вовсе не нужно оставлять общество и удаляться созерцать на горную вершину. Это совершенно неприемлемо в нашем современном обществе, в котором все мы должны работать, чтобы есть и жить нормально. Если же мы будем знать, как воссоединить наше созерцание с нашей повседневной жизнью, то мы добьемся успехов в нашей практике.

Практикование означает воссоединение себя с видением. Термин "видение" здесь включает все наши чувственные восприятия. Буду ли я находиться в комнате, слушая приятную музыку, или в каком-то месте, где стоит оглушительный шум, как, например, на заводе, для меня это не составит никакой разницы, потому что все это есть часть видения, и в созерцании это видение воспринимается как проявление энергии изначального состояния, где нечего отвергать или принимать. Таким образом, сущность практики состоит в том, чтобы найти себя в состоянии раскрепощенного присутствия, воссоединенного с любым восприятием, которое может возникнуть.

Знание созерцания передается непосредственно от учителя к ученику. Объяснение и доведение до ученика реального смысла — это составная часть передачи в Дзогчене. Для этого не нужно готовить мандалу или касаться кувшином головы ученика*63. Все это элементы ритуала, принадлежащего тантрийской традиции. Нет даже необходимости принимать Обет Прибежища, один из основных столпов буддизма. Из-за этого люди, получившие передачу учений Дзогчена, бывает, испытывают некоторую неловкость, потому что они не принимали этого Обета Прибежища*64. Но такое отношение показывает только то, что они не ведают реального смысла Прибежища, потому что даже в буддийских Сутрах утверждается, что абсолютное Прибежище — это сущность Татхагат, то есть состояние изначального просветления.

Однако в наше время Обет Прибежища стал обычным делом даже на Западе. После ритуальной церемонии Прибежища, во время которой отрезается прядь волос и дается тибетское имя, человек, вероятно, думает про себя: "Я получил Прибежище, теперь я буддист". Но в действительности нет никакой нужды считать себя буддистом. Мы и так обладаем состоянием, как оно есть, зачем же нам становиться еще чем-то другим, чем мы уже есть?

Если мы берем обет, то это означает, что у нас нет способности управлять самим собой. Но наши способности зависят от обстоятельств, в которых мы находимся, и могут быть улучшены. Так что первым делом нам надо обнаружить, каковы наши способности, а затем, в соответствии с нашими потребностями, постараться увеличить свои способности посредством различных методов практики. Существует, например, очень много очистительных практик, направленных на устранение препятствий к ясности, и ученик может работать с тем или иным из этих методов очищения, избранных в зависимости от личных особенностей. Учитель не может решать за ученика, какая практика будет более предпочтительна, он может дать только некоторые советы и предложения по этому поводу, чтобы помочь ученику увидеть себя более ясно и тем самым начать больше осознавать и полагаться на собственные силы.

На Пути Отречения все обстоит совершенно по-другому, так как основополагающий аспект этого пути состоит в том, что человек следует правилам поведения, ограничивающим действия тела, речи и ума. Однако правила любой религиозной традиции не могут быть универсальны и зависят от обстоятельств и времени. Правило, которое сегодня кажется ценным, завтра может с течением времени и изменением привычек людей стать неуместным. Например, правила Винайи, без сомнения, возникли для того, чтобы руководить разными сторонами поведения учеников Будды, предостерегая от совершения действий, считавшихся неправильными в том окружении, в котором они жили. Предположим, например, что некоторые ученики Будды прохаживались обнаженными, и поэтому о них стали плохо думать обитатели окрестных деревень. Тогда Будда произнес правило, в котором говорилось: "Ученики Будды не должны прогуливаться обнаженными". Все 252 основных правила Винайи были созданы таким образом. Поэтому ясно, что некоторые из них, возникшие в связи с климатическими условиями Индии, невозможно было бы применять в таких странах, как Тибет, если бы их не приспособили к другому климату и образу питания.

В Дзогчене учатся принимать на себя ответственность, не следуя правилам. Человек, придерживающийся правил, похож на слепого, который нуждается, чтобы его кто-то вел. Поэтому говорят, что в Дзогчене практикующий должен раскрыть глаза и обнаружить свое состояние, чтобы не зависеть больше ни от кого и ни от чего.

Некоторые, не получая удовлетворения от обычных отношений с учителем, думают про себя: "Учитель всего лишь обычный человек, который ест спагетти и пьет вино точно так же, как я. А я хочу войти в прямой контакт с Буддой или Падмасамбхавой". Если копнуть нас поглубже, то у всех найдется такое отношение, потому что главной причиной рождения в мире людей является гордость. Но на самом деле очень трудно войти в контакт с Буддой, если мы не признаем Будды в нашем Учителе; в действительности истинным Буддой для ученика является его Учитель.

В "Абхисамайяланкаре", комментарии на "Праджня-парамита-сутру", написано: "Хотя лучи солнца и очень сильны, они не производят огня, если нет увеличительного стекла (чтобы собрать их). Хотя тысячи Будд полны мудрости, мы можем получить ее только через учителя".

В тантре "Кукушка" сказано так: "Знание состояния "как оно есть", дается Учителем через передачу и развивается через созерцание. Значение Учителя можно сравнить со значением минерала, используемого для очистки золота". В Тибете для очищения поверхности золота от покрывающих его загрязнений применялся один минерал. Когда этот минерал приходит в соприкосновение с золотом, к нему возвращается его настоящий цвет. В этом примере золото является символом того, что называется Дзогчен, изначальное состояние, являющимся нашим собственным внутренним состоянием, изначальное самосовершенным. Посторонние вещества, покрывающие золото, соответствуют в этом примере препятствиям и беспорядочности относительного состояния, которые мешают проявлению знания изначального состояния. А минерал, который чистит золото, выявляя его истинный цвет, — это сила передачи от Учителя, позволяющая нам обнаружить наше собственное состояние. Даже если золото, покрытое грязью, кажется камнем или комком земли, его реальное качество тем не менее всегда остается тем же самым, и его только нужно обнаружить.

Учитель неотделим от состояния знания, и в Дзогчене одной из самых основных практик для развития созерцания является по существу Гуру-йога, или "соединение с Учителем". Истинная цель этой практики — сохранить передачу от Учителя в жизни ученика живой и неугасимой. Другим основополагающим аспектом учения, который идет от Тантр, является самайя, или "обещание", равноценное в тантризме обетам учения Сутр. Когда вы получаете посвящение, например, то вы обещаете выполнять практику преобразования ежедневно, читая соответствующие мантры по крайней мере три или семь раз. Кроме этой обязанности, есть и много других, связанных с Самайей, которые следует соблюдать. В Дзогчене же одна-единственная Самайя — найти себя в состоянии "как оно есть". Все остальное, то есть все умственные оценки и построения, все ограничения и так далее — все это ложно и излишне. Надо стараться, не отвлекаясь, во всякое время находиться в раскрепощенном состоянии.

Если мы находимся в состоянии созерцания, то, хотя бы у нас возникали тысячи мыслей, мы не поддаемся им и только наблюдаем все, что происходит. Вот что имеется в виду под присутствием. Найти себя в состоянии "как оно есть" означает сохранять непрерывное присутствие. Поэтому Самайя в Дзогчене означает "не отвлекаться", и только это. Но из этого не следует, что если вы отвлеклись, то нарушили свою Самайю. Вам нужно обратить внимание на то, что произошло, и постараться больше не отвлекаться.

Есть два способа не отвлекаться. Высший из них — это когда ваша способность к созерцанию достаточно развита для того, чтобы вы могли успешно воссоединять все свои действия с состоянием присутствия. Это высший уровень практики, называется он Великое Созерцание. Но пока этот уровень еще не достигнут, существует способ не отвлекаться, более связанный с умом, при котором вам надо поддерживать минимум внимания. Это не истинное созерцание, потому что здесь остается еще определенная доза примысленного, активной работы рассудочного мышления. Но тем не менее такой этап очень полезен, помогая нам развивать состояние присутствия.

Если мы замечаем возникновение какой-то напряженности, то важно освободиться от нее, но не вступая в состояние войны с нашим отвлечением, которая может иметь последствия, совершенно противоположные желаемым. В нашей повседневной жизни нам надо не забывать всегда быть раскрепощенными, потому что это для нас ключ ко всему. Возьмем конкретный пример: предположим, что, когда мы сидим в одной комнате, нам в голову приходит мысль пойти и взять предмет, находящийся в другой комнате. Как только эта мысль возникает, мы узнаем ее и осознаем, но не пытаемся воспрепятствовать ей или рассеять ее. Не отвлекаясь, сохраняя раскрепощенное присутствие, мы встаем и идем в другую комнату, стараясь во всем, что мы делаем, сохранять присутствие. Это крайне важная практика, не требующая ни особой позы, ни контролирования дыхания, ни какой-либо визуализации. Нам требуется всего лишь оставаться в состоянии раскрепощенного присутствия.

Вначале может быть нелегко сохранять свое присутствие, но мало-помалу вам будет удаваться соединять его с движениями своего тела. То же самое и с речью: когда вы разговариваете, обсуждаете что-нибудь или поете, вы должны стараться сохранять присутствие как можно дольше. То же самое, когда речь идет об уме: вы должны стараться сохранять присутствие во время процесса рассуждения или воображения и т. д. Вы можете подумать: "Да как же это я могу соединять процесс рассуждения с присутствием, если именно ум и есть причина отвлечения?" Но в действительности ум — всего лишь отражение в зеркале. Если вы возвращаетесь в присущую зеркалу способность отражать, то отражения больше не будут для вас чем-то внешним, воспринимаемым двойственно. Когда вы оказываетесь в состоянии природы зеркала, то каждый аспект вашего тела, речи и ума является проявлением мудрости состояния присутствия. Мудрость запредельна уму, но когда мы говорим, что она "за пределами" его, то это не означает, что она совсем не имеет к нему никакого отношения. В действительности связь между вашей внутренней мудростью и рассудочным умом точно такая же, как между зеркалом и возникающими в нем отражениями.

Когда говорят о Пути продолжения пребывания в созерцании, то дают объяснения различных переживаний, с которыми связано созерцание. Все различные переживания, возникающие в практике, связаны с состоянием нашего реального бытия, о котором, в общем, можно сказать, что оно имеет два аспекта или признака: "спокойное состояние" и "движение". Когда возникает мысль и мы наблюдаем ее, чтобы обнаружить, откуда она возникла, где она пребывает и куда уходит, то мы не находим совершенно ничего определенного. Хотя наши мысли явно кажутся существующими, но, когда мы наблюдаем за ними, они тут же исчезают, не оставив и следа. То же самое в отношении речи и тела. Если у вас, например, головная боль и вы наблюдаете, откуда она исходит и куда уходит, исчезая, то вы не можете прийти ни к какому реальному выводу. Это состояние пустотности в плане тела соответствует спокойному состоянию в плане ума. Но хотя наши мысли исчезают таким образом, они тем не менее возникают вновь непрерывно. Вот что называется "движением", являющимся проявлением ясности. В Дзогчене необходимо научиться работать с этим "движением" и соединять все аспекты своей энергии. Спокойное состояние — это только переживание, а не само созерцание. В настоящем созерцании, в состоянии чистого

присутствия, нет никакой разницы между спокойным состоянием и движением. Поэтому нет никакой необходимости добиваться состояния, лишённого мыслей. Как сказал Гараб Дордже: "Если возникает [движение мыслей], осознавайте состояние, в котором они возникают. Если вы свободны от мыслей, осознавайте состояние, в котором вы свободны от них. Нет никакой разницы между возникновением мыслей и свободой от них". Таким образом, когда вы практикуете созерцание, нет необходимости стараться найти спокойное состояние и избегать движения, следует только поддерживать одно и то же состояние присутствия в обоих случаях. Во всех буддийских традициях медитации говорят о двух ее сторонах, а именно, медитации спокойного состояния, или шинэ, и интуитивном видении, или лхагтонг (lhag-mthong)*65. Медитация шинэ служит для создания умственного покоя, при котором мысли не имеют силы тревожить практикующего. А лхагтонг всегда считается видом внутреннего пробуждения сознания, но по-разному толкуется в различных системах.

В Сутрах он считается достижением, связанным с телом, речью и умом, которое возникает автоматически после практикования медитации спокойного состояния. В тантризме же он считается особым уровнем реализации практики преобразования, проявляющимся как признак, связанный с праной, чакрами и т. д. Можно сказать, что шинэ соответствует шуньяте, лхагтонг — ясности, а соединение этих двух — это конечный пункт практики Тантры.

В Дзогчене, в разделе Природы Ума, лхагтонг является уровнем соединения состояния присутствия с движением. Он называется также "неизменяемым состоянием" (mi-gyo-ba), которое не может быть нарушено никаким движением. Здесь "движение" включает в себя также энергию кармической праны, которая обычно имеет значительное влияние на ум. В этом состоянии каждый аспект тела, речи и ума воссоединяется с созерцанием. Если практикующему случится медитировать вблизи шумного механизма, то ему не надо будет искать более спокойного места, потому что на этом уровне практика полностью воссоединена с любым видом восприятия. Практикующий больше не обязан оставаться прикованным к спокойному состоянию, но осознает кармическое измерение движения и не воспринимает его как нечто внешнее по отношению к себе.

Когда объясняют уровни продвижения в созерцании, то в качестве примеров развития способности воссоединения даются сравнения с ручьем, рекой, морем и так далее. Когда практикующий достиг полной устойчивости в созерцании, то, даже если он не занимается никакой особой практикой, стоит ему заснуть, как он оказывается в состоянии естественного света, а когда он спит, то осознает, что спит*66. Практика такого человека совершенна, и он всегда присутствует, живет он или умирает, так как достиг Самбхогакайи. Когда он умирает и проявляется бардо Коренного Состояния (Дхарматы), он готов в это же самое мгновение воссоединиться с ним в реализации.

Глава VIII

ПЛОД И СПОСОБ ПОВЕДЕНИЯ

*Все уже совершено, и поэтому,
преодолев болезнь усилия,
находишь себя в самосовершенном состоянии:
таково созерцание.*

Если вы действительно поняли, что наше реальное состояние — это самосовершенное состояние, то создана основа, опираясь на которую вы можете развиваться. Если же вы этого не поняли, то, даже изучив все различные системы учений, вы останетесь в состоянии неведения. С этой точки зрения и весьма ученый человек может считаться невежественным, а человек с начальным школьным образованием вполне может обладать реальным знанием. Изучение, анализ, философское исследование и т. д. могут быть полезны, если вы знаете, как получить от этого пользу, но часто все это является препятствием к истинному пониманию.

Возьмем, к примеру, человека, заинтересовавшегося восточной философией, потому что его не удовлетворяет западная. Он может с головой уйти в различные течения мысли Востока, может одолеть всю буддийскую философию, придя в восхищение от ее принципов. Затем такой человек будет считать, что наконец-то нашел достойную альтернативу своей собственной культуре. Увлекаясь все больше, он продолжает изучение и становится последователем философии Нагарджуны, будучи полностью убежден в верности своей точки зрения. Но в действительности произошло лишь то, что этот человек стал рабом идеологии Нагарджуны, потому что у него теперь есть сформировавшееся представление, понятие о шуньяте, но нет реального знания о ней, основанного на реальном переживании. Ведь философские убеждения и теории, даже если они и кажутся совершенными, могут рухнуть в любой день, потому что они опираются на нечто в корне ложное, иначе говоря, на ум.

Принцип Дзогчена состоит в том, чтобы избежать создания чего бы то ни было ложного и реально понять, для чего мы все делаем. Вовсе не важно считать себя последователем той или иной школы, традиции или точки зрения, и нет никакой разницы, считает ли кто-то себя буддистом или нет. По существу, считать себя последователем того или иного означает всего лишь ограничивание себя рамками; нужно же нам совсем другое — понять свое собственное состояние и открыть самого себя, избежав всех этих разнообразных барьеров.

В Тибете за последнее столетие возникла традиция, появление которой обязано усилиям некоторых мастеров, пытавшихся покончить с идеологическими барьерами, возведенными между различными традициями Учения. Все эти мастера, первоначально принадлежавшие к различным школам, были великими практиками Дзогчена, и, хотя сами они не называли себя никак, их называли "несектарными" — риме (ris-med)*67. По мнению же практикующего Дзогчен, если даже называть себя "несектарным", то это опять-таки другой способ противопоставлять свою позицию позиции кого-то другого, что совершенно неприемлемо, так как истина состоит в том, что всякое определение такого рода уже есть ненужное ограничение.

Например, мы заявляем, что изначальное состояние складывается из "трех мудростей": Сущности, Природы и Энергии, но это объяснение — всего лишь вспомогательная схема, предназначенная для того, чтобы помочь нам, находящимся в плену наших ограничений, блуждающим в бесконечном круговороте перерождений, получить представление о том, что это такое в действительности. Но никакой анализ и определения не могут на самом деле вместить изначальное состояние, это только средства, доступные нашему состоянию неведения.

Джамьян Кьенце Вангпо ('Jam-dbyangs mkhyen-brtse dbang-po) и Джамгон Контрул ('Jam-mgon kong-sprul) считаются основателями несектарной традиции, о которой мы только что говорили, хотя сами они никогда не имели никакого намерения ставить себя в рамки какой-то школы. Когда всходит солнце, оно неизменно светит, но оно не говорит: "Смотрите, как светят мои лучи!" Такую оценку дают люди, пребывавшие в темноте, которые говорят: "Смотрите, светит солнце" Так что мастера этой традиции, практикуя Дзогчен, не ограничивали свою деятельность рамками какой-либо секты и даже не противопоставляли свою позицию сектарному подходу.

Есть дзогченское высказывание, которое звучит так: "Не ставьте себе рамок, не входите ни в какую школу", рамки же на самом деле — это типичное проявление двойственности, являющейся причиной сансары. Преодолеть всякую ограниченность означает открыть истинное состояние как оно есть и вести себя таким образом, чтобы наше знание действительно соответствовало реальности нашего бытия во всех его аспектах: тела, речи и ума. Это крайне важно. Идея "несектарности" в своей основе предполагает двойственное разделение на себя и других, что является барьером, который следует преодолеть, чтобы суметь воссоединить свою практику с любым обстоятельством в любой ситуации. В истинном состоянии "как оно есть" нет никаких барьеров, в этом состоянии всякая напряженность расслабляется. Настоящая практика означает снятие своих напряжений. Мы много говорили о преодолении привязанности, но каков ее источник? На самом деле она возникает от напряженностей, которые мы начинаем создавать, разделив нашу реальность на себя самого и других. Таким образом, единственный реальный способ преодолеть привязанность — это найти себя в состоянии раскрепощенного присутствия. Истина заключается в том, что подлинное состояние присутствия по самой своей природе раскрепощено.

В последних двух строках "Шести ваджрных строк" объясняется смысл Плода и Способа Поведения. В Дзогчене то, каким образом мы ведем себя в состоянии присутствия, и есть Плод, и нет ничего другого, чего надо было бы достигать. Когда у вас есть это состояние знания, вы обнаруживаете, что все уже было достигнуто с самого начала. Самосовершенное состояние — это внутренне присущее качество состояния "как оно есть"; здесь нечего совершенствовать, и требуется только одно — обладать реальным знанием этого состояния.

Чтобы практиковать, нет необходимости принимать какую-либо особую позу или устремлять куда-то взгляд; вы не должны никоим образом ставить свое существование в зависимость от чего бы то ни было, вам надо только оставаться в естественном состоянии. Усилие и чувство долга, возникающие от беспокойства и

напряженности, — это типичные проявления рассудочного мышления, и в этих строках они сравниваются с болезнью, преодолев которую вы находите себя наконец в измерении истинной осознанности состояния самосовершенства. Реальное состояние не может быть создано или построено: это истинное внутренне присущее состояние каждой сущности, привязанной к относительному состоянию тела, речи и ума. Когда имеется знание этого состояния без усилия, без ограничения себя рамками занятий практикой, наше раскрепощенное присутствие соединяется со всей нашей жизнью в целом. Таким образом, наше созерцание становится непрерывным, и, когда вы достигаете этого состояния, качества самосовершенства, называемые "тремя телами", проявляются сами собой, точно так же как светят солнечные лучи, когда солнце всходит на небе.

В Дзогчене Способ Поведения является ключом к практике, так как принцип его заключается в том, чтобы научиться принимать на себя ответственность за самого себя, работая с собственным осознанием, а вовсе не в установлении жестких правил относительно того, что следует делать и чего не следует делать. Но одна из опасностей, подстерегающая того, кто неверно понимает, что означает "не исправляя", кроется в том, что он будет мириться со всем, что происходит, но оставаться при этом в состоянии отвлечения. Говорят, что Падмасамбхава дал такой совет своим ученикам: "Что касается состояния знания, придерживайтесь Способа Видения и Способа Практикования Дзогчена. Но что касается Способа Поведения, следуйте правилам Винайи". Можно с уверенностью сказать, что этим Падмасамбхава не отрицал важности принятия ответственности на себя самого, но проявлял предосторожность, чтобы не породить неправильного понимания.

Нуб Санге Йеше (gNubs Sangs-rgyas ye-shes), тибетский мастер — ученик Падмасамбхавы, в своем трактате, озаглавленном "Свет для очей медитации" (bsam-gtan mig sgron)*68, сказал: "Некоторые мастера утверждают, что хоть принцип Дзогчена и заключается в том, чтобы ничего не исправлять, нельзя достичь этого состояния без исправления. Они называют то, чему учат, "Дзогченом", но на деле это всего лишь различные способы исправления всего. Это ошибка, это все равно что пускать стрелу, не зная, куда она должна попасть".

В Дзогчене важно знать точно, куда вы намереваетесь прибыть, но в то же самое время не следует пренебрегать оценкой своих способностей. Если вы обнаруживаете, что ваших способностей недостаточно, чтобы вы могли жить, руководствуясь осознанностью, то лучше придерживаться определенных правил, пока осознанность достаточно не разовьется. Если, например, я люблю выпивать, но знаю, что алкоголь вреден для меня, то я могу просто постараться бросить пить. Но если при виде бутылки спиртного я испытываю такое сильное желание выпить, что не могу совладать с собой, то, значит, мне нужно строгое правило, чтобы справиться с такой ситуацией. Понимать это — тоже часть нашей осознанности.

Говорят, что Дзогчен — учение для людей с высоким уровнем способностей. Обладание "высокими способностями" означает, что имеются качества, необходимые для понимания и применения Учения. Если у вас недостает какого-либо из этих качеств, то можно попытаться развить их. Чтобы получить нужные результаты, осознанность всегда должна сопровождаться присутствием. Осознавать означает знать последствия своих действий, но иногда, несмотря на то

что человек знает, что определенное действие принесет вред, он все же берет и делает это, потому что в этот момент у него нет присутствия. Если нет присутствия, то не имеет значения, есть осознанность или нет. Человек, который в момент отвлечения выпьет яд, хотя бы он и осознавал пагубные последствия этого, умрет точно так же, как и тот человек, у которого нет такой осознанности.

Обычно мы легко можем отвлечься из-за наших страстей, возбужденного состояния ума, наших привязанностей и так далее. Например, двое, влюбившись друг в друга, в первом пылу своего романа с трудом переносят разлуку хоть на одно мгновение. Они не осознают, что отвлечены и ослеплены своей страстью. Однако через несколько недель, несколько месяцев или несколько лет их страсть ослабевает и утрачивает свежесть. У них уже другие чувства друг к другу, и в действительности они уже не могут сохранять такую близость. Иногда в таких ситуациях взаимоотношения настолько ухудшаются, что двое начинают ненавидеть друг друга так, что дело доходит до рукоприкладства. Это пример того, как отвлекают страсти.

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

Именно это имеется в виду в тантризме, когда говорится о преображении страстей в мудрости. В Дзогчене, если вы знаете, как войти в состояние "как оно есть" и остаться в нем, то все ваши страсти, ощущения и так далее могут стать переживаниями, помогающими развить ваше знание. Вовсе не верно, что практикующий должен стать как каменный и не иметь никаких страстей. На самом деле совсем наоборот: практикующий должен полностью владеть всеми проявлениями своей энергии и, не отвлекаясь ими, воссоединять их с созерцанием.

Учения Дзогчена всегда советуют стараться помогать самому себе, протягивать самому себе руку помощи. Но как именно это сделать? Следует стремиться всегда осознавать свое собственное состояние при любых обстоятельствах, с которыми вы сталкиваетесь, а если вы слишком возбуждены или пришли в замешательство, то нужно постараться расслабиться и дать себе передышку. Если вы устали, надо отдохнуть. Нет никакой необходимости следовать строгим правилам, хотя, как мы уже говорили, иногда они могут быть весьма полезны. Нам нужно всегда помнить цель, к которой мы направляемся, — каким образом прожить нашу жизнь с реальным присутствием осознанности. В наших взаимоотношениях с обществом нам также надо вести себя, руководствуясь осознанностью, чтобы наше внутреннее развитие могло реально достичь полного созревания. Многие политические теории подталкивают человека заниматься борьбой за построение лучшего общества. Но путь, предлагаемый ими для этого, идет через разрушение

старого общества, в частности посредством революции. Однако на практике польза от таких средств всегда относительна и временна, а реальное равенство между классами общества никогда не может быть достигнуто. Истина заключается в том, что лучшее общество возникает только благодаря эволюции отдельного человека. Ведь общество состоит из миллионов индивидуумов. Чтобы досчитать до миллиона, нужно начать с единицы, это означает, что следует начинать с отдельного человека, и только с этого могут начаться какие-то реальные перемены.

Отсюда вовсе не следует, что надо ставить себя на первое место в эгоистическом плане, — надо лишь прийти к пониманию состояния всего человечества через понимание своего собственного переживания. Руководствуясь этим опытом, мы будем знать, как проявлять осознанность в любых обстоятельствах и при любом общественном строе.

Нам нужно знать, как работать с нашей ситуацией и с другими людьми в соответствии с теми обстоятельствами, с которыми мы можем столкнуться, без предвзятости или фальши. Таким образом, чтобы научиться практиковать Дзогчен, нужно наблюдать самого себя. Для этого надо только уделять несколько минут внимания тому, каким образом наши мысли, наши оценки и наши идеи приходят и уходят, подобно вздымающимся и исчезающим волнам. Характерная черта нашего ума состоит в том, что каждая мысль может служить вторичной причиной для какого-то действия. Поэтому, если в своей жизни мы проявляем осознанность и присутствие по отношению ко всем сторонам нашего бытия, то у нас, несомненно, становится меньше проблем.

Гораздо более важно постараться сохранять присутствие и осознанность в любое время, чем каждый день посвящать ограниченный отрезок времени какой-то особой практике. Знание деталей методов медитации, визуализации и т. д. второстепенно. В Дзогчене есть такое высказывание: "Главное — не медитация, а знание", и действительно, если не иметь такого знания, то медитация становится умственным построением, ненужной конструкцией. Но откуда же приходит реальное знание? Оно возникает из осознания нашего существования на относительно уровне, которое служит реальной основой для понимания медитации и природы ума. Очень часто бывает, что это словосочетание "природа ума" — всего лишь красивые, завораживающие слова; вопрос в том, понимают ли люди реально их смысл. Если мы на самом деле не живем в "природе ума", то у нас есть только мысленное представление о ней, и хотя мы можем говорить о ней, думать о ней, все это не имеет совершенно ничего общего с реальностью. Если мы, например, голодны, то нас не насытят рассуждения вроде: "Принимать или не принимать пищу — это одно и то же", или: "Нет никакой такой вещи, как пища на уровне природы ума". Будет лучше, если мы поймем нашу материальную ситуацию как она есть. "Природа ума" — это термин, относящийся к состоянию, находящемуся за пределами существования тела, речи и ума, и знание о нем может возникнуть только через опыт. Зная ограниченность и признаки относительного состояния, можно реально прийти к осознанию их истинной природы.

Практикующий всегда должен осознавать важность своей связи с Учителем. Учитель учит посредством трех передач: прямой, символической и устной. Но

устная передача осуществляется не только в тот момент, когда Учитель, как принято, сидит в зале, а перед ним сотни людей, которым он объясняет различные теоретические вопросы Учения. Учитель может передавать состояние знания в любой момент, и в любом разговоре или совете он может дать долю устной передачи.

Если Учитель нашел вонючий труп крысы и показывает его ученику, говоря: "Понюхай, как воняет!", то, может быть, таким способом он предпочел передать знание состояния созерцания. Почувствовать зловониедохлой крысы — это прямое, конкретное переживание, одно из таких, когда нет необходимости притворяться или делать большое усилие, чтобы на самом деле иметь переживание. Если затем благодаря этому переживанию ученик способен понять то состояние, где нет различия между зловонием и ароматом розы, тодохлая крыса вполне может считаться методом передачи. Но это только один пример бесконечного разнообразия ситуаций, которые может использовать Учитель. Учение — это не только нечто священное, пребывающее лишь в храмах и текстах, на самом деле это реальное понимание внутреннего состояния всего, что переживает человек.

Гараб Дордже, первый Учитель Дзогчена, который учил всю свою жизнь, оставил после этого для всех практикующих Дзогчен будущих времен маленькое завещание длиной в три строки. Вот оно:

Прямо введи состояние.

Не оставайся в сомнении.

*Продолжай пребывать в глубоком знании самоосвобождения.*69*

"Прямо ввести состояние" — это относится к передаче от Учителя, который разными способами дает ученику введение и приводит его к пониманию состояния "как оно есть" — изначального состояния индивидуума. Это Основа. "Не оставаться в сомнении" — означает, что следует иметь точное знание этого состояния, обнаружив состояние присутствия созерцания, которое остается одним и тем же во всем множестве возможных переживаний. Это Путь. "Продолжай пребывать в глубоком знании самоосвобождения" — это Плод. Здесь имеется в виду, что полное и неизменное знание самоосвобождения целиком воссоединено с повседневной жизнью и при всех обстоятельствах остается в этом состоянии. Все многочисленные тексты Дзогчена можно считать объяснением этих трех строк Гараб Дордже. Но Учение — это не только книга или традиция, это живое состояние знания.

Примечания

1. Точная транслитерация тибетских терминов дается в скобках, когда термин приводится впервые.

2. В древние времена термин "бон" использовался в Тибете для обозначения всех видов ритуальной традиции, основанной на чтении мантр и магических формул, которые, вероятно, не очень отличались от разных форм шаманизма, широко распространенного в Центральной Азии. Позже, во времена учителя Тонпа Шенраба (sTon-pa gShen-rab), родившегося, по бонским источникам, в 1857 году до новой эры, многие из этих ритуальных традиций были усовершенствованы и связаны общей идеей, согласно которой существование понимается как

процесс взаимозависимости между энергией индивидуума и внешними энергиями, которыми владеют различные классы существ. По тем же бонским источникам, Тонпа Шенраб, родиной которого был Шанг-Шунг (в Западном Тибете), учил медицине и астрологии, а также Дзогчену в его ранней форме. Уже в период между восьмым и девятым веками, под угрозой вымирания вследствие растущего распространения буддизма, бон стал облекаться в философскую и теоретическую структуру под влиянием самих принципов буддизма. Начиная с этого периода бон стал религией и в общих чертах перестал явно отличаться от других буддийских школ.

3. Согласно текстам раздела Тайных Наставлений Дзогчена, Гараб Дордже родился через 360 лет после Паринирваны Будды, то есть в 184 году до н.э. С другой стороны, согласно "Vaigro-rgyud-'bum" — собранию сочинений, переведенных на тибетский язык Вайрочаной, Гараб Дордже родился через двадцать восемь лет после ухода Будды, то есть в 516 году до н.э. Последняя дата согласуется с традицией, по которой Гараб Дордже считается сыном Прахарини, принцессы Уддияны, дочери царя Индрабхуты, увидевшего Падмасамбхаву на озере Дханакоша через восемь лет после Паринирваны Будды.

4. Эта традиция опирается на описание линии передачи мастеров в разделе Тайных Наставлений Дзогчена. Однако, согласно линии передачи, засвидетельствованной в разделе Природы Ума, которая исторически более достоверна, Шрисимха жил гораздо позднее Манджушримитры. Поэтому более разумно предположить, что передача от Манджушримитры к Шрисимхе осуществилась посредством видения и общения сверхъестественного характера.

5. Во время второго распространения буддизма в Тибете было принесено несколько новых Тантр, а некоторые Тантры, получившие распространение во времена Падмасамбхавы, были переведены вновь. Именно в этот период сформировались другие школы тибетского буддизма: кагюпа (bKa'-rgyud-pa), сакаяпа (Sa-skya-pa) и кадампа (bKa'-gdams-pa), последняя из них, позднее реформированная, стала называться гэлугпой (dGe-lugs-pa).

6. Я перевожу здесь термин "sems" (ум) как "природа ума", потому что во всех древних текстах Дзогчена написание "sems" употребляется как сокращение от byang-chub-kyi sems (бодхичитта) — изначальная природа ума.

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

8. Шанг-Шунг (Zhan-Zhung) — область, где зародилась тибетская культура, некогда она включала в себя весь Тибет. Столицей Шанг-Шунга был Хьюнлун Нулкар (Khyun-lung ngul-mkhar) близ горы Кайласа. Шанг-Шунг делился на три области: внутреннюю, соответствующую Западному Тибету, центральную, соответствующую Центральному Тибету, и внешнюю, включающую Восточный Тибет и пограничные с Китаем области. Когда маленькое независимое королевство Ярлун в Центральном Тибете стало расширять свои владения и завоевывать соседние области во времена правления царя Сонцен Гампо (Strong-btsan sgam-po', 617-698 гг. н.э.), сам Шанг-Шунг также был включен в его состав. Таким образом, все королевство стало называться Тибетом (Бод). Религией Шанг-Шунга был бон, и его жрецы имели большое политическое влияние при дворе.

9. Его дядя по отцу — rTog-lDan O-rGyan bstan 'dzin — и его дядя по матери — 'Jam-dbyangs Chos-kyi dbang-phyug.

10. Одно из его учений по Махамудре можно найти в книге G. C. Chang "Teachings of Tibetan Yoga". Hyde-Park: University Books, 1963. (Гарма Ч. Чанг, "Учения тибетской йоги", М., 1995.)

11. См. список публикаций.

12. Сочинение индийского мастера Васубандху по буддийской метафизике.

13. Цампа — это поджаренная ячменная мука, смешанная с тибетским чаем и маслом. Основной элемент питания тибетцев.

14. Пятый Далай-лама, (Blo-bzang rgya-mtsho', 1617—1682), также был тертоном (gter-stong) — открывателем терма, или скрытых текстов.

15. Янтра-йога ('phrul-khor) — это буддийский эквивалент Хатха-йоги, от которой она отличается динамикой своих движений и особым значением, придаваемым дыханию. В Тибете было несколько видов Янтра-йоги,

традиционно связанных с особыми тантрийскими практиками. Намхай Норбу в течение многих лет сам преподавал систему Янтра-йоги, которая восходит к мастеру Вайрочане.

16. В тантризме метод (упайя, thabs) и энергия (праджня, shes-rab) считаются двумя основополагающими принципами существования, соответствующими мужской и женской, или солнечной и лунной, энергиям. Праджня (высшее знание) в данном контексте является синонимом "энергии".

17. Пять совокупностей (скандх) являются понятием, лежащим в основе буддийской психологии. Это форма, ощущение, восприятие, побуждение и сознание. См: С. Trungpa, "Glimpses of Abhidharma", Shambala Publications, Boston.

18. Пять страстей — это гнев, привязанность, умственное омрачение, гордость и ревность.

19. Пять Будд — это проявления собственного состояния индивида в плане Самбхогакайи. Пять мудростей связаны с аспектами пяти основных элементов: пространства, воздуха, воды, земли и огня. Об их названиях и правильных соответствиях см. K.Dowmen, "Skydancer", Routledge and Kegan Paul, London, 1984.

20. Считается, что Тантру Калачакры Будда Шакьямуни проповедовал в возрасте 81 года у ступы Дханакута в Южной Индии.

21. Четыре деяния мудрости таковы: умиротворяющие деяния, для очищения, соответствующие элементу воды, восточное направление, белый цвет; гневные деяния, для преодоления отрицательных энергий, соответствующие элементу воздуха, северное направление, зеленый цвет; деяния силы, для покорения, соответствующие элементу огня, западное направление, красный цвет; деяния роста, для процветания, соответствующие элементу земли, южное направление, желтый цвет.

22. Чакры (букв. "колеса") — основные центры, в которых сосредоточивается энергия человеческого тела. Согласно различным методам, применяемым в различных Тантрах, визуализируют четыре, пять, шесть или семь чакр. Нади — это тонкие, нематериальные каналы, по которым циркулирует энергия.

23. Аннутара-тантры делятся на Отцовские Тантры, в которых большее внимание уделяется Стадии Зарождения (кедрим). Материнские Тантры, в которых более важна Стадия Завершения (дзограм), и Недвойственные, в которых обеим стадиям практики придается одинаковое значение.

24. Термин "божество" — это приблизительный перевод слова yi-dam, буквально означающего "священный ум". В тантризме "божество" — это проявление чистого измерения самого индивидуума, а не что-то внешнее. Гневная форма божества представляет собой динамическую природу энергии; радостная форма — переживание блаженства, а спокойная форма — спокойное состояние ума, без мыслей.

25. Самантабхадра (kun-tu bzang-po) — изначальный Будда, символ состояния Дхармакайи. Он изображается обнаженным, без украшений, синего цвета, что обозначает чистоту Сущности и глубину шуньяты.

26. Цикл Сутр, называемый Праджня-парамитой, вершина учений Махаяны, считается откровением Нагарджуны, известного индийского Учителя, который был основателем Мадхьямики, или Срединного Пути.

27. Чтобы правильно понять идею пустотности (шуньяты), в Сутрах приводятся такие примеры: "рога зайца" и "рога быка". Такой вещи, как "рога зайца", никогда не бывало, и поэтому было бы бесполезно отрицать их существование. С другой стороны, если бы нам довелось отрицать существование рогов быка, то нам пришлось бы отрицать существование того, что мы считаем реальным и материальным. Точно так же "шунья" — это не атрибут "абстрактного состояния" вещей, а сама природа их материальности.

28. Thugs-rje ma-'gags-pa. Во многих западных переводах термин "thugs-rje" в текстах Дзогчена передается как "сострадание". Согласно объяснению, данному Намхай Норбу, это неточное толкование термина. Тугс означает "состояние ума", а рдже означает "владыка". В действительности здесь имеется в виду энергия, проявление изначального состояния. В Сутрах считается, что сострадание — это энергия шуньяты и поэтому оно также называется "thugs-rje". Но в Дзогчене сострадание рассматривается только как один из многих аспектов энергии. [Принадлежность данного примечания к указанному месту текста может быть поставлена под вопрос из-за отсутствия указателя на сноску 28 в тексте книги. — K.Z.]

29. См.: Н.Норбу (редактор), "Il Libro Tibetano del Morte", Newton Compton, Roma, 1979; или: F.Freemantle and C.Trungpa, "The Tibetan Book of Dead, Shambala Publications, Berkeley and London, 1975; а также: G.Orofino (editor), "Insegnamenti Tibetani su Morte e Liberazione", Edizioni Mediterranee, Roma 1985, вскоре она должна

быть опубликована на английском языке под названием "Tibetan Teachings on Death and Liberation", Wisdom Publications, London.

30. Ригпа (rig-pa) — это один из ключевых терминов в учениях Дзогчена. Его буквальное значение — "знание", но принятое употребление этого термина в Дзогчене выражает гораздо больше. Он означает интуитивное прямое знание изначального состояния, сохраняемое как живое присутствие. В этой книге я перевожу термин "ригпа" как "состояние присутствия", а иногда как просто "присутствие", хотя я использую это слово также и для передачи тибетского слова "дренпа" (dran-pa), которое более точно соответствует смыслу "присутствие ума".

31. Термин "Нирманакайя" обычно также обозначает проявление реализовавшего существа, которое для проповеди учения принимает человеческий облик или облик другого существа. Например, Будда Шакьямуни, Падмасамбхава и Гараб Дордже считаются проявлениями Нирманакайи.

32. "Абхисамайяланкара" — сочинение Асанги, знаменитого индийского философа традиции Махаяны.

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

34. Тапихрица — один из наиболее выдающихся мастеров линии передачи устной традиции Дзогчена Шанг-Шунга (rdzogs-pa chen-po Zhan-Zhung snyan-brgyud) которая, включает в себе по существу самое древнее учение бон, хотя оно и не было записано вплоть до седьмого века н. э.

35. Методы практики, приводящие к реализации Тела Света, — это в основном тхогей (thod-rgal) и янгтиг (yang-tig), которые содержатся в разделе Тайных Наставлений. Состояние Созерцания является основой этой практики.

36. Ваджрасаттва, изображаемый улыбающимся, белого цвета, в шелковом убранстве, с ваджрой и колокольчиком в руках, представляет Самбхогакайю. Практика Ваджрасаттвы особенно эффективна для очищения.

37. Примеры притч и загадок в дзогченских сочинениях можно найти в работе Н. Норбу "Эмахо, изучение Друн-де'у, Бон", главы 1 и 2, Библиотека тибетских сочинений и архивов, 1988.

38. Тилопа (988-1069) и Наропа (1016-1100) — два первых мастера линии передачи, к которой позднее принадлежали Марпа и Миларепа и от которой возникла традиция Кагьюпа.

39. Ваджракилая — один из восьми циклов тантрийских божеств, введенных в Тибете Падмасамбхавой.

40. Йеше Цогьел (Ye-shes mtso-rgyal) была главной юм и ученицей Падмасамбхавы. Ее биография была переведена Китом Дауменом в "Небесном танцоре".

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

42. Тексты Дзогчена называются "Тантрами", хотя они и не содержат учений пути преображения, потому что в них объясняется Природа изначального состояния индивидуума, которая представляет собой "беспрерывность" (тантра) проявления энергии.

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

44. Nyag-bia Pad-ma bdud-'dul (1816-1872).

45. Ганапуджа — это тантрийский ритуал, состоящий из нескольких частей, цель которого заключается в подтверждении "обещания", или обязательства (самаяя) между учеником и учителем, а также между учениками. Кроме этого, посредством вкушения пищи и питья в ганапудже практикующие развивают свою способность соединять созерцание с чувственными удовольствиями, а также погружаться в состояние, запредельное двойственности, что является внутренним смыслом самайи.

46. Чод (gcod) — это практика, опирающаяся на поднесение своего собственного тела в визуализируемой форме духам и другим существам, являющимся причинами несчастий и препятствий, и направленная на то, чтобы усмирить их и заплатить им кармические долги. Чод поется под аккомпанемент дамару и колокольчика. Основанная первоначально на принципе "шуньяты", имеющемся в Праджня-парамите, эта практика была

развита и усовершенствована великой тибетской женщиной-мастером Мачиг Лабдрон (Ma-gcig lab-sgron] 1055-1149).

47. Биографию этой необычайной практикующей, считавшейся живой Дакини, можно найти в книге Т. Allione "Women of Wisdom" Routledge and Kegan Paul, London, 1984.

48. gTsang-pa grub-chen был одним из главных учителей дяди Намхая Норбу — mKyen-brtse chos-kyi dbang-phyug (1910-1973).

49. Этого дядю звали rTogs-ldan O-rgyan bstan-'dzin. Согласно последним сообщениям из Тибета, он также реализовал Тело Света.

50. rDo-grub-chen, 'Jigs-med bstan-pa'i nyi-rna (1865-1926) третье перевоплощение rDo-grub-chen 'Jigs-med phrin-las 'od-zer (1745-1821) — пятого ученика великого мастера Джигмед Лингпы ('Jigs-med gling-pa).

51. Здесь имеется в виду подразделение текстов Дзогчена на Тантры (rgyud). Лунги (lung), или буквально "цитаты", и Тайные Наставления (man-ngag). Первые из этих трех категорий содержат учения, устно переданные Гараб Дордже, а третья — наставления и объяснения, идущие от опыта различных Учителей.

52. В традиции имеются указания, что именно сам Падмасамбхава предложил царю Трисонг Дзэну послать Вайрочану в Уддияну.

53. Существует Тантра "Кукушка" с таким названием в нингмапинском каноне "rNying-ma'i rgyud-'bum".

54. Документы, найденные в Дунхуане, расположенном в Китайском Туркестане, были обнаружены в начале этого столетия А. Стейном и П. Пеллиотом. Благодаря песчаной почве Дунхуана, который был некогда аванпостом тибетской империи, рукописи, представляющие собой безмерную ценность для изучения тибетской истории и культуры, сохранились для будущих поколений.

55. По-тибетски: bde-ba, gsal-ba и mi-rtog-pa.

56. Намхай Норбу был признан перевоплощением Ngag-dbang gnam-rgyal (1594-1651), основателя государства Бутан, и A-'dzom 'brug-pa (1842-1924), великого мастера Дзогчена, который был одним из учителей Жанчуб Дордже.

57. Здесь упоминается текст "Устремление к Основе, Пути и Плоду" (gzhi-lam-'bras-bu'i-smon-lam), содержащийся в "kLong-chen snyung-thig", знаменитой терме, обнаруженной Джигмед Лингпой (1729-1798). [Эта сноска также была оторвана от текста и её принадлежность не очень ясна.]

58. "Великое пространство Ваджрасаттвы" (rdo-rje sems-dra' nam-mkha'-che') — это текст, принадлежащий к категории Лунг, который, как считается, идет от Гараб Дордже, который спонтанно произнес его, будучи еще ребенком.

59. "Cog-bzhag gnam-pa bzhi", четыре способа "оставлять без исправления", таковы: "подобно горе" (ri-bo song bzhaḡ), связан с телом; "подобно океану" (rgya-mtsho cog-bzhaḡ), связан с глазами; "способ состояния присутствия" (rig-pa cog-bzhaḡ) и "способ видения" (snang-ba cog-bzhaḡ), основанный на принципе воссоединения всех чувственных восприятий.

60. Буддийские четки с 108 бусинами.

61. Эта строка по-тибетски составлена из имен Вайрочаны (gnam-par snang-mdzad), одного из шести будд Самбохакайи, и Самантабрадры (kun-tu bzang po), символа Дхармакайи.

62. Thogs-bcas-kyi-bdud. Другие три демона, мешающие продвижению практикующего, это "дьявол, не запирающий" (thogs-med), связанный с мыслями; "дьявол удовольствия" (dga'-brod), заключающий в себе привязанность к результатам практики; и "дьявол эгоистического принципа" (snyem-byed).

63. Здесь имеется в виду посвящение Сосуда (bum-dbang), цель которого - очистить препятствия тела.

64. Обет Прибежища — это основа буддийской практики во всех традициях как для монахов, так и для мирян. Объекты Прибежища: Будда, Учение (Дхарма) и духовная община (Сангха), называемые "Три Драгоценности". На уровне Тантры объектами Прибежища являются Учитель (Гуру), Божество (Дэва) и Дакини.

65. На санскрите: шаматха и випашьяна.

66. Состояние естественного света ('od-gsal) соответствует периоду между засыпанием и началом сновидений. В этот период, хотя ум и не функционирует, практикующий пребывает в ясности состояния присутствия.

67. Это произошло в Восточном Тибете в результате деятельности двух великих мастеров: 'Jam-dbyangs mkhyen-brtse'i dbany-po (1820-1892) и 'Jav-mgon kong-sprul (1813-1899).

68. В этом тексте, автором которого является Нуб Санге Йеше (832-942), дается обзор характерных черт всех буддийских традиций, включая Чань, или Дзэн, и тантризм, в сравнении с учением Дзогчена. Вследствие этого он исключительно важен как средство понимания различий в теории и практике между Дзогченом и другими школами в период первого распространения буддизма в Тибете.

69. По-тибетски: ngo-rang thog-tu sprad/ thag-gcig thog-tu bcad/ gdeng-grol thog-tu bca'.



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

