

Намкай Норбу Ринпоче

КРУГ ДНЯ И НОЧИ

который проходят на пути Ати-йоги

gDog ma'i rnal `byor gyi lam khyer nyin mtshan `khor lo ma

Сущностный тибетский текст по практике Дзогчена

Перевод с тибетского Джона М. Рейнольдса

Перевод с английского с привлечением тибетского оригинала Ф. Маликовой.

Редакторы: Т. Науменко, А. Кулик.

Книга "Круг Дня и ночи" известного современного учителя буддийской традиции Дзогчен (Полное Совершенство) Намкая Норбу является руководством, позволяющим осуществить цель практики этого учения: умение непрерывно, днем и ночью, бодрствуя и во сне, находиться в состоянии созерцания, то есть непосредственного переживания своего истинного состояния — ничем не замутненной природы ума.

Следуя древней буддийской традиции, эта книга состоит из основного текста, тибетский оригинал которого написан в стихотворной форме, а также комментария, опирающегося на устные объяснения автора.

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В ТЕКСТЕ

Заглавие (mtsan ston)

1. Выражение почтения учителям (mchod brjod) [1—2 строфы](#)
2. Предварительные практики (sngon `gro) [3—4 строфы](#)
3. Дневная практика (nyin mo'i rnal byor)
 - Понимание практики (rtogs pa) [5—12 строфы](#)
 - Закрепление практики (brtan pa) [13 строфа](#)
 - 1). Слияние (bsre ba) [14-19 строфы](#)
 - 2). Бдительное расслабление (lhug pa) [20—26 строфы](#)
 - Продвижение в практике (bogs dbyung) [27—31 строфы](#)
4. Ночная практика (mtshan mo'i rnal `byor)
 - Вечерняя практика (srod kyī rnal `byor) [32—38 строфы](#)
 - Утренняя практика (tho rangs rnal `byor) [39—42 строфы](#)
5. Польза практики (phan yon) [43—50 строфы](#)
6. Качества практикующего (rnal `byor pa'i yon tan) [51 строфа](#)
7. Заключение (rjes) [52 строфа](#)
 - Колофон

Поклоняюсь всем высоким Учителям!

1.

Чангчубу Дордже, вмещающему в себя все семейства Будды, а также
Ургену Тэндзину, Дордже Пэлдрон и всем другим
Учителям непрерывной передачи учения Дзогчен
Через все свои врата (тело, речь, ум) выражаю величайшее почтение!

2.

Ади-будда Самантабхадра и Достославный Ваджрасаттва
Вручили этот метод Пути Сердца Ати-йоги
Высочайшему из Учителей — Гарабу Дордже.
Молю у дакини позволения взять малую толику от нектара этих наставлений!

3.

Постоянно упражняя свой ум практикой четырех памятований,
Никогда не отделяйся ни в одном из четырех моментов
От йоги восприятия своего чистого присутствия¹ как учителя.
Корень этой йоги — сохранение внимательного осознания.²

1. ригпа (тиб.)

2. дрэн ше (тиб.)

4.

Непрерывен круг дня и ночи —
Непрерывна и ежедневная главная практика дня и ночи.
Йога дневная управляет тремя моментами,
И в ней три (составляющие): понимание, закрепление и продвижение.

5.

Прежде всего нужно понять то, что еще не понято.
Все дхармы, видимые или слышимые,
Как бы многообразно они ни проявлялись, нереальны и подобны отражениям.
И нам приходится признать, что это волшебная игра ума.

6.

Природа ума изначально пуста и свободна от "я",
И потому ее светоносная ясность беспрепятственна (и неотрывна), как отражение
луны в воде.
Вот исконная мудрость чистого присутствия,¹ в которой нет двойственности
ясности и пустоты.
Так понимаем собственную природу спонтанного самосовершенства.

1. ригпэй йеше (тиб.)

7.

Когда мы постигаем, что все видимое — лишь украшение истинного состояния бытия,
Оно, представая перед нашими бдительно расслабленными шестью собраниями чувств, самоосвобождается в собственное состояние.
Когда мы постигаем, что чистое присутствие — это именно исконная мудрость как она есть,
Проявления наших клеш и кармических следов самоосвобождаются в собственное состояние.

8.

Когда мы постигаем нераздельность видимых проявлений и чистого присутствия, Мысли, цепляющиеся за двойственность, освобождаются в собственное состояние.

Методы же освобождения через обнаженное внимание,¹ освобождения по возникновении мысли² и самоосвобождения³

Дают продвижение по пути согласно целям этой йоги.

1. чердрол (тиб.)

2. шардрол (тиб.)

3. рангдрол (тиб.)

9.

Восприятие в первое мгновение внезапного возникновения (мысли)
Есть непосредственное чистое присутствие, нерожденное (причинами) и неизмененное.

Истинная сущность всего, выходящая за пределы субъекта и объекта, —
Это естественная саморожденная исконная мудрость чистого присутствия.

10.

В этом (чистом присутствии) совершенны три аспекта состояния Самантабхадры:
Сущность-дхармакая, свободная от кармических следов, есть пустота;
Природа-самбхогакая, свободная от (двойственных) мыслей и представлений, есть ясность;
(Энергия)-нирманакая, свободная от желаний и привязанности, —
беспрепятствена (и непрерывна).

11.

Такое восприятие¹ в самый миг своего возникновения
Полностью свободно от двойственного мышления, (разделяющего) субъект и объект.

Поэтому необусловленные видимые проявления предстают как проявление ясности.

Видимый мир пребывает в состоянии дхарматы.

12.

Естественное, мгновенное, необусловленное восприятие,
Встречаясь с Матерью-Дхарматой, (предстает как) дхармакая.
Пребывание в спонтанной, самосовершенной природе чистого присутствия —
Это естественное состояние Великого Совершенства.

13.

Для закрепления (практики) следуем пути, используя три сокровенных наставления:

О слиянии,² бдительном расслаблении³ и продвижении в практике⁴.

Метод слияния: устроившись на удобном сиденье,
Расслабиться и устремить взгляд в небо перед собой⁵.

-
1. шепа (тиб.)
 2. сэва (тиб.)
 3. лхугпа (тиб.)
 4. бог юнг (тиб.)
 5. намкар артэд (тиб.)

14.

Расслабленное пребывание¹ без медитации и без отвлечения,
Состояние подобного небу восприятия, свободного от привязанности и обусловленности,
Есть ясность все того же чистого присутствия, похожее на миг внезапного изумления,
Когда возникает свободное от двойственности, обнаженное ригпа, где нет различия между покоем и движением.

15.

В период пребывания в созерцании, над которым не властны вялость и возбужденность,
(Оказываемся) в состоянии самадхи², где присутствуют сияющая ясность и яркость.
Что мы ни делаем в таком состоянии: вызываем ли мысли, поддерживаем их, проявляем к ним особое внимание, расширяем их —
Они будут, не отвлекая нас, (сразу) самоосвободиться в свое собственное состояние³.

16.

В период после выхода из такого созерцания,
Мера закрепления (практики) — понимание, владеют ли нами обуславливающие мысли.
Переживания⁴ неотъемлемы от медитации, (как) свет (неотделим) от солнца и луны.
Возникающие видения, изменение дыхания и тому подобное не обусловлены представлениями.

-
1. лхугпа (тиб.)
 2. тингдзин (тиб.)
 3. ранг сар нэ (тиб.)
 4. ням (тиб.)

17.

Что касается переживаний после (периода созерцания), то все видимые проявления (предстают как) иллюзия,
Или же любое видимое проявление мы считаем пустотой.
Нам представляется, что пребываем в состоянии ригпа, где нет рассудочных мыслей,
А все наши действия безошибочны.

18.

Что касается (собственного) измерения, то благодаря восприятию объектов, их анализа и мышления как пустоты
Мы достигаем высшей дхармакаи — природы ума.
Поскольку это (состояние) не загрязнено никакими представлениями и определениями,
Обретаем чистую исконную мудрость, свободную от рассудочного мышления.

19.

Поскольку кармические следы и омрачения полностью очищены,
Клеши больше не проявляются.
Благодаря этому, оставаясь обычными людьми, мы поднимаемся над миром сансары
И нас причисляют к роду Возвышенных (архатов).

20.

Наставления по бдительному расслаблению¹: какие бы видимые проявления ни возникали,
Если мы не изменяем их, это просто украшения истинного состояния.
Наше внутреннее чистое присутствие неизменно, ясно, ярко и обнажено.
Расслабляясь, отпускаем (мысли) в их собственное состояние как оно есть.

1. лхугпа (тиб.)

21.

Что касается объектов шести собраний (сознаний): если не давать им никаких оценок,
То они — сияющие неотъемлемые украшения,
Полностью совершенные как энергия ничем не обусловленного чистого присутствия.
Сохранение такого недвойственного состояния и есть (бдительное) расслабление.

22.

В период созерцания не даем оценок объектам пяти врат
И они проявляются ясно и сияюще, когда мы, не отвлекаясь, пребываем в расслаблении.

По завершении периода созерцания развивается исконная мудрость, опирающаяся на все объекты шести собраний,
Как материальные, так и нематериальные.

23.

Когда бы ни появились любые мысли — (следствия) пяти ядов-клеш,
Находясь в расслабленном состоянии, не обуславливаясь ими, воспринимаем их такими, как они есть,
Отнюдь не отбрасывая и не преобразая с помощью каких-либо методов.
Рождается исконная мудрость самоосвобождения клеш, проявляющихся на пути¹.

1. рангдрол (тиб.)

24.

Переживания, возникающие при медитации, видим как ясность и пустоту.
Они имеются и в состоянии видения и пустоты,
И в состоянии движения мыслей и пустоты, и в состоянии блаженства и пустоты и так далее:
В соответствии с обстоятельствами возникают переживания блаженства, ясности и немышления.

25.

Что касается каи: когда мы постигаем все дхармы как дхармакаю, —
Состояние неизменяемого восприятия истинной сущности как она есть
Подобно *тиглэ* — недвойственной, целостной, совершенной сфере.
Благодаря этому рождается исконная мудрость ясности и достигается джнянакая.

26.

Поскольку воспринимаемые объекты есть проявления дхарматы, клеши и омрачения очищаются.
Благодаря исконной мудрости чистого присутствия мы избавляемся от несправедливого поведения.
Нас, освободившихся от всех клеш, кармических следов и омрачений,
Причисляют к роду благородных бодхисаттв.

27.

Продвижение в практике¹: в неисправляемом самосовершенном состоянии.
Блестит ежесекундное неизменное восприятие² —
Свободное от мыслей, яркое и живое чистое присутствие³.
Именно так сохраняется непрерывность восприятия, неотвлекаемого и

устойчивого.

-
1. бог юнг (тиб.)
 2. шепп (тиб.)
 3. митог ригпа (тиб.)

28.

В период пребывания в созерцании, над которым не властны вялость и возбужденность,

Проявляется пустотность дхарматы.

После периода созерцания, не впадая в обусловленность мышлением,

Продолжаем пребывать в состоянии природы ума как она есть.

29.

Переживания во время медитации: состояние недвойственности¹ (сохраняется) и при медитации, и без медитации.

Все видимое нами полностью предстает как проявление энергии созерцания².

Истинная природа всех дхарм как они есть

Предстает неотрывно от естественного изначального "образа существования"³.

-
1. нимэд нганг (тиб.)
 2. тингдзин ролпа (тиб.)
 3. нэлуг (тиб.)

30.

Что касается каи: поскольку все видимые и невидимые дхармы

Совершенно чисты на своем месте в состоянии дхарматы,

Мы обретаем высшую каю недвойственности

И проявляется обнаженная абсолютная истонная мудрость.

31.

Благодаря полному очищению омраченности¹ познания

Постигаем истинное состояние всех дхарм как они есть.

Нас, полностью постигших недвойственность познающего и познаваемого,

Причисляют к роду всеведущих татхагат.

32.

Что касается следования пути ночной йоги:

Следует укрепиться в двух практиках, утренней и вечерней.

Вечером предоставляем своим чувствам пребывать в невозмутимости,

Объединяя практику сосредоточения² и сон.

-
1. джняварана (санскр.)
 2. самтэн (тиб.)

33.

Засыпая, нужно ясно представить между бровями
Белую букву А или светящееся пятицветное *тиглэ* размером с горошину.
Сначала сосредоточиваем (на нем) свое восприятие,
А затем расслабляемся и засыпаем.

34.

Когда нет загрязнения иллюзорными представлениями
И шесть собраний расслаблены в своем собственном состоянии,
В момент погружения в сон приходит естественный Ясный Свет
И мы оказываемся в состоянии дхарматы, свободной от мыслей.

35.

Или же, наблюдая момент мгновенного восприятия,
Не зрим (в нем) ничего, (что можно определить как) покой или движение.
Именно в таком состоянии бдительного, чуткого присутствия
Погружаемся в спокойное восприятие и засыпаем.

36.

Погружение в сон является причиной вхождения в ясность дхарматы.
Наше чистое присутствие полностью растворяется в состоянии дхармадхату.
Погружаясь в сон,
Можно непрерывно пребывать в истинном состоянии дхарматы.

37.

Когда мы избавились от кармических следов тела,
От кармических следов видения и кармических следов деятельности ума¹,
Деятельность ума больше не проявляется и мы пребываем в состоянии дхарматы,
В полной мере ощущая слияние с естественным Ясным Светом.

1. йид (тиб.)

38.

Когда погружаемся в сон, ни одна мысль не возникает,
Ригпа соединяется со своей матерью и мы пребываем в состоянии дхарматы.
В период созерцания мы сможем в состоянии сна осознавать (сновидения).
Когда избавляемся от заблуждений, (сны) проявляются с пользой как наши
собственные кая и исконная мудрость.

39.

Рано утром возникает в своем собственном состоянии неизменная исконная
мудрость.
Не медитируя и не отвлекаясь, по-настоящему пребываем

В этом естественном, сияющем ясностью состоянии, свободном от мыслей.
Оно называется состоянием Гуру Самантабхадры.

40.

Стремясь вникнуть в суть этого состояния, взираем обнаженным вниманием,
(ища) того, кто медитирует,
Но не находим (ни его), ни того, что можно было бы подтвердить.
Самопорожденная исконная мудрость¹, свежая и ясная, освобождается в момент
своего возникновения.
Рождается присутствие недвойственной исконной мудрости².

41.

В тот момент, когда мы вышли за пределы мышления, обусловленного
двойственностью,
Проявляется ясность исконной мудрости, свободной от мышления³ и независимой
от видимых объектов.
Благодаря восприятию ярко вспыхивает исконная мудрость незапятнанной
ясности⁴,
И благодаря недвойственности проявляется исконная мудрость блаженства⁵.

1. рангчжунг йеше (тиб.)

2. нимэд йеше (тиб.)

3. митог йеше (тиб.)

4. ма лэд сэлвэй йеше (тиб.)

5. дэвэй йеше (тиб.)

42.

Поскольку мы обрели понимание того, что все дхармы на самом деле есть
дхармата,
Абсолютно ясно проявляется безошибочная исконная мудрость.
А поскольку полностью проявляется исконная мудрость бесконечного множества,
Становится абсолютно ясна собственная природа трех кай.

43.

Так практикуя днем и ночью сущность этой йоги,
Вступаем во всеобъемлющую великую сферу созерцания.
Когда мы овладеем этой практикой, клеши станут путем.
Благодаря трем каям достигнем безмерной пользы для всех живых существ,
бесконечных, как небо.

44.

Мера освоения (этой практики) — умение (во время сна) распознавать сновидения
как сновидения.
Возникает состояние равностности, не омраченное привязанностью к ощущениям

удовольствия и страдания,
И благодаря истонной мудрости все видимые проявления предстают как друзья.
Непрерывность иллюзии пресекается, и мы пребываем в состоянии дхарматы.

45.

Поскольку опытный последователь Ати-йоги
Ни днем, ни ночью не отвлекается от состояния дхарматы,
Говорят, что он способен обрести состояние будды за время между вдохом и выдохом.
Так сказал великий Гараб Дордже.

46.

Клеши становятся путем благодаря тому, что, не разделяя все дхармы (на благие и неблагие),
Пребываем в состоянии дхарматы, в полном присутствии, свободном от представлений.
Когда мы узнаем, что клеша неведение — это отсутствие рассудочного мышления,
Все предстает как проявление дхарматы, истинной сущности бытия как оно есть.

47.

Все дхармы, проявляющиеся как объекты шести собраний,
Не обладая собственной природой, пребывают в ясности.
Поэтому, когда мы узнаём, что природа гнева есть ясность,
Он предстает как истонная мудрость ясности.

48.

Внешнее видение — это дхармата, а внутреннее чистое присутствие — истонная мудрость.
Недвойственное великое блаженство по сути есть Сострадание,
Поэтому, когда мы узнаём, что клеша страсть — это энергия великого блаженства,
Все предстает как спонтанно самосовершенная и безграничная истонная мудрость великого блаженства.

49.

Кроме того, через трое врат своей каи мы можем приносить пользу живым существам.
Благодаря тому, что три клеши-яда полностью проявляются как собственная кая и истонная мудрость,
Все, что возникает от них,
Также пребывает как наша собственная кая и ее неотъемлемая истонная мудрость.

50.

Когда уже нет клеш и мы избавлены от причины круговорота перерождений,
То, что называют словом "нирвана",
На самом деле — неизмененное самосовершенное собрание бесконечного
множества (неотъемлемых от нас) благих качеств.
Такова ясность, подобная восходу солнца в небе.

51.

Этот метод требует от учеников поведения, для которого необходимы такие (пять) качеств:

Вера, усердие, внимательность, (способность к) созерцанию, различающая мудрость.

Поступая разумно, согласно всем наставлениям Высшей Колесницы (Ати-йоги),
Создавайте благоприятные условия для полного овладения (этими качествами).

52.

Все сказанное — это выраженная в сжатых словах
Малая толика нектара сущности учений всеблагого Гараба Дордже.
Пусть все мы, связанные между собою и бескрайние как небо,
Быстро достигнем уровня Победоносного Самантабхадры!

Этот текст, предназначенный для тех, кто обладает высокой верой в практику
Высшей Колесницы, посвящен памяти почившего в мире Пола Андерсона. По
случаю начала ритрита в Дзогчен-общине Конвея на востоке Америки этот текст
написал дзогченпа Намкай Норбу в год воды-свиньи, в третий день девятого
месяца, в несомненно счастливый день!

Конвей, Массачусетс,
9 октября 1983 года.

По просьбе Намкая Норбу этот текст, посвященный непрерывной практике
созерцания в соответствии с учением Дзогчен, перевел на английский язык
Ваджранатха, Джон Мирдхин Рейнольдс, при содействии членов Конвейской
Дзогчен-общины.

Сарва мангалам.

Комментарий

ЗАГЛАВИЕ ТЕКСТА

Заглавие этого текста по-тибетски — Додмэй нэлчжор ки лам кер нин цен корло
ма (gDod ma'i rnal `byor gyi lam khyer nyin mtshan `khor lo ma). Под "Изначальной

йогой" (gdod ma'i nal 'byor) имеется в виду знание изначального состояния человека, называемое по-тибетски ригпа (rig pa) — "чистое присутствие", "неотъемлемо присущее осознание". "Изначальная йога" — это синоним терминов Атиййога и Дзогчен. Слово дзогчен (rdzogs pa chen po) обычно переводится как "Великое Совершенство". Здесь дается способ осуществления этого учения на практике (лам кер: "продвижение по пути"). Поскольку эта практика не ограничивается лишь ритритом, но осуществляется непрерывно, и днем, и ночью (nyin mtshan), то ее образно называют "колесом" (корло: 'khor lo).

I. ВЫРАЖЕНИЕ ПОЧТЕНИЯ УЧИТЕЛЯМ

1.

После заглавия следуют слова почитания учителей, а затем вступительное обращение (mchod brjod). Здесь автор обращается к своему коренному учителю Чангчубу Дордже из Няглагара в Дэргэ (Восточный Тибет). Именно этот учитель открыл автору смысл сущности Дзогчена в виде непосредственного переживания, столь отличающегося от ограниченного понимания, свойственного уму. Затем он называет имя своего дяди, Урген Тэндзина, который был его первым учителем, а также имя Дордже Пэлдрон (Аю Кадро), которая передала ему Янгтиг и другие учения Дзогчена.

2.

Каждое учение связано со своей передачей (гюдпа; brgyud pa). Что касается учений Дзогчена, то они исходят от Изначального Будды Самантабхадры (Кунтусангпо; Kun tu bzang po) — дхармакаи состояния просветления. Самантабхадра передал его непосредственно "от ума к уму" (гонг гюд; dgongs brgyud) Ваджрасаттве (Дордже Сэмпа; rDo rje sems dra) — самбхогакае состояния просветления. Ваджрасаттва, в свою очередь, дал его символическую передачу (дагюд; brda brgyud) первому учителю среди людей Прахеваджре, или Гарабу Дордже (dGa' rab rdo rje), — нирманакае состояния просветления. Гараб Дордже дал устную передачу (нен гюд; snyan brgyud) Манджушримитре и множеству дакини (кадрома; mkha' 'gro ma) — хранительниц этого учения.

Поэтому дальше автор просит у дакини разрешения разъяснить смысл учения Дзогчен. Этим просветленным существам женского рода мы обязаны созданием текстов тантр из наставлений, полученных от Гараба Дордже. Эти тантры делятся на три раздела: Сэмдэ (sems sde) — "раздел Ума", Лонгдэ (klong sde) — "раздел Пространства" и Упадеша, или Мэннгагидэ (man ngag gi sde), — "раздел Тайных Наставлений".

II. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

3.

Мы, практикующие Дзогчен, должны вначале очистить свой поток сознания (rgyud sbyang), упражняя ум практикой четырех памятований, меняющих отношение к жизни (blo ldog nam bzhi), а именно:

- 1) трудность обрести человеческое рождение,
- 2) непостоянство жизни,
- 3) универсальность принципа страдания в сансаре,
- 4) непреложность закона причины и следствия (кармы).

На деле это означает, что какую бы практику мы ни выполняли, всегда нужно сохранять осознание. Например, мы умеем делать какую-то практику, скажем, простирания, но не делаем ее из-за того, что заняты чем-то другим или просто ленимся. Почему так происходит? Потому что нам недостает осознания. Если есть осознание, то мы не тратим времени зря. Кроме того, осознание включает в себя понимание драгоценности учения и уникальности представившейся нам в этой жизни возможности его практиковать. Благодаря этому осознанию возникает и понимание последствий утраты благоприятной возможности (dal `byor), которое дает нам драгоценное рождение в теле человека (mi lus rin po che). Все это входит в то, что мы называем осознанием.

Обычно, говоря о размышлениях на эти четыре темы, в первую очередь мы упоминаем важность рождения человеком. Изучая предварительные практики (нгондро; sngon `gro), подробно, одно за другим, разбирают восемнадцать качеств (dal `byor bco brgyad) драгоценного человеческого рождения. Но в равной мере необходимо осознать, что, хотя мы и родились в этой жизни человеком и живем на планете Земля, эти обстоятельства не постоянны и не вечны. Например, в сутрах приводится пример с купцом, которому в далеком океане посчастливилось попасть на остров сокровищ, но вернулся он домой с пустыми руками, потому что не проявил осознания. Когда раньше или позже мы умрем, то окажемся в бардо, состоянии между смертью и новым рождением, и если всю жизнь мы жили неосознанно, не думая о драгоценности человеческого рождения и непостоянстве жизни, то не будем ничем отличаться от попавшей туда же собаки. В буддийских текстах часто встречается подробный анализ непостоянства мира и человека. Однако главное не в том, чтобы запомнить побольше таких рассуждений, а просто в том, чтобы все время сохранять присутствие осознания.

Даже если мы осознаем непостоянство жизни, но при этом не делаем ничего хорошего, то, не уделяя должного внимания исключительно важному факту существования кармы, не сможем накопить причины для благоприятного перерождения. Продолжая накапливать неблагие причины, мы, несомненно, в будущем станем пожинать их плоды. Конечным же следствием этого явится перерождение и страдания в неблагоприятных уделах. Когда мы начнем осознать причины и последствия своих действий, а также понимать всеобъемлющий принцип страдания в сансаре, то это обязательно подтолкнет нас к практике Дхармы — верному и безошибочному пути к освобождению и просветлению.

Кроме того, заниматься медитацией на эти четыре темы — значит стараться находиться в присутствии и осознании в любой момент и при любых

обстоятельствах. То есть здесь дело вовсе не в том, чтобы просто изучать буддийские книги или с головой уйти в кропотливый интеллектуальный анализ. Например, есть люди, которые учат текст нгондро на тибетском языке, а потом очень долго выполняют практику нгондро. В этом нет ничего плохого: ведь нгондро — исключительно важная практика. Когда такие люди начинают заниматься этими четырьмя размышлениями, то сначала они учатся анализировать, каковы непереносимые условия, позволяющие считать человеческую жизнь драгоценной. Драгоценной можно назвать такую жизнь, в которой присутствуют все условия для практики Дхармы.

Что же это за условия? Во-первых, это свобода от восьми состояний, в которых человек не имеет возможности практиковать Дхарму, а именно: перерождение обитателем ада, перерождение голодным духом (прета), перерождение животным, перерождение дикарем, не имеющим понятия о Дхарме, перерождение богом-долгожителем, перерождение среди людей, придерживающихся ложных убеждений, перерождение в такую эпоху, когда в мир не приходят будды, и перерождение в теле, не обладающем полноценными физическими и умственными способностями. Эти перерождения называют восемью неподходящими состояниями (*mi khom pa brgyad*), а противоположные им составляют восемь возможностей (*dal ba brgyad*).

Во-вторых, существует десять необходимых благоприятных обстоятельств (*`byor pa bcu*): пять, которые зависят от самого человека, и пять, которые зависят от других. Из них пять внешних обстоятельств касаются явления Будды миру: Будда появился в этом мире, он учил Дхарме, его учение закрепилось и распространилось, человек стал заниматься практикой Дхармы, и в этом мире живут другие существа, которые могут служить объектом проявления его сострадания.

Пять внутренних обстоятельств обусловлены положением самого человека: он родился в мире людей, он родился в стране, где есть доступ к учению, он родился, обладая полноценными физическими и умственными способностями, он не занимается дурными делами и не зарабатывает на жизнь нечестным способом, он верит в учителя и в его учение. Все перечисленные условия должны присутствовать.

Когда такие люди, приступая к практике, делают ритрит, они получают от своего учителя наставления заниматься аналитической медитацией на эти темы, на каждую по очереди, в течение, скажем, восемнадцати дней. Многие практикующие проделали это, то есть по очереди размышляли над каждым из восемнадцати необходимых условий, позволяющих считать человеческое рождение драгоценным, и упражнялись в этом.

В Дзогчене же осознание проявляется по-другому. Нам не нужно выдвигать какой-то аргумент, а затем подтверждать его. Эти аргументы и последовательность анализа были созданы не Буддой, а более поздними учителями. Когда Будда Шакьямуни говорил о драгоценности человеческой жизни и ее непостоянстве, он приводил такие примеры, как облако в осеннем небе, горный поток, представление на подмостках, мерцающее пламя масляного

светильника и тому подобное. Извлекая эти примеры из сутр, или проповедей Будды, ученые перечисляли и анализировали их, и так была создана система рассуждений о факте непостоянства. Но сам Будда не ставил себе задачи создать доказательства, опирающиеся на приведенные им примеры. Используя все эти доводы, он просто старался, чтобы разные люди поняли, каковы же особенности человеческой жизни. Поэтому суть здесь не в том, чтобы размышлять о разных доказательствах, цель которых установить всеобщее непостоянство, в том числе и непостоянство нашей жизни, но в том, чтобы нас не покидало присутствие осознания непостоянства всех вещей. Не столь важно анализировать, насколько наша теперешняя жизнь удовлетворяет этим восемнадцати условиям, — не это главное. Просто мы все время должны осознавать, насколько уникальны благоприятные возможности, предоставляемые рождением в теле человека, чтобы не растрачивать их впустую.

Родиться человеком — лучше, чем кошкой или собакой, потому что человек может думать, говорить и понимать речь. Но и возможностей творить зло в этом мире у человека тоже больше, чем у кошек и собак: например, он способен создать атомное оружие. Зато у человека гораздо больше возможностей осуществить в этой жизни просветление, так что возможности человека намного выше возможностей животных. Наши потенциальные возможности — вот истинная ценность человеческой жизни. Осознавать свое истинное состояние: и свои ограничения, и способности — именно это имеется в виду под памятованием и осознанием (dran rig).

Подробно изучать весь этот анализ по текстам очень сложно даже для тибетцев, а тем более для западных людей. При этом зачастую теряется истинный смысл. Чтобы так не получилось, нужно все упростить и таким образом понять, в чем заключается истинный принцип. Осознание подразумевает не только те четыре медитации, о которых шла речь, — в сущности, оно означает, что мы должны не отвлекаться и при любых обстоятельствах стараться делать все наилучшим образом. Именно так нужно учиться сохранять осознание и присутствие. Это и называется "упражнением ума" (лочжонг: blo sbyong), а четыре медитации, меняющие направленность ума, составляют обычную предварительную практику.

Затем, существуют особые предварительные практики. Назначение этих практик заключается в том, чтобы накопить благоприятную карму (dge bsags) и очистить свои омрачения (sgrib sbyong). В эти практики входит Прибежище в Трех Драгоценностях, зарождение бодхичитты, или просветленной мысли, созерцание Ваджрасаттвы и произнесение его мантры, подношение мандалы и гуру-йога, или объединение со всеми Учителями. Самая важная из этих практик — гуру-йога.

Такие учения, как Тантра и Дзогчен, связаны с передачей. Передача — это способ, помогающий понять изначальное состояние на уровне прямого (мгновенного) переживания; он может осуществляться как с использованием слов или символов, так и непосредственно от ума к уму (от сердца к сердцу). Задача учителя (лама: bla ma) состоит в том, чтобы дать практикующему возможность понять: природа его ума (сэмнид: sems nyid) подобна зеркалу, а возникающие в нем мысли подобны появляющимся в этом зеркале отражениям. Наше чистое присутствие, или неотъемлемо присущее осознание (ригпа: rig pa), можно сравнить со

способностью зеркала отражать все, что перед ним появляется, будь оно прекрасно или уродливо. Эти отражения возникают как признаки или качества самого зеркала. Но не видя природы, то есть способности этого зеркала, мы ошибочно принимаем отражения за нечто вещественное, реально существующее вне зеркала. Так мы впадаем в зависимость от этих отражений и, основываясь в своих поступках на ложных допущениях, бесконечно подвергаемся перерождению. И только учитель может дать ученику введение (нготрод: ngo sprod), позволяющее различать ум (сэм: sems) и природу ума (сэмнид: sems nyid). Когда мы начинаем понимать это, можно по-настоящему говорить о передаче знания: знания не как рассудочного понимания, а как действительного переживания.

В контексте Дзогчена термин йога (нэлчжор: rnal 'byor) означает не просто "объединение", как обычно, а скорее обозначает человека, обладающего ('byor pa) знанием своего естественного состояния (нэлма: rnal ma), иначе говоря, того, кто оказывается в присутствии такого знания своего изначального состояния, которое называется ригпа, или "чистое присутствие". Это восприятие (шепа: shes pa) своего вместерожденного чистого присутствия, или изначального осознания, (ригпа: rig pa), и есть наш истинный учитель (гуру, лама: bla ma). Состояние, противоположное этому, — неведение (маригпа: ma rig pa). Следует стараться никогда не разлучаться с таким осознанием. "Четыре момента", или "случая" (dus bzhi), о которых говорится в коренном тексте, — это: есть, ходить, сидеть и спать. Как мы уже говорили, самое главное в Дзогчене — не отвлекаться (ма йенг: ma yengs) и оставаться в присутствии этого внимательного осознания (дрэн ше: dran shes). Это корень практики (rnal 'byor rtsa yin).

III. ДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

4.

Все мы постоянно наблюдаем непрерывный круговорот (rgyun gyi 'khor lor) дня и ночи. Потому существует дневная практика (нинмой нэлчжор: nyin mo'i rnal 'byor) и ночная практика (цэнмой нэлчжор: mtshan mo'i rnal 'byor).

Что касается дневной практики, здесь нужно рассмотреть три основных вопроса: понимание практики (тогпа: rtogs pa), закрепление практики (тэнпа: brtan pa) и продвижение в практике (бог юнг: bogs dbyung).

Понимание практики

5.

Первая тема — это понимание практики. "Понимание" (тогпа: rtogs pa) заключается не в рассуждении (тагпа: brtag pa) и не в анализе (чедпа: dpyad pa): оно опирается на передачу. Наше воззрение (тава: lta ba) есть образ видения, взгляд на вещи, который может включать в себя анализ и толкование. Суть же "понимания" заключается в прямом переживании этого знания. Когда у нас нет

такого конкретного знания, нам приходится опираться на описания и толкования других людей, а они могут постоянно меняться. Если нет истинного знания, то все феномены (все дхармы: chos kun) — всего лишь ложные образы (bden med gzugs brnyan): на самом деле они не существуют и подобны разнообразным отражениям в зеркале. Считая их реальностью, мы уподобляемся котенку, который гоняется за своим отражением в зеркале, принимая его за настоящего сородича.

В Дзогчене все видимые проявления (нангва: snang ba) рассматриваются как потенциальность (цел: tsal) энергии бодхичитты, или изначального состояния. Их называют качествами или украшениями этого состояния. Когда мы обретаем знание, у нас не остается в этом никаких сомнений и мы окончательно убеждаемся (kho thag chod), что все видимое представляет собой волшебную игру ума (sems kyī cho `phrul).

6.

Природа ума (сэмнид: sems nyid) изначальна пуста (шунья; тонгпа: stong pa) и свободна от индивидуального "я", или конкретной субстанции (дагмэд: bdag med). Но не следует думать, что ум — это просто "ничто" (мэдпа: med pa): ведь он обладает ясностью и прозрачностью зеркала. Эта ясность (gsal cha) существует беспрепятственно и неотрывно (гагмэд: `gags med), как луна может по-разному отражаться в воде.

Возникающие в уме мысли — это способ, которым проявляет себя природа ума. Поэтому, как для понимания природы зеркала необходимо видеть отражения, так и для понимания природы ума нужно наблюдать мысли, чтобы увидеть, откуда они возникают, где пребывают и куда уходят. Но если мы займемся такими наблюдениями, то обнаружим, что нет ни места, откуда возникают мысли, ни места, где они пребывают, ни места, куда они уходят.

Ничего этого мы не сможем установить, и найдем только пустоту (тонгпа нид: stong pa nyid). Это истинное качество ума. Но хотя это и так, мысли (намтог: nam rtog) продолжают возникать непрерывно (гагмэд: `gags med). Следовательно, обнаруженное нами есть исконная мудрость чистого присутствия (ригпэй йеше: rig pa'i ye shes), в котором пустота (шуньята) и ясность (сэлва) недвойственны.

Эта исконная мудрость естественно и спонтанно самосовершенна (rang bzhin lhun grub). На уровне ума (сэм: sems) мы не обнаруживаем этой недвойственности, потому что ум действует во времени, а состояние чистого присутствия (ригпа) за пределами ума.

7.

Когда мы постигаем, что видимые проявления — это просто украшения истинного состояния бытия (чонид ген: chos nyid rgyan), то они, представая перед нашими бдительно расслабленными (лхугпа: lhug pa) шестью чувствами, всякий раз самоосвобождаются в свое собственное состояние (рангсар дрол: rang sar grol).

Шесть собраний чувств (цог труг: tshogs drug) — это пять чувств и разум (йид: yid). Присутствие видимого, предшествующее формированию какого-либо суждения или оценки, называется "ясность". Видимое (нангва: snang ba) относится к внешнему миру, в то время как омраченности (клеши: нён монг: nyon mong) и кармические следы (багчаг: bag chags) относятся к миру внутренних переживаний.

Проявление внутреннего состояния чистого присутствия (ригпа) есть истинная мудрость (йеше: ye shes). Возникновение чистого присутствия никогда не бывает без спонтанного самосовершенства (лхундруб: lhun grub), своего неперменного качества, как восходящее солнце не бывает без лучей.

Наши клеши обретают силу только потому, что мы, не ведая состояния чистого присутствия, попадаем под их власть. Но когда мы оказываемся в состоянии чистого присутствия клеш, они не овладевают нами и нам не нужно их подавлять, потому что они — лишь украшения нашего изначального состояния. Так наши омрачения самоосвобождаются в свое собственное состояние (rang sar grol).

8.

Видимые проявления и чистое присутствие нераздельны (нанг риг йермэд: snang rig dbyer med). Если мы это признали (нго дзин: ngos dzin) и оказались в этом состоянии, то возникающие рассудочные мысли, цепляющиеся за двойственность (gnyis su `dzin pa'i rnam rtog) субъекта и объекта, самоосвобождаются в свое собственное состояние (rang sar grol).

Мы не пытаемся ни препятствовать им, ни каким-то образом избавляться от них, а просто пребываем в присутствии их возникновения.

В этом случае, в зависимости от способностей практикующего, бывает три уровня самоосвобождения:

- 1) освобождение через обнаженное внимание (чердрол: gcer grol);
- 2) освобождение по возникновении мысли (шардрол: shar grol);
- 3) собственно самоосвобождение (рангдрол: rang grol).

Слово чер обозначает здесь "голое", или "обнаженное", внимание. Это еще не настоящее самоосвобождение, потому что, наблюдая себя, мы еще применяем некоторое усилие. Например, когда возникает мысль, мы смотрим на нее в упор, и она освобождается в свое собственное состояние.

Слово шар означает "возникать". Мысль освобождается в тот самый момент, когда возникает. Например, когда мы замечаем, что появилась мысль, не нужно прилагать никакого усилия, чтобы посмотреть на нее в упор: как только она возникает, мы оказываемся в состоянии присутствия, то есть в состоянии ригпа, и мысль самоосвобождается.

Истинное же самоосвобождение (рангдрол) происходит, когда эта способность достигает полного развития. На этом уровне мы обретаем непрерывность состояния ригпа.

9.

В этой строфе дана самая суть. Восприятие (шепа: shes pa), возникающее внезапно в первое мгновение (thol `byung skad cig dang po) соприкосновения органов чувств с объектом, и есть то самое чистое присутствие (ригпа), которое проявляется без изменения или исправления (мачо: ma bcos) умом и которое не сотворено и не произведено (кемэд: skye med) никакими причинами.

Что же такое это состояние присутствия? Это состояние бытия (дэжиннид: de bzhin nyid), выходящее за пределы субъекта и объекта (gzung `dzin mtha' las `das pa); это естественная, или подлинная (нюгма: gnyug ma) самопорожденная исконная мудрость чистого присутствия (рангчжунг ригпэй йеше: rang byung rig pa'i ye shes).

Слово дэжиннид (de bzhin nyid) обозначает состояние, характеризуемое как изначальной чистотой (кадаг: kadag), так и спонтанным самосовершенством (лхундруб).

10.

Это состояние чистого присутствия (ригпа) включает в себе во всей полноте все три аспекта (чосум: chos gsum) состояния Самантабхадры (kun bzang dgongs pa). Они называются Сущность, Природа и Энергия.

Что касается состояния чистого присутствия, то его Сущность (нгово: ngo bo), дхармакая (чоку: chos sku), — пустота (тонгпа нид: stong pa nyid). Эта Сущность едина, она есть коренная Первооснова, в которой все дхармы тождественны. Дхарма (чо: chos) обозначает все бытие, а кая (ку: sku) обозначает измерение этого существования.

Поскольку в этом состоянии не существует никаких кармических следов или остатков (багчаг: bag chags), мы говорим, что его Сущность — пустота.

Карма всегда связана с уровнем ума (сэм: sem), в то время как чистое присутствие, или ригпа, находится за пределами ограниченной деятельности ума. Так что здесь мы говорим не об уме (сэм), а об исконной мудрости, или Знании (йеше: ye shes). Его Природа (рангжин: rang bzhin), самбхогакая (лонгку: longs sku), — светоносная ясность (сэлва: gsal ba). Самбхога (лонгчод дзогпа: longs spyod rdzogs pa) обозначает обладание всем богатством, наслаждение всеми качествами Просветления во всем их совершенстве. Кая (ку: sku) — измерение этого состояния.

Светоносная ясность (сэлва) означает, что здесь присутствует проявление в виде энергии из Первоосновы-шуньяты. Это проявление еще не материально, но дифференцированно и находит свое выражение в виде пяти изначальных светов,

или мудростей, (йеше нга: ye shes lnga). Это измерение лежит за пределами всех умозрительных построений, создаваемых ограниченным разумом.

Его Энергия (тугдже: thug rje), нирманакая (трулку: sprul sku) — беспрепятственна и непрерывна (гагмэд: `gag med). Нирмана (трулпа: sprul pa) обозначает проявление, или эманацию, а кая (ку: sku) — ее измерение.

Под "проявлением" здесь имеется в виду нечто принадлежащее к относительному уровню, иначе говоря, находящееся в контакте с живыми существами в материальном измерении. Будда Шакьямуни, который проявился во времени и истории, был как раз такой нирманакаей. Однако, нирманакая не обусловлена кармой (лэ: las) или омрачениями (клешами; нён монг: nyon mongs).

Итак, трикая (кусум: sku gsum) с самого начала целиком и полностью присутствует в самосовершенном состоянии ригпа как Сущность, Природа и Энергия.

11.

Это восприятие (шепа: shes pa), или чистое присутствие (ригпа), о котором мы здесь говорили, возникает в самый первый неожиданный момент, прежде чем ум получил возможность начать работу, действуя на двойственном уровне субъекта и объекта.

В этом случае внешние видимые проявления (нангва: snang ba) возникают просто как проявление светоносной ясности (сэлчар: gsal `char). Все, что мы осознаем, возникает благодаря нашим чувствам — шести собраниям чувств (цог труг: tshogs drug), т.е. пяти физическим чувствам и уму (йид: yid).

Когда происходит соприкосновение органов чувств с объектами чувств, присутствие ощущения передается уму (йид), а затем следует умственная деятельность, которая порождает различные представления и суждения.

Тот же момент, когда ум еще не приступил к рассуждениям или оценкам, называется дзинмэд (`dzin med), или необусловленный (букв. отсутствие схватывания).

Не приступая ни к каким оценкам, мы пребываем в присутствии осознания. Поэтому говорят, что видимые проявления (нангва: snang ba) присутствуют, или пребывают (нэпа: gnas pa) в истинном состоянии самого бытия, дхармате (чонид: chos nyid). Дхарма — это все то, что существует, а суффикс та (нид: nyid) означает "в своем собственном состоянии".

Все, что возникает, обладает собственным неотъемлемым состоянием, или природой (рангжан). Могут возникать самые разные вещи, но их неотъемлемая природа одинакова. Например, дерево и вода кажутся нам разными вещами, они проявляются по-разному, но их неотъемлемое состояние одно и то же — пустота. Этот уровень проявления энергии всех феноменов (дхарм) называется дхармата.

Говоря об энергии человека, мы для обозначения этой энергии состояния бытия как оно есть употребляем слово цел (rtsal). Поэтому необходимо понимать, что имеется в виду под словом дхармата, иначе нам не удастся воссоединить с ней свою собственную энергию.

Итак, здесь имеется в виду, что, когда в нашем сознании возникает мысль, мы не приступаем к ее оценке. Однако это вовсе не означает, что в этот миг мы находимся в оцепенении или рассеянности. Наоборот, в этот миг мы пребываем в абсолютном присутствии, полностью осознанном и бдительном. Если же мы оказываемся в этом бдительном состоянии присутствия, то выходим за пределы всех двойственных понятий и в то же самое время сохраняем полное присутствие своих чувств.

И когда мы находимся в этом состоянии присутствия, то даже если рядом с нами что-то происходит, нам нужно только мысленно отметить это, не следуя за мыслью. Мы никак не препятствуем деятельности чувств и не останавливаем ее, но не позволяем уму оценивать происходящее.

Находясь в этом состоянии присутствия, мы оказываемся в так называемой дхармате, истинном состоянии бытия.

12.

Поскольку это естественное состояние первоначального мгновенного восприятия (skad cig ma yi shes pa rnal ma) попадает в истинное состояние бытия (chos nyid ma dang `phrad pas), как в объятия своей матери, то можно сказать, что это поистине дхармакая. Что символизирует эта встреча с собственной матерью?

Мать Дхармата (Чонидма: chos nyid ma) символизирует истинное состояние бытия как оно есть, и от нее возникают все феномены (дхармы; чо: chos), как от матери рождаются дети. В Тантре говорится, что все появляется из шуньяты, или пустоты: так, например, сначала возникает элемент "ветер", или ваюмандала, за которым поочередно следуют все остальные элементы. Таким образом, шуньята, или пустота, — это состояние вещей как таковых, и мы называем его кадаг (ka dag): "чистое с самого начала". Поскольку все возникает из дхарматы, то ее называют матерью.

Обычно человека обуславливают его представления и двойственный взгляд на мир. Кроме того, не применяя рассуждений и двойственных понятий, он не может по-настоящему понять, что такое шуньята. Здесь же происходит встреча с Матерью — Мудростью Дхарматы лицом к лицу, а она не требует никакого участия ума, никаких рассуждений или рассудочного мышления.

Мы переживаем именно это измерение бытия само по себе, то есть дхармакаю. Дхармакая — это не изображение Будды в позе созерцания со сложенными руками и скрещенными ногами: ведь образ Изначального Будды Самантабхадры

существует только для того, чтобы дать ограниченному разуму человека какое-то представление о смысле дхармакаи. Это изображение — лишь символ, сама же по себе дхармака выходит за пределы понятий, ее нельзя изобразить с помощью формы, цвета и тому подобного. Она есть всепроникающее измерение самого бытия.

Что называется умом (сэм)? Его следует отличать от того, что мы называем природой ума (сэмнид). Чтобы это прояснить, обычно приводят пример с зеркалом и отражениями. Мысли, возникающие в уме, сравниваются с отражениями в зеркале, а само зеркало, обладающее способностью отражать, сравнивается с природой ума. Когда возникают мысли, мы не следуем за ними и не вникаем в оценки и понятия (мигпа: dmigs pa), а просто остаемся в присутствии, и это качество природы ума называется ригпа.

Ригпа — это состояние присутствия, которое спонтанно и изначально самосовершенно во всех своих качествах, то есть, обладает лхундруб (lhun grub). Речь идет не о том, что нам нужно приобрести нечто такое, чего у нас сейчас нет: когда мы оказываемся в состоянии присутствия, оно спонтанно проявляет все свои неотъемлемые качества — это и значит лхундруб. Именно это изначально естественное подлинное состояние спонтанно самосовершенного чистого присутствия (ригпа лхундруб: rig pa lhun grub) есть естественное состояние Великого Совершенства (дзогпа ченпой гонгпа нэлма: rdzogs pa chen po'i dgongs pa rnal ma).

Что означает Дзогчен, "Великое Совершенство"? Это не какой-то текст или традиция, или школа, или философская система. Это исконное состояние человека, изначально чистое и спонтанно самосовершенное. Оказаться в этом состоянии — вот что значит Дзогчен, Великое Совершенство. Когда мы осознаем это состояние, то это знание (ригпа), а когда не осознаем, то это неведение (маригпа).

Закрепление практики

13.

Второй момент — "закрепление практики" (тэнпа: brtan pa). Мы уже пришли к некоторому пониманию состояния ригпа, которого у нас раньше не было. Теперь нужно научиться попадать в это состояние присутствия. Пребывание в состоянии присутствия называется самадхи, или "созерцание" (тинггэдин: ting nge `dzin). В Сутре и Тантре существует много методов созерцания, но здесь мы дадим три самых существенных наставления (мэннгаг сум: man ngag gsum):

1. слияние (сэва: bsre ba);
2. бдительное расслабление (лхугпа: lhug pa);
3. продвижение в практике (бог юнг: bogs dbyungs).*

* буквально "извлечение пользы" (прим. ред.)

Таковы три правила соединения присутствия с повседневной жизнью. Из них первые два относятся к закреплению практики, а третье — к третьей из рассматриваемых нами тем (понимание, закрепление и продвижение), то есть к продвижению в практике.

1) Слияние. Сначала нужно рассмотреть метод слияния (сэва), или пребывания в присутствии. Приняв удобную позу и свободно расслабившись (khong glod), как внешне, так и внутренне, чтобы не было никакой напряженности, мы соединяем свое осознание с чистым открытым пространством неба перед собой (mdun gyi mkha' ru ar la gtad). Эта практика называется намкар артэд (nam khar ar gtad).

Если вы устремляете взгляд в конкретную точку, то это называется "сосредоточение", — но артэд, или объединение, это совсем другое. Здесь в пространстве нет конкретной точки, на которой бы мы сосредоточивались.

Глядя в небо, мы ощущаем, будто наш взгляд тонет в бескрайней открытости неба. Открытость пространства сливается с нашим состоянием, и мы пребываем в этом слиянии.

Когда мы просто смотрим в небо, то это так и называется "смотреть в небо"; слово же артэд указывает на то, что происходит процесс объединения наших энергий, и, хотя здесь ничего не надо делать с помощью ума, все же, когда взгляд устремлен в пространство, ум присутствует: есть обнаженное внимание.

14.

Когда мы таким образом погружаемся в бдительное расслабленное состояние (lhug par bzhaq pa) без отвлечения (йенг мэд: yengs med) и без медитации (гом мэд: sgom med), то такое восприятие, подобное небу (shes pa nam mkha' ltar), — это также состояние, в котором мы свободны от всяких привязанностей или обусловленности понятиями и оценками ('dzin chags bral ba'i ngang).

Медитация подразумевает деятельность ума, и этим она отличается от созерцания, которое выходит за пределы ума.

Что касается объединения с пространством (намкар артэд), то здесь нет никакой деятельности ума, не нужно ничего визуализировать или произносить. Мы не думаем ни о чем. Присутствует только одно — обнаженное внимание. Это присутствующее здесь восприятие (шепа: shes pa) сравнивается с небом, в нем нет ничего общего с умственными построениями или привязанностью. Это просто присутствие ясности, и мы в нем пребываем.

Такое состояние можно сравнить с моментом оцепенения от внезапного изумления (хэддэва: had de ba): например, когда мы слышим вблизи громкий резкий звук, все мысли на мгновение прекращаются.

После этого возникает обнаженное, чистое присутствие (ригпа дженчер шар: rig pa rjen gser shar), где нет никакой двойственности, или различия между состоянием

покоя (нэпа: gnas pa), в котором мысли не возникают, и движением (гюва: `gyu ba) мыслей.

Шинэ (zhi gnas), или на санскрите шаматха, — это состояние покоя, в котором нет рассудочного мышления (намтог: nam rtog), хотя это и не созерцание. Шинэ — это только переживание спокойствия. Когда возникают мысли, то появляется переживание движения мыслей. Ни этот покой, ни это движение не есть ригпа, или состояние чистого присутствия, но обнаружить такое присутствие можно и в том, и в другом.

15.

Пребывая в созерцании (нямжаг: mnyam bzhaḡ), не поддаваясь ни вялости (чингва: bying ba), ни возбужденности (годпа: rḡod pa), мы оказываемся в состоянии глубокой ясности и яркости (sal le hrig ge ting nger gnas pa'i ngang).

Существует много разновидностей практики шаматхи, или шинэ, а также таких изъязнов этих практик, как вялость и возбужденность. В системе Сутры от этих изъязнов предписывают противоядия, мы же объясняем, что пребывание в состоянии ригпа — за пределами любых подобных недостатков.

В состоянии ригпа с самого начала никогда не было никаких ошибок или недостатков. Суть здесь в том, что мы оказываемся именно в этом совершенном состоянии. Когда присутствует это состояние, нет ни вялости, ни возбужденности, так что здесь нет никакой речи о применении противоядий.

В Дзогчене этот важный принцип излагается в разделе Упадеша. Если, пребывая в этом состоянии присутствия, мы станем намеренно вызывать мысли или подавлять их, или заставлять их повторяться, или приумножать их, они будут оставаться в своем собственном состоянии (ранг сар нэ: rang sar gnas). Появляясь, они всякий раз будут самоосвободяться (рангдрол: rang grol), не отвлекая и не отклоняя нас от состояния присутствия.

Пусть даже возникнут все эти мысли, это никак не повлияет на наше состояние присутствия и не изменит его.

16.

Период, когда мы продолжаем оставаться в состоянии созерцания, называется нямжаг (mnyam bzhaḡ), а время, которое следует за достижением этого состояния, называется джетоб (rjes thob). Когда мы выходим из периода созерцания, устойчивость нашей практики (brtan pa'i tshad) измеряется тем, насколько мы подвержены влиянию обуславливающих мыслей (rkyen dbang). Пока мы не сумеем все время пребывать в состоянии Великого Созерцания, за периодом созерцания всегда будет следовать период несозерцания. Однако, хотя мы и выходим из созерцания, наше чистое присутствие, или неотъемлемо присущее осознание

(ригпа), не будет обусловлено рассудочными мыслями. Например, если вы сидите и думаете: "Я хочу выпить воды", — то отвлекаетесь и осознание становится обусловлено этой причиной. Если же вы сразу не отвлекаетесь и в этот миг находитесь в присутствии, то это показатель устойчивости вашей практики. Кроме того, когда мы занимаемся практикой, в медитации бывают различные переживания (гом ням: sgom nyams), которые могут возникать благодаря зрению, слуху, осязанию и так далее. Они возникают спонтанно и не обусловлены нашими представлениями или оценками. Могут быть переживания, связанные со зрением, например, различные лучи, цвета, тиглэ и прочее, или же связанные с внутренними ощущениями, например, легкость тела, прекращение дыхания и тому подобное. Эти переживания (ням: nyams) — просто проявления энергии наших элементов. Их не нужно бояться: когда мы расслабляемся, наша энергия высвобождается и благодаря этому возникают видения и ощущения.

17.

Эти переживания (ням) возникают не только при созерцании, но и после того, как занятие практикой закончено. Благодаря развитию способностей к практике, мы начинаем ощущать, что все нереально, воспринимая все как иллюзию (kun snang sgyu mar mthong ba). Это свидетельствует об уменьшении наших привязанностей. Или может возникнуть-очень живое переживание пустоты. Этот опыт очень отличается от представления о шуньяте, почерпнутого из чтения философских книг, или понимания шуньяты, полученного в итоге исчерпывающего интеллектуального анализа. Может появиться и страх пустоты. Или же мы сможем оставаться в состоянии чистого присутствия, и нам будет казаться, что никакие мысли не возникают. Кроме того, может показаться, что мы дошли до такого уровня, когда нам уже больше не нужна никакая особая практика, что мы уже не можем совершить никакой ошибки. Однако все это лишь переживания в процессе практики, поэтому они не есть что-то дурное или нечто такое, что нужно подавлять.

18.

Если мы хотим увидеть лучи солнца, нужно, чтобы сначала разошлись тучи, которые его заслоняют. Тогда можно будет увидеть солнце, и качества его самосовершенства (лхундруб) начнут проявляться сами собой, такими, как они есть. Вот что означает слово "достижение" (тобпа: thob pa): это не приобретение чего-то такого, чем вы раньше не владели, и не его искусственное создание или построение. Практикующий, оказавшийся в состоянии чистого присутствия, не остается на уровне ограниченного умственного понимания шуньяты, но реально вступает в ее измерение. Это и есть достижение высшей дхармакаи, которая есть природа ума (sems nyid chos kyi sku mchog thob pa).

Слово кая, которое обычно переводят как "тело", обозначает измерение в его целостности. Таким образом, дхармакая (чоку: chos sku) — это измерение всего бытия. Если это понимать, то всякий раз, когда возникают мысли, они никогда не

становятся для нас чем-то конкретным, а остаются в состоянии пустоты. Поскольку мы уже не обусловлены мыслями и представлениями, то приходим к истонной мудрости, свободной от рассудочного мышления (nam par mi rtog pa'i ye shes thob pa). Благодаря этому уменьшаются препятствия и омрачения.

19.

Поскольку наши омрачения (дрибпа: sgrib pa) и кармические следы (багчаг: bag chags) полностью очищены, наши клеши (нёнмонг: nyon mongs) больше не проявляются нам во вред. Они уже не бесконтрольны (bag la nyal) и не набрасываются на нас, как дикие звери. Пусть внешне мы выглядим как обычные люди из плоти и крови, но если мы способны оказываться в состоянии ригпа, то уже вышли за пределы круговорота перерождений в сансаре. Это означает, что нас уже больше не обуславливает то, что возникает в нашем уме. Настоящий практик Дзогчена, оказавшийся в состоянии дзогчен, не обусловлен окружающим несмотря на то, что живет в конкретном материальном мире. Поэтому он не страдает, в отличие от человека, который воспринимает окружающий мир как нечто прочное, вещественное и реальное. Можно сказать, что такой практик преодолел перерождение и кармическое видение. Поэтому он принадлежит к семейству арьев или Возвышенных (архатов).

20.

2) Бдительное расслабление. Второй момент касается наставлений по бдительному расслаблению с сохранением присутствия (лхугпа: lhug pa). Обычный термин, обозначающий состояние расслабления, это лодпа (glod pa), или лходпа (lhod pa). Однако при расслаблении можно впасть в сонное состояние. Термин же лхугпа означает быть расслабленным, но бдительным и при этом находиться в присутствии. Таким образом, если вы бдительно расслаблены (лхугпа), то, какие бы видимые проявления ни возникали, ваш ум не занимается никакими исправлениями и изменениями и вы всякий раз воспринимаете их просто как украшения того самого состояния (rgyan gyi ngang nyid), которое и есть истинное состояние бытия (чонид: chos nyid). В Упадеше есть практика, в которой мы оставляем видимое как оно есть (нангвэй чожаг: snang ba'i so bzhaг). Мы не начинаем рассуждать о нем или изменять его своими оценками. Таким образом, всякий раз, когда видимое появляется, мы оставляем его как оно есть, оно же, в свою очередь, нас никак не обуславливает. Все видимые проявления (нангва: snang ba) подобны украшениям (ген: rgyan) энергии человека (цел: tsal). Человек попадает в истинное состояние зеркала. Все, что возникает как видимое, подобно появлению отражений в зеркале. Эти отражения, будь они прекрасны или безобразны, никоим образом не влияют на зеркало. Следовательно, что бы ни возникало, оно не создает для человека проблем. Как сказал учитель Падампа, "Человека обуславливают не видимые проявления, а привязанность к ним; эта привязанность исходит от человека, а не от объекта (привязанности)". На внутреннем уровне существует состояние чистого присутствия (ригпа), неисправленное, ясное, яркое и обнаженное (ma bcos sal hrig rjen ne ba). Оно

неисправленное и неизмененное (ma bcos pa), потому что не обусловлено рассудочными мыслями или деятельностью ума. "Обнаженное" (rjen ne ba) означает, что в то мгновение, когда мысль возникает, мы присутствуем именно в этом мгновении и не приступаем ни к каким оценкам или рассуждениям. То есть если мы бдительно расслаблены, то, когда возникают мысли, мы высвобождаем их в их собственное состояние как оно есть само по себе (de bzhin nyid du rang sar glod pa).

21.

"Бдительное расслабление" означает, что при соприкосновении сознаний чувств с объектом мы не приступаем к умозаключениям, рассуждениям или оценкам по отношению к этому объекту.

Обычно, когда мы что-то видим, ум дает свою оценку и в зависимости от нее возникает пристрастие: влечение или неприязнь. Затем, побуждаемые этим пристрастием, мы приступаем к действию и таким образом продолжаем копить свою карму и перерождаться в сансаре. Однако, выражение "не приступая к рассуждению или анализу" (ми чодпа: mi dpyod pa) не означает, что мы пытаемся преградить поток мыслей.

Например, в практике школы Дзэн входят в состояние отсутствия рассудочного мышления (митогпа: mi rtog pa), в котором переживают пустоту, не прекращая потока мыслей. Допустим, на столе лежит книга. Мы можем ее убрать, а можем оставить: она нам не мешает. Остановить мысль — подразумевает, что мы что-то убираем, стараемся устранить.

Когда же речь идет о том, чтобы не приступать к суждениям и оценкам, то это означает оставить все там, где оно есть и как оно есть, и чтобы при этом оно не мешало и не отвлекало. Тем не менее, хотя мы не приступаем к суждениям и оценкам, в состоянии чистого осознанного присутствия мысли продолжают возникать непрерывно и беспрепятственно.

Важно понять, что в контексте Дзогчена означает "не отвлекаться" (ма йенг: ma yeugs). Это значит осознавать. Только не надо думать, что у вас в голове сидит полицейский, который то и дело вскакивает и кричит: "Внимание!"

Когда мы оказываемся в состоянии ригпа, его неотъемлемые качества проявляются во всем, что возникает, так что не нужно ничего прекращать или создавать. Когда солнце светит, его неотъемлемое качество — лучи. Подобным же образом все возникающее есть украшение вашей собственной энергии, и в состоянии ригпа это присутствие самосовершенно (лхундруб).

В Дзогчене принцип спонтанного самосовершенства (лхундруб) очень важен. Если бы мы говорили только об изначальной чистоте (кадаг: ka dag), то Дзогчен ничем не отличался бы от Дзэна. Но понятие лхундруб разграничивает Дзогчен и Дзэн. Когда мы присутствуем в состоянии ригпа, все, что мы видим, есть проявление

нашей собственной индивидуальной энергии (цел), подобное отражениям в зеркале. Все измерение вокруг вас спонтанно самосовершенно в потенциальности чистого присутствия (ригпэйцел: rig pa'i tsal).

В тексте сказано: "Когда объекты шести собраний проявляются просто как украшения вашего собственного состояния, сияющие (sal le ba) и неотъемлемые (гаг мэд: 'gag med), без оценок (mi dpyod), то они, такие, как они есть, абсолютно совершенны. Мы воспринимаем их как энергию ничем не обусловленного (дзин мэд: `dzin med) чистого присутствия (ригпэй цел: rig pa'i tsal)." Так мы входим в это недвойственное состояние и пребываем в нем расслабленно и с присутствием. Вот что имеется в виду под лхугпа (lhug pa).

22.

Когда мы говорим о периоде созерцания, или нямжаг (mnyam bzhaḡ), то имеем в виду присутствие в состоянии ригпа. Выражение джетоб (rjes thob) обозначает время после завершения периода созерцания.

Выражение "Великое Созерцание" (тингдзин ченпо: ting `dzin chen po) означает, что практикующий достиг такого уровня, когда его созерцание уже больше не ограничено формальными периодами практики. Но для начинающего всегда существуют два периода: созерцание и несозерцание. Поэтому, находясь в периоде созерцания (нямжаг), не занимаясь никаким анализом или рассуждениями (mi dpyod pa) об объектах пяти врат-чувств, не отвлекаясь и не привязываясь к представлениям и оценкам, находясь в бдительном и расслабленном состоянии, позволяем всему видимому проявляться ясно и ярко (gsal dvangs mi g.yo `dzin med lhug par shar).

Выражение мийова (mi g.yo ba) означает "без движения", или "без отвлечения". Когда состояние ригпа прерывается, то это называется йова (g.yo ba) — "отвлечение".

Говорят, что Будда Шакьямуни многократно находился в состоянии непоколебимого самадхи, или неотвлекаемого сосредоточения (мийовэй тингэдзин: mi g.yo ba'i ting nge `dzin), но это не означает, что его физическое тело обязательно оставалось неподвижным.

Здесь лишь имеется в виду, что он пребывал в состоянии чистого присутствия (ригпа) и не выходил из него, отвлекаясь на умственную деятельность. Мысли его не отвлекали и не обуславливали, тем не менее, все его действия были совершенны: он двигался, говорил, рассуждал.

По завершении периода созерцания (джетоб), даже когда наши чувства воспринимают что-то конкретное, кажется, будто оно не имеет никакой реальности. То же самое и с клешами: они также не обладают реальностью, собственной природой. Так все предстающее перед нашими чувствами становится средством для продолжения пребывания в исконной мудрости (йеше: ye shes).

23.

Рассмотрев внешние проявления (нангва: snang ba), перейдем к субъективной стороне вещей, иначе говоря, к самому человеку. Есть пять ядов (dug lnga) — пять клеш (nyon mongs lnga): неведение (тимуг: gti mug), гнев (шеданг: zhe sdang), вожделение (додчаг: `dod chags), гордость (нгагел: nga rgyal) и зависть (традог: phra dogs).

Всякий раз, когда возникают рассудочные мысли (rnam rtog), порожденные этими пятью клешами, мы, встречая их, бдительно расслабляемся (лхугпа), не приступая к суждениям и оценкам (`dzin med). Не нужно пытаться прекратить эти мысли, прибегая к какому-то противоядию (gnyen pos sprang ba), как это делается в системе Сутры, или преобразовать их, прибегая к определенным методам (thabs kyis bsgyur), как это делается в Тантре.

Например, в системе Сутры в качестве противоядия от вожделения или привязанности применяется размышление об омерзительности плоти, противоядием от гнева служит размышление о доброте, противоядие от зависти — радость по поводу добрых качеств других и так далее.

В системе Тантры мы преобразуем клеши в исконную мудрость. Так, например, гнев преобразуется в гнев херуки. Когда же возникающие в процессе практики клеши не отвергаются и не преобразуются, то они самоосвобождаются (рангдрол: rang grol) и рождается исконная мудрость (йеше: ye shes).

Если мы не находимся в состоянии ригпа, клеши становятся ядом. Поскольку они препятствуют нашей реализации и затрудняют ее, их называют демонами (дуд: bdud). Они заставляют нас перерождаться.

Если мы поддаемся какой-нибудь рассудочной мысли и приступаем к умственной деятельности, эта мысль становится для нас ядом. Так мы превращаемся в рабов своих клеш.

Если же мы остаемся в присутствии, наши мысли никак не будут нас обуславливать, и все, что бы ни возникло, будет просто подобием отражения в зеркале. Нам не нужно применять никакие противоядия, чтобы не допустить проявления клеши, потому что она самоосвободится сама собой. Здесь мы даже не упоминаем о чердрол, освобождении через обнаженное внимание, когда мы смотрим на возникшую рассудочную мысль в упор и она самоосвобождается. Этот процесс все еще включает в себе некоторое усилие. Но здесь мы говорим о другом: слово лхугпа (lhug pa) означает "бдительное расслабление".

Если мы чувствуем, что начинает проявляться какая-то клеша, то не пытаемся этому воспрепятствовать и не применяем противоядия, а даем ей волю. Это не значит, что мы ей поддаемся, — напротив, эта клеша теперь управляется нашим осознанием присутствия (ригпа).

При таком раскрепощенном присутствии сами наши клеши становятся всего лишь неотъемлемыми качествами нашего изначального состояния, которые проявляются. Таков метод самоосвобождения клеш.

24.

Теперь рассмотрим переживания, возникающие во время практики медитации (гом ням: sgom nyams). Проявляясь как ясность и пустота (gsal zhing stong par snang), они обнаруживают свое присутствие в состоянии видения и пустоты (snang la stong pa'i ngang du gnas pa) или в состоянии продолжающегося движения мыслей и пустоты ('gyu zhing stong), или в состоянии блаженства и пустоты (bde la stong) и др. Итак, могут возникать самые разнообразные осознанные переживания присутствия (ше ням: shes nyams) блаженства (дэва: de ba), ясности (сэлва: gsal ba) и отсутствия рассудочного мышления (митогпа: mi rtog pa). Все эти переживания свойственны человеку.

25.

Слово кая обозначает все измерение нашего бытия в целом. Постигнув все феномены как дхармакаю, полноту измерения бытия (chos kun chos kyī skur rtogs te), мы входим в состояние восприятия, или знания (шепа: shes pa) истинного положения вещей как они есть (de bzhin nyid kyī ngang), без каких бы то ни было изменений, вносимых умом. Это недвойственное самосовершенное восприятие присутствует как совершенная сфера (тиглэ: thig le) — целостная, равностная и свободная от двойственности (нимэд ням дзог: gnyis med mnyams rdzogs). У этого тиглэ нет ни углов, ни границ. А вокруг этого центра спонтанно и самосовершенно (лхундруб) проявляется наша энергия. Поэтому мы можем говорить о достижении целостного измерения изначальной мудрости, или джнянакаи (йеше ку: ye shes sku), и присутствии исконной мудрости ясности (сэлвэй йеше: gsal ba'i ye shes).

26.

Несмотря на бесчисленное множество объектов и возможностей их соприкосновения с (пятью) чувствами, человек уже не обусловлен этими объектами. Теперь у нас есть живое ощущение: все, что возникает, не обладает собственной реальностью, а подобно отражению в зеркале. Поскольку воспринимаемые нами объекты (сунг юл: gzung yul) присутствуют как проявления истинного состояния бытия (чонид нангва: chos nyid snang ba), наши клеши и препятствия очищаются (nyon grib dag). Так мы преодолеваем препятствия-клеши и освобождаемся.

Поскольку в нас рождается исконная мудрость чистого присутствия (ригпэй йеше: rig pa'i ye shes), мы можем избавиться от несправедливого поведения (цул нгэн трэл: tshul ngan bral). Нас уже больше не ограничивают правила, что можно делать и чего нельзя. Мы преодолели ограничения, налагаемые клешами, и развили в себе ясность. Мы больше не являемся рабами внешних видимых проявлений, а самостоятельно руководствуемся собственным осознанием.

У нас уже не может быть неблагих намерений и действий. Почему? Потому что все неблагое, что может проявиться в человеке, идет от недостатка ясности и

осознания. Когда человек освободился от клеш, кармических следов и препятствий, то его причисляют к роду благородных бодхисаттв.

Продвижение в практике

27.

Два предыдущих раздела касались слияния (сэва: bsre ba) и бдительного расслабления (лхугпа: lhug pa), причем и то, и другое направлено на укрепление практики. Теперь мы переходим к рассмотрению третьей темы: продвижение в практике (бог юнг: bogs dbyung). Чтобы получить пользу от этой практики и продвинуться в ней, наше восприятие с самого первого мгновения должно быть неизменяемым и ярким (skad cig shes pa ma bcos lhan ner bzhaḡ). Это яркое и живое (сэллэ хриггэ: sal le hrig ge) непосредственное чистое присутствие (митог ригпа: mī rtoḡ rig pa). Состояние ригпа не обуславливается рассудочными мыслями. Однако под отсутствием рассудочных мыслей (митогпа) имеется в виду не то, что эти мысли вообще не возникают, а что их появление нас не обуславливает. Ригпа вмещает в себя все — в нем всегда найдется место и для возникновения мыслей. Будь это не так, не было бы никакой возможности слить созерцание с повседневной жизнью, связанной с деятельностью тела, речи и ума. Однако состояние ригпа — вне времени, оно за пределами ему и, следовательно, за пределами ума. Мы можем быть в состоянии ригпа и, тем не менее, прекрасно совершать все действия на уровне тела, речи и ума. В состоянии ригпа возможны самые разные мысли, никакого вреда от них нет и даже наоборот, имеется возможность привести эти мысли в действие. Все, что от нас требуется, — это отчетливо пребывать в состоянии присутствия. Тогда непрерывный поток нашего восприятия (ше гюн: shes rgyun) будет оставаться устойчивым и неотвлекаемым (ma yeṅs brtan par skyang). Так осуществляется продвижение в практике.

28.

Во время пребывания в периоде созерцания (нямжаг) ни вялость, ни возбужденность не имеют никакого значения, потому что в подлинном состоянии ригпа не может быть никаких недостатков. Кроме того, все проявляется как пустота, которая есть истинное состояние бытия (chos nyid stong pa nyid du snang ba). Вся совокупность нашего видения проявляется как украшение нашего состояния. Поскольку это так, существует метод воссоединения нашей энергии. После завершения периода созерцания (джетоб: rjes thob) нужно, не обуславливаясь мыслями, оставаться в состоянии природы ума, которая существует сама по себе как она есть (sems nyid de bzhin nyid du skyang bar bya).

29.

Что касается переживаний во время практики медитации (гом ням: sgom nyams), то мы оказываемся в недвойственном состоянии (нимэд нганг: gnyis med ngang), независимо от того, медитируем или нет. Под "медитацией" (гомпа: sgom pa) здесь

имеется в виду не деятельность ума, например, визуализация или анализ, а просто обнаружение себя в состоянии присутствия (ригпа). В этом случае нет совершенно никаких оценок, понятий или суждений, никаких умственных ограничений. Какие бы видимые проявления ни возникали, что бы нас ни окружало, все это будет проявляться как выражение нашей энергии созерцания (тингдзин ролпа: ting `dzin rol pa). Истинное состояние бытия всех дхарм как они есть (chos mams kun kyī chos nyid ji bzhin pa) предстает, не отходя от естественно пребывающего изначального "образа существования" (ye babs gnas lugs ngang las g.yo med).

30.

Что касается нашего измерения в целом (ку: sku), то какие бы дхармы ни возникали, видимые или невидимые, все они сами по себе полностью очищены в истинном состоянии бытия — дхармате. Слово "очищены" (yongs dag pa) не означает, что мы устраним какие-то дхармы посредством действий ума, — имеется в виду, что человек оказывается в их состоянии как оно есть, и в этом смысле все "очищено". Нет никакой нужды удалять отражения из зеркала: ведь природу зеркала можно понять только благодаря отражениям. Здесь сам человек оказывается в присущем зеркалу свойстве отражать, и поэтому все эти отражения в своей основе чисты. Таким образом, можно говорить о том, что мы достигаем высшего измерения недвойственности (gnyis su med pa'i sku mchog), где уже нет никакого деления на субъект и объект и присутствует обнаженная истинная мудрость, никак не обусловленная деятельностью ума (gos pa med pa'i ye shes).

31.

Благодаря полному очищению омрачений познания (shes bya'i sgrib pa), которые могут быть весьма тонкими (трудно распознаваемыми), мы обретаем понимание всех дхарм как они есть в истинном состоянии бытия (chos sku chos nyid ji bzhin mkhyen pa). Поскольку человек освободился от всех двойственных представлений о познающем и познаваемом, его причисляют к роду всеведущих татхатат.

IV. НОЧНАЯ ПРАКТИКА

Вечерняя практика

32.

Что касается ночной практики (ценмой нэлчжор: mtshan mo'i rnal `byor), то в нее входят две практики: первая выполняется вечером, непосредственно перед засыпанием, а вторая — утром, сразу после пробуждения. Когда человек спит, его органы чувств бездействуют. Поэтому нужно делать эту практику перед тем, как уснуть, чтобы присутствовали все чувства. Мы расслабляем все чувства в состоянии созерцания (нямпар жагпа: mnyam par bzhag pa) и не даем им впасть в

обусловленное состояние, а только оставляем все как есть, никоим образом не напрягаясь.

Кроме того, нужно объединить свою практику сосредоточения со сном (bsam gtan gnyid dang bsre bar bya). Что такое сосредоточенная медитация, или дхьяна (самтэн: bsam gtan)?

Когда мы полностью сосредоточиваем на объекте все внимание, а затем понемногу его расслабляем, то такая практика называется шаматха, или шинэ (zhi gnas), "успокоение ума". Когда мы больше работаем с движением мыслей, то это называется випашьяна, или лхагтонг (lhag mthong). Такая медитация и есть дхьяна. В этой ночной практике должно присутствовать по крайней мере минимальное внимание и контролирование сознания.

Затем нам нужно объединить это сосредоточение со сном, чтобы заснуть с присутствием сосредоточения.

33.

Как же это делается? Перед тем, как заснуть, представляйте между бровями белую букву А или светящийся радужный пятицветный шарик (бинду; тиглэ) размером с горошину. Визуализация должна быть ясной.

В Упадеше эту букву или маленький белый светящийся шарик представляют в сердце, потому что визуализация между бровями дает слишком сильное ощущение присутствия, так что вы не сможете заснуть. Но здесь мы представляем ее в центре, расположенном во лбу, потому что это дает автоматический контроль над всей жизненной энергией, или праной (лунг: glung). Если трудно представить белую букву А, следует внести изменения.

Практикующий должен действовать осознанно: ведь практика служит человеку, а не человек практике. Нет никакого смысла в том, чтобы любыми средствами добиться визуализации, а потом не суметь заснуть. Визуализация также не должна быть чрезмерно яркой, поскольку это затруднит засыпание. В качестве альтернативы можно использовать визуализацию радужного тиглэ, напоминающего "павлиний глаз". Если удастся представить такое пятицветное тиглэ, это будет очень полезно для осуществления контроля над элементами. Сначала мы фиксируем (gtad pa) внимание на этом объекте медитации, а затем немного расслабляем (лходпа) свое осознание, иначе не сумеем заснуть.

34.

Когда мы засыпаем так, что наши шесть собраний сознаний (tsogs drug) бдительно расслаблены в своем собственном состоянии (rang sar lhug pa'i ngang nyid du), то наше осознание не скрывается под слоем рассудочных мыслей (kun tu rtog pa'i dri mas ma sbags) и появляется естественный Ясный Свет (рангжин одсэл: rang bzhin 'od gsal). Когда мы сосредоточиваемся или фиксируем внимание на

единственном объекте медитации, не остается места для возникновения посторонних мыслей. Но если немного расслабиться, они легко могут появиться и подчинить себе практикующего. Не следует пытаться препятствовать появлению этих мыслей, но если у нас нет достаточного присутствия, мы отвлечемся. Тогда эти мысли захватят нас и сон не придет сразу. Если же мы будем продолжать оставаться в присутствии в состоянии расслабления, сон придет легко. Это означает, что мы объединили чистое присутствие (ригпа) со сном, и это называется естественным Ясным Светом (рангжин одсэл). После этого мы оказываемся в присутствии дхарматы (chos nyid ngang du gnas), истинного состояния бытия, не нарушаемого рассудочными мыслями.

35.

Но как быть, если, сделав визуализацию, мы все-таки не можем заснуть? Когда мы ложимся спать, мысли продолжают возникать, потому что ум все еще работает. Поэтому, когда возникает мысль, в этот миг осознания (skad cig shes pa) мы оказываемся в присутствии, с обнаженным осознанием воспринимая все возникающее. Мы продолжаем пребывать в этом кристально ясном присутствии (ригпа), даже если вмешиваются другие мысли. Но мы не видим в них ничего такого, что можно было бы определить как состояние покоя или состояние движения мыслей (gnas `gyu'i rang ngo gang yang mthong med). Этот процесс никак не мешает нам уснуть. Если же мы будем перегружать ум размышлениями и отвлекаться на множество самых разных вещей, то действительно не сможем уснуть. А состояние присутствия (ригпа) никак не повредит нашему сну. Поэтому, оказавшись в состоянии бдительного, чуткого присутствия (seng nge ba), мы погружаемся в спокойное осознание (shes pa tsan ner bzhaḡ) и засыпаем.

36.

Сам процесс засыпания (gnyid log) является причиной того, что мы можем войти в ясность истинного состояния бытия (chos nyid gsal ba'i rkyen). В состоянии присутствия работа всех наших органов чувств целиком погружается в измерение дхармадхату (chos dbyings ngang la yongs thim). Пока не наступил глубокий сон, мы можем обрести присутствие в состоянии созерцания.

37.

Когда мы засыпаем, то освобождаемся от кармических следов материального тела (lus kyī bag chags), кармических следов видения (snang ba'i bag chags) и кармических следов деятельности ума (yid kyī bag chags). Во время бодрствования эти кармические следы проявляются соответственно как наше материальное тело, воспринимаемые нами внешние образы и деятельность ума.

Что имеют в виду, когда говорят об освобождении от этих кармических следов? Например, прочные стены комнаты — это материальные ограничения. Мы не можем взять и пройти сквозь них. Но, находясь в состоянии ригпа, мы свободны от ограничений материального тела. Когда мы присутствуем в этом состоянии, есть возможность преодолеть такие ограничения и оказаться в истинном состоянии бытия. Почему это возможно?

С момента погружения в сон и до начала сновидения деятельность ума отсутствует (yid mi `byung), и мы оказываемся в присутствии истинного состояния бытия (chos nyid ngang gnas pa). Пребывая в нем, мы в какой-то степени испытываем слияние с так называемым естественным Ясным Светом (rang bzhin `od gsal `dres pa'i tsad du shes). В этом случае мы можем без всякого усилия видеть осознанные сны и по своей воле изменять их содержание.

Кроме того, можно с полным присутствием и осознанием встретить момент смерти. А если мы умираем с присутствием, то все появляющиеся в чонид бардо (chos nyid bar do) призрачные видения будут для нас просто проявлениями спонтанного самосовершенства (лхундруб) — так мы их и будем воспринимать. Эти проявляющиеся спонтанно самосовершенные качества есть качества самбхогакаи. Погружение в сон — процесс, аналогичный умиранию, и поэтому овладение состоянием сна позволит нам вести себя осознанно в момент смерти и в состоянии бардо. Погружение в сон в состоянии естественного Ясного Света равнозначно переживанию чонид бардо.

Следующий этап — это начало сновидений. Состояние сновидения аналогично сидпэй бардо (srid pa'i bar do), то есть "бардо становления". Это название указывает, что здесь начинается процесс нового рождения. Когда мы осознаём, что находимся в бардо, то можем многое сделать, чтобы изменить свое положение к лучшему. Как и в состоянии сновидения, в бардо мы не обусловлены материальным телом, но, несмотря на это, все чувства функционируют.

Таким образом, благодаря практике в предыдущей жизни практикующий будет находиться в гораздо лучшем положении и у него будет большая ясность, чем у обычного человека, испытывающего посмертные переживания. Вследствие большей ясности практикующий будет способен понимать, что с ним происходит. Он уже не будет слеп и беспомощен, как те несчастные существа, которых, как перышко, носит ветер их кармы. Но такая способность появляется только в том случае, если человек, находясь в бардо, пребывает в осознании и присутствии. Это аналогично отчетливому, осознанному сновидению, и поэтому мы можем использовать состояние сновидения, чтобы осуществить эту способность в повседневной практике.

В состоянии бодрствования мы можем выйти из комнаты только через дверь, во сне же можем проходить сквозь непроницаемые на вид стены. Этот опыт, приобретаемый в состоянии сновидения, очень благоприятен для преодоления привязанностей в повседневной жизни, потому что мы непосредственно переживаем нереальность и невещественность всего окружающего.

Когда мы оказываемся в состоянии естественного Ясного Света, отвлекающие нас рассудочные мысли не возникают. Наше состояние присутствия воссоединяется со своей Матерью (rig pa mar thim) — естественным Ясным Светом, и мы оказываемся в состоянии дхарматы, истинного состояния бытия (chos nyid ngang du gnas). Это подобно встрече после долгой разлуки матери с единственным сыном. Поэтому то, что мы переживаем в практике в течение своей жизни, мы называем "Ясный Свет-Сын", а то, что мы испытываем после засыпания и в особенности в момент смерти, называется "Ясный Свет-Мать". Здесь мы видим принцип воссоединения энергии. В результате практики естественного Ясного Света в период, следующий после завершения созерцания (джетоб), а в данном случае имеется в виду состояние сна, мы начинаем переживать осознание в сновидениях, при этом, когда мы спим, то знаем, что видим сон. Поэтому, занимаясь практикой естественного Ясного Света, мы не нуждаемся ни в какой другой особой практике или йоге сновидений. Когда мы освобождаемся от всех иллюзий и заблуждений ('khrul bral), сновидения приходят как добрые друзья, помогающие проявиться всей полноте нашего измерения и его исконной мудрости (sku dang ye shes grogs su shar).

Это преодоление иллюзий ('khrul pa) можно рассматривать с двух сторон.

Во-первых, если во сне вы понимаете, что видите сон, то начинаете осознавать иллюзорную природу состояния сновидения и во время бодрствования будете сильнее ощущать иллюзорность всего окружающего вас в повседневной жизни.

Во-вторых, вы перестаете быть рабами сна и сновидений. Когда мы спим, сновидения могут обуславливать нас вследствие тех же факторов, которые обуславливают нас днем. Поэтому благодаря такой практике сновидения становятся способом открытия истинного знания, а это приводит к проявлению нашего <истинного> измерения и нашей исконной мудрости (sku dang ye shes). Такова вечерняя практика.

Утренняя практика

Существует также практика для утра, когда мы пробуждаемся ото сна. В чем она заключается? Когда рано утром вы просыпаетесь, возникает исконная мудрость, которая не исправлена умом и присутствует в своем собственном состоянии (ye shes rang so ma bcos pa). После этого ум и чувства обычно снова начинают работать, как будто умерший переродился в новом теле.

Если же мы останемся в этом естественном состоянии чистого присутствия, не отвлекаясь и не прибегая к помощи медитации (sgom med yengs med rnal mar bzhaḡ pa), то будем безмятежно присутствовать в своей собственной неотъемлемой

природе, не нарушаемой никакими рассудочными мыслями (rang bzhin mi rtog lhan ner gnas pa). Это называется состоянием (гонгпа: dgongs pa) верховного Гуру Самантабхадры.

Самантабхадра (Кунтусангпо: Kun tu bzang po) символизирует истинное изначальное состояние человека, так сказать, его "Тайного Гуру" (сангвэй лама: gsang ba'i bla ma). Этот момент также может быть практикой сущностной гуру-йоги. Мы должны понимать, что это состояние ригпа не отличается от состояния самого гуру, или учителя, и что оно есть не что иное, как наше собственное неотъемлемо присущее нам изначальное состояние.

Поэтому гуру-йога — это не объединение или слияние двух отдельных сущностей, учителя и самого себя: ведь они изначально были нераздельны. Переживание постижения нераздельности состояния учителя и своего собственного состояния — вот метод высшей гуру-йоги.

40.

Итак, проснувшись и оказавшись в состоянии присутствия, мы с обнаженным вниманием (cer gyis bltas pa) взираем на это состояние присутствия в упор (rang ngor bltas), чтобы увидеть, что же в нем может быть. Однако в этот момент присутствия мы не находим совершенно ничего узнаваемого или подтверждаемого (ngo bzung bral ba). Не находим мы и медитирующего (гомкэн: sgom mkhan).

Таким образом, эта самопорожденная исконная мудрость, ясная и обнаженная, которая проявляется, когда мы просыпаемся, и которая не обнаруживает ничего подтверждаемого, возникнув, сразу же самоосвобождается (rang byung ye shes sal ie rjen ne ba shar grol), в результате чего рождается присутствие недвойственной исконной мудрости (нимэд йеше: gnyis med ye shes). Это очень важный момент практики.

Хотя здесь мы говорим об утреннем пробуждении, на самом деле нужно стараться делать эту практику каждую минуту. Причина вот в чем: даже если мы считаем, что полностью пребываем в состоянии ригпа, тем не менее, еще может оставаться некоторая апатия, сонливость. Чтобы справиться с этим, не нужно прибегать к какой-то стратегии, рассуждая: сначала нужно сделать это, а потом то. Ведь именно присутствие дает нам необходимое условие, направляющее нас к состоянию ригпа; в нем нет никакого мышления, никакой деятельности ума — это просто способ оказаться в состоянии присутствия, в котором есть растущая ясность.

Это также общий способ, позволяющий "освежить" созерцание, который обозначается известным выражением "самопорожденная исконная мудрость" (рангчжунг йеше: rang byung ye shes).

41.

Так после утреннего пробуждения появляется недвойственная исконная мудрость, а возникнув, самоосвобождается сама собой. В этот момент, когда мы оказались за

пределами своего обычного кармического видения объективного мира (snang yul bral) и всего двойственного мышления (gnyis `dzin kun rtog las `das), отчетливо проявляется истонная мудрость без рассудочного мышления (митог йеше: mi rtog ye shes). И мы пребываем в присутствии в этой мудрости, совершенно не обусловленной рассудочным мышлением. Поскольку мы пребываем в присутствии, отчетливо проявляется истонная мудрость ясности, не запятнанной рассудочным мышлением (ма лэд сэлвэй йеше: ma bslad gsal ba'i ye shes). А поскольку мы не находимся на двойственном уровне субъекта и объекта, отчетливо проявляется истонная мудрость блаженства (дэвэй йеше: bde ba'i ye shes).

42.

Далее, благодаря пониманию, что все дхармы сами по себе есть истонное состояние бытия (chos kun chos nyid rang du rtogs `gyur), возникает совершенно безошибочная высшая истонная мудрость (голова мэпэй йеше: gol ba med pa'i ye shes). Затем, поскольку во всей полноте отчетливо проявляется истонная мудрость множества* (джинед йеше: ji snyed ye shes), которая знает каждую вещь в отдельности, происходит абсолютное проявление собственной природы трикаи, или трех измерений нашего бытия (кусум: sku gsum).

* То есть эмпирической реальности (Прим. переводчика с англ.)

V. ПОЛЬЗА ЭТОЙ ПРАКТИКИ

43.

Если мы практикуем так днем и ночью, то в созерцание входит все измерение нашей жизни (тингдзин кор юг ченпо: ting `dzin `khor yug chen po). Уровень способностей практикующего постепенно повышается, так что он хорошо осваивает этот метод. После этого клеши будут проявляться как нечто полезное для продвижения по пути. Кроме того, мы достигнем достаточного уровня способностей, чтобы помогать другим всеми тремя измерениями своего бытия.

44.

Степень освоения (`byongs tshad) этой практики можно измерить уровнем способности владеть состоянием сна, осознавая во время сна, что мы видим сон (rmi lam nyid du ngo shes). Благодаря практике мы день за днем преодолеваем привязанность, и поэтому нас уже не обуславливают ощущения удовольствия и страдания. Мы оказываемся в состоянии единства, абсолютно свободном от понятий и оценок (ma gos mnyam nyid ngang).

Поскольку присутствует истонная мудрость, все видимые проявления предстают как друзья, которые могут помочь нам на пути. Действительно, все, что встречается на пути, можно использовать на благо практики. Поэтому появляется возможность разорвать непрерывную цепь иллюзорного видения ('khrul pa'i rgyun chad), и мы оказываемся в состоянии дхарматы — в истинном состоянии бытия.

45.

Опытный практик Дзогчена попадает в истинное состояние бытия и, не отклоняясь, пребывает в нем днем и ночью. Под выражением "не отклоняясь" (майо: ma g.yos) имеется в виду устойчивость этого состояния присутствия. Таким образом, состояние будды (цангге: 'tshang rgya) можно обрести в мгновение между вдохом и выдохом.

46.

Как же можно использовать проявляющиеся на пути клеши? Не разделяя дхармы на благие и неблагие (chos kun dbyer med), мы обнаружим, что они пребывают в истинном состоянии бытия (chos nyid ngang gnas). Именно это обычно имеют в виду, используя выражение рочиг (ro gchig): "одного вкуса".

Поскольку все они пребывают в полном присутствии и относительно них не строится никаких умозаключений (kun rig dmigs med), мы осознаём, что сама клеша неведение (тимуг: gti mug) есть не что иное, как отсутствие рассудочного мышления (mi rtog par ngo bo shes pa).

Другими словами, если мы находимся в состоянии чистого присутствия (ригпа), то, когда появляется клеша неведения, мы пребываем в состоянии отсутствия рассудочного мышления (митогпа: mi rtog pa). Все дхармы проявляются как истинное состояние бытия как оно есть само по себе (chos nyid de bzhin nyid du snang ba). В этой истонной мудрости одновременно присутствуют пустота и спонтанное самосовершенство.

47.

Все дхармы, которые выступают как объекты шести собраний сознаний (tshogs drug yul du snang ba'i chos mams), присутствуют в светоносной ясности (сэлта: gsal ba) и не имеют собственной природы (рангжин мэд: rang bzhin med). Но несмотря на то, что у них нет собственной природы, они присутствуют как истинное состояние бытия.

В момент возникновения клеши гнев (zhe dang) мы распознаём, что она обладает качеством ясности (gsal ba'i rang bzhin ngo shes), и эта клеша проявляется как истонная мудрость ясности (gsal ba ye shes nyid du snang ba).

Все, что проявляется внешне (чир нанг: phyir snang), все наше внешнее видение, есть не что иное, как истинное состояние бытия (дхармата; чонид: chos nyid), а внутреннее состояние чистого присутствия (нанг риг: nang rig) есть сама исконная мудрость (йеше: ye shes). Однако следует понимать, что они (дхармата и ригпа) в конечном счете не различны и не раздельны. Будь это так, не было бы возможности их воссоединения. Но мы не остаемся на уровне противопоставления внешнего внутреннему. Постигание их нераздельности порождает проявление великого блаженства, махасукхи, которое по своей природе недвойственно (gnyis med bde chen).

Поскольку клеша страсть (додчаг: `dod chags) имеет природу энергии, или сострадания (тугджей дагид: thug rje'i bdag nyid), мы осознаём, что в действительности она есть потенциальность (энергия) великого блаженства (bde chen rtsal du ngo shes). Так проявляется исконная мудрость великого блаженства, спонтанно самосовершенного и свободного от любых ограничений (lhun `byams bde chen ye shes snang ba). Так можно использовать клеши на пути к реализации.

Способность приносить пользу всем живым существам (дро кун: `gro kun) достигается путем развития трех измерений своего бытия. Каждый человек имеет три уровня бытия, как функционирование его тела, речи (или энергии) и ума. Когда мы полностью реализуем себя, реализация может проявляться различными способами — именно это и символизирует проявление трикаи, или трех измерений нашего бытия (ку сум: sku gsum).

Словом "нирманакая" обозначается наше материальное измерение, или тело; словом "самбхогакая" обозначается тонкое измерение нашей энергии; словом "дхармакая" — измерение бытия и неотъемлемая от него исконная мудрость (ку танг йеше: sku dang ye shes). Здесь три клеши-яда (nyon mongs dug sum) уже не называются ядами: так как человек обрел реализацию, те же самые яды полностью проявляются как его собственное измерение бытия и его исконная мудрость (sku dang ye shes su yongs su snang ba). Поэтому все, что от них возникает, также пребывает в его целостном измерении бытия и неотъемлемой от него бесконечной изначальной мудрости (ку танг йеше нид ту нэ: sku dang ye shes nyid du gnas).

Когда уже не существует клеш как таковых и причины этих клеш полностью устранены, человек выходит из круговорота перерождений в сансаре. Он достигает состояния, называемого нирвана (нянг дэ: myang `das), что буквально означает "вышедшее за пределы страдания". Но хотя мы и употребляем слово "нирвана", что подразумевает, будто человек чего-то достиг или что-то обрел, на самом деле не было никакого достижения и никакого обретения. Просто

неотъемлемые качества состояния человека сами спонтанно проявились как самосовершенные без всяких поправок и изменений, производимых умом (ma bcos lhun grub ji snyed yon tan tshogs). Нет ничего, что нужно было бы изменять, заменять или исправлять: будучи спонтанным проявлением изначального состояния человека, все уже совершенно так, как оно есть. Просто теперь проявилось то, что с самого начала было неотъемлемо присуще, — так солнце появляется на небе, когда рассеиваются облака. Вот что имеется в виду под словом "ясность" (сэлва).

VI. КАЧЕСТВА ПРАКТИКУЮЩЕГО

51.

В высшей колеснице Ати-йога говорится, что эта практика лучше подходит практикующему, который обладает пятью способностями:

- 1) готовность ею заниматься, или вера (дэдпа: dad pa)
- 2) усердие в практике (цон дру: brtson `grus);
- 3) присутствие, или внимательность (трэнпа: dran pa);
- 4) (способность) к созерцанию (самадхи; тингэдзин: ting nge `dzin);
- 5) различающая мудрость (шераб: shes rab).

Все эти пять качеств необходимы. Будучи мудрыми и поступая разумно, мы должны обеспечить гармоничные условия (тун кен: mthun rkyen) для развития недостаточной или отсутствующей способности. Тем самым мы не упустим в высшей степени благоприятной возможности практиковать Дзогчен.

VII. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

52.

Когда мы делаем что-то по системе Сутры Махаяны, должно присутствовать бескорыстное стремление принести пользу другим. Кроме того, обязательно должно быть понимание пустоты и иллюзорной природы всего сущего. В довершение практикующий должен посвящать любые заслуги, накопленные своими действиями, благу других. Здесь дана малая доля нектара-сущности учения учителя Гараба Дордже с пожеланием, чтобы все, кто соприкоснется с ним, сами пришли к постижению состояния Самантабхадры (кунсанг гонгпа: kun bzang dgongs pa) — своего изначального состояния.

СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

[Слова расположены по читаемым буквам тибетского алфавита]

skad cig shes pa	мгновенное восприятие
sku	измерение бытия, кая
`khor yug chen po	все измерение жизни человека в целом
`khrul bral	свободное от иллюзий
glod pa	расслабляться
dgongs pa	намерение, состояние
sgom nyams	переживание во время медитации
rgyan gyi ngang	украшение
ngang	состояние, условие
ngo bo	сущность
ngo shes pa	узнавать
gcer grol	освобождение через обнаженное внимание
chos nyid	истинное состояние бытия, дхармата
ting nge `dzin	созерцание, самадхи
ting nger	спокойно
rtogs	понимание, понимать
brtan pa	укрепление, укреплять
thig ie	сфера, шарик, банду
thugs rje	энергия, сострадание
ji snyed ye shes	исконная мудрость множества
ji bzhin mkhyen pa	понимание вещей как они есть
rjen ne ba	обнаженное
rjes nyams	переживания после медитации
rjes thob	после периода созерцания
nyon mongs kyī sgrib pa	омрачения вследствие клеш
nyon mongs	клеши
gnyug ma	естественное, первоначальное, подлинное
mnyam nyid ngang	состояние объединения
mnyam bzhag	период созерцания
dad pa	вера, преданность
de bzhin nyid	как оно есть
dran pa	присутствие, внимательность, памятование
gdod ma'i rnal `byor	Изначальная Йога, Ати-йога
bde ba'i nyams	переживание блаженства
nam mkha' ar gtad	объединение с пространством
gnas lugs	естественный образ существования вещей
rnam rtog	рассудочное мышление
rnal ma	естественное состояние
rnal mar bzhag pa	погрузиться в естественное состояние
snang ba	видимость, возникать, проявляться, кармическое видение
snang ba'i bag chags	кармические следы материального видения
dpyod pa	анализ, анализировать, исследовать
bag chags	кармические следы
bogs dbyung	продвижение в практике
bying rgod	вялость и возбужденность

ma bcos	неисправляемое, неизменяемое
mi rtog pa'i nyams	переживание отсутствия рассудочных мыслей, пустоты
dmigs pa	понятие, представление
rtsal	потенциальность
tshan ner	спокойно
rdzogs chen	Великое Совершенство
gzung `dzin	субъект и объект
yid	ум, деятельность ума, манас
yid kyi bag chags	кармические следы деятельности ума
ye babs	имеющее место изначально
ye shes	исконная мудрость
yengs med	не отвлекаясь
g.yo med	не отклоняясь (от изначального состояния)
rang grol	самоосвобождение
rang byung rig pa	самопорожденное чистое присутствие
rang bzhin	природа, неотъемлемо присущая природа
rang bzhin `od gsal	естественный Ясный Свет
rang sar gnas	присутствовать в своем собственном состоянии
rang sar grol	самоосвободиться в свое собственное состояние
rig pa	чистое присутствие, изначальное осознание
rig pa'i rtsal	потенциальность чистого присутствия
rig pa'i ye shes	исконная мудрость чистого присутствия
lam khyer	продвигаться по пути, делать (что-то) путем
las kyi bag chags	кармические следы материального тела
shar grol	освобождение по возникновении мысли
shes rgyun	непрерывность восприятия
shes pa	восприятие
shes bya'i sgrib pa	омрачения (препятствия) познания
shes rab	различающая мудрость
sal le ba	ясный
seng nge ba	чуткий
sems nyid	природа ума
gsal ba	ясность, ясный
gsal ba'i nyams	переживание ясности
bsam gtan	сосредоточение, дхьяна
bsre ba	слияние
had de ba	внезапное изумление
hrig ge ba	присутствующий, живой
lhan ner	спокойно
lhug pa	бдительное расслабление
lhun grub	спонтанно самосовершенное



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

