

# КУКУШКА СОСТОЯНИЯ ПРИСУТСТВИЯ

## Шесть ваджрных строк

Комментарий Чогяла Намкая Норбу Ринпоче

*Перевод с английского Фариды Маликовой*

---

### От редактора английского издания

Дзогчен, или Ати-йога, — это одно из древнейших учений мира. Обычно его считают вершиной философии и практики медитации буддийского учения. В течение последних нескольких лет во время рождественских праздников Намхай Норбу Ринпоче проводил ритриты по учению в Меригаре (Арчидоссо, Италия) и давал учения Дзогчена людям со всего мира. Во время Рождественского ритрита 1985 года он уделил много дней объяснению древнего текста Дзогчена "Шесть ваджрных строк", называемого также "Ригпэй Кучжуг" (rig.paī. khu.byug.), — "Кукушка состояния присутствия". Тогда Норбу Ринпоче впервые на Западе дал полный устный комментарий этому тексту на публичном ритрите. Надеюсь, что его объяснения могут принести пользу большему числу людей, я взялся за издание записи этих бесед, построив ее в стиле, свойственном традиционным тибетским письменным комментариям и изложив учение в трех разделах: введение и перевод текста, сжатое объяснение и подробное объяснение.

Редактирование этой книги было сведено к минимуму. Я старался не менять характер первоначального изложения учения, чтобы сохранить непосредственный и простой стиль, свойственный Норбу Ринпоче. Все материалы, использованные в этой книге, за исключением приложения, взяты из того же ритрита. Хотя было сделано все, чтобы обеспечить точность смысла учения, могли все же остаться искажения и ошибки, и ответственность за это полностью лежит на мне.

Я хочу отметить некоторые моменты относительно чтения этой книги. Во-первых, хотя книга построена так, что краткий комментарий идет непосредственно за переводом текста оригинала, для читателя, незнакомого с учением Дзогчен, объяснение в кратком комментарии может показаться слишком сжатым. Поэтому рекомендуется, прочитав общее введение, перейти к подробному комментарию, а потом уже, в заключение, вернуться к краткому комментарию.

"Шесть ваджрных строк" можно разделить на три части по две строки, в каждой из которых объясняется соответственно Основа, Путь и Плод учения Дзогчен, хотя, в конечном счете, если полностью понимать, что такое Дзогчен, все три принципа представляют собой одно и то же — наше изначальное состояние, истинное состояние, как оно есть. Вследствие целостного характера обсуждаемого предмета практически невозможно произвольно подразделять его для объяснения различных аспектов учения. Поэтому подробный комментарий дан в основном непрерывным текстом, без деления на главы. Я предоставил читателям самостоятельно находить различные аспекты учения Дзогчен.

Основополагающие понятия всех буддийских учений: Прибежище, Гуру-йога и Самайя, или обеты, — освещены в особом разделе комментария к двум средним строкам. В той же главе есть раздел по практике. Я надеюсь, что благодаря этому учение Дзогчен может быть более ясно понято в контексте других буддийских традиций, а практика в "Шести ваджрных строках" станет более доступна.

Читателей, незнакомых с общепринятыми буддийскими терминами или же с буддизмом вообще, может смутить обилие встречающихся в тексте тибетских слов. В устных беседах, послуживших основой для данной книги, тибетские термины использовались часто, и эта особенность была намеренно сохранена. Объясняется это тем, что многие тибетские слова не имеют эквивалентов в западных языках. Норбу Ринпоче всегда рекомендует своим студентам вместо того, чтобы изощряться в выдумывании длинных, перегруженных прилагательными фраз, постараться в полной мере понять смысл употребляемых им тибетских терминов, чтобы избежать неправильного понимания, опирающегося на какие-то интеллектуальные догадки. В большинстве случаев, чтобы помочь читателю ориентироваться, сразу после тибетского слова дается приблизительно соответствующий ему западный термин. В конце книги дается глоссарий.

В книге использована система транскрипции тибетских слов, разработанная и применяемая Норбу Ринпоче в течение многих лет в Италии, где он является профессором тибетского языка и истории культуры Тибета, а также профессором монгольского языка в Восточном институте Неапольского университета. Тибетские слова сопровождаются латинской транслитерацией по Уайли, когда они встречаются в первый раз. Здесь эта система принята, чтобы обеспечить единство с другими книгами Норбу Ринпоче.

В создании этой книги большую поддержку оказали Дзогчен-общины Соединенного Королевства и Сингапура. В частности, Юдит Аллен, Джулия Смит и Брайен Бересфорд внесли много предложений: Гейбриел Керни записала большую часть учения; Марио Франчини и Карола Бересфорд-Куки помогли прояснить некоторые моменты в переводе с итальянского на английский, который в Меригаре по очереди делали Десмонд Барри, Энди Лукьянович и Джон Шейн; Джон Рейнольдс перевел текст с тибетского на английский; Кристиана де Фалько проверила произношение тибетских и санскритских слов; а Нина Робинсон и Карола Бересфорд-Куки выполнили окончательную корректуру.

Да принесет эта книга благо всем живым существам!

Че-Нги Го  
Декабрь 1989 г.

---

## ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ

### Значение "Ригпэй Кучжуг"

"Ригпэй Кучжуг" (rig.pai. khu.byug.), или "Шесть ваджрных строк", — это синтез учения Дзогчен. Эти строки содержат всего лишь несколько слов, и с ними связана особая практика. Некоторые учения, которые впервые проповедовал и передавал Гараб Дордже\*, являются своеобразным извлечением из различных тантр Дзогчена или их краткой сутью, изложенной в нескольких словах и называемой лунг. Некоторые из них представляют собой в сжатом виде полные учения, и "Шесть ваджрных строк" являются одной из главных таких тантр.

---

\* В тибетской буддийской традиции Гараб Дордже считается первым Учителем Дзогчена в облике человека. См. ["Кристалл и Путь Света"](#) и ["Круг дня и ночи"](#) Намхая Норбу.

Слово ваджра используется для обозначения того, что называется "изначальным состоянием". Например, "Песня Ваджры"\* — это песня, которая объясняет и передает знание изначального состояния. Подобным же образом "Шесть ваджрных строк", если понимать их смысл, — это синтез и объяснение изначального состояния. Они заключают в себе всю полноту учения Дзогчен, а путь к их пониманию лежит через практику и развитие своего знания. Однако они не будут иметь для вас никакой ценности, если видеть в них одни только слова. Если же вы очень четко знаете смысл этих слов, они становятся ключом к пониманию и применению учения.

---

\* См. ["Кристалл и Путь Света"](#) Намхая Норбу.

Разумеется, это относится не только к "Шести ваджрным строкам", но и ко многим другим текстам. Иногда люди, интересующиеся учением, следуют какому-то Учителю, делают какие-то практики, изучают какую-то методику и бывают удовлетворены этим. В результате в современных традициях учения, когда ученики просто используют какой-то метод практики, который им дал конкретный Учитель, первоначальный смысл текстов затуманивается. Конечно же, очень важно получать методы от Учителя — это называется Упадеша\*. Но вы не можете просто следовать какому-то методу, полученному от Учителя, не имея никакой основы. Основа означает принцип учения, которому вы следуете. Учение — это не психология, где каждый имеет свой излюбленный метод и применяет его, как ему захочется. Учение связано с изначальным состоянием. Это знание находится за пределами наших суждений и не может основываться на умственных построениях. Если мы остановимся на уровне умозаключений и суждений, то не сможем найти соответствия.

---

\* Раздел тайных наставлений учения Дзогчен.

Оно целиком опирается на тава (lta.ba.) — "воззрение", или "образ видения". Обычно мы пользуемся глазами, чтобы смотреть на внешний объект и анализировать его. В Дзогчене подход совсем другой. Говоря о тава, мы должны понять разницу между зеркалом и очками. Когда мы смотрим в зеркало, оно отражает наше бытие и наше состояние. Если же у нас есть очень хорошие очки или бинокль, то хотя мы можем видеть очень далеко и разглядеть множество различных деталей, мы все равно смотрим вовне. Итак. принцип в следующем:

необходимо знать разницу между двойственным восприятием внешнего мира и самонаблюдением с целью обнаружить собственное состояние. В Дзогчене принцип всегда заключается в том, чтобы обнаружить самого себя, — это касается и теории и практики. Люди, реально имевшие такое знание, передали нам все тонкие методы, чтобы мы могли обнаружить самих себя.

Мы верим, что занятие практикой приводит к тому, что называется реализацией. Это означает, что знание о реализации было передано таким человеком, который обладал им, например Гарабом Дордже или такими хорошо известными Учителями, как Падмасамбхава и Вималамитра. Эта передача осуществляется непрерывно, начиная со времен Гараба Дордже и кончая нашими днями. Не только знание, но и связанные с ним тексты, например "Шесть ваджрных строк", передавались на протяжении столетий. Даже если вы интересуетесь Дзогченем, вам скорее всего не удастся изучить оригиналы текстов Дзогчена, которые насчитывают шестьдесят или семьдесят томов. Гораздо легче, применив практику и знание, понять такой крошечный и конкретный текст, как "Шесть ваджрных строк". Поэтому я постараюсь дать небольшое объяснение.

## Исторический очерк

"Шесть ваджрных строк" называются "Ригпэй Кучжуг", и это название, по моему мнению, было дано Вайрочаной\*, так как это не первоначальное название. Говорят, что, когда Вайрочана во времена Падмасамбхавы или царя Трисонг Дэцена (khri strong lde brtsan.)\* отправился в Уддияну и встретился с Гуру Шрисинхой\*, ему было очень трудно пронести тексты в Тибет и ему пришлось утаить эти тексты, написав их козьим молоком на куске белой ткани. "Шесть ваджрных строк" — это первый из принесенных им текстов.

---

\* См. ["Круг дня и ночи"](#) Намхая Норбу.

Существует около двенадцати—пятнадцати томов текстов Семде\*, но не все эти тексты являются первоначальными. Многие были добавлены намного позже. Очень немногие тексты были действительно принесены в Тибет Вайрочаной. Причину понять нетрудно: если приходится писать на куске ткани козьим молоком, то как вместить туда двенадцать томов? Есть еще другой текст из тридцати—сорока страниц, также называемый "Ригпэй Кучжуг". Это тантра Дзогчена, и многие думают, что именно ее первоначально принес Вайрочана. Но истина в том, что основу "Ригпэй Кучжуг" составляют только эти шесть строк.

Многие говорят, что в действительности Дзогчен не подлинно самостоятельное учение, а смесь с чем-то вроде китайского чань. Некоторые говорят, что Дзогчен возник совсем недавно. Но они закрывают глаза на существование большого числа текстов Дзогчена. У нас нет нужды спорить об этом, потому что главное в учении Дзогчен не дискуссии с другими школами; его интересует только знание. Тем не менее в наше время имеются исторические доказательства.

На северо-востоке Тибета, на границе с Китаем, близ Амдо, расположен Дуньхуан. В древние времена здесь была огромная библиотека. Со времен Трисонг Дэцена

здесь хранились все тексты, представляющие большую ценность. В течение столетий они были погребены под песками, которые ветры приносят из Синьцзяна и Амдо. Не так давно это место было обнаружено и привлекло внимание западных исследователей. Многие документы были увезены на Запад и теперь находятся в Лондоне и Париже. Они стали знаменитыми текстами из Дуньхуана, и все ученые считают тексты из Дуньхуана самыми ценными и подлинными. "Ригпэй Кучжуг", а также комментарий к ней, возможно принадлежащий Вайрочане, также находятся среди этих документов. Теперь никто не может сказать, что Дзогчен — это не древнее учение или что это не подтверждается документально.

## Смысл заглавия

Принеся "Шесть ваджрных строк" в Тибет, Вайрочана назвал их "Ригпэй Кучжуг" — "Кукушка состояния присутствия". Полное название звучит так: "Трашипай пал ригпэй кучжуг" (bkra.shis. pai. dpal. rig.pai. khy.byug.).

Трашипай означает "счастье", пал означает "слава". Ригпа — это "состояние знания", присутствие чистого состояния осознанности. Кучжуг — это "кукушка". В Тибете кукушка — символ пробуждения природы после холодной зимы. Когда поет кукушка, все счастливы, потому что наконец льды и снега начинают таять, приходит весна и растения оживают. Бедные отошавшие животные — яки и лошади, едва перебивавшиеся во время снегов, — теперь уверены, что уже не умрут. Тибетцы, еще не услышавшие кукушки, отправляются в горы, чтобы ее поискать. Такова психология тибетцев. Есть даже название для человека, который давно не слышал кукушки, — чья'он (bua.'on), оно дается тому, кто "глух к кукушке", кто болен такой болезнью, как, например, пониженное давление. Такого человека действительно просят пойти поискать кукушку, чтобы услышать ее пораньше. Конечно же, вовсе не голос кукушки приносит исцеление. Имея в виду символическое значение кукушки, Вайрочана использовал это слово в заглавии текста.

До того как Вайрочана принес в Тибет "Ригпэй Кучжуг", там не было ни одного дзогченского учения Ати-йоги\*. Некоторые учения Дзогчена принес и дал Падмасамбхава, но все они были на уровне Ану-йоги\*. Чтобы принести в Тибет Дзогчен, то есть Ати-йогу, Падмасамбхава послал Вайрочану в Индию, чтобы тот встретился со своим учителем Шрисинхой и Вималамитрой и получил учение. "Ригпэй Кучжуг" — это первый текст Дзогчена, переданный в Тибете, распространенный и переведенный там. Вот почему этот текст имеет такое значение.

## Введение в Дзогчен

Что такое Дзогчен? По существу Дзогчен — это наше изначальное состояние. Когда мы собираемся вместе, чтобы провести ритрит, я объясняю на всем его протяжении именно это понимание нашего собственного состояния. Даже если я объясняю его разными способами, то, что мы называем Дзогченом, Великим Совершенством, и есть наше состояние. Если вы понимаете это, у вас имеется

реальная основа для продвижения вперед. Если же у вас нет такого знания, это называется маригпа (ma.rig.pa.) — "неведение".

В Дзогчене неведение — это не то, что мы обычно имеем в виду под словом "невежество". Невежество обычно подразумевает недостаток образованности. В учении же Дзогчен неведение может быть присуще высокообразованному человеку, в то время как необразованный человек может быть лишен неведения. Мы не отрицаем ценности образования и не имеем в виду, что оно лежит в основе неведения. Если мы знаем, как использовать образование, то оно может быть очень полезно. Но обычно оно представляет собой препятствие.

Возьмем человека, который ограничил круг своих интересов, например, только восточной философией. Почему он замыкается в ней? Потому что западная философия не подходит к его ситуации и не удовлетворяет его. В результате он хочет углубиться во что-то другое, хотя это и потребует изучения и интеллектуального анализа. Может быть, этот человек говорит, что согласен с тем, что сказали Будда или Нагарджуна, или же он, может быть, говорит, что здесь все имеет больше смысла, чем в западной философии. Но это всего лишь интеллектуальное решение верить в определенное мировоззрение. Подобные люди хотят заниматься буддизмом, индуизмом или конфуцианством, уже обладая убежденностью в том, что именно им предстоит изучить в восточной философии. День за днем они развивают и углубляют эту убежденность и чувствуют себя "богатыми знаниями", но в действительности они поставили себя в зависимость от своей идеологии. Если человек безоговорочно верит во все, что высказал в буддийской философии Нагарджуна, то он стал настоящим рабом идеологии Нагарджуны. Это означает, что он будет отвергать другие буддийские школы или индуистскую философию. Может показаться, что это прекрасно, но это ложный путь, потому что любые взгляды, построенные на изучении и идеологии, могут рухнуть.

В Дзогчене вы не должны строить ничего ложного. Вам надо понять истинное состояние и то, что вы делаете. Говоря о тава, воззрении, мы имеем в виду обнаружение того, что есть на самом деле. Вообще, в разных школах словом тава называют способ объяснения философии данной конкретной школы. Например, в Махаяне\* воззрения Нагарджуны считаются совершенными. Тот, кто изучил их, будет стремиться критиковать взгляды, не совпадающие с теми, которые проповедовал Нагарджуна. Если же кто-то больше склонен к традиции нингмапа (rNying.ma.pa.), он будет стараться изучить то, чему учил Лонгченпа\*\*. И если будут критиковать учение нингмапа, он воспользуется текстом Лонгченпы, чтобы его защитить. Вот что обычно понимают под тава, воззрением.

---

\*\* Лонгченпа (kLong.chen.pa.) — 1308—1363 гг.

Однако в Дзогчене воззрение заключается не в том, чтобы смотреть по сторонам и выносить оценки. В Дзогчене оно заключается в том, чтобы найти себя в состоянии знания. Прежде всего мы используем пример зеркала и очков. Очки предназначены для того, чтобы смотреть наружу на внешние объекты, это пример

двойственности. Принцип Дзогчена — это зеркало: мы должны смотреть в него, чтобы открывать самих себя.

Если вы решаете стать последователем какого-то Учителя, вы не должны слепо верить во все, что он говорит. Учитель — это не какой-то особый командир, в ответ на каждое слово которого вы вытягиваетесь, выкрикивая: "Слушаюсь!" Вы не должны также идти к Учителю, просто чтобы поспорить. Вступить в дискуссию с Учителем ради дискуссии является ошибкой, потому что это опять-таки умственное рассуждение. Мы используем интеллект с незапамятных времен и ничего так и не разрешили. Никакие рассуждения не помогут нам остановить круговорот перерождений. Суть в том, чтобы постараться понять то, что старается объяснить Учитель. Учитель не создает для вас дополнительных умопостроений. Он просто хочет дать вам метод для обнаружения самих себя. А ваше дело попытаться этот метод понять и применить. Конечно же, Учитель может давать множество различных советов, методов и практик, чтобы помочь вам достичь знания, но он никак не может сотворить чудо, чтобы изменить вас и дать вам мгновенное просветление. Многие люди чувствуют, что, долгие годы следуя за разными учителями, так ничего и не достигли. Услышав о каком-то другом Учителе, они бросаются к нему, надеясь, что теперь-то наконец станут просветленными. Но ни один Учитель не может этого сделать. Сила Учителя заключается в его способности объяснять учение. Если человек получил метод, занимался им и по-настоящему вошел в состояние знания, вот тогда Учитель действительно совершил чудо.

Однако иногда Учителю бывает трудно сделать это, потому что ученик тоже должен иметь определенные способности. Например, когда я был в Непале, много шерпов пришли ко мне и поднесли рис, деньги и белые шарфы, называемые катаг (kha.btags.)\*. Получив благословение, они ушли, не попросив никакого учения. Я думаю, они могли бы получить пользу, поняв какое-нибудь учение, но что я мог поделать, если они этим не интересовались? Эти люди были пассивны, они пришли, думая: "О, этот Учитель — высокий перерожденец, надо бы создать благую причину и хорошие взаимоотношения, поднеся ему рис или денег. Надо пойти получить благословение, и все будет в порядке". Конечно же, сделав подношение, можно создать хорошую причину, но хорошую причину можно заложить и собакой или кошкой. Когда человек, который умеет разговаривать, рассуждать и обладает более высокими способностями, чем собака, приходит только за этим, то это очень печально. Вы не должны проявлять подобной пассивности. Вы должны знать: то, чему учит Учитель, предназначено для того, чтобы понять и применять на практике. Есть очень известное высказывание Будды Шакьямуни: "Я даю вам путь, а осуществление его зависит от вас". Даже Будда, будучи полностью просветленным существом со всеми возможными способностями, всеведущий и обладающий бесконечным состраданием ко всем существам, не мог сделать нас просветленными. Если он мог только дать учение и практику, то как может кто-то другой сделать что-нибудь лучше него?

---

\* Тибетцы подносят белый шарф в знак уважения.

Обычно учение подразделяется с точки зрения трех принципов: Основы, Пути и Плода. Это характерно не только для учения Дзогчен, но и для буддийской Сутры и Тантры. В буддийской Сутре говорится, что Основа — это понимание двух истин: абсолютной истины и относительной истины. Исходя из этого говорится, что есть два вида накоплений: накопление заслуг и накопление мудрости на Пути. Накопление заслуг связано с относительной истиной на относительном уровне нашего тела, речи и ума. Для тела это означает совершение положительных действий, например простираний; для речи — чтение мантр, молитвы и уклонение от таких отрицательных действий, как оскорбление и провоцирование людей; для ума — развитие сострадания и уклонение от таких отрицательных чувств, как ненависть. Таким образом мы накапливаем заслуги, связанные с тремя аспектами нашего существования. Результатом этого является устранение препятствий, кроме того, это помогает на пути мудрости. Вот почему в тантрийской практике с целью преодоления препятствий и очищения делают нгондро (sngon.'gro.), или предварительные практики. Затем можно перейти к практике медитации и созерцания, к пути мудрости. В Сутре главный метод заключается в следовании по пути накопления добрых деяний и очищения, который приводит к пути мудрости. Однако в Сутре накопление заслуг не считается главным из двух путей. В ней только подразумевается, что без накопления заслуг человеку нелегко вступить на путь мудрости и продвигаться по нему. Будда сказал в Сутре: "Я открыл светоносный Путь за пределами объяснений и понятий. Когда я пытаюсь объяснить его, никто не понимает". Почему никто его не понимал? Потому что опыт пути мудрости находится за пределами объяснений. В отчаянии Будда произнес: "Я ухожу в лес, дабы там предаться созерцанию".

В учении Дзогчен есть высказывание, что даже язык Будды слишком слаб, чтобы объяснить этот смысл. Это не значит, что Будда не владел общением в совершенстве, потому что в Сутре упоминается о том, что Будда обладает шестьюдесятью достоинствами речи. Это означает только, что такой опыт находится за пределами относительного уровня и даже Будда не имеет способа его объяснить.

В Сутре, когда речь идет об абсолютной истине, практический путь называется путем мудрости. Например, в китайском чань- или японском дзэн-буддизме меньше подчеркивается накопление заслуг, а больше переход непосредственно к Пути мудрости, понимания абсолютной истины. Вот почему есть так называемый постепенный Путь и непостепенный Путь. Мы можем вступить на Путь мудрости или постепенно, прежде всего через накопление заслуг и практики очищения, или непостепенно, прямо начав с пути мудрости.

Но последователи как постепенного, так и непостепенного Пути всегда говорят о Плоде, результате практики. В обоих случаях Плод — это полная реализация и просветление. В буддизме мы часто называем измерения просветления кайей. Кайя означает "измерение", состояние всего бытия, которое есть. Это не "тело", как его обычно понимают. Мы часто говорим о двух или трех "телах", будто имеются различные Будды, достигшие просветления различными путями.



Истина заключается в том, что в каждом из нас заключена сущность Будды, различные кайи, или измерения. Только вследствие своего неведения мы не можем понять этого. Вот почему мы нуждаемся в объяснении Основы и Плода.

В Сутре мы обычно говорим о двух измерениях, или двух проявлениях. На санскрите они называются Дхармакайя и Рупакайя. Дхарма означает "бытие", знание и понимание бытия, а также Путь. Если есть нечто, что нужно понять, то есть и способ понимания, то есть Путь. Будда дал людям возможность понять, что такое бытие. Мы сами являемся бытием. Этому знанию учил Будда. Дхармой называется именно это, а не какая-то ограниченная религия. Следовательно, Дхармакайей называется измерение понимания бытия.

Рупа значит "форма", а Рупакайей называется "просветленное измерение формы". В тантризме Рупакайя делится на Самбхогакайю и Нирманакайю, потому что форма может быть двух видов — чистая и нечистая. О просветленных существах, проявляющихся в виде света, говорят, что они являются чистым видением. Обычные существа вследствие своей кармы проявляются на физическом уровне в виде людей, собак, кошек и т. д. и считаются нечистым видением. Когда мы говорим о Рупакайе, то здесь такого различия нет. Она может быть первой или второй разновидностью видения.

Что это означает, что просветленные существа имеют облик людей или животных? Здесь есть два совершенно разных принципа: существо, свободно решившее принять физический облик, например человека, и существо, принимающее ее в зависимости от кармы. Если Будда принимает облик слона, чтобы учить слонов, то этот слон и обычные слоны совершенно различны, потому что Будда не был обязан принимать эту форму вследствие своей прошлой кармы. Тем не менее, он проявляется так по своему собственному желанию, а другие существа принимают облик слона, и это становится кармическим видением, как и все другие живые существа. Будда добровольно принимает этот облик, и поэтому просветленное существо может появиться на уровне нечистого видения Рупакайи. В Сутре, поскольку Основа рассматривается с точки зрения двух истин, на Пути также есть два накопления, а в Плоде есть проявления двух измерений: Дхармакайи и Рупакайи.

В тантризме также есть Основа, Путь и Плод. Принцип тантрийского учения основывается на двух силах: мужской и женской, лунной и солнечной. Вот почему Тантра учит и объясняет все через проявление энергии. Этот принцип основывается на Э и ВАМ, то есть пустоте и проявлении. Они называются соответственно таб (thabs.) — "метод" и шераб (shes.rab.) — "мудрость".

Как же проникнуть в это понимание и знание, как его развивать? Что касается Пути, то есть два раздела практики: кедрим (bskyed.rim.) — "стадия развития" и дзогрим (rdzogs.rim.) — "стадия завершения", а Плод можно объяснить так же, как и в Сутре, двумя измерениями. В тантризме можно также объяснить Основу как "три ваджры", составляющие истинное состояние существования нашего тела, речи и ума. Если мы возьмем Путь, то имеются солнечная и лунная энергии, символами которых являются кедрим и дзогрим, а также сунгджуг (zung.'jug.),

являющийся единством двух первых. Когда же, наконец, мы говорим о Плоде, то говорим о Дхармакайе, Самбхогакайе и Нирманакайе — трех измерениях.

Некоторые разновидности тантризма опираются на пять скандх (совокупностей). В плане Пути это использование наших пяти страстей и преобразование их, в результате чего они проявляются в виде пяти мудростей. В конечном счете они проявляются как пять измерений просветления: три обычных и дополнительно Нговоньидги ку (ngo.bo.nyid.kyi. sku.), или Свабхавикакая, представляющая собой измерение существования единства первых трех измерений, а также Дорджей ку (rdo.rjei. sku.), или Ваджракайя, представляющая собой измерение Ваджры, что символизирует состояние, проявляющееся как воссоединение с проявленностью. Так что в тантризме есть много различных способов объяснения Основы, Пути и Плода. Из этих примеров мы можем понять, что эти три принципа имеются и в Сутре, и в Тантре, и в Дзогчене.

Дзогчен — это путь самоосвобождения. В этом случае Основа есть каждое отдельное существо, его изначальное состояние. Для тех, кто больше знаком с Сутрой, мы говорим о сущности Татхагаты. Если нам более близок тантризм, мы говорим о Ваджре. Например, многие говорят о Семпа Дордже (sems.dpa. 'rdo.rje.) — "Ваджре ума" или о более широком понятии — "природе ума". В Дзогчене мы говорим об "изначальном состоянии", и, чтобы обозначить его, мы также используем множество других названий. Само название Дзогчен (rdzogs.chen.) означает Основу. Дзог (rdzogs.) означает "совершенное", что подразумевает, что нет ничего недостающего, все присутствует. Чен (chen.), обычно означающее "великое" или "большое", здесь означает полноту. Дзогчен означает, что в этом изначальном состоянии нет никакого изъяна, все совершенно.

Однако, каким бы именем мы ни называли это состояние знания, всегда существует передача Учителя, открывающая его в человеке. Это не означает, что происходит нечто чудотворное и все становится прекрасным. Ведь речь идет о состоянии знания, которое нужно сделать реальным, то есть реализовать. Для этой цели существует много разных методов, поэтому Учитель объясняет и передает знание и методы, сотрудничает с учениками, чтобы помочь им.

Многие задают себе вопрос: почему, если хочешь изучать учение Дзогчен, необходимо быть последователем какого-либо Учителя? Почему недостаточно прочитать книгу, в которой все как следует объясняется? Дело не в том, что книга не имеет никакой ценности, а в том, что все во многом зависит от самого человека. Мы всегда думаем, что люди, являющиеся последователями учения Дзогчен, имеют благую и конкретную причину, приведшую их к нему, в противном случае они, конечно же, не могли бы встретить это учение. Если же у человека нет такой конкретной причины, но тем не менее есть определенное пробудившееся качество, то чтение книги может оказаться очень полезным. В идеальном случае следует постараться стать последователем Учителя, потому что Учитель обладает живой передачей, которая идет непосредственно от источника учения. Он может использовать эту передачу, чтобы работать с учеником на уровне тела, речи и ума. Вот почему такому человеку гораздо легче найти себя в состоянии знания, и у него все становится на свое место. По-тибетски мы говорим, что человек перестает быть похожим на щенка в тумане, который не знает, куда идти. Учитель также

знает, как развивать и применять на практике знание, используя множество различных методов в зависимости от потребностей конкретного человека. Вот почему вместе с Учителем можно сделать очень многое.

Учение Дзогчен — это живое знание, которое передается и применяется на практике. Оно не является каким-то особым средством духовной жизни. Это учение полезно для тех, кто хотел бы продолжать обычную жизнь. А если человек в него верит, оно приносит еще большую пользу. Те же, кто ни во что не верит и думает, что после смерти ничего нет, скорее всего хотят иметь более спокойную жизнь. Чтобы обрести настоящее спокойствие, надо, чтобы у вас был опыт состояния знания и вы умели бы расслабляться. Когда вы открываете для себя реальное состояние и действительно оказываетесь в этом состоянии, то в конце концов открываете реальный смысл раскрепощенности. А до тех пор, даже если вы думаете, что расслабились, раскрепостились, это все еще остается умопостроением.

Мы часто употребляем слово "расслабиться". Очень легко сказать: "Расслабьтесь, расслабьтесь. Не напрягайтесь!" Но большинство людей совсем не понимают, как это сделать. Некоторые знают: чтобы немного расслабить тело, надо лечь в постель. Другие, может быть, умеют расслаблять (высвобождать) энергию тела, выполняя некоторые дыхательные упражнения. Но все это относительные способы расслабления, потому что такое расслабление происходит на относительном уровне, связанном со временем, а время связано с вторичными условиями.

Вот, например, сейчас я отдыхаю, я расслабился. Все приходят ко мне и поздравляют с Рождеством. Они приносят мне торты и подарки, Зачем же мне напрягаться? Ведь обстоятельства очень благоприятные. Но завтра, может быть, пойдет снег. И я даже не смогу выйти на прогулку. Или кто-то придет ко мне и вместо того, чтобы принести подарки, начнет со мной ссориться. Конечно же, при таких обстоятельствах расслабиться гораздо труднее. На относительном уровне условия связаны со временем, поэтому все меняется. Может быть, вы и умеете расслаблять свое тело, речь и ум, но такое расслабление всегда остается временным. Вот почему необходимо учение.

Будда учил, что сансаре свойственно страдание. И это истина, а не только тема для разговоров. Посмотрим ли мы на себя или на других, мы увидим, что страдание всегда присутствует. Если возникают трудности, тот, кто не умеет расслабляться, становится еще более скованным и напряженным. Мы знаем, что в спешке становимся взвинченными и у нас ничего не получается. Вот человек утром проспал, а ему надо идти на службу. Поскольку он опаздывает, то все делает в спешке. Он надевает брюки задом наперед, чего обычно не делает. То же самое получается с жилетом. А когда, наконец, он уже хочет выйти, то не может найти ключей. Каждый испытывал такое. Это показывает, что, когда возникают затруднения, мы начинаем нервничать и простые вещи становятся сложными. Умом вы можете знать: "Я не должен нервничать. Я должен расслабиться!" Но это не так-то просто. Вам нужно определенное знание, которое можно применять на практике, а для этого нужна Основа. Можно сказать, что учение Дзогчен — это способ полностью расслабиться. Так что вы можете понять, почему изучение, применение и практика Дзогчена необходимы каждому человеку.

## ШЕСТЬ ВАДЖРНЫХ СТРОК

Нацог рангжин мини янг (sna.tshogs. rang. bzhin. mi.gnyis. kyang.) Чаше нидду  
тро танг грел (cha.shas. nyid.du. spros.dang. bral.) Чижингва ше митог янг  
(ji.bzhin.ba. zhes. mi.rtog. kyang.) Нампар нангдзад кунтусанг (rnam.par.  
snang.mdzad. kun.tu.bzang.) Синпэ цолвай над пангде (zin.par. rtsol.bai. nad.  
spangs.te.) Лхунги нэпа жагба йин (lhun.gyis. gnas.pas. bzhag.pa. yin.)

Хотя природа всего многообразия недвойственна,  
Истинное состояние каждой отдельной вещи — вне умозрительных оценок.  
Хотя не создаем понятия из того, что называем "как оно есть",  
Все проявляющееся присутствует — оно всеблагое.  
Поскольку все самосовершенно, преодолев болезнь усилий,  
Обладая присутствием, спонтанно пребываем в состоянии Созерцания\*.

---

\* Разнотечение обусловлено тем, что перевод осуществлен с английского.

## КРАТКИЙ КОММЕНТАРИЙ

"Ригпэй Кучжуг", как и все учения Дзогчена, дает нам возможность глубже понять наше собственное состояние. Когда мы начинаем заниматься учением, не следует считать его каким-то объектом, на который мы смотрим со стороны. Скорее нам нужно заглянуть внутрь самих себя, потому что учение предназначено для отражения нашего собственного состояния. В учении есть три принципа, они называются жи (gzhi.), лам (lam.) и дребу ('bras.bu.) — Основа, Путь и Плод. Эти принципы приложимы ко всем уровням учения.

Первый принцип называется Основа. Люди склонны понимать Основу как своего рода источник, из которого возникают различные вещи. Но не имеет значения, какой термин использовать. Даже зная множество различных терминов, вы будете весьма далеки от смысла учения, пока вы по-настоящему не поймете, что означает Основа. Истинная Основа — это мы сами. То, как мы начинаем приближаться к этому пониманию, а обретя понимание, развиваем его, — вот что мы называем Путем. Путь — это метод, благодаря которому мы можем развиваться, пока не достигнем того, что называется реализацией. Когда мы обладаем определенным состоянием знания, представляющим собой не только слово или представление, а нечто реальное, мы называем это Плодом. Если вы хотите знать, что такое Путь и Плод, нужно сначала понять, что такое Основа, иначе вам не от чего будет оттолкнуться. Ведь и дом должен иметь фундамент, чтобы не рухнуть. А чтобы понять свою Основу, надо немного понаблюдать собственное состояние.

В буддийской Сутре тоже используют термины Основа, Путь и Плод. Там говорят о знаменитых двух истинах: относительной и абсолютной. В Дзогчене мы не так много говорим о двух истинах. Но если у вас есть понимание двух истин, вы можете легко понять, что имеется в виду под Основой в Дзогчене.

Когда мы говорим о нашем существовании, мы упоминаем ум и природу ума. Необходимо различать, что одно принадлежит к относительному, а другое — к

абсолютному. То, что мы называем природой ума, это состояние вещей, как они есть. Но невозможно понять это состояние, если мы по-настоящему не знаем своего состояния. Когда мы говорим о свойстве зеркала, то мы имеем в виду его способность отражать ясно, чисто и прозрачно. Эти термины приводятся здесь, чтобы дать нам представление: если бы мы не знали, что такое зеркало, то как бы мы могли понять, что такое ясность, чистота и прозрачность? То же самое верно и по отношению к трем составляющим нашего существования: телу, речи и уму. Рассудочного понимания недостаточно. Реальное знание — вот что нам нужно.

Познание вещей на интеллектуальном уровне не представляет большой трудности. Имеет ли человек интеллектуальное или истинное знание зависит от того, соответствует ли истине то, что этот человек понимает. Возьмем человека, изучившего множество буддийских сутр. Такой человек будет иметь определенное понимание термина шуньята, или пустота. Есть много способов понимания этого термина. Например, один из способов — исследование объекта. Мысленно вы расчленяете этот объект вплоть до атомов, то есть обращаете в пустоту. На самом деле этот предмет не превращается в ничто. Но если вы проделаете этот мысленный процесс, то в определенный момент дойдете до того, что называется нангтонг (snang.stong.). И ум самопроизвольно проникнет в состояние пустоты. Именно это мы имеем в виду, когда говорим о подлинном переживании того, что раньше было только интеллектуальным пониманием. После этого переживания вы можете перейти к рассмотрению того, почему весь материальный мир есть иллюзия. Если то, что проявляется, не имеет никакого реального содержания, то что же тогда есть, кроме иллюзии? Конечно же, мы понимаем это интеллектуально. Даже если мы знаем, что все иллюзорно, на практике, вследствие нашей привязанности, вещи кажутся нам реальными. Когда у вас сильная головная боль, вы можете сказать себе, что головная боль иллюзорна. Если, только подумав таким образом, вы можете избавиться от головной боли, то можете сказать, что ваше знание действительно соответствует реальности. В противном случае это означает, что ваше знание остается на интеллектуальном уровне. Вот почему прежде всего нам надо иметь подлинное понимание.

Из трех коренных аспектов учения: Основы, Пути и Плода — с Путем связаны тава, то есть воззрение, способ видения, гомпа (sgom.pa.), то есть способ практики, и чодпа (spyod.pa.), то есть позиция, поведение, поступки, что относится к тому, как мы воссоединяем свою практику со всем, что делаем. "Ригпэй Кучжуг" делится на три части по две строки, соответствующие трем аспектам учения: Основе, Пути и Плоду.

## Первые две строки

Нацог рангжин мини янг  
Чаше нидду тро танг трел.

Хотя природа всего многообразия недвойственна,  
Истинное состояние каждой отдельной вещи — вне умозрительных оценок.

Нацог (sna.tshogs.) означает "многообразие". Оно означает, что на уровне проявленности может возникать множество вещей. Перед нашим человеческим

взором открывается множество вещей, каждая из которых отличается от других. Например, если мы видим двух людей, то видим двух разных людей. Если взять отдельного человека, то он состоит из носа, ушей, глаз, волос и т. д. Все, что в наших глазах является отличным, многообразным, называется нацог.

Обычно мы говорим о трех родах видения. Первое называется лананг (las.snang.) — "кармическое видение". Например, обычный человек обладает кармическим видением, явившимся следствием определенных причин, создаваемых нашими страстями. Следующий род видения — это нямнанг (nyams.snang.) — "видение практикующего на пути". Когда мы высвобождаем свое тело, речь и ум, а также свои элементы, то получаем ням (nyams.) — "переживание, свойственное практике". Такие видения возникают не в результате очищения нашей кармы, а вследствие того, что, когда мы раскрепощены, наша энергия увеличивается. Третий род видения — это тагнанг (dag.snang.) — "чистое видение". Если у нас кармическое видение, то оно нечистое, зависящее от причины. Если эта причина снимается, то мы имеем чистое видение. Вот почему мы говорим, что у реализовавшего человека чистое видение. Какие бы образы мы ни видели, все они являются частью нацог. Если мы будем подробно рассматривать каждую отдельную деталь, то получим собрание бесконечного числа вещей.

Возьмем для примера наше кармическое видение. Мы говорим, что причинами кармического видения являются пять или шесть страстей, которые ведут к пяти или шести локам, или "мирам". Имеется также другая классификация страстей, например, в Сутре упоминается 84 тысячи страстей. Накопление этих различных страстей порождает соответствующие разнообразные следствия, проявляющиеся в виде различных кармических видений. Многие из этих видений нам даже неизвестны, потому что мы принадлежим к человеческому роду и можем говорить только о своем состоянии. Вот что означает нацог: множество состояний, существование которых возможно.

Рангжин значит "природа", неотъемлемое состояние всех тех бесконечных аспектов, которые могут существовать. Мини (mi.gnyis.) значит "недвойственное". Ми — частица отрицания, ни значит "два". Природа всех этих миллионов аспектов недвойственна. Что же это означает на самом деле? В учении Дзогчен у нас нет представлений: "это недвойственно", "никакой разницы нет" или "природа всего сущего одна". Буддийская Сутра говорит о двух истинах. В ней говорится: все, что вы видите вокруг себя, есть относительная истина, а подлинное состояние всего есть пустота. Это подлинное состояние и является абсолютной истиной. Когда человек сидит в позе лотоса, сложив руки, с прямой спиной, внутренне расслабившись, то он может погрузиться в состояние шуньяты, или пустоты, и об этом человеке можно сказать, что он находится в абсолютной истине. Когда он заканчивает практику, встает и начинает прохаживаться, мы говорим, что это состояние есть относительная истина. Это можно сравнить с тем, что у человека две ноги: одна — относительная истина, а другая — абсолютная. Он шагает сначала ногой относительной истины, затем ногой абсолютной истины и так далее. Когда мы говорим о денньи сунгджуг (bden.gnyis. zung.'jug.), "единстве двух истин", ясно, что две ноги — это две отдельные вещи.

Но в учении Дзогчен недвойственность не означает, что две вещи соединяются. Недвойственность означает, что подход, опирающийся на две истины, приемлем с самого начала. Следовательно, каждый должен открыть для себя, что такое состояние недвойственности во всех этих аспектах. Это очень важно и как способ видения вещей, и как опора для понимания. Например, когда мы делаем практику, у нас могут быть миллионы ням, или "переживаний". Но если в присущем Дзогчену состоянии созерцания мы находимся в своем истинном состоянии, то здесь имеется недвойственность. Мы не можем сказать, что один ням — это то же самое, что и другой, мы не можем вычеркнуть, счесть несуществующими различные аспекты ням. Это не означает, что мы мысленно стираем или соединяем или делаем что-то еще. Это действительно очень важный момент, и его следует хорошо понять.

Если вы не идете дальше переживания, то это не очень высокий уровень практики. Если человек возбуждается от ощущения удовольствия, то это не созерцание. Если он, погружаясь в состояние пустоты, по-настоящему пугается этой пустоты, то это тоже не созерцание. И то и другое называется переживанием. Многие практикующие остаются на стадии состояния переживания, но считают или верят, что находятся в состоянии созерцания. Это называется препятствием.

Если мы взглянем на разные аспекты переживаний, то они действительно различны. И тот, кто испытывает приятное переживание и поэтому ходит с улыбкой на лице, полагая, что пребывает в состоянии созерцания, и тот, кто, находясь в состоянии пустоты и испытывая от этого легкий испуг, также полагает, что пребывает в созерцании, — оба находятся в так называемом "сонном переживании". В Дзогчене такие переживания не считаются созерцанием. Существует большая разница между человеком с улыбкой на лице и испуганным человеком. Это называется нацог. Если есть сотня людей, каждый из которых имеет свое переживание, немного отличающееся от других, то это нацог.

Рангжин мини означает, что вы не просто пребываете в состоянии переживания, а используете это переживание в качестве метода погружения в состояние созерцания. В этих переживаниях имеется присутствие. Это не похоже на то, когда вы падаете в обморок или теряете сознание. Существует тот, кто пребывает в этом состоянии. Нет никакой разницы, содержится ли это присутствие в переживании улыбающегося человека или в переживании человека испуганного, хотя сами по себе эти переживания — совершенно разные. Мини не означает, что две вещи едины или что мы считаем их одним и тем же. Если мы только скажем, что природа этих вещей нереальна, а следовательно, они представляют собой одно и то же, то это будет оставаться умопостроением. Но если человек, пройдя через разные переживания, обнаруживает, что истинное состояние присутствия не имеет никаких различий, тогда истинное состояние нацог будет единственным, а это присутствие будет называться ригпа (rig.pa.). Говоря, что различные переживания не равны, мы имеем в виду именно это.

Учитель передает это знание тому, кто его не имеет. Человек следует Учителю, чтобы применять учение для развития этого знания. Даже если он не обладает таким знанием собственной природы и истинного состояния, Основа всегда заключена здесь. Она как зеркало, имеющее свойство отражать все перед собой,

все вторичные причины. Вот что мы называем Основой, когда говорим, что вещи проявляются по-разному, но их внутренняя природа одна, она называется изначальным состоянием. Янг означает "однако, тем не менее".

Во второй строке мы переводим чаше как "отдельная вещь". Чаше означает "все частичное". Ча означает "часть чего-либо", ше (shas.) означает "нечто, принадлежащее к группе". Нид означает "истинное состояние отдельной вещи". Тро танг трел (spros. dang. bral.) означает "вне суждения или оценки". Каков же тогда подлинный смысл слова чаше? Истинное знание находится за пределами представлений о двух истинах. Что касается относительной истины, то мы называем так все, что проявляется перед нами. В учении Дзогчен говорится по-другому: "юлден катаг" (yul.bden. ka.dag.). Юл означает "объект", ден означает "нечто реальное, действительно проявляющееся". Катаг означает "изначально чистое". Это очень важный для понимания учения Дзогчен момент. Например, когда мы смотрим на этот навес над нами, то всем нам одинаково он представляется желтым, красным и т. д. Это видение называется нашим общим кармическим видением, потому что мы принадлежим к человеческим существам. Почему же мы люди? Потому что такова наша карма. Мы видим все одинаково вследствие одной и той же причины. Но это не означает, что наш кот Тигр видит вещи точно так же. Птичка или насекомое тоже видят все по-другому. Следовательно, видение бывает разным. Это означает, что не существует жесткого, одинакового для всех видения.

Чаше означает принадлежность к чему-либо, часть чего-либо или же признак всех отдельных вещей; это видимое проявление энергии каждого отдельного человека. Но это видимое проявление рассматривается как изначально чистое. Ничто не существует, но все принадлежит нашему Изначальному Состоянию или является его качеством. Все проявляется именно так. Если человек обладает знанием того, как оно есть на самом деле, в этом Состоянии, то не остается ничего, что нужно было бы выяснять относительно существования вещей. Вот почему оно называется тро танг трел — вне понятий и оценки.

Смысл этих двух фраз в том, что разнообразные видимые проявления существуют, но эти проявления, например переживания, имеют единственную природу — изначальное состояние. Когда мы говорим об Основе, то упоминаем три изначальные мудрости: сущность, природу и энергию. Сущность — это пустота, природа — ясность, а энергия — беспрепятственна. Вот как все проявляется. Все видимые проявления имеют одну и ту же природу, но каждая отдельная проявляющаяся вещь обладает чаше, каждая возникает как отдельный объект. Например, когда мы говорим об энергии цел (rtsal.), то ее можно сравнить с хрусталем, лежащим на окне. Когда на хрусталь падает солнечный свет, возникают лучи света пяти цветов. Благодаря проявлению хрусталя свет кажется внешним объектом. Точно так же каждая отдельная проявляющаяся вещь является частью нашего изначального состояния. Когда у нас есть такое понимание и знание, мы находимся в состоянии за пределами понятий и двойственных оценок. Если же мы начинаем оперировать понятиями, то мы весьма далеки от этого знания. В учении Дзогчен это "изначальное состояние", называемое просто Основой, означает наше состояние и в традиционном буддизме обычно называется



"природой ума". Таким образом, две первые строки объясняют, что нельзя достичь знания Основы посредством понятий, это возможно только благодаря практике.

## Третья и четвертая строки

Чижингва ше митог янг  
Нампар нангдзад кунтусанг.

Хотя не создаем понятия из того, что называем "как оно есть",  
Все проявляющееся присутствует — оно всеблагое.

Теперь мы переходим к объяснению Пути. Чижингва (ji.bzhin.ba.) означает "как оно есть". "Как оно есть" значит, что мы ничего не создаем и не меняем, но оставляем вещи такими, как они есть. О Дзогчене говорят: чацол трэлва (bya.rtsol.bral.ba.), "без усилий"; это означает, что для изменения или создания чего-либо не прилагается никаких усилий. Тог (rtog.) означает "мышление", создание чего-либо посредством ума. Митог (mi.rtog.) означает "несоздавание". В том числе не создается даже понятие "как оно есть", потому что практика Дзогчена вовсе не подразумевает, что надо иметь какое-либо понятие и развивать его. Например, если кто-то спросит, как ваше имя, а вы ответите: "Никак", люди будут звать вас "Никак", хотя в действительности вы имели в виду, что у вас нет имени. Это станет вашим именем. Точно так же, если мы используем слова "как оно есть" и привязываемся к этим словам, это может превратиться в понятие.

В четвертой строке нампар (gtam.par.) означает "присутствует все проявляющееся", нет ничего недостающего. Кто-то может подумать, что если нет понятий, нет ничего — все уничтожено, поэтому он не должен ничего делать. Но в Дзогчене мы не должны ничего создавать или что-нибудь менять. "Как оно есть" означает "каким все проявляется". Нампар означает формы или цвета, которые проявляются в нацог. Такое видение непрерывно, и все проявляется, как оно есть.

Для практикующего Дзогчен нахождение в состоянии созерцания не означает, что наше нечистое видение сразу исчезнет, преобразится и вновь возникнет как чистое видение. Если сейчас мы имеем физическое тело, это значит, что мы все еще имеем причину быть человеком и поэтому имеем человеческое видение. Мы не должны изменять его или избавляться от него. Мы должны найти себя в этом понимании, в этом знании. Например, если мы знаем, что источником льда является вода, происходящая от белого света, то нас не поставит в тупик внешний вид льда. Другими словами, можно повернуть процесс вспять, возвратиться к источнику и воссоединиться с ним. Ничто не исчезает, все остается. Вот что означает нампар нангдзад.

Обычно тибетское выражение нампар нангдзад переводится как Вайрочана, что, очевидно, соответствует имени Будды Вайрочаны. Истинный смысл здесь заключается в том, что мы не вмешиваемся в свое видение. Видение означает не только то, что мы видим, оно относится к восприятию всех наших органов чувств. Все пребывает в присутствии. Кунтусанг обычно означает имя Самантабхадры, Будды, символизирующего Дхармакаю. Здесь же это не имя Будды. Кунтусанг означает "всеблагое". Ни от чего не нужно отказываться, все имеет свою ценность.

Все имеет право на существование, и все совершенно. Если мы оказываемся в недвойственном состоянии и при этом имеется видимость миллионов вещей — нацог, — что же здесь плохого? Ничего плохого здесь нет.

Когда мы говорим "всеблагое", то не имеем в виду что-то хорошее, противопоставляемое плохому. Все мы скованы двойственным представлением о хорошем и плохом. Стоит нам заговорить о хорошем, как мы тут же думаем о плохом, как будто где-то все время таится зло. Здесь все совсем не так. Когда мы говорим "добро", то это вовсе не значит, что нам надо избавиться от всего дурного. Здесь имеется в виду благо за пределами понятий добра и зла. Двойственности уже нет. Мы вышли за рамки двойственности.

## Последние две строки

Синпе цолвай над пангде  
Лхунги непе жагба йин.

Поскольку все самосовершенно, преодолев болезнь усилий,  
Обладая присутствием, спонтанно пребываем в состоянии Созерцания.

Эти последние две строки связаны с нашим отношением, которое соответствует Плоду. Здесь Плод означает то же самое, что и наше отношение к этому состоянию присутствия, или созерцанию. Плод не рассматривается как некий продукт. Когда мы говорим "как оно есть", это уже Плод. Суть в том, есть у нас это понимание или нет. Синпе (zin.pas.) означает "завершено с самого начала". Когда мы говорим лхундруб (lhun.grub.) или дзогчен (rdzogs.chen.), то это означает "совершенное с самого начала". Нет ничего, что нужно было бы совершенствовать. Если у нас есть понимание вещей, как они есть, то это само по себе есть Плод. Вся трудность в том, что у нас нет этого понимания! Из-за своей кармы и привязанности мы больше склонны только к интеллектуальному знанию, которое вовсе не равнозначно реализации — так, хотя все знают, что лед получается из воды, на морозе вода остается твердым льдом.

В разделе Дзогчен Семде есть толкование двадцати качеств "самосовершенства" — синпе. Если мы хотим ознакомиться с этим толкованием интеллектуально, то нам может быть интересно рассмотреть эти качества одно за другим. Но чтобы понять истинный смысл, совсем не обязательно ограничиваться этим числом — двадцать. Таких качеств могут быть тысячи. Надо только понять, что нет ничего, что нужно было бы создавать или строить. Синпе означает именно это.

В практике тантризма мы сначала представляем определенный слог в своем сердце. Этот слог считается потенциальной причиной. Благодаря этой причине проявляется и развивается энергия, и наше преображение понемногу становится реальным. Осуществляя преображение, мы как бы выстраиваем его постепенно. Если же у нас есть понимание самосовершенства, то мы уже не можем придерживаться такого представления, потому что самосовершенство означает "как оно есть", просто обладание этим знанием, пониманием. Вот почему говорится, что это синпе — завершено с самого начала.

Цолвай (rtsol.bai.) означает "совершенство" или "усилие". Когда речь шла о чижингва, мы говорили, что при выполнении практики не обязательно принимать особую позу или рассматривать все каким-то особым образом. Мы просто находим себя в своем состоянии "как оно есть", ничего не изменяя и не испытывая зависимости от условий своего существования. Это называется "без усилия". Когда мы думаем, что надо приложить усилие, или же беспокоимся, что сделали ошибку, то это характерное проявление ума. Выйти за рамки такого усилия — вот что нам нужно.

Над (nad.) означает "подобное болезни". Панг (spang.) означает "оставленный" или "преодоленный". Над панг означает, что мы преодолели эту болезнь. Если есть болезнь, то у нее есть последствия. Признаки болезни никогда не бывают благими. Это всегда неприятности. С болезнью сравнивается усилие, решимость и все, что человек причиняет себе. Преодолевая усилие и необходимость что-то совершенствовать или создавать, вы преодолеваете болезнь усилия. Вы преодолеваете эту проблему.

Лхунги означает состояние чижингва, "как оно есть", истинное состояние. Оно связано с состоянием нашего тела, речи и ума. Наше материальное тело связано с материальным миром, что является источником множества трудностей. Когда у нас есть знание и понимание, то это называется лхунги непе. Безо всякого усилия, ни от чего не отказываясь и ничего не создавая, мы естественно находимся в раскрепощенном состоянии присутствия. Продолжая пребывать в нем, мы связываем состояние своего тела, речи и ума с повседневной жизнью. Когда мы соединяем всю повседневную жизнь с непрерывным состоянием созерцания, то это и есть Плод. Все проявляется как его качества.

Когда мы говорим о Плоде Дхармакайи, Самбхогакайи и Нирманакайи, то это означает, что его качества проявляются "как они есть". Когда солнце находится посреди чистого неба, проявляется бесконечный свет. Эти бесконечные лучи света являются свидетельством качества солнца и его свойством. Когда есть облака, эти лучи не проявляются. Когда мы говорим "выйти за пределы", мы имеем в виду, что выходим за пределы, поднимаемся выше облаков, в открытое пространство, и это уже есть Плод. Нет никакого Плода, который нужно было бы создавать. Единственный вопрос в том, есть у нас это знание или нет, усвоили ли мы истинный смысл. Что же касается Пути, то отношение связано с тем, объединили ли мы все с великим созерцанием. В Дзогчене Плод означает то же самое. При желании мы можем анализировать три измерения, пять измерений — сколько угодно. Но все это не есть нечто вне нас самих. Это просто проявление того же самого истинного чижингва, "как оно есть".

## ПОДРОБНЫЙ КОММЕНТАРИЙ

### Первые две строки

Нацог рангжин мини янг  
Чаше нидду тро танг трел.

Хотя природа всего многообразия недвойственна,  
Истинное состояние каждой отдельной вещи — вне умозрительных оценок.

Нацог (sna.tshogs.) означает "многообразие", разнообразие вещей. Если у нас есть мешок с множеством предметов и веществ и кто-то спросит: "Что в нем?" — мы можем ответить, что в нем множество нацог. По-тибетски на (sna.) может означать "нос", но в данном случае нака (sna.kha.) означает "всякая всячина". Если у нас много предметов и каждый чем-то отличается от другого, то мы называем их нака. Цог означает "собранные", все эти виды вещей собраны вместе. Если взять только наш уровень мира людей, то существует много разных народов и разных стран. В каждой из этих стран есть множество разных мест, гор, рек и других объектов. Если мы выйдем за пределы мира людей, то могут быть многие другие виды условий бытия, о которых мы даже не знаем. Нацог относится к многообразию феноменов — и тех, которые мы знаем, и тех, которые мы не знаем. В него входит и наше чистое, и наше нечистое видение. Например, мы можем представлять рай как сказочное, светлое, прекрасное место. Это означает, что мы имеем в виду чистое видение на уровне сущности элементов. С другой стороны, причиной нечистого видения нечистого мира являются различные виды страстей, оно есть следствие накопления этих страстей. Все это входит в термин нацог — многообразие.

В буддийской Сутре говорится о 84 тысячах страстей. Если существует так много видов страстей и каждая из них имеет конкретные хорошие или дурные следствия, то может существовать множество разнообразных следствий, о которых мы даже не знаем. Если есть страсть, то она имеет нечистое следствие. Благодаря некоторым методам практики любую отдельную нечистую причину можно преобразовать в чистую.

Существует три основных типа видения. То, с чем мы обычно имеем дело, — это кармическое видение, являющееся следствием таких главных страстей, как привязанность, ненависть, ревность, гордость и т. д. Влюбленные начинают со взаимных ласк, а заканчивают тем, что наносят друг другу раны. Здесь перед нами два разных проявления: нанесение ран — это проявление гнева и ненависти, а ласки — это проявление привязанности. Но если заглянуть глубже, то эти проявления страсти тесно связаны. В определенный момент одна может проявляться больше, чем другая, но в действительности ни одна из страстей не отсутствует.

Мир кармической проявленности называется лока, царство. Поскольку страсти имеют свои особые признаки, существа шести лок, например люди, животные и т. д., обладают своими характерными видениями. У нас карма человеческая, поэтому все мы видим вещи одинаково, в то время как мыши будут иметь одно и то же мышье видение. Для объяснения кармического видения используется такой пример. У реки встречаются шесть представителей разных видов существ. Когда реку видит человек, то вода чистая, прозрачная и свежая, ее приятно пить. Для рыбы чистая и прозрачная вода этой реки — родной дом, а для преты, голодного духа, вода кажется раскаленной лавой, которая может его сжечь. Таким образом, то, как каждое существо видит воду, зависит от его кармических причин. Мы, люди, пьем воду, и она может утолить нашу жажду, а для голодного духа это

раскаленная лава. Для богов вода в их видении — это волшебный нектар. Если есть общая причина, то будет и соответствующее проявление, и видение будет связано с нашей кармой.

Существует другой тип видения, называемый нямнанг (nyams.snang.), — "видение переживания", его испытывает тот, кто находится на Пути практики. Когда человек высвобождает элементы своего существования или раскрепощает тело, речь и ум и все приходит в гармонию, то проявляются переживания. Проявление — это не обязательно только то, что мы видим перед глазами. У нас есть пять чувств, поэтому может быть пять различных видов проявлений. Это может быть зримый образ, или звук, или запах. Поскольку у практикующего есть чувства и объекты его чувств, есть бесконечные страсти и работа энергии в его условиях, то может быть бесконечное число переживаний. Это называется видением переживания.

На Пути существуют три главных переживания (ням): дева (bde.ba.), салва (gsal.ba.) и митогпа (mi.rtog.pa.) — "чувство наслаждения", "ясность" и "пустота". Мы не говорим, что есть только три вида переживания. Их существуют тысячи. У нас есть три составляющих нашего бытия: тело, речь и ум. Аспекты этих трех составляющих связаны с тремя основными типами переживания. Когда мы высвобождаем свой ум, то с этим связан характерный ням митогпа, представляющий собой переживание отсутствия мыслей, а при появлении мыслей они не тревожат нас. Когда мы делаем такую практику, как шинэ (zhi.gnas.), в особенности в традиции Сутры, то можем оказаться в состоянии митогпа — состоянии пустоты. В Дзогчене это называется переживанием митогпа. Оно связано с природой ума. Другой аспект нашего бытия связан с речью. Если мы высвобождаем свою телесную энергию, связанную с пятью элементами, будут проявляться аспекты и признаки элементов. Появятся такие видимые явления, как дым, вспышки, туман, молнии или мираж. Это связано с высвобождением нашей энергии. Называется это переживание салва — ясность. Другим аспектом нашего бытия является физическое тело. Когда практика шинэ идет хорошо, то в определенный момент вы можете почувствовать, что тело как бы перестает существовать. Или вы можете ощутить, будто парите в пространстве, испытывая блаженство. Это связано с телом и называется переживанием дева, чувства блаженства. Если мы делаем такую практику, как кундалини, которая связана с физическим телом, то ощущение блаженства усиливается. Вы не притворяетесь. Вы действительно испытываете его. Это мы и называем переживанием дева, которое связано с нашим физическим телом. Итак, мы видим, что у нас есть три характерных переживания: дева, салва и митогпа, связанные соответственно с телом, речью и умом. Эти три переживания даются только как примеры, потому что их могут быть миллионы.

Существует видение, называемое тагнанг (dag.snang.) — "чистое видение". Когда очищены и устранены все нечистые кармические видения, то это не означает, что все исчезает. Все видения остаются, но теперь они чисты. Например, у нас есть пять страстей. Практикующий Тантру преобразит их в пять мудростей. Это не искоренение или уничтожение страстей — просто они проявляются по-другому. Если энергия существует, она никуда не исчезает. Известное слово гюд (rgyud.),

или тантра, означает "непрерывность", что относится к непрерывности нашей энергии.

Нацог означает "множество существующих состояний".

Рангжин означает "природа", или "неотъемлемое состояние", состояние всех бесконечных аспектов, о которых мы только что говорили. Мини означает "недвойственное", истинное состояние вещей, как они есть. Их истинная природа не отличается от того, какими они выглядят. Это означает, что такое состояние является Основой. Наша Основа, наше подлинное состояние чисто, прозрачно и ясно, как зеркало. В этой Основе появляются различные отражения. Почему существуют эти отражения? Потому что есть вторичные причины. Относительное состояние связано с временем и пространством. Время, разумеется, не стоит на месте, оно меняется. Когда выглядывает солнце, кажется, что наступила чудесная весна. Когда пасмурно, кажется, что солнца вообще не существует. Все связано с временем, местом и другими условиями. Когда вещи связаны с вторичными причинами, они меняются. Вот что мы обычно имеем в виду под относительным состоянием.

Мы знаем, что в зеркале могут появиться тысячи разных отражений в зависимости от того, что перед ним находится. Нацог — то многообразие, о котором мы говорим, — связано со всеми вторичными причинами. Мы также имеем в виду следствия и проявления истинного состояния. Но когда мы говорим о внутреннем состоянии — рангжин — или о существовании, как оно есть, то на этом уровне нет никаких различий между проявлениями. В учении Дзогчен такие слова, как мини и нимед (gnyis.med.), означающие недвойственное, очень важны. Если мы говорим о единстве — сунгджуг, — то здесь присутствует представление о двух вещах, сложенных вместе и каким-то образом соединенных. Что же касается недвойственности, то здесь с самого начала вообще нет такого представления о двух отдельных вещах. Вот что мы имеем в виду под истинным состоянием вещей, Основой.

Благодаря учению мы можем понять недвойственное состояние на практике. Этого нельзя сделать при помощи умопостроений. Если мы создаем умопостроение и мысленно говорим себе: "Да, я хорошо это понял", — то все это ложно, и мы не поняли ничего, потому что ум занимается оценками, суждениями и при помощи суждений в чем-то убеждается. Наш ум и его оценки находятся во времени на относительном уровне. Мы можем понаблюдать, способны ли мы, занимаясь рассуждениями и оценками, думать о десяти вещах сразу. Это невозможно, потому что ум ограничен. Если нам предстоит думать о десяти вещах сразу, то, когда вторая вещь, о которой я хочу подумать, стучится в дверь, первая отвечает: "Ум занят!" Итак, ум занят этим, и вы явно не можете думать о третьей или четвертой вещи. Это означает, что на относительном уровне времени наш ум ограничен. Вот что мы обычно имеем в виду под тем, что ум ограничен. Если мы думаем о "недвойственном", о том, что "то и это одинаково", то это означает, что мы в этот момент "заняты" данной мыслью. Это абсолютно НЕ недвойственно. Это только мысль по поводу недвойственности. Мы должны различать это. Необходимо понять, что есть истинная недвойственность и есть размышление о недвойственности, что абсолютно не одно и то же.

Занятие практикой вообще и прежде всего в учении Дзогчен предназначено для обретения конкретных переживаний. Благодаря этим переживаниям мы можем войти в свое состояние знания и развить его. Благодаря различным переживаниям в практике мы можем также преодолеть определенные препятствия к состоянию знания. Многообразие относится ко всем аспектам чистых и нечистых видений, включая как кармические видения, так и видения переживаний. Хотя существует бесконечное разнообразие проявлений, говорят, что их природа недвойственна. Вот почему важно прежде всего понять, что имеется в виду под Основой, а затем по-настоящему погрузиться в созерцание, делая практику, в которой благодаря переживанию мы открываем, что такое недвойственность.

Занятие практикой — хороший способ пережить и обнаружить недвойственность в своем нечистом видении. Одним из примеров является сон. Обрести осознанность во сне не так уж трудно. Результат практики сновидений можно применить к своему кармическому видению, чтобы обнаружить его нереальность. Обнаружить нереальность кармического видения труднее, чем обнаружить нереальность сна посредством практики сновидений. Здесь человек выполняет практику точно так же, чтобы получить различные переживания. Не так уж трудно понять недвойственность посредством переживания. Что трудно, так это объединить состояние недвойственности со своим кармическим видением. Трудно, но возможно. В конце концов вы сможете сделать это и тем самым развить такое состояние. Вот почему важно сначала понять многообразие и недвойственность всего сущего.

Когда мы занимаемся практикой, у нас бывают переживания. Например, мы можем представлять букву А в центре своего тела. Это нечто, воображаемое нами, нечто, вырабатываемое нашим умом. Из него во всех направлениях распространяются лучи света, и вселенная проявляется как сияние. Мы проявляемся в центре всего этого света. В это мгновение мы не думаем так много, а просто присутствуем посреди этой ясности.

Мы можем пребывать в этом присутствии долгое время. Если мы можем погрузиться в это присутствие, то оно сопровождается ясностью. В тантризме именно это ощущение себя в состоянии ясности является конечной целью визуализации божества перед собой или визуализации себя как божества. Переживание остается тем же самым и при визуализации божества, и при визуализации света. Если мы пребываем в присутствии света, то это переживание ясности.

Или же мы погружаемся в состояние пустоты, как будто все исчезло и ничего не осталось. Даже нас самих нет. Что это означает? Дома больше нет, сидеть не на чем — есть абсолютная пустота, как в космическом пространстве. Так что у нас может быть и другое переживание — переживание пустоты.

Возможно, мы преображаемся в такое божество, как Калачакра, весьма радостное проявление, и находимся в этом присутствии. При этом как минимум должно быть определенное ощущение. Ощущение блаженства. Это ощущение и есть переживание.

Итак, мы обнаружили три переживания, которые отличаются друг от друга. Одно из них — ясность, другое — пустота и третье — ощущение. Это и означает нацог, многообразие. С нами могут быть связаны не только эти три, но тысячи переживаний. А природа их недвойственна, что означает, что в разных переживаниях всегда имеется конкретное присутствие. Кто же присутствует в этой вселенной из света? Кто присутствует, испытывая трепет перед абсолютной пустотой? Кто присутствует в момент блаженства? Переживания отличаются, но нет никакого отличия в едином присутствии. Вы должны не гнаться за переживанием, а оставаться в присутствии. Если вы это знаете, то знаете истинный смысл созерцания и смысл недвойственности.

Недвойственность — это наша Основа. Это не что-то созданное рассудочным мышлением. Мы говорим о нашей Основе, объясняя, что есть сущность, природа и энергия. Это объяснение того, как проявляются различные аспекты. Оно позволяет нам лучше понять, что нужно делать на Пути и что такое Плод. Истина заключается в том, что, хотя существует нацог, бесконечные аспекты, все они по природе недвойственны.

В конце фразы стоит слово янг, означающее "но". Это объясняется тем, что можно подумать: если сущность всего недвойственна, то все смешается в одну кучу. Поэтому вторая строка начинается со слова чаше. По-тибетски ча означает "часть", ше означает "принадлежащее к". Например, моя рука есть часть моего тела, а палец есть часть моей руки. Чаше означает: отдельные вещи, являющиеся частью. Они не самостоятельны, не полны и не уникальны. В учении Дзогчен состояние человека есть чигпу (gsig.ru.) — "уникальное", потому что состояние каждого человека подобно центру вселенной. Все видимое, все проявления и видения являются аспектами энергии изначального состояния. Хотя все вещи поодиночке представляются чем-то отдельным, каждая имеет свое точное назначение, все является частью энергии человека, проявлением единого изначального состояния. Хотя эти отдельные вещи проявляются, обнаруживая свои собственные признаки, природа самих вещей находится за пределами понятий.

Нид означает, что существует только единственное общее истинное состояние этих вещей. Когда мы объясняем Основу, то говорим об энергии: цел, данг и ролпа. Все эти три аспекта составляют единую проявленность, а сама она находится за пределами понятий. Такое объяснение предназначено для того, чтобы облегчить понимание этого характерного способа проявления энергии.

Чтобы дать представление об изначальном состоянии человека, в Дзогчене часто используется хрусталь, потому что он пропускает свет и его природа чиста, прозрачна и ясна. Когда имеется вторичная причина, в соответствии с этой причиной просветленное существо проявляется как божество со своей мандалой. Вот что мы имеем в виду под чистым видением, и это представляет собой часть энергии, которая называется цел. Если наше собственное состояние есть хрусталь, то все, что снаружи проявляется как свет, исходит из нас, из хрусталя. В этом проявлении могут быть тысячи различных цветов и форм, но все они принадлежат хрустально. Весь этот свет есть чаше, принадлежащее хрустально и являющееся его частью.



То же самое верно и для нечистого видения, создаваемого кармой. Если мы накопили много кармы с обилием вторичных причин, то оно из-за нашей привязанности становится все плотнее и тяжелее. Первоначально все проявляется как свет. Если кто-то понимает это, то еще сохраняет чистое видение, потому что свет есть сущность элементов. Однако постепенно из-за нашей кармы оно становится все тяжелее и тяжелее. Белый свет, будучи связан с нашей человеческой кармой, превращается в элемент воды, которую мы можем пить, чтобы утолить свою жажду. В соответствии с проявляющимися вторичными причинами чистые элементы преобразуются. Таким образом, вещи могут изменяться, как вода превращается в лед. Если лед тает и становится водой, которая затем возвращается в состояние белого света, то это называется обращением процесса вспять, воссоединением. Таково представление об энергии и о том, как она проявляется.

Энергия проявляется также в качестве различных страстей. Признавая это проявление частью энергии человека, тантрийский практик преобразует страсть в мудрость. Однако в буддийской Сутре говорится о прекращении существования отрицательного и страстей. Это называется Путем Отречения, ибо поскольку причины перестают существовать, то не будет и следствий. Когда Будда проповедовал, он начал с первой Благородной Истины — истины о страдании. Вторая Благородная Истина — о причине страдания. Третья Благородная Истина — это прекращение страдания, гласящая, что, когда появление причин прекращено, то больше нет и причины страдания. Как же прекратить страдание? Это последняя Благородная Истина — Истина Пути. Таковы знаменитые четыре Благородные Истины, характерные для Пути Отречения.

Говорится, что практикующий Дзогчен должен обладать тремя вещами: янгагги тава, чямпа и нгэджунг (yang.dag.gi. lta.ba., 'byams.pa., ngas.'byung.). Янгагги тава означает "правильная точка зрения". В Дзогчене правильный образ видения — это самонаблюдение. Пока человек не делает этого, образ видения не может быть чистым. Чампа означает "сострадание". Нгэджунг обычно переводится как "отречение", особенно в буддийской Сутре. Но на самом деле это слово не так легко перевести. Слово нгэджунг происходит от слов нгэпар чжунгва (nges.par.'byung.ba.), где нгэпар означает "истинное", а чжунгва означает, что человек проникся этой истиной и видит, что "таков Путь". Это как бы внутренний импульс. Перевести это слово точно невозможно. Пожалуй, мы можем сказать, что нгэджунг означает "соучастие". И это соучастие обязательно должно присутствовать у практикующего Дзогчен.

Когда имеется в виду Путь Отречения, то нгэджунг может означать, что человек чувствует неприязнь. Человек может чувствовать неприязнь к страданию и отказываться от него. Но если переводить это слово как "отречение", то это не соответствует Дзогчену, потому что Дзогчен — это никоим образом не Путь Отречения. Поэтому было бы странно говорить, что в Дзогчене обязательно должно присутствовать отречение. Слово используется то же самое, но понимание его совершенно другое.

Говорят, что особенностью Дзогчена являются тонпа жи (rton.pa. bzhi.) — "четыре положения". Без этого характерного качества учение уже не будет Дзогченом. Первое положение таково:

Чола митон гангсагла тон (chos.la. mi.rton. gang.zag.la. rton.)

Чо означает "Учение", а гангсаг означает человека, интересующегося этим учением. Митон (mi.rton.) означает, что принцип "не в этом". Другими словами, эта фраза означает, что принцип основывается не на учении, а на человеке. Это прямо противоположно тому, что утверждается в Тантре и Сутре, где говорится: Гангсагла митон чола тон (gang.zag.la. mi.rton. chos.la. rton.).

Объясняется это тем, что в Тантре и Сутре словом гангсаг обозначается суждение обычных людей, которое ошибочно, и поэтому мы должны верить в чо — Учение. На Пути Отречения человек подчиняется Учению. Это объясняется тем, что последователь Сутры обладает невысокими способностями и не способен нести ответственность за самого себя. Вот почему существуют правила, устанавливающие границы действий человека. Если я хочу что-то сделать, то должен справиться в правилах Винайи, чтобы узнать, могу я это делать или нет. Если правила гласят, что я не должен чего-либо делать, то я готов не делать этого. Вот что понимается под человеком, который подчиняется Учению.

Но в Дзогчене все как раз наоборот. Вы стараетесь выяснить, каково ваше состояние, и выбираете средства и методы, чтобы найти наиболее подходящее решение. В учении Дзогчен никогда не говорится, что человек должен делать и чего не должен. Вы применяете различные методы и благодаря этому раскрываете для себя свое собственное состояние. Не следует беспокоиться по поводу методов, которые вы используете, и становиться их рабом. Если кто-то думает: "О, я узнал эту практику и должен посвятить себя ее выполнению", — то, согласно Дзогчену, это ошибка. Учение существует для человека, а не наоборот.

У меня в шкафу есть по крайней мере двадцать предметов одежды. Некоторые мне велики, некоторые малы. Одни нужны, когда я поправляюсь, а другие — когда я худею. Но подходят они мне или нет, я не беспокоюсь по этому поводу: все они находятся в моем шкафу. То же самое можно применить и к Учению. Можно использовать все методы, даже те, которые относятся к другой традиции: это ничего не меняет. Если же вы не понимаете истинного состояния, то становитесь рабом этих методов. Вот почему принцип заключен не в Учении, а в человеке.

Второе положение таково:

Намшела митон ешела тон (rnam.shes.la. mi.rton. ye.shes.la. rton.)

Знание и многие учения обычно опираются на разум, интеллект. Намше означает "интеллектуальное знание". Здесь под интеллектом имеется в виду рассудок. Принцип заключается в том, чтобы использовать не рассудочный ум, а изначальную мудрость. Мудрость появляется благодаря передаче, полученной от Учителя. Учитель передает и открывает методы, применяя которые вы обнаруживаете истинное состояние как оно есть. Особенностью Ати-йоги является путь ригпа, а не ума. Вот почему нужно с самого начала оказаться в состоянии

созерцания. Даже если вы освоите тысячи методов, все они вторичны и служат только для понимания, вхождения в эту мудрость и ее развития.

Затем есть третье положение, которое гласит:

Цигла митон тонла тон (tshig.la. mi.rton. don.la. rton.)

Циг означает "термин", а тон (don.) означает "истинный смысл". Следует опираться не на слова, а на истинный смысл. Например, если мы возьмем такое слово, как нгэджунг, то его можно перевести как "отречение". Но отречение оно означает только в Сутре. На уровне Дзогчена вы должны знать истинный смысл. Вот что означает это положение, тонпа — согласие со смыслом: следует смотреть на истинный смысл, а не на слова.

Когда вы обнаруживаете, что в разнообразных переживаниях и проявлениях имеется единое и уникальное состояние присутствия, то в конце концов обнаруживаете ту самую природу, которая недвойственна. В Дзогчене это "состояние созерцания", о котором так много говорится. Когда вы понимаете, что такое созерцание, то знаете, что такое раскрепощение. Вовсе не обязательно должно быть какое-то намерение или обязательство: "Я хочу раскрепоститься". Сам принцип лежит за пределами какого-либо напряжения. Исходя из этого, вы можете раскрепостить все. В Дзогчене мы часто используем слово лходпа (lhod.pa.). Лход означает нечто полностью высвобожденное, раскрепощенное. Иногда мы говорим лходпа ченпо — "полное раскрепощение". Дело не в том, что вы должны раскрепоститься, а в том, что раскрепощена сама природа созерцания. Вот почему в Дзогчене мы также говорим цолмед (rtsol.med.) — "без усилия" или чьяцол трелва (bya.rtsol. bral.ba.) — "без обязательств что-либо делать".

Когда мы погружаемся в созерцание, то для этого есть тибетское слово чогжаг (cog.bzhag.). Чогжаг означает "ничего не создавая", "оставляя вещи, как они есть". Одна из характерных практик учения Дзогчен называется трэгчод (khregs.chod.). Многие думают, что термин трэгчод указывает на прямой путь, что это нечто вроде самолета или ракеты, которые тут же доставляют нас на место. Вы можете сохранять такое представление, если вам нравится, но представление это ошибочно. Если мы используем сравнение с летящей ракетой, то она покидает Землю и отправляется на другую планету. Здесь уже заложено ограниченное понятие о данном месте, которое покидается, и другом месте там, в которое она отправляется. В Дзогчене такого представления нет. Первоосновой в нем является состояние знания.

В некоторых учениях говорится о разных уровнях учения и разных уровнях достижений, например, о первой, второй и третьей [бхуми\\*](#) бодхисаттвы и т. д., которые сменяют друг друга, пока не будет достигнуто состояние Будды. Такое понимание относительно: в истинном недвойственном состоянии ничего подобного нет. Вот почему говорится: дзогпа ченпо сачигпа (rdzogs.pa. chen.po. sa.gcig.pa.) — "великое совершенство с единственной бхуми". Сачигпа означает "одна-единственная бхуми". У вас или есть состояние Дзогчен, или его нет. Состояние знания возникает впервые и развивается благодаря раскрепощению. Термин трэгчод не означает идти напрямик. Трэг означает что-то вроде связанного

пучка, чод означает устранить то, что связывает этот пучок, высвободить все связанное. Не следует думать, что это означает ничего не делать, предаваться лени. Некоторые понимают трэгчод как "ничего не делать" и думают: "Прекрасно, я совсем ничего не буду делать". В действительности же суть в том, что вы должны знать, что имеется в виду под расслаблением. В этом заключается суть учения Дзогчен.

---

\* В Махаяне бхуми — это ступени достижений на пути к полной реализации. Бхуми буквально - "Земля". Один из десяти уровней реализации и активности, через которые Бодхисаттва прогрессирует к Просветлению. Десять бхуми это: Обладающий Высшей радостью. Безупречный. Светящийся. Излучающий. Труднодостижимый. Проявляющийся. Далекоидущий. Непокколебимый. Обладающий Высшей Мудростью. Облако Дхармы.

Если мы говорим об образе видения, то здесь вы должны в любом случае изменить вещи так, чтобы их можно было понять, исходя из вашего собственного переживания. Если мы не можем так изменить свой образ видения, то как же мы можем говорить, будто что-то недвойственно? Если я вижу с одной стороны великана, а с другой стороны маленького ребенка, то не могу сказать, что они совершенно одинаковы. Когда мы смотрим на этот навес, то видим красные и желтые полосы. Мы не можем сказать, что они недвойственны. Во всем имеются отношения субъекта и объекта, это и есть двойственность. Именно так мы, люди, смотрим на объекты. В Дзогчене есть объяснение того, как и где возникает энергия. Это представление получают в теории, а затем постигают на практике. Затем, наконец, вам становится известно, что имеется в виду под недвойственностью, и вы понимаете, что такой образ видения не означает, что вы смотрите вовне. Если мы всегда относимся ко всему как к рассматриваемым нами внешним объектам, то не можем сказать, что природа многообразия недвойственна, ибо, если она недвойственна, почему же есть так много всего, что надо обсуждать и о чем спорить? Некоторые могут возразить: "Ну так что же, их абсолютная природа недвойственна, но в относительном смысле она не недвойственна". Но это соответствует системе Сутры. В учении же Дзогчен такое представление об относительном и абсолютном состоянии совершенно неприемлемо. Вам не нужны две истины, будто это две ноги для ходьбы: "Сейчас я ставлю вперед относительную ногу, а потом — абсолютную". Ведь это же двойственность. А двойственность всегда является основой перерождений.

В Дзогчене образ видения сравнивается с тем, как мы смотрим в зеркало. Глядя в зеркало, я вижу свое собственное лицо. Даже если это не самое приятное зрелище, я должен его принять. Я обнаруживаю, что это мое лицо. Понемногу я обнаруживаю, что, возможно, за этим лицом существует что-то еще. Вы понимаете, что угол зрения может быть различным. Когда вы знаете, как повернуть вещи в направлении зеркала, начинаете что-то понимать.

Когда Учитель объясняет, что Основа более или менее такова, то можно подумать: "Вот, значит, что это такое". И тогда это становится понятием. Так мы создаем понятия, если не очень четко понимаем смысл Основы. Мы можем даже не осознавать, что это уже стало понятием. Если мы создаем понятие, то это само по себе является препятствием. Обычно мы говорим о препятствии страстей и препятствии кармы как о следствии дурных поступков в прошлом. Такие препятствия можно обнаружить довольно легко. Но есть еще то, что мы называем

препятствием знания. Оно особенно труднопреодолимо и опасно для практикующих, и прежде всего для тех, кто уже давно занимается практикой. По-тибетски это называется шечьяй триппа (shes.bya'i. sgrib.pa.). Шечьяй — это "знание", а триппа — "препятствие". Если мы создаем понятия, то создаем очень изощренные препятствия, которые трудно обнаружить. Вот почему способ видения и понимания Основы в Дзогчене поистине очень важен.

## Вторые две строки

Чижингва ше митог янг  
Нампар нангдзад кунтусанг.

Хотя не создаем понятия из того, что называем "как оно есть",  
Все проявляющееся присутствует — оно всеблагое.

## Что такое "как оно есть"?

Чижингва означает "как оно есть", не исправляя, не меняя и не влияя. Изменение и влияние — это деятельность, осуществляемая умом. На протяжении своих жизней мы занимаемся умственными рассуждениями и анализом. Рассуждение не приносит нам спокойствия. Если вы хотите расслабиться, надо выйти за его пределы и оказаться в своем состоянии "как оно есть". Это один из главных моментов практики.

Четвертое положение Дзогчена звучит так:

Трангтонла митон нгетонла тон (drang.don.la. mi.rton. nges.don.la. rton.).

Все выражение означает: опирайся не на трангтон, то есть на то, какими кажутся вещи в соответствии с тем, что говорят люди, а на то, какими вещи являются в действительности. Тон означает "смысл". Термин транг можно понять следующим образом: если кто-то меня слегка недолюбливает, то я каким-то образом делаю его своим другом. Дарю ли я ему какой-то подарок или говорю что-то приятное, психологически я даю ему почувствовать себя прекрасным человеком. Или же я проникаюсь культурой и привычками этого человека. Мне, может быть, не нравится курение, потому что я знаю, что оно для меня вредно. Но если я нахожусь с кем-то, кто любит курить, то я могу с ним поладить, попробовав сигарету. Это означает, что я проникаюсь привычками этого человека, по крайней мере, чтобы общаться с ним.

Мы знаем, что является причиной шести лок, в каждой из которых есть свое особое кармическое видение. Мы знаем, что Шакьямуни Будда, например, входил в кармическое видение отдельных людей, чтобы получить возможность общаться с ними. Он не спорил по поводу того, во что верят люди на относительном уровне. Если вы изучали буддийскую философию, в частности Абхидхармакошу, то знаете, что там есть объяснение кхам (kham.s.), вселенной, или на санскрите дхату, в котором говорится о горе Меру, четырех континентах и т. д. Многие пандиты, в особенности ученые монахи, которые ограничивают себя и придают большое значение словам, полагают, что это особая буддийская точка зрения на космос,

выраженная Буддой. Когда вы говорите о круглой планете Земля, как это общепринято в наше время, они возражают: "Ведь этого не может быть!"

Впервые приехав в Индию, я несколько месяцев жил в Калимпонге, где находился один способный и образованный монгольский [геше](#) (dge.bshes.)\*. Этот геше очень интересовал меня, и я был с ним в очень дружеских отношениях, потому что изучал монгольский язык и литературу. Когда я чего-нибудь не понимал, то шел к нему, и мы проводили вместе много времени. Но иногда мы вступали в спор. Он говорил мне: "Что вы думаете по поводу того, что Земля круглая?" Я отвечал: "Мне это не кажется странным. Я сам верю в это". Он возражал: "Ради всего святого! Земля не может быть круглой! Если вы верите в подобные вещи, то не верите в слова Будды!" Я говорил: "Кто сказал, что я не верю в слова Будды?" — "Тогда просмотрите всю Абхидхармакошу. Там есть объяснение. Как вы можете верить, что Земля круглая?" — отвечал он. Я пытался было спорить, но чувствовал, что это бесполезно и лучше оставить его в покое. Я боялся, что если буду слишком много спорить, то не смогу изучать с ним монгольский язык. Спустя несколько дней он показал мне целую тетрадь, в которой записал свои доказательства, опровергающие то, что Земля круглая. Он дал мне эту рукопись домой, чтобы я смог прочитать его соображения и потом рассказать ему, что я думаю по этому поводу. Он был уверен: если я прочитаю эту книгу, то обнаружу, что ошибался. Я очень хорошо понимаю такой склад ума, потому что есть множество людей, которые думают точно таким же образом.

---

\* Степень геше равняется степени доктора теологии.

Но истина заключается в том, что Будда проникался культурой и привычками людей и благодаря этому общался с ними. В Абхидхармакоше все толкование дхату, вселенной, типично для культуры, существовавшей задолго до прибытия Будды в Индию. Будда родился не для того, чтобы затевать революцию в Индии. Будда очень хорошо знал, что таковы представления, в которые люди верят, вот почему он сказал, что все иллюзорно, пока не наступит конечная реализация. Но если Будда не верил во что-то реальное и ничего не утверждал, почему же он давал такие объяснения, как в Абхидхармакоше? Дело в том, что Будда проникался свойственным людям пониманием и принимал его, чтобы общаться с ними. Вот что мы имеем в виду под трангтон. Это принятие условного смысла вещей с целью помочь людям.

В буддийском учении мы говорим о трангтон и нгетон. Буддийская Сутра — это колесница трангтон, колесница причины, направленная на облегчение людям понимания. Учение же Дзогчен — это колесница нгетон. Нгетон означает "реальный", истинный смысл. Истинным он называется потому, что мы проникаем в реальный смысл, ничего не меняя, "как он есть". Чижингва означает именно это. Это не знание о завершающей стадии медитации. Это нечто такое, что очень важно обнаружить.

Когда люди изучают Тантру, они узнают множество тонких определений, и когда речь идет о природе ума, они считают, что она представляет собой конечную цель, которую надо достичь. В Дзогчене, когда мы говорим о чижингва, мы имеем в

виду не только природу ума, но и наше существование "как оно есть". Истинное понимание существования нашего тела, речи и ума — это не умозрительное представление о "природе ума": мы должны обнаружить его в состоянии чижингва. Когда есть такое знание чижингва, то это и называется Дзогчен.

Само чижингва не должно становиться понятием. В учении Дзогчен, говоря о наших трех составляющих — теле, речи и уме, их участии в практике, мы говорим, что они не должны быть ограничены условиями. Это подтверждается в тексте, называемом "[Дордже Семпа Намкай Че](#)"\* (rdo.rje. sems.dpa'. nam.mkha' che.), что означает "великое пространство Ваджрасаттвы". В этом тексте говорится, что если тело испытывает какое-либо принуждение (исправление), то это уже не Дзогчен. В другом месте этого текста говорится, что оставаться с прямой спиной и контролировать тело — это не настоящее созерцание, а препятствие для созерцания. Поэтому многие последователи других школ говорят, что Дзогчен отрицает все касающееся медитации и контроля позы тела. Дело в том, что люди слишком зависят от потребности отвергать или принимать определенные вещи. Они тут же приходят к выводу, что Дзогчен что-то отрицает, но в действительности в нем ничего не отрицается. Это скорее просто объяснение того, как оказаться в состоянии "как оно есть" без какого-либо исправления. Если говорят "оказаться в природе", то эта природа не представляет собой нечто нуждающееся в изменении или уже измененное. Одним из важнейших терминов, используемых в Дзогчене, является мачопа (ma.bcos.pa.) — "не исправляя". Если кому-то требуется что-то исправить, то это значит, что происходит работа ума. Следовательно, здесь происходит искажение. Вот почему говорится: "Это не созерцание". Следует понять, что оказаться в состоянии созерцания и означает чижингва — "как оно есть".

---

\* Этот текст считается одним из самых важных текстов Дзогчена, и в особенности раздела Семде, потому что первый среди людей Учитель Дзогчена Гараб Дордже всегда читал этот текст наизусть, когда был еще маленьким ребенком.

В Упадеше способ созерцания объясняется при помощи четырех чогжаг (cog.bzhag.), что означает "оставаясь "как оно есть"". Первый из них — риво чогжаг (ri.bo. cog.bzhag.), "чогжаг горы", он связан с аспектом нашего тела. Что надо делать при этом созерцании? Просто находитесь в своем состоянии "как оно есть", раскрепостившись, не делая никаких исправлений. Гора может быть высокой, низкой, широкой или какой угодно. Почему гора бывает остроконечной и высокой? Потому что сложена из скальных пород. Почему гора бывает широкой и рыхлой? Потому что сложена из рыхлых пород и земли. Это ее собственная природа, она именно такова. У горы нет никакого представления о себе, высокая она или низкая. Ее форма зависит от имеющихся вторичных причин. Люди обычно живут во вторичных обстоятельствах. Если полночь, то я обычно лежу в постели. Если одиннадцать часов утра, то вы скорее всего застанете меня одетым, на прогулке. Это обусловлено вторичными причинами, называемыми день и ночь. В жизни существуют сотни и тысячи вторичных причин. Мы не знаем, какие вторичные причины будут существовать в то время, когда мы находимся в созерцании. Если в момент созерцания мы окажемся в состоянии чижингва, то любая наша поза станет позой созерцания. Начните что-то изменять — и она



перестанет быть такой. Если случится, что состояние созерцания придет, когда я лежу в удобной позе, и я вдруг подумаю: "О, вот приходит созерцание", — и сочту необходимым вскочить и сесть прямо, или же если я пью кофе на кухне, оказываясь в созерцании и мне придется броситься в другую комнату и принять надлежащую позу, то это уже не чижингва. Если мы хотим по-настоящему объединить практику со своей повседневной жизнью, нужно понять, что такое чижингва.

Объединение практики с повседневной жизнью не означает, что в каждый момент своей жизни мы должны делать какую-то формальную практику. Объединение означает, что наша повседневная жизнь, будучи именно такой, "как она есть", сама становится практикой. Это может наступить, когда вы истинно понимаете смысл чижингва. Когда речь идет о созерцании, принцип учения Дзогчен заключается в мачопа — неисправлении. Кто-то может сказать: "Так что же, это означает, что я ничего не могу делать? Ни [Янтра-йогу\\*](#), ни дыхание, ни медитацию — ничего?" Но на самом деле вы должны понять, что ничего не исправлять — это вовсе не значит что-то отрицать. Просто мы слишком привыкли к "да" или "нет". Когда я говорю о чем-то, что оно не хорошее, то все считают, что это означает плохое. Практикующий Дзогчен не должен быть таким. Мы должны быть свободнее. Мы не должны продолжать жить со своими мысленными ограничениями. Мы должны знать о других возможностях.

---

\* Янтра-йога — вид упражнений йоги, сочетающих дыхание с движениями тела. См.: Намхай Норбу. "Янтра-йога"/Под ред. Оливера Лейка. Австрия, 1988.

Наш ум ограничен временем. За один раз мы можем думать только об одном. Когда мы думаем о первом, мы не можем думать о втором, потому что ум занят. Вот почему у нас возникают все эти противоречия. Но если мы знаем, что такое созерцание, то мы выходим за пределы времени, за пределы умственных суждений и за пределы всех этих проблем. Не исправляя, не создавая, не воздействуя — означает, что вы учитесь не создавать проблем.

Есть одна маленькая история о двух братьях по имени Джорджиио и Марио, живших вместе в одном доме. В этом доме были только эти два брата и больше никого. Поодаль жило много семей, и все люди знали Джорджиио и Марио. Однажды несколько друзей Джорджиио и Марио пошли к ним домой, чтобы повидать их. Но по дороге они увидели Марио, который шел на рынок. Так что они знали, что Марио нет дома. Они подумали, что, может быть, Джорджиио дома. Конечно же, и Джорджиио могло там не оказаться, но когда друзья подошли ближе к дому братьев, то услышали, что кто-то играет на флейте. Они подумали: "Значит, Джорджиио дома", — потому что знали, что они живут только вдвоем. Они не знали о третьем человеке. Когда гости постучали в дверь и она открылась, появился человек, которого они раньше никогда не видели. Они были удивлены, что это не Джорджиио.

Точно так же нас ограничивает наш обычный образ видения вещей. Все эти ограничения вызваны ограничениями нашего ума и его рассудочной деятельностью. Кроме того, ум рассуждает с помощью наших чувств. Все наши



чувственные способности, например зрение, осуществляющееся посредством глаз, и слух, осуществляющийся посредством ушей, — все они ограничены. Ограниченный ум с пятью ограниченными чувствами похож на человека, окруженного пятью друзьями с очень ограниченными способностями. Эта маленькая группа из пяти или шести членов не имеет возможности установить какой-либо факт и не может понять истинного положения дел. Как мы обычно рассуждаем: да или нет, это так или не так. Это называется проявлением посредством ума. Когда мы выходим за пределы этого, то мы называем это чижингва — не исправляя, не меняя ничего.

В учении Дзогчен не нужно говорить: "Я принадлежу к этой школе" или "Я принадлежу к такому-то мировоззрению". Это ни в малейшей степени ничего не меняет, независимо от того, считаете ли вы себя буддистом и заявляете ли об этом. Поступать так — это уже ограничение, ошибка. Вы должны понять свое собственное состояние, чтобы иметь возможность открыть самого себя. Многие из вас слышали о римэд (ris.med.), несектарной школе. Некоторые говорят: "О, есть великолепная школа римэд, несектарная школа". С точки зрения Дзогчена, я вовсе не изумляюсь, когда слышу об этой римэд. Ведь даже эта идея несектарности ограничена. Римэд — это название, которое кто-то использовал, чтобы что-то описать. Это ограничение, установленное тем человеком, хотя оно вовсе не является истиной. Когда мы объясняем изначальное состояние, то говорим, что оно проявляется в качестве сущности, природы и энергии. Они называются тремя изначальными мудростями. Но это предназначено только для тех, кто ограничен. Мы очень ограничены и поэтому говорим, что основное состояние человека складывается из сущности, природы и энергии. Это кажется чем-то очень конкретным. Но такой анализ изначального состояния и то, чем он является на самом деле, не имеют друг с другом ничего общего. Этот анализ неверен и ограничен, но тем не менее в нем есть доля истины, потому что мы находимся в относительном состоянии. Объяснение дается на относительном уровне в соответствии с нашим состоянием. Однако это не означает, что такое объяснение соответствует истинному положению вещей.

Когда мы говорим о несектарной школе или секте, то это означает, что люди в ней не ограничены принципами сектантства. Но это не соответствует подлинному положению дел. Например, Джамьян Кьенце Вангпо и Джамгон Конгтрул Ринпоче считаются Учителями, основавшими эту несектарную школу. Это не значит, что они сели и сказали: "Да, мы хотим основать эту несектарную школу". Когда восходит солнце, то лучи света обязательно освещают все вокруг. Солнце ничего не утверждает и не говорит: "Вот мои лучи светят". Сами лучи тоже не ограничивают себя, говоря: "Вот чудесный ослепительный солнечный свет". Ведь это те, кто радуется солнечному свету и видит его, те, кто был в темноте, это они говорят, что солнце светит. Говоря о несектарной школе, мы имеем в виду то, как проявляется деятельность этих Учителей и практикующих. Другие люди могут оценивать ее таким образом и называть ее этим именем, но это не означает, что она действительно такова.

Одним из главных Учителей, чье имя обычно связывают с несектарным движением, был Джамьянг Кьенце Ванто. Он был великим Учителем Дзогчена и вышел из школы сакапа (sa.skya.pa.). Другим является Джамгон Конгтрул,

вышедший из школы кагюдпа (b'ka'brgyud.pa.), а Палтрул Ринпоче был из школы нингмапа (gnying.ma.pa.). Все они практиковали Дзогчен. Таков способ проявления воззрения Дзогчена на практике. Но ни один из них не объявлял, что это несектарная школа.

Нам нужно понять важность этого момента. Для практикующего Дзогчен необязательно оповещать всех, что "мы принадлежим к несектарной школе". Если мы говорим о несектарности, то это означает, что вы можете прийти ко мне домой, но это мой дом. Если я запру свою дверь, то вы не сможете войти. Я не буду закрывать дверь перед вами, и вы можете прийти в мой дом с дружескими намерениями. Однако ясно, что если вы пришли в мой дом, то не должны беспокоить меня. Вы должны уважать мои условия. Таково представление о вас и обо мне, о вашем положении и моем положении. Если существуем вы и я, то это уже множественность, и из этой множественности возникают также и другие люди. И тогда, естественно, появляются такие идеи, как несектарность.

Говоря "несектарный", мы просто допускаем существование школ и подтверждаем это. Хотя мы признаем и принимаем существование сектантства, это не означает, что обстоятельства, приводящие к нему, имеют веское обоснование. Но, заявляя о своей несектарности, мы тем самым становимся на ту же сектарную позицию. Если мы мыслим таким образом, то это уже ошибка. В Дзогчене говорится:

Гячад чоглхунг трелва (rgya.chad. phyogs.lhung. bral.ba.).

Гяр мачадпа (rgyar.ma. chad.pa.) означает "не впадая в ограничения". Чоглхунг трелва означает, что если мы впадаем в ограничения, то находимся во власти деятельности ума и будем продолжать перерождаться. Если мы не находимся во власти таких ограничений, то пребываем в мудрости. Вот что имеется в виду под ограничениями и выходом за пределы ограничений. Истинный смысл — это не только умственные соображения. Он соответствует нашему телу, речи и уму. Таким образом, чижингва означает "за пределами ограничений", "как оно есть".

В Дзогчене вы должны воссоединять все. Надо устранить барьер, разделяющий я и вы, и понять истинное состояние "как оно есть". Это называется чижингва, в котором нет ни одного барьера. Это основополагающий принцип. Если вы по-настоящему узнали смысл отсутствия барьеров, то знаете способ ослабить напряжение. Если мы нашли способ ослабить напряжение, то находимся в созерцании.

В четвертом положении говорится: "Не препятствуй никакому объекту чувств". Это совершенно отличается от принципа тантризма, где вы преображаете нечистое видение в чистое видение. Здесь ничего не надо преображать, потому что само преображение есть понятие. Это путь самоосвобождения, и ничего не надо преобразовывать или создавать посредством ума. Все, что появляется, просто присутствует. В Дзогчене это называется ясностью. Все, относящееся к ясности, таково. Ничто не является дурным.

Вот мы видим этот навес. Логически мы считаем, что это наше кармическое видение, потому что у нас есть наше общее человеческое кармическое видение. Это не чистое видение. Но вовсе не обязательно превращать его в навес из света,

потому что если бы мы это делали, то это была бы игра ума. Хотя этот навес и относится к нашему кармическому видению, он является еще и частью нашей ясности. Если я говорю: "Это красивый навес. Может быть, нам надо купить такой же большой навес", — то это рассуждение. Рассуждение означает, что мы вступаем в область оценок, даваемых умом. Это является причиной кармы и всего, что карма создает.

Например, в практике чод (gcod.)\* Мачиг Лабдрон (ma.gcig. Lab.sgron.) объясняла, что первый демон — это Вангпо тогчеги дуд (dbang.po. thogs.bcas.kyi. bdud.).

---

\* См. "Кристалл и Путь Света" Намхая Норбу.

Вангпо означает чувства: чувство зрения, слуха и т. д. В этих чувствах есть нечто, препятствующее проявлению ясности, называемое здесь демоном. Что это значит? Когда мы видим что-то красивое, то мы не только видим его, а сразу же думаем: "Как красиво" и "Я это хочу". Это желание, оно является страстью. После этого вы создаете действие, и ум начинает выносить оценки. Как же возникает мысль? Сначала глаза увидели красивый предмет. В этом нет ничего плохого. Но затем следует остановка этого восприятия, и ум начинает создавать мысли. Когда происходит такое препятствование восприятию, мы называем его демоном. Если же никаких препятствий нет, то в Дзогчене это называется быть подобным змее, которая сама свивается в узел и сама распутывается. Пусть появляется нечто красивое, но если у меня не будет суждений: "Я хочу этого" или "Я это хочу" — то это ясность. Не вступать в мысленные оценки означает, что, когда появляется что-то красивое или очень уродливое, то между ними нет никакого различия. Все присутствует, а ум в это время не действует — это и есть состояние чижингва. Вы находитесь в присутствии, в состоянии созерцания. Это нельзя смешивать с умом, где имеются оценки и влечения.

Нампар нангдзад означает, что ни одно из видимых проявлений не изменяется и не преобразуется. Во всем, что появляется, нет никакого различия между хорошим и плохим. Когда вы обретаете присутствие в состоянии ригпа, все является украшением. Вот почему говорится, что это кунтусанг, "всеблагое". Как же применять это чижингва на практике? В Дзогчене, если получение переживания для достижения чижингва зависит от использования методов, то все в порядке. Но вы не должны принимать это за главный результат.

Возьмем, например, тантризм. Принцип тантризма — преображение. Например, в Хеваджра-тантре есть специальный, узконаправленный метод преображения, хотя есть и очень много других методов. Это метод для передачи знания посредством преображения. В данном случае та просветленная личность, которая избирается для получения от нее передачи знания посредством преображения, именуется Хеваджрой. Его измерение и деятельность, мудрость и все, что проявляется, называется мандалой. Благодаря этому методу человек имеет возможность получить передачу знания. Тот, кто получил эту передачу, начинает ее применять. Каждый день этот человек будет пытаться преобразить себя в измерение Хеваджры, начитывая мантры и стараясь соединить свое состояние энергии с этим образом. Когда он действует таким образом, то в определенный момент

осуществляется проявление, которое символизирует ясность, все воссоединяется с этой ясностью, и человек погружается в состояние созерцания. Это называется Махамудра, "великий символ". Человек, который в тантризме старается осуществить это преобразование, должен постоянно повторять практики. Тогда этот метод становится очень важным путем.

Ясно, что этот метод совершенно отличается от метода чижингва, неисправления. В традиции ньяингмапы высшая йога разделяется на три уровня: Маха-йогу, Ану-йогу и Ати-йогу. Маха-йога — это путь постепенного преобразования, а Ану-йога — путь непостепенного преобразования. Обе они являются путями преобразования. В них обеих, пока вы не окажетесь в состоянии созерцания в ясности, всегда используется метод преобразования. То, что в тантризме не считается важным, в Дзогчене является главным методом. Однако, когда кто-то достигает конечной цели тантризма, называемой Махамудрой, он видит, что метод достижения этой конечной цели сам по себе НЕ является главным принципом. Вы можете понять это, если прочтете "Доха", песни Махасиддхов, или почитаете их истории. Например, с Хеваджра-тантрой связана история Вирупы, который был одним из самых значительных Учителей. Вирупа был весьма умудренным индийским пандитом, ставшим тантрийским практиком. Долгие годы он делал практики преобразования тантры Хеваджры. Чтобы преобразить свою энергию, он практиковал Дагмедму (bdag.med.ma.), юм, или "женский аспект" Хеваджры. Однажды, оказавшись в истинном состоянии созерцания в ясности, он взял четки, которые использовал для начитывания мантры, и бросил их в урну. Мандала, приготовленная им для практики, была тоже выброшена. А сам он ушел прочь. Все говорили: "Он сошел с ума". Это правда, реализовавшие существа часто кажутся немного безумными. Но в действительности безумны не они, а мы. Мы помешаны на всех наших страстях и привязанностях. Однако мы не признаем себя безумцами, а думаем, что другие всегда делают что-то не то.

Когда люди оказываются в своем истинном состоянии, "как оно есть", ничего не исправляя и не меняя, они могут показаться безумцами. Когда вы оказываетесь в этом состоянии, то это конечная цель тантризма, и вы порываете с правилами и методами, благодаря которым вы ее достигли. Вы больше не считаете преобразование главным методом. Но когда вы используете метод преобразования, то не так уж важно знать, что это не главное. Наоборот, если у вас не будет по крайней мере минимальной веры или уверенности в этом методе, с которым вы работаете, то вам не удастся его осуществить. Вот почему в тантризме ему придается такое большое значение до самого конца.

Ати-йога — это с самого начала совершенно другой Путь. Это не Путь преобразования, а Путь самоосвобождения. Не может быть принципа самоосвобождения, если вы не проникаете в определенное состояние знания. Нахождение в этом состоянии знания не означает принятия какого-то мысленного решения: "Я не хочу ничего изменять". Такое решение называется созданием ложного представления. Вместо этого вы должны что-то открыть. Единственным методом по-настоящему что-то обнаружить может быть знание истинного состояния вещей, как они есть. Сама практика заключается именно в этом. В учении Дзогчен один человек объясняет другому человеку смысл, чтобы тот понял, и это называется передачей. Необязательно приготавливать мандалу, иметь

танку\* или использовать сосуд, которым учитель касается головы ученика или льет из него воду на его голову. Это совсем иная передача, называемая в тантризме посвящением. Многие, получившие посвящение в процессе какого-либо рода ритуала, думают, что получили учение. А если они слушают объяснение истинного смысла "Ригпэй Кучжуг", то не удовлетворены этим. Если человек не имеет правильного понимания, то даже может считать, что не получил таких вещей, как Прибежище.

---

\* Тибетское живописное изображение божества и связанного с ним измерения.

## Прибежище, Гуру-йога, Самаяя

Некоторые говорят: "Я не принимал Прибежища, я только слушал учение Дзогчен". Если вы так думаете, то это очень странное представление. Если вы еще не приняли Прибежища, то что же вы делаете, изучая Дзогчен? В нем заключается истинное Прибежище, хотя это не такая его форма, когда читается "Намо Будхайя, Намо Дхармайя, Намо Сангхайя" перед статуей Будды. В Сутре о Будде говорится, что высшее Прибежище — в татхагате, в Будде в вас самих, которого вы должны реализовать. Прибежище не означает просто прийти к Мастеру, который даст вам новое имя и срежет у вас прядь волос, после чего вы будете всем удовлетворены. Если кто-то не способен знать что-либо еще, кроме этого уровня, то этим можно удовлетвориться. Но на самом деле это не для тех, кто обладает качествами и признаками человеческих существ.

В буддийском учении упоминается, что качества или признаки человеческого существа заключаются в том, что оно умеет думать, рассуждать и говорить. Если у вас есть эти способности и вы хотите найти Путь, то вы должны знать, что ищете: вы должны развивать эти способности и подняться выше представления о ритуале.

В буддийской Сутре очень важно знать смысл Прибежища, потому что в наше время всякий интересующийся буддизмом говорит о Прибежище. Некоторые люди принимают Прибежище, чтобы получить имя и считаться буддистом. Это хорошо тогда, когда у вас нет других представлений, с чего бы вы могли начать. Однако вы не должны думать, что сказать: "Я буддист" — это и есть Путь. Гораздо более важно понять, почему вы это делаете. Любой взятый вами обет подразумевает, что вы не обладаете достаточным самоконтролем, что у вас низкие способности. В учении Дзогчен суть не в том, чтобы решать, низкие способности у человека или высокие. Она заключается просто в том, чтобы открыть для себя свои собственные способности. Это не решение, принимаемое кем-то другим. Здесь учитываются личные обстоятельства каждого отдельного человека. Имеется также зависимость от того, что каждый человек считает способностью и для чего он ее использует. Обстоятельства не являются чем-то постоянным и неизменным, мы можем изменять их и улучшать. Например, встречая Учителя, мы должны обладать способностью общения. Мы должны по меньшей мере быть в состоянии спрашивать о том, что хотим выяснить. Когда Учитель учит и объясняет, нам нужна способность понимать. Мы должны быть в состоянии воспринять и глубоко усвоить это знание. Вот что называется способностями. Мы используем в практике много методов очищения, потому что есть много разных видов

препятствий, из-за которых у нас нет способности понимать смысл учения. Поэтому, зная, что у меня недостает этой способности, я делаю так, чтобы она у меня была.

Вы должны сами обнаружить, в чем вы нуждаетесь, потому что многие идут к Учителю с великой верой и надеждой, полагая, что Учитель может создать все что угодно для любого человека. Они спрашивают: "Какие у меня способности?" Имеющие некоторое представление о тантризме спрашивают: "К какому семейству Будды я принадлежу?" Добродушный Учитель, которому нравится делать людей счастливыми, может ответить, что у них высшие способности или что они принадлежат к семейству Будды или Ратны. Такие люди будут удовлетворены, они решат, что это чудесный Учитель. Но это неправильно. Учитель может дать вам возможность самим обнаружить, каковы ваши способности. Все это зависит от вас, а не от Учителя. Иногда Учитель, просто увидев человека или поговорив, пообщавшись с ним, может открыть его способности. В этом случае он может дать определенный совет. Но это совсем не означает, что Учитель решает, а вы подчиняетесь всему, что он решил. Он дает вам идею, метод, чтобы предоставить вам возможность открыть самого себя, обнаружить, каково ваше собственное состояние. Он никогда не скажет вам: делайте то и не делайте это. Если он так поступает, то он дает вам не учение Дзогчен.

Если вы не знаете, каковы ваши способности, и следуете учению, не имея минимальной способности это понять, то получается, что вы придерживаетесь скорее какого-то учения из буддийской Сутры. В этом случае вам надо принять обет и следовать по Пути Отречения. Учитель наложит на вас определенные ограничения, и у вас будет набор правил: что вы можете делать и чего не можете. Это называется получением обета от Учителя, и вы исполняете все, указанное в этом обете. Однако универсальных обетов не бывает, потому что обет может существовать только в соответствии с обстоятельствами. Обет содержит определенное число правил. Поскольку существует бесконечное количество вторичных причин, то может быть бесконечное число ситуаций, и поэтому не может быть какого-то набора универсальных правил. Скорее ограничения, устанавливаемые правилами, соответствуют тому, что более уместно и необходимо в определенное время.

Возьмем, например, Винайю, монашеские правила, и посмотрим, как они возникли. Это учение, которое Будда давал на уровне Хинаяны. Вначале была группа монахов, объединившихся вокруг Будды Шакьямуни, которая называлась Сангха. В то время не было никаких правил. Будда был Учителем, а монахи — его последователями. Когда Будда замечал: что-то делается не так, он говорил: "Не делайте этого". Например, несколько монахов пошли куда-то обнаженными. Тогда на следующий день в Винае появилось правило, в котором говорилось: "Монахи не должны ходить нагишом". После этого никто не ходил нагишом, потому что это стало правилом. Может быть, некоторые монахи не слишком радовались этому, потому что в Индии жарко. И поэтому они укорачивали свое одеяние, так что оно становилось чем-то вроде мини-юбки. Тогда Будда сказал, что одежда не должна напоминать мини-юбку, а должна иметь определенную длину, так родилось другое правило. А потом кто-то стал бегать в своих развевающихся одеждах. Так

появилось правило, гласящее, что монахи Будды не должны бегать, а должны ходить неторопливо. Постепенно накопилось 253 правила. К сожалению, Будда проявил свою смерть в возрасте восьмидесяти одного года, так что уже не осталось времени, чтобы добавить еще правил. Если бы Будда прожил до 150 лет, то их, конечно же, было бы не 253, а, вероятно, 1200, потому что люди способны совершить множество поступков, а разнообразие обстоятельств бесконечно. Поскольку Будды уже не было и никто не мог заменить его, это положило конец созданию Винайи.

С тех пор, несмотря на то что некоторые условия не соответствуют тем, которые были во времена Будды, и тем местам, где он жил, если они упоминаются в предписаниях Винайи, то продолжают оставаться в силе. Когда монахи стали следовать правилам Винайи в Тибете, то многие правила, учрежденные в Индии, оказались невыполнимы. Например, в Индии жарко, поэтому монахи выше пояса носили только шарф. Если бы они ходили так в Тибете, то умерли бы от холода. Им надо было носить что-то закрывающее верхнюю часть тела. Поэтому там монахами была принята одежда, предписанная в Индии монахиням. Ведь если бы монахини разгуливали, как и монахи, с обнаженным торсом, то это вызвало бы пересуды. Поэтому Будда сказал, что им лучше прикрывать чем-нибудь верхнюю часть тела. У мужчин не было такой проблемы, но как должны были одеваться монахини? Будда обратил внимание на голову слона и предложил носить одежду с двумя деталями, немного напоминающими свисающие вниз слоновьи уши. Теперь так одеваются все тибетские монахи и монахини. Вот как все создавалось.

Это показывает, что каковы бы ни были правила, они не могут соответствовать каждой отдельной ситуации. Человек не нуждается в таких правилах, если у него есть способность контролировать самого себя и нести за себя ответственность. Например, тому, кто практикует Тантру или Дзогчен, нет необходимости следовать правилам Винайи. И самое важное в Дзогчене — это прежде всего нести ответственность за самого себя. Вот почему Учитель говорит: "Откройся". Если вы открываете себя, вы видите и понимаете. Если я слепой, то я не вижу, куда мне идти. Мне нужна собака, чтобы она вела меня, или чтобы кто-то помогал мне. Но было бы намного лучше, если бы я каким-то образом смог открыть свои глаза, а не зависеть от других, которые должны водить меня. Это означает, что нам надо открыть свои глаза и все другие чувства, чтобы понимать. Когда в "Ригпэй Кучжуг" говорится о чижингва, это значит, говорится о пребывании в "как оно есть". Очень важно знать способ понимания и не делать ошибок. Вы не должны создавать путаницу внутри себя, потому что обычно мы усложняем вещи, когда они довольно просты. Это происходит тогда, когда мы не знаем, как открыть самого себя.

Например, когда люди становятся последователями какого-то учения, бывает, что они заботятся только о незначительных деталях. Если им говорят сесть в позу лотоса, они беспокоятся о том, как должны лежать ноги или как должна располагаться спина. Придавая такое внимание этим несущественным подробностям, они считают их действительно важными, тогда как это вещь относительная. Например, если речь идет о методе практики, то существуют сотни незначительно отличающихся вариантов. Деталю придается такое значение, потому что люди не знают, как вникнуть в истинный смысл того, что они делают.

Поэтому, когда человек становится последователем учения, в особенности Дзогчена, он не должен, отвлекаясь на детали, терять из виду главное, о чем говорит Учитель. Если мы говорим о созерцании, то существует принцип, каким образом обнаружить себя в этом состоянии, а как сидеть, как смотреть и как дышать — это все относительно. Относительные вещи второстепенны. Их применяют и используют, когда это необходимо, но они не являются абсолютно обязательными.

Одной из самых важных вещей в Дзогчене является Гуру-йога. Может сложиться впечатление, что явно в "Ригпэй Кучжуг" о ней не упоминается. Но Гуру-йога — это не то, о чем говорят. Она связана с передачей. Если мы возьмем чижингва — то, как получают эту передачу и как занимаются этим созерцанием, — то это и есть Гуру-йога. Обычно же практикуется только расширенная форма Гуру-йоги. Гуру-йога существует, когда вы обладаете знанием и пониманием. Если Учитель в ученике пробудил это знание, неотделимое от передачи, то такое знание и есть истинная Гуру-йога. Представлять перед собой воображаемого Учителя, чтобы получить от него свет и мудрость, — это не настоящая Гуру-йога. Это всего лишь практика Йога-тантры. В Йога-тантре мы представляем перед собой просветленное существо, или бодхисаттву, приглашаем его, чтобы получить от него свет для своего очищения, в результате чего мы получаем от него мудрость. Это разновидность Гуру-йоги, но это не конечная цель и вовсе не Гуру-йога Дзогчена. Мы можем представлять перед собой Падмасамбхаву как единство всех Учителей, и от этой фигуры мы получаем свет, передачу и т. д. Это относительная Гуру-йога, а не истинная Гуру-йога. Истинная практика есть соединение состояния понимания Учителя и своего собственного состояния. Учитель передал знание, и это понимание появилось в нас. Это означает, что есть нечто, чего мы можем достичь на самом деле. Если это не так, то здесь нет основы, принципа Гуру-йоги. Если у вас внутри нет того, что нужно развить, а есть благоговение перед Буддой или Падмасамбхавой и вы делаете призывания, обращенные к ним, то это останется всего лишь благоговением и призыванием.

Если мы делаем Гуру-йогу, представляя такой образ, как Падмасамбхава, то, когда мы делаем визуализацию и призывание, у нас не должно быть представления о том, что перед нами святое существо по имени Падмасамбхава. Мы должны представлять его как единство всех Учителей. У нас может быть десять или двадцать Учителей. Некоторые из них более важны для нас, потому что они пробудили нас в определенный момент, а некоторые менее важны. Однако все они связаны с передачей. Так что в этом присутствии я имею объединение всех Учителей в образе Падмасамбхавы. Это проявление Падмасамбхавы представляет собой также и самого Гуру Падмасамбхаву, потому что он входит в нашу линию передачи. Гуру Падмасамбхава рассматривается как высшее Тело Света. Поэтому использование этого образа некоторым образом связано с самим Падмасамбхавой, но прежде всего мы берем этот образ как единство всех наших Учителей. Дело вовсе не в том, что мы хотим попасть прямо наверх из гордости, чтобы иметь непосредственную связь с Падмасамбхавой, потому что он стоит так высоко. У нас могло бы возникнуть желание вступить в контакт с Падмасамбхавой, Буддой Шакьямуни, самыми высшими, вместо того чтобы общаться с Учителем, от которого мы получили учение и который, как всякий из нас, ест спагетти, ходит в



туалет и т. д. Глубоко внутри у всех нас есть это привычное представление, так как кармической причиной мира людей является гордость, и ни в ком из нас она не отсутствует. Но даже если вы захотите иметь непосредственную связь с Падмасамбхавой или Буддой Шакьямуни, то этого очень трудно достичь. Чтобы иметь связь с Падмасамбхавой, вы должны признать, что Учитель есть Падмасамбхава.

В буддийской сутре Праджня-парамита Абхисамайяланкара есть такая фраза:

Нимай одсер раб ца янг (nyi.mai. 'od.zer.rab. tsha. yang.)

Мешел медпар ме миджююнг (me.shel. med.par. me. mi.'byung.).

Она означает, что хотя лучи солнца очень могущественны, не сконцентрировав эту силу увеличительным стеклом, вы не сможете получить огонь. Хотя тысячи Будд полны мудрости, вы не сможете получить эту мудрость, если она не будет передана Учителем. Это показывает, что даже в Сутре считается очень важным иметь Учителя. Что касается Дзогчена, то это совершенно необходимо. Однако представления об Учителе в Сутре, Тантре и Дзогчене несколько отличаются.

В буддийской Сутре Учитель рассматривается прежде всего как образ. В тантризме важность Учителя заключается в его деятельности. В Дзогчене основой всего является передача знания, объединение своего состояния с состоянием Учителя. В тантре "Ригпэй Кучжуг" говорится: "Вы проникаете в знание, называемое чижингва, знание ведения своего собственного состояния, "как оно есть", и развиваете его посредством созерцания, получая передачу от Учителя. Значение Учителя можно сравнить с минералом нагцур (nag.mtshur.), употребляющимся для чистки золота". Если золото теряет свой цвет, то натирание его этим минералом возвращает ему первоначальный цвет. Поэтому в "Ригпэй Кучжуг" дается сравнение Учителя с этим минералом. Под золотом имеется в виду Дзогчен, наше истинное состояние, изначальное состояние, самосовершенное с самого начала. Наше истинное состояние не проявляет себя из-за нашей ограниченности, наших препятствий и нашего внутреннего хаоса. Его можно сравнить с куском золота красноватого или грязно-желтого цвета, который похож на камень или кусок железа. Когда у нас нет знания, каково золото на самом деле, то это называется маригпа, неведение. Благодаря силе передачи, полученной от Учителя, мы обнаруживаем это знание. Она подобна минералу, которым трут золото, чтобы дать возможность проявиться его качеству и цвету. Вот почему в "Ригпэй Кучжуг" Гуру-йога не рассматривается как нечто отдельное.

Пребывание в состоянии чижингва, состоянии созерцания, и есть Гуру-йога. Оно — все. Если речь идет о Гуру-йоге, то оно Гуру-йога. Если речь идет о Прибежище, то оно высшее Прибежище. Пока вы не находитесь в этом подлинном истинном состоянии, всякое Прибежище есть временное, предварительное, условное. Если вы привыкли к сутрам и думаете о практике, то считаете, что должны делать что-то с телом, например, сесть в строго определенную позу или делать очищение, используя движение, например, простирания, или очищение посредством чтения мантры; или же мысленно представлять различные божества. В действительности мы очень привыкли к такого рода вещам. Дело вовсе не в том, что все это не практика, но все это практика совсем иного рода. В учении Дзогчен

одно мгновение практики чижингва — это самая истинная практика, действительно высшая практика.

Мы также часто говорим о дамциг — самайе, или "обещании". Когда вы получаете какое-нибудь тантрийское учение, посвящение, то вам говорят, что сегодня вы получили посвящение, вы должны обещать заниматься методом преобразования по крайней мере один раз каждый день. Если вы не можете делать длинную практику преобразования, то делаете что-то более простое. Чтобы это преобразование соединилось с вашей энергией, вы читаете мантру по меньшей мере семь или двадцать один раз в день. Существует и много других условных самай такого рода, что является характерной чертой тантризма.

То, что называется самайей в тантризме, в Сутре называется обетом. В Сутре, например, вы можете принять обет не пить. Когда принявший такой обет человек видит стакан вина, он боится, что если не будет осторожен, то может нарушить обет и выпить это вино. Здесь получается, что вино сильнее человека, и ему приходится убегать от него. Человек должен строго соблюдать свой обет. Таковы примеры обетов и самайи.

В учении Дзогчен самайя заключается в том, чтобы оставаться в состоянии чижингва. Учитель помогает вам понять, что оказаться раскрепощенным в состоянии чижингва есть истинное состояние. Все остальное, когда мы даем оценки, создаем что-то в уме и впадаем в ограничения, — ложно, нереально. Учитель не говорит вам выйти от своего истинного состояния и создать как можно больше ошибочного. Наоборот, он будет стараться, чтобы вы поняли относительное состояние и поняли, что истина — это когда вы оказываетесь в состоянии чижингва. В любой момент, когда вы не отвлекаетесь, попытайтесь оказаться в этом состоянии или же если вы отвлечены, то постепенно, мало-помалу замечайте, что вы отвлечены.

Что означает "отвлекаться"? Обычно мы считаем, что отвлекаться означает, что мы слушаем что-то здесь и не замечаем ничего другого, происходящего там. Это один вид отвлечения, но это еще не все. Здесь отвлечение — это ум и все, что ум создает, за чем мы следуем. Когда мы находимся в состоянии созерцания, возникает множество мыслей, но мы не увлекаемся ими, мы становимся как бы сторожем, который замечает все, что происходит вокруг него. В этот момент мы не отвлечены, потому что замечаем все, что происходит. Это называется присутствием. Поэтому состояние чижингва является непрерывностью нахождения в этом присутствии. Это не означает, что мы чего-то избегаем или чему-то препятствуем. Когда мы не присутствуем в этом, а оцениваем, размышляем и поддаемся мыслям, то это называется отвлечением. Поэтому самайя в Дзогчене заключается в том, чтобы стараться не отвлекаться, и ничего больше. Но если мы отвлекаемся, то это не означает, что мы нарушили свою самайю. Самайя — это попытка не отвлекаться, и то же самое мы называем практикой и Гуру-йогой.

Существует два способа противиться отвлечению. Один способ — это развивать свою способность к созерцанию и постепенно включать все в это присутствие. Конечная цель для практикующего Дзогчен называется тингэдзин хор юг ченпо

(ting.nge.'dzin. 'khor.yug. chen.po.) — "Великое Созерцание". Но этот способ не отвлекаться подразумевает очень высокую способность к созерцанию. Способность здесь означает умение применять и развивать неотвлечение. Пока такая способность еще не развита, есть другой способ не отвлекаться, в котором участвует ум. Участие ума здесь не означает, что выносятся оценки или что-то создается. Нужно только иметь минимальный уровень внимания и напряжения, чтобы не отвлекаться. Если у нас есть какое-то напряжение, то оно всегда связано с умом. Хотя напряжение не является целью, тем не менее оно очень полезно для развития способности не отвлекаться при созерцании. Вы уделяете немного внимания тому, чтобы не отвлекаться. От этого возникает небольшое напряжение, но вы не должны излишне взвинчивать себя. Иначе результат будет совершенно противоположный. Приказ "Я не должен отвлекаться" всегда превращает все это занятие в борьбу и приводит к нервному перенапряжению. Вот почему вы должны делать перерывы в этом напряжении, несколько расслабляясь, что имеет положительное влияние на созерцание.

Возьмем пример из обычной повседневной жизни: скажем, я думаю, что сейчас выхожу из дома. Когда эта мысль возникает, я должен признать ее как таковую, так как я знаю, что думаю, что хочу выйти. Это признание не препятствует мышлению, оно не исчезает. Оно просто продолжается. Теперь главное в том, что я не хочу отвлечься. Я сохраняю на этом внимание, при этом внутренне расслабившись. Я встаю и выхожу. Пока я выхожу и возвращаюсь, я стараюсь постоянно сохранять присутствие в этом внимании. Это очень важная практика. Мы не говорим о теории или о чем-то очень сложном, мы просто выходим, как-то двигаемся, что-то делаем, но стараемся присутствовать в этом. Вначале это не так-то просто, но вовсе не так уж трудно. Всему можно научиться. А когда вы научитесь, все становится легким. Сначала вы учитесь этому в движении, а затем в речи.

Когда я разговариваю с людьми, рассуждая и думая, используя при этом свой ум, то могу говорить час или два, не отвлекаясь. Что это означает? Все аспекты существования — тело, речь и ум — могут быть включены в это состояние. Многие спрашивают, как это можно осуществить? Как я могу делать это, если мне надо думать? Я думаю при помощи своего ума, но мой ум подобен отражению в зеркале. Это не значит, что тем самым мне приходится пренебречь чистотой, ясностью и прозрачностью, а также способностью зеркала. И это не означает, что я нахожусь двойственным образом вне зеркала, а кто-то другой наблюдает отражение. Я могу быть зеркалом и обладать способностью отражать.

Вот почему в четвертом тонпа, положении об истинном смысле, говорится, что главным является не ум, а мудрость. Мудрость означает состояние ригпа, присутствие. Состояние присутствия ригпа находится за пределами ума. За пределами ума не означает, что ум не имеет ничего общего с этим. Какова взаимосвязь между ясностью, чистотой и прозрачностью зеркала и отражениями? Способность зеркала находится за пределами отражений, потому что отражения зависят от того, что находится перед зеркалом. Если перед зеркалом красивый цветок, то оно отражает цветок. Если мы поставим перед ним свинью, то оно отразит свинью. Красивое или уродливое — все помещенное перед зеркалом будет проявляться в качестве отражения. Все это отличается по своему цвету или форме.

Но мы не можем сказать, что то, что отражается, представляет собой всю полноту природы зеркала; нельзя сказать также, что поскольку природа вашего отражения "находится за пределами" отражения, то отражение не имеет к этому никакого отношения.

Свойство отражать — это качество зеркала. Не имеет никакого значения, отражает ли зеркало свинью или цветок, что-то прекрасное или уродливое. Главное — оно отражает. Если кто-то не знает о способности зеркала и находится на уровне двойственности, то, находясь вне зеркала и глядя на отражение, он не знает, какова природа зеркала. Таков смысл неведения и смысл состояния ригпа. Следовательно, состояние ригпа и ум являются двумя разными вещами. Когда вы не знаете реального состояния, то имеются субъект и объект, и, конечно же, мне нравится смотреть на цветок и совсем не нравится смотреть на свинью.

Когда вы в данный момент находитесь в этом состоянии или пытаетесь находиться в этом состоянии, то в Дзогчене это все. Вам не надо садиться с закрытыми глазами или с открытыми или как-то еще. Вместо этого, где бы вы ни были, старайтесь находиться в этом присутствии и не отвлекаться. Так мы развиваемся благодаря практике и воссоединяем эту практику благодаря состоянию чижингва.

## Практика

Практика в Сэмдэ начинается со средоточения на таком объекте, как, например, буква А. Затем переходят к фиксации без объекта. Постепенно вы приходите в состояние покоя, или шинэ. В "Ригпэй Кучжуг" не содержится какого-либо особого объяснения того, как можно достичь созерцания посредством фиксации. Вы можете использовать этот метод, если хотите, но в "Ригпэй Кучжуг" относительно практики сказано: чтобы оказаться в состоянии чижингва, нужно находиться в присутствии. В состоянии присутствия, не изменяя ни позу тела, ни речь, ни ум, вы расслабляетесь. Расслабление не означает, что вы позволяете себе впасть в сонное состояние. Вы не испытываете слабости, не теряете сознания. Чувства находятся в полном присутствии, а присутствие деятельности органов чувств означает ясность. Вот что мы имеем в виду под созерцанием. Мы расслабляемся на этом уровне. Чтобы знать, находимся ли мы в состоянии чижингва, когда расслабляемся, существует объяснение того, как проявляются различные переживания.

**Переживание движения.** Первое переживание называется йовэй ням (gYo.ba'i. nyams.), "переживание движения". Практикующий переживает больше движения мыслей. Может возникнуть вопрос, как можно, делая медитацию шинэ, вместо того чтобы стать более спокойным, переживать больше движения. Здесь происходит вот что. Мы ничего не исправляем и не создаем. Мы не контролируем позу тела или дыхание. Мы только расслабляемся, сохраняя присутствие. Суть заключается в том, что наблюдаемое движение не увеличивается — проявилось то, что есть. Уже с самого рождения мы не даем себе покоя рассуждениями, мыслями и всей своей путаницей. Даже думая о том, как делать практику, мы сразу начинаем беспокоиться, что же мы должны делать. А что теперь должно произойти? А что случится потом? Не делаю ли я ошибки? И это продолжается все

время. Кажется, что мы знаем только одно — как беспокоиться. Мы не только заводим себя — мы уже взвинчены до предела и поэтому дошли до полного внутреннего смятения. А так как мы уже привыкли к этому смятению, то даже не замечаем его!

Когда я бываю на собрании профессорско-преподавательского состава в университете, все профессора там выкуривают по крайней мере по одной сигарете, а некоторые и по две. Окна закрыты, потому что в Неаполе, если открыть окна в конференц-зале вы не услышите ни слова. Те же, кто не курит, вынуждены вдыхать дым и страдать от него больше других. Зато курильщики двойной порции испытывают полный комфорт. Точно так же, когда мы взбудоражены, мы уже не отдаем себе отчета, что находимся в таком состоянии. Мы даже не замечаем в своем сознании путаницы мыслей и постоянного движения. В тот момент, когда мы начинаем расслабляться, такое движение обнаруживает себя. Внезапно мы замечаем весь свой внутренний хаос, и нам кажется что мы его только что создали. Напротив, мы только начинаем замечать проявление того, что происходит на самом деле. Просто вплоть до этого момента наше сознание было слишком возбуждено и взвинчено, чтобы замечать это. Теперь мы похожи на колодец с мутной водой, которой дали некоторое время отстояться. Постепенно вода стала прозрачной. В этом колодце кишат разные лягушки, рыбы, насекомые и черви. Эти существа были там и прежде, но мы не замечали их, потому что вода была слишком взбаламучена. Когда вода отстоится, мы сможем увидеть их всех. Точно так же мы замечаем движение своего ума, потому что находимся в расслабленном состоянии. Вот почему существует переживание йова, движения.

Что же делать с этим движением? Единственное, что вы должны сделать, — это внутренне расслабиться. Если есть хоть малейшее напряжение, расслабьтесь. Не обращайте никакого внимания на движение: оно всегда может присутствовать и поэтому не должно вас волновать. Если оно вас волнует, то это значит, что вы отвлеклись. Если я вижу кого-то и думаю: "Какой он противный!" — то это потому, что я отвлекся. Я думаю: вот я, вон он, и он противный. Если я не отвлекаюсь, но просто присутствую, то я здесь, а он там, тогда почему же он противный? Даже если он действительно выглядит противным, то из этого ничего не следует, потому что это никоим образом не может меня раздражать, и никакой напряженности не возникает. Вот почему, какое бы движение ни присутствовало, это не имеет никакого значения. Надо только внутренне расслабиться. Это называется чижингва без приложения какого-либо внимания.

Расслабиться не значит думать о расслаблении. Внутренне расслабиться означает, что вы должны знать, что происходит, но не волноваться по этому поводу. Понаблюдайте, есть ли какое-либо напряжение. Если есть, освободитесь от него, но не засыпайте: оставайтесь в присутствии, расслабившись.

Не делайте эту практику слишком долго, потому что мы очень привыкли к крайне возбужденному состоянию ума. Делайте ее в течение короткого времени. Затем позвольте себе немного отвлечься, как вы обычно привыкли, а потом можете повторить все это много раз. Так следует начинать практику чижингва.

Для этой практики вам не надо принимать какую-либо особую позу: поскольку чижингва похожа на чогжаг, поза здесь может быть какой угодно. В тантризме, например, посредством контроля дыхания и т. д. контролируют ум. Но в практике чижингва в "Ригпэй Кучжуг" само дыхание происходит естественно. Нет необходимости что-либо контролировать, надо только оставаться в этом состоянии раскрепощенного присутствия.

**Две помехи практике.** Джингва (bying.ba.) и годпа (rgod.pa.) — это две главные помехи, которые часто возникают во время практики. Джингва означает, что, расслабляясь, вы становитесь сонными. Вы хотите заниматься созерцанием, но через несколько секунд засыпаете. Это называется джингва. С другой стороны, если вы хотите заняться созерцанием, но не можете, потому что слишком возбуждены, то это называется годпа. Эти две помехи обусловлены соответственно двумя вторичными причинами. Вторичные причины связаны с обстоятельствами. Обстоятельства могут быть таковы, что вы сидите в тепле, совсем расслабившись и плотно поужинав с бутылкой хорошего вина. Наверняка вас будет клонить в сон. Если же у вас много мыслей и движения, то появится годпа, возбуждение.

Если вы умеете внутренне расслабляться, сохраняя присутствие, то легко сможете преодолеть движение возбуждения. Если хотите, то можете побыть в спокойном месте в тишине некоторое время, чтобы сделать практику. Внутренне расслабившись, вы можете также попытаться делать эту практику, занимаясь определенной деятельностью, например, при ходьбе. Однако все-таки, поскольку мы так нервозны и возбуждены, следует начинать эту практику в спокойном месте. У тех, кто достиг в практике более высокого уровня, у кого большие способности, кто умеет больше воссоединять, есть возможность делать практику в менее спокойном месте. Практикующий Дзогчен — это не тот, кто всегда убегает на вершину горы или прячется в пещере, как сурок.

В практике Дзогчена есть аспект, называемый чогжаг видения. "Видение" включает в себя как то, что мы видим глазами, так и то, что мы воспринимаем другими чувствами. Мы можем спокойно сидеть в комнате, где и муха не жужжит. Мы можем слушать какую-нибудь прекрасную классическую музыку, или какую-нибудь действующую на нервы музыку тяжелого рока, или какой-нибудь ужасный шум завода или железнодорожного вокзала. Эти разные звуки также являются частью нашего видения. У нас есть и другие чувства, например обоняние. Мы можем воспринимать какой-нибудь тонкий аромат розы или прекрасных французских духов. Или же, проходя мимо туалета, мы можем почувствовать какой-нибудь мерзкий запах. Все это называется видениями, связанными с нашими чувствами зрения, слуха, обоняния и т. д., и мы относимся к ним хорошо, плохо или безразлично. Когда вы находитесь в чогжаге видения, который также является состоянием чижингва, то говорят, что эти видения — украшения нашего собственного состояния. Как упоминается во второй строке "Ригпэй Кучжуг", они называются чаше, частью проявления изначального состояния. Здесь нет ничего, что нужно было бы принимать или отвергать, потому что это состояние вещей, как они есть. Если вы оказываетесь в единстве с этим состоянием, то это называется состоянием созерцания.

**Переживание достижения.** Топпай ням (thob.pa'i. nyams.), "переживание достижения", означает, что хотя и возникает движение, тем не менее мы способны оставаться в состоянии расслабления. Когда мы можем пребывать в этом присутствии, то остаемся в этом состоянии долго. Если вы не совсем присутствуете, то его легко можно снова нарушить. Если же вы присутствуете и внутренне расслаблены, то вам удастся сохранять это состояние. Прибывание в этом состоянии называется топпай ням. Что вы должны делать? В "Ригпэй Кучжуг" нет объяснения, как и что нужно делать. Надо понять особенности этого переживания, а затем заниматься практикой и углублять ее. Вам следует сделать лишь одно — найти способ соединить свою практику с повседневной жизнью.

По сути мы можем разделить это переживание на две части. Первая — переживание йова, движения. Движение мыслей возникает, когда мы расслабляемся. Нам не нужно искать какого-то противоядия или выполнять какое-либо преображение. Вместо этого мы знаем состояние вещей и внутренне расслабляемся, не засыпая и не теряя присутствия. Расслабившись с присутствием — вот как мы выполняем практику с переживанием движения. Если вы остаетесь в состоянии чижингва, то вам это может удаваться долгое время. Вам все еще нужна определенная решимость оставаться в присутствии, иначе вы можете впасть в сонливость или, наоборот, возбужденность. Когда вам удастся оставаться в этом присутствии, вы сможете получить переживание достижения. Но и после этого надо будет еще кое-что совершенствовать. Эти переживания еще во многом остаются на относительном уровне.

"Ригпэй Кучжуг", будучи весьма кратким текстом, не дает длинного объяснения, которое можно найти в разделе Сэмдэ. То, что мы разьясняем здесь, — это развитие заложенной мысли, а последующие примеры, обычно приводимые в Сэмдэ\*, всегда очень полезны.

---

\* Из текста Джамгон Конгтрула "Дамнгаг Дзод" (gdam.ngag. mdzod.), т. I.

**Первый ням.** Говорится, что первое переживание "подобно водопаду". В водопаде присутствует масса движения и масса шума, а когда вода достигает дна, поднимаются брызги, окатывающие все вокруг. Это означает, что мы имеем большой хаос и замечаем состояние этого хаоса, как оно есть. Если мы находимся в таком присутствии, то не будем попадать в зависимость от этого движения. В Сэмдэ это состояние называется нэпа (gnas.pa.), "покой". Здесь вовсе не имеется в виду, что движение исчезает. Было бы ошибкой полагать, что состояние покоя есть состояние созерцания. Никто никогда не бывает в состоянии, где не действует ум или не проявляется энергия. Свойство зеркала состоит в том, что оно может отражать, потому что если оно этого не делает, то это не зеркало. Нам надо обнаружить это состояние и оказаться в нем. Тогда движение уже не будет способно нас потревожить. Если нас беспокоит движение или мысли, все усложняется. Отвлекаясь таким образом, мы никак не сможем расслабиться. Если мы пытаемся расслабиться, то это не истинное расслабление. Вот почему мы должны внутренне расслабляться во время движения.

**Второй ням.** Второе переживание имеет место, когда вы уже находитесь в состоянии нэпа. В этом состоянии появляется определенное характерное переживание. Продолжая пример, взятый для первого переживания, мы можем сказать, что вода, низвергавшаяся в виде водопада, становится подобной потоку. Поток производит некоторый шум и некоторое движение, но он уже не так неистов, как водопад. Здесь еще есть движение, но оно более упорядочено и гармонично.

Когда человек находится в присутствии, то в этот момент его уже больше не тревожат такие помехи, как сонливость и возбужденность. Но если он не может находиться в присутствии продолжительное время, то все еще легко может отвлечься. Таков пример потока. Это второй вид переживания топпай ням, или переживания достижения, как он объясняется в "Ригпэй Кучжуг". Вы оказываетесь в состоянии покоя. Но если вы слишком и надолго расслабляетесь в этом состоянии или если имеется сильное движение, то вы тут же отвлекаетесь. Но, несмотря на это, вы тем не менее достигли способности оставаться в присутствии.

**Третий ням.** Имеется объяснение другого переживания, называемого компай ням (goms.pa'i. nyams.), "переживание привычки". Если я делаю что-то и повторяю много раз, то это дело становится мне очень знакомым, и я уже выполняю его не глядя и не беспокоясь. Кажется, что все делается само собой. Быть в этом переживании означает расслабиться с присутствием при любом относительном состоянии тела, речи и ума. Хотя и теперь могут возникать причины для сонливости или возбужденности, мы тем не менее способны преодолеть их и оставаться в этом раскрепощенном присутствии, способны созерцать в этом состоянии в течение долгого времени, не отвлекаясь. Продолжая использованный пример, можно сказать, что поток теперь становится рекой. Река все еще течет. Здесь еще есть некоторое движение. Таково переживание привычки.

**Четвертый ням.** Следующее переживание называется танпай ням (brtan.pa'i. nyams.), "переживание устойчивости". Это означает, что если вы и сталкиваетесь со многими вторичными причинами, вы способны спокойно оставаться в этом присутствии, они вас не тревожат. В Сэмдэ после состояния нэпа имеется состояние мийова (mi.gYo.ba.). Вообще, многие школы считают шинэ (zhi.gnas.) и лхагтонг (lhag.mthong.) различными способами проявления тела, речи и ума. В Сутре, например, считается, что лхагтонг возникает внутри нас в процессе практики шинэ, в то время как в традиции, более связанной с тантризмом, например в Ануттара-тантре, лхагтонг считается реализацией того, что применяют в преображении, в результате чего появляется ясность или развитие энергии в каналах и чакрах\*. Шинэ представляется как пустота, а лхагтонг — как энергия ясности. Их единство называется шилхаг сунгджуг (zhi.lhag. zung.'jug.), то есть соединение шинэ и лхагтонг, оно называется также нангтонг сунгджуг (snang.stong. zung.'jug.), единство видения и пустоты. В Сэмдэ лхагтонг считается состоянием мийова. Мийова означает "нет движения". То, что нет движения, не значит, что вы неподвижны. Под движением подразумевается и движение тела, и движение энергии. Оно также символизирует нашу прану, жизненную энергию, и прежде всего нашу кармическую прану. В соединении с умом это сочетание создает проблемы. Эта энергия не оставляет человека в покое, она причиняет ему беспокойство. Мийова не подразумевает, что эта энергия сведена на нет, здесь



имеется в виду, что она больше не может нас тревожить. Те аспекты наших тела, речи и ума, которые могли нас тревожить, больше не способны делать это. Теперь мы пребываем в природе зеркала, потому что независимо от того, красивы отражения или уродливы, они не могут нарушить природу зеркала. Это один из характерных результатов воссоединения.

---

\* См. "Кристалл и Путь Света" Намхая Норбу.

Когда последователь буддийской Сутры приступает к медитации, он старается обрести внутреннюю умиротворенность и спокойствие. Например, практикующий находится в таком месте, где слышен шум автомобилей. Он считает, что не может делать там практику шинэ, потому что не может сохранять спокойствие. Как только он погружается в состояние покоя, раздается шум машины. Так что через некоторое время он переселяется на вершину горы. Этот поступок типичен для тех, кто стремится только к пребыванию в состоянии покоя, шинэ. Что касается начинающих, то если при медитации у них возникают мысли и движение, они их тревожат и раздражают. Почему это происходит? Потому что они не воссоединяются со всеми движениями. Они даже не находятся в присутствии. Они все еще очень заняты больше всего переживанием. Вот почему в Сутре не говорится о ригпа, которая характерна для способа осуществления медитации и созерцания в Дзогчене.

У нас есть пять чувств и объекты этих пяти чувств. Если я слышу звук, то это объект одного из моих чувств, и я считаю этот звук приятным, неприятным или нейтральным. Если этот звук таков, как, например, в классической музыке, которая не раздражает, то я говорю, что он приятен. Если автомобиль производит ужасный шум, то я говорю, что он раздражает. Это означает, что мы все еще рассматриваем вещи как приятные и противные, нравящиеся и не нравящиеся, что мы еще не воссоединились с объектом. Когда мы пребываем в состоянии природы зеркала, то эти понятия больше не существуют. Отражает ли зеркало нечто красивое или нечто уродливое, между ними нет никакой разницы. Воссоединение означает следующее: присутствие без создания идеи о субъекте и объекте.

В процессе воссоединения мы сначала воссоединяемся с умом, затем с энергией, а затем с материальным телом. Это объясняется тем, что мы живем в условиях кармы. Все, что мы видим и трогаем, есть результат нашей кармы. Чтобы рассеять условия кармы и воссоединить их с нашим истинным состоянием, требуется время. Недостаточно знать, что лед получается из воды. Если мы прольем стакан воды на чью-нибудь голову, то не причиним ей вреда. Но если мы возьмем стакан воды, превратившейся в лед, и уроним лед на чью-то голову, то не сможем предотвратить ушиба, сказав: "Тебе это кажется льдом, но ведь он получается из воды". Это следствие кармы. Даже если мы знаем истинный смысл, то он не соответствует нашему состоянию. Вот почему мы воссоединяем сначала ум, потом речь, а потом тело.

Находясь в состоянии мийова и пребывая в состоянии созерцания, прежде всего воссоединяются с умом. Когда удается воссоединиться с энергией, происходят

такие явления, которые называются миражами. Следовательно, танпай ням, или "переживание устойчивости", представляет собой то же самое, что и мийова.

Возвращаясь к взятому примеру, представим, что река в конце концов становится океаном. Над океаном происходят всевозможные движения. Летают птицы, плавают разнообразные суда, а в океане водятся акулы и маленькие рыбки. Но все эти суда и рыбы, сколько бы они ни двигались, не могут взволновать море. Благодаря своему присутствию мы посредством чувств замечаем все движения. Каковы бы ни были обстоятельства, по каким бы причинам ни взаимодействовали наши чувства, нет никакого волнения, есть только покой. Это называется "переживанием устойчивости".

**Пятый ням.** И наконец, есть тарчинпэй ням (mthar.phyin.pai. nyams.), "переживание завершения", указывающее практикующему, что теперь он находится в состоянии воссоединения. Его присутствие очень четко. Для примера возьмем человека, который ложится спать ночью. Ночью, когда мы спим, мы делаем ночную практику\*. Мы представляем что-нибудь вроде белой буквы А, чтобы продолжить это присутствие. Цель этой практики заключается в том, чтобы находиться в присутствии чижингва. Независимо от того, какую практику вы делаете, когда вы засыпаете, автоматически появляется присутствие. Или же если человек познакомился с присутствием, привык к нему и может его устойчиво поддерживать в течение дня, то, как только он засыпает и находится в состоянии сна, при котором начинает действовать ум, присутствие активизируется. Вот что мы называем тарчинпэй ням, конечное переживание завершения.

Тарчин означает, что нечто завершено. Это переживание указывает на то, что человек завершил практику. Завершение обозначает способность человека пребывать в этом состоянии созерцания при любых обстоятельствах и в любой ситуации. Это означает, что вы находитесь в присутствии при любых обстоятельствах, живы вы или умерли. В тот момент, когда вы попадаете в состояние бардо\*\*, мгновенно возникает проявление Самбхогакайи. Практика, называемая чижингва, это — сохранение непрерывности присутствия.

---

\* См. ["Круг дня и ночи"](#) Намхая Норбу.

\*\* См. "Кристалл и Путь Света" Намхая Норбу.

**Краткий обзор практики.** Обычно, когда мы объясняем способ продолжения пребывания в состоянии созерцания, мы связываем его с нашим состоянием. Созерцание связано с пустотой, или с ощущением, или с ясностью, потому что имеются особые состояния: нэпа, покой, и гюва ('gYu.ba), движение. Например, если возникает мысль и мы не следуем за этой мыслью, то не можем ничего сказать о том, откуда она пришла, где она сейчас и куда уходит. Мысль проявляется, но если вы будете наблюдать ее, чтобы выяснить, где она, то она исчезнет. Такова сама природа. Выражение "сущность пуста" означает именно это. Это верно не только для наших мыслей, но также и для нашего материального тела. Например, у нас может болеть голова. Если мы осознаем только то, что ужасно себя чувствуем, то окажется, что нас действительно мучает головная боль. Мы не притворяемся, мы действительно чувствуем ее. Но если мы будем

наблюдать эту боль — где она? что она такое? — мы ничего не обнаружим. Посмотрев на нее именно так, мы, возможно, почувствуем облегчение. Это объясняется тем, что сущность пуста, и поэтому, хотя она и проявляется как нечто, мы не можем ее найти.

Когда мы говорим о нэпа, покое, который является свойством природы, он означает пустоту. Здесь нет ничего, что можно было бы подтвердить. Именно об этом говорит буддийская Сутра: об абсолютной пустоте. Ваши мысленные поиски приводят к пустоте; и если вы остаетесь в этом состоянии покоя, то это называется нэпа. Те, кто делает шина, стараются оказаться в этом состоянии покоя. Но кроме него имеется гюва, свойством которой является движение. Когда возникает мысль, мы смотрим на нее, и ничего не остается. Есть пустота, но мысли продолжают возникать.

Из четырех тингэдзин, или четырех "созерцаний", о которых говорится в Сэмдэ, первым является тингэдзин, "созерцание покоя", связанное с шинэ, состоянием покоя. Но оказаться в состоянии покоя — это не созерцание. Это переживание. В Сэмдэ говорится о созерцании покоя, потому что, когда практикующий находится в состоянии покоя, Учитель указывает ему, что это переживание. Ученик же должен обнаружить, кто находится в этом состоянии покоя. Здесь имеется присутствие, и пребывание в этом присутствии есть открытие созерцания нэпа. Нэпа — это то же самое, что шуньята, пустота. Зная, что пустота есть переживание, вы пребываете в присутствии ригпа — это и есть созерцание,

Многие спрашивают, является ли состояние шуньяты в буддийской Сутре тем же самым, что и состояние созерцания в Дзогчене. Нельзя сказать, одно и то же это или не одно и то же, потому что все зависит от того, кто находится в шуньяте. Если человек пребывает в присутствии в состоянии шуньяты, тогда это то же самое, что созерцание. Если же для достижения пустоты вы используете рассуждение и находитесь только в состоянии покоя, то это совсем не то же самое, что созерцание.

Принципом Дзогчена является ригпа. Ригпа означает "узнавание присутствия", Ригпа может сопровождаться различного рода переживаниями, особенно переживаниями нэпа и гюва. Есть очень важное изречение Гараба Дордже. Он сказал: "Наблюдайте, возникают ли мысли или движение". Наблюдать означает быть в присутствия. Возникновение мыслей или движения означает гюва. Когда его наблюдают, движение — мысли — исчезают. Когда движение исчезает, вы оказываетесь в состоянии покоя. Так что здесь не должно быть никакой разницы. Это означает, что, делая медитацию, не нужно стремиться к состоянию покоя, потому что покой — это переживание, а не созерцание. Вот почему Гараб Дордже сказал: "Нет никакой разницы между возникновением движения и состоянием покоя". Но если мы смотрим только на переживание, никто не может сказать, что никакой разницы нет. Касается ли это покоя, движения или любого из сотен переживаний, очень важно знать разницу между переживанием и присутствием. Когда мы знаем, что имеется в виду пор. ригпа, мы должны знать, как воссоединить все эти аспекты в своем присутствии. И тогда мы наконец откроем, что имел в виду Гараб Дордже, говоря: "Никакой разницы между движением и состоянием покоя".

## Последние две строки

Синпэ цолвай над пангде  
Лхунги нэпа жагба йин.

Поскольку все самосовершенно, преодолев болезнь усилий,  
Обладая присутствием, спонтанно пребываем в состоянии Созерцания.

Последние две строки объясняют Плод нашей практики, а также наше отношение и поведение. В Дзогчене отношение имеет очень большое значение. Не потому, что существуют правила о том, что вы должны и чего не должны делать. Изучать Дзогчен означает принять ответственность за самого себя. Никто не собирается говорить вам, что делать. Это учение заставляет вас понять, что вы должны быть ответственны за самого себя. Таким образом выражается осознанность и присутствие осознанности. Так мы можем воссоединить наше знание созерцания с повседневной жизнью. Вот почему важно отношение.

Когда мы говорим о воссоединении созерцания с отношением, прежде всего необходимо в совершенстве понимать, что такое созерцание. Если у нас есть такое переживание, мы должны стараться все время находиться в состоянии присутствия. Принцип самайи, Гуру-йоги и так далее заключен именно в этом присутствии. Это не отрицание ценности других практик. Принцип Дзогчена называется мачопа, "не исправляя и не обуславливая", оставлять, "как оно есть". Но многие понимают его неверно. Вместо того чтобы раскрепощенно пребывать в этом присутствии, они предаются лени. Они считают, что, занимаясь практикой Дзогчена, не нужно ничего делать, чтобы не ставить себя в зависимость. Учитель Дзогчена учит и передает это состояние раскрепощения, объясняет, как пребывать в состоянии присутствия и как не возбуждать себя. Он не дает нам совета отвлекаться. Здесь заключена опасность неверного понимания учения.

Когда Гуру Падмасамбхава передавал учение Дзогчен, он говорил, что следовать Дзогчену нужно воззрением, а не поведением. В своем поведении вы скорее должны руководствоваться Винаей или Махаяной. Падмасамбхава не считал ошибкой быть ответственным за самого себя. Главное, не нужно путать разные вещи. Если вы понимаете, для чего нужно учение, то должны помнить его цель.

Был такой великий Мастер Дзогчена — Нубчен Санге Йеше (gnubs.chen. sangs.rgyas. yeshes.), ученик Падмасамбхавы. Он распространил учение Ати-йоги в Тибете и был великим ученым. Он написал замечательную книгу, которая сохранилась до сих пор, она называется "Самтен Мигдрон" (bsam.gtan. mig.sgron.), "Свет очей Созерцания". В ней содержится одно из самых подробных объяснений Ати-йоги, или Дзогчена. В одном месте там говорится, что многие учителя проповедовали о том, что принцип мачопа не ведет к состоянию созерцания. Они могут заявлять, что дают Дзогчен, но в действительности говорят людям, что нужно многое исправлять. Это такая же ошибка, как пускать стрелу, не зная, куда целишься. Вы не должны делать таких вещей, если изучаете Дзогчен. Вы должны знать, какова цель. В то же время вы должны знать, каковы ваши собственные способности. Если я не способен жить осознанно, не могу отвечать за самого себя, то поставить себе какие-то условия или несколько ограничить себя не так уж

плохо. Я не могу справиться сам, но я также знаю, что это не истинная конечная цель. Поэтому я не путаю одно с другим. Я просто сотрудничаю с самим собой.

Возьмем, к примеру, пьянство. Пьяница, который всегда напивается до бесчувствия, может быть, и знает, что это вредно для его здоровья и ясности его ума. Он, может быть, прекрасно знает, как пагубно продолжать такую жизнь. Это называется осознанностью. Но он не может сделать так, чтобы эта осознанность действовала, потому что он алкоголик и его тянет пить. В этом случае, хотя он и осознает свою проблему, он не может ее преодолеть. Поэтому он идет к Учителю принять обет. Или же он сам дает обещание, сказав, что не будет больше пить. Он хорошо знает, что принцип заключается не в принятии обета или самоограничении. Но в данный момент это необходимо, и он делает это осознанно. Используя тело для контроля над умом или ум для контроля над телом, он так или иначе старается покончить с пьянством. Например, в тот момент, когда он берет бутылку левой рукой, он тут же правой рукой берет палку и ударяет по ней. Это один способ решения проблемы. Поэтому вовсе не значит, что вы не должны отказываться от определенных вещей или следовать правилам. Самое важное — это осознавать обстоятельства и свои способности: то, как они в этих обстоятельствах проявляются.

В учении Дзогчен часто говорится о способностях человека. Говорят, что Дзогчен — это учение для людей с высшими способностями. Человек с высшими способностями — это не тот, кто просветлен или кто может делать все. Способности отвечают обстоятельствам, при которых они нужны. Если у нас есть осознанность, но эта осознанность не действует на практике, то мы должны знать, как изменить такое положение. Другими словами, мы должны знать, как формировать необходимые способности в соответствии с обстоятельствами.

Хотя осознанность очень важна, она все же не так важна, как присутствие. Иногда осознанность означает всего лишь определенное знание. Например, вы можете знать, каковы последствия определенного действия, это и есть осознание его последствий. Если я знаю, что, приняв яд, я умру, то это называется "осознавать последствия принятия яда". Но если эта осознанность не присутствует во мне, то она всего лишь частица знания. Многие люди умирали, приняв яд, хотя и знали, что это яд. Они принимали его по невнимательности. Такая рассеянность объясняется не только тем, что так сложились обстоятельства, она также обусловлена страстями, например гневом.

О двух людях говорят, что они влюблены. В это время кажется, что их нельзя оторвать друг от друга. Такое впечатление, что они постоянно обнимаются. Когда они едят, им хочется сидеть на одном стуле. Они не знают об ошибочности своего поведения, потому что ослеплены страстью. Если они будут сидеть на одном стуле, обнявшись, когда состарятся, то, возможно, их любовь — настоящая. Но вряд ли они будут так делать, потому что этот обман продолжается только первый год, или первый месяц, или только первые несколько недель. А после этого все утрачивает свежесть, чувство начинает увядать. Сидеть на одном стуле становится все неудобнее. Даже если два стула стоят слишком близко, это уже мешает. Они даже не хотят спать слишком близко друг к другу, потому что жарко и потеешь. Им не нравится ласкать друг друга, потому что они не находят в этом ничего

приятного. Вот как обычно происходит. А затем бывает, как в кино, когда человек в ярости хватается бутылку виски и демонстративно выпивает ее до дна. Или же вместо этого он выпивает яд и считает, что кому-то что-то доказал. Это другой вид отвлечения: отвлечение страстью. В жизни есть много таких видов отвлечения страстью. Хотя здесь и есть осознанность, она не действует.

Практикующий Дзогчен не должен забывать об этом присутствии и должен стараться всегда сохранять осознанность. Он должен знать, что представляет собой истинное состояние, и не должен совершать подмены. Взаимоотношения между людьми являются примером того, как практикующий должен понимать истинное состояние. Некоторые могут удивиться: "Что же здесь общего с созерцанием? Это не медитация". В действительности это очень важно. Если два человека сотрудничают друг с другом и понимают друг друга, то это может дать им большое преимущество. Недостаток понимания и сотрудничества создает трудности и может послужить серьезным препятствием, если рассматриваемые люди являются практикующими.

Когда мужчина и женщина создают пару, это вполне естественно, поэтому к такой ситуации нужно относиться осознанно. Если два практикующих образуют пару, они не должны строить свои взаимоотношения на слепой страсти, потому что такие отношения ошибочны, а последствия могут быть очень серьезные. Страсти создают отрицательную карму, поэтому практикующие должны осознавать их.

Вам не нужно отказываться от страсти или не соглашаться признать ее ценность. Если вы знаете природу страсти, то можете воссоединить ее со своей практикой. В тантризме страсти преображают в мудрость. В Дзогчене похожая ситуация: если вы пребываете в состоянии чижингва, то это присутствие связано со всеми переживаниями. Все наши ощущения и обстоятельства, связанные со страстями, являются переживаниями. Нет необходимости обесценивать страсти. Практикующий вовсе не должен стать как камень. Совсем наоборот: у практикующего должны быть все проявления этой энергии, и он должен видеть ее и воссоединять с созерцанием. Главное в том, чтобы она вас не отвлекала. Что касается отношений, воссоединение созерцания с нашей жизнью опирается на это присутствие. Вот почему мы стараемся присутствовать в жизни, "как она есть".

Синпэ означает, что с самого начала все завершено, закончено. Ничего не надо строить или делать. Нет никакого усилия, потому что усилие — это нечто связанное с умом. Если у вас нет такого знания или такое знание не присутствует, то следует стараться овладеть им. Пока у вас не появится эта способность, вы должны стараться разными способами создать ее. И в этом смысле не следует думать, что в Дзогчене все отрицается — и усилие и изучение.

Каждый должен делать все, что в его силах. Делать все, что в твоих силах, означает познавать самого себя, познавать свои способности. В Дзогчене есть одно очень важное высказывание: "Старайся помочь самому себе и сотрудничать с самим собой". Вы можете сделать это, только познав свое собственное состояние. Если у меня нет определенной способности, я должен стараться создать ее. Если я в замешательстве, я должен дать себе передышку. Если я голоден, я должен поесть. Если я устал и взвинчен, я должен расслабиться, отдохнуть или поспать.

Это означает, что я знаю свое состояние. Я не пытаюсь принуждать себя. Если я в самом деле делаю что-то вроде того, что бью себя по левой руке правой рукой, то я делаю это с пониманием цели. Так мы можем развивать свою позицию, при которой сами отвечаем за себя, вместо того чтобы позволять кому-то другому говорить нам, что нужно делать. Это в корне отличается от такого подхода, когда люди воздерживаются от каких-то поступков, опасаясь тяжелых кармических последствий. В этом случае только страх мешает человеку совершить нежелательное действие. Такая точка зрения называется путем отречения и служит только для преодоления отрицательных причин. Такой взгляд неудовлетворителен для Дзогчена, где вы должны понимать природу всего сущего.

Понимание природы не означает только понимание природы ума. Существует относительное состояние тела, речи и ума, которое даже более важно, чем природа ума. Всякий раз, когда люди слышат слова "природа ума" или "за пределами понятия" и т. д., они думают: "Как это глубоко!" Однако истинное состояние - это нечто гораздо большее, чем рассуждение о природе ума. Гораздо лучше знать свое собственное состояние: тогда рассуждение о природе ума приобретает смысл. Как можно реально понять природу ума, не понимая, что такое ум? Ум - это то, что мы открываем для самих себя. Он связан с физическим телом точно так же, как материальное тело связано с материальным миром. Вследствие этого у нас много ограничений. Если холодно, то нам надо чем-то себя прикрыть. Если мы голодны, нам надо поесть. Недостаточно думать, что есть или не есть - это одно и то же, или говорить, что в природе ума пищи не существует. Это не пойдет, потому что у нас есть материальное тело, связанное с материальным миром. Если что-то большое, то оно не маленькое. Если что-то белое, то оно не черное. Таковы наши ограничения. Поскольку живем мы именно в этом ограниченном материальном мире, мы должны прежде всего конкретно понять его. После этого рассуждение о природе зеркала может иметь смысл, потому что все три уровня нашего существования: тело, речь и ум — ограничены, как отражения в зеркале. Если мы можем понять эти аспекты своего существования, то у нас есть возможность понять его природу.

Когда мы изучаем практики тантризма и занимаемся ими, то там используются слоги ОМ, А и ХУМ, символизирующие три состояния: тело, речь и ум, которые называются тремя ваджрами. В этом случае имеется в виду истинное состояние, а не относительный уровень тела, речи и ума. Это представление также приобретает свой смысл, если мы знаем наше относительное состояние. Для этого лучше всего наблюдать свою жизнь и обнаружить, каково ее состояние. Когда мы выявим ограничения и свойства своего состояния, то сможем по-настоящему осознать свою жизнь. Мы сможем также осознать ту подмену, которой мы все время занимаемся, так же как и осознать истинное состояние. Для практикующего Дзогчен все это имеет огромное значение, потому что даже если вы делаете практику, то без такой осознанности она не будет подлинной. Рассуждения о воссоединении не будут иметь никакого смысла. Здесь будет участвовать только ум, который думает: "Я хочу это воссоединить, все по своей природе есть одно и то же". Это не находит соответствия в практике. Вот что означает Синпэ цолвай над пангде: важно оказаться за пределами усилия, которое подобно болезни. В любой данный момент оказаться в этом присутствии - это и есть Плод, а также и

созерцание. В Сэмдэ конечный результат называется лхундруб. Лхундруб - это не некое понятие о реализации, это и не признак или описание реализовавшего практикующего. Это слово означает, что в любой момент составляющие нашего существования — тело, речь и ум — воссоединены с созерцанием. Вот к чему и как должен стремиться практикующий. Делать долгий ритрит или уходить куда-то в укромное место на долгое время — не так уж важно. Вы можете это делать, если вам это нравится или у вас есть для этого необходимость, особенно если вы не способны воссоединять свою практику с повседневной жизнью, так как вы должны делать все возможное для достижения этого воссоединения. Но самое важное — это иметь очень конкретный опыт созерцания. А для этого необходимо наблюдать самого себя.

Каждый раз, когда Мастер объясняет учение или передает его или когда вы что-нибудь читаете, нужно проверять себя, чтобы убедиться, действительно ли вы понимаете. Если вы остаетесь в сомнении, не зная, находитесь ли вы в состоянии созерцания или нет, то существует много видов практики, например [сэмдзин](#) (sems.'dzin.)\*, чтобы удостовериться в этом. Я уже объяснял, что существует много видов переживаний и что вы не должны путать переживание с присутствием в нем. Постарайтесь извлечь из практики конкретное переживание. Вы не должны делать что-то особое: можно делать любую практику. И тогда вы поймете, что имеется в виду под переживанием. Обладая всем этим опытом, вы становитесь более уверенными в том, что такое созерцание. Мы часто совместно делаем практики, например Гуру-йогу, связывая ее с прямой передачей. Каждый раз, когда мы делаем вместе практику Песни Ваджры, эта практика сама по себе является передачей. Практика и передача связаны с переживанием. Поэтому каждый делает все, что в его силах, старается открыть состояние созерцания и обладать реальным переживанием созерцания.

---

\* Сэмдзин — это ряд практик, относящихся к Упадеше.

Когда в Дзогчене речь идет об отношении, мы говорим, что вначале практикующий должен иметь отношение пчелы. Пчела летит на все виды цветов: красные, синие, зеленые или черные. Когда цветок издает аромат, она знает, что там есть нектар. Так же и практикующий Дзогчен должен, во-первых, не иметь никаких ограничений относительно встречи с наставниками, независимо от того, являются они настоящими Учителями или нет. Вообще, что касается Учителя, который дает учение, то к нему всегда должно быть уважительное отношение. Но Учитель — это не только тот, кто живет в особом месте и дает понять другим, что они его ученики. Если мне надо давать учения двум или трем сотням людей, то, конечно же, чтобы объяснять, мне надо где-то сидеть. Учитель не может говорить с несколькими сотнями человек поочередно, и поэтому все это немного напоминает театр, где актеры что-то делают, а публика смотрит. Взаимоотношения между учителем и учеником должны быть совсем другими.

Передача может быть прямой или устной. Устная передача осуществляется, когда два человека беседуют друг с другом. Этот разговор может быть любым. Его предметом не обязательно должно быть что-то вроде священного текста, который Учитель читает от начала и до конца. Например, Учитель и ученик идут, и им



попадаетеся дохлая мышь. Учитель говорит: "Чем, по-твоему, это пахнет?" Если есть понимание, то пусть это будет даже зловоние, само это зловоние может стать передачей. Не обязательно находить мертвую мышь. Суть не в том, чтобы нюхать это зловоние. Это просто пример тысяч и тысяч различных вещей, которые существуют. Посредством переживания обоняния зловония Учитель может дать человеку понять, что имеется в виду под состоянием созерцания и чем оно отличается от переживания. Мы чувствуем запах дохлой крысы, нам не нужно притворяться. Мы действительно чувствуем его. Мы говорим, что этот запах нехороший, он нам неприятен. Мы знаем это благодаря своему чувственному восприятию и своим оценкам. Но если человек, ощущающий это зловоние, находится в присутствии, то для него вонь крысы и благоухание французских духов — одно и то же. Если кто-то способен передать это другому, то зловоние дохлой крысы — это уже метод. Это означает, что мы не должны создавать ограничений во взаимоотношениях между Учителем и учеником. Все должно быть намного свободнее. Не надо думать, что учение — это нечто священное, нечто обязательно связанное с множеством текстов и книг, потому что принцип учения — это понимание знания.

Гараб Дордже обобщил все учение Дзогчен в трех положениях, составляющих его знаменитый Завет. Первое положение гласит:

Нго рангтогду трад (ngo. rang.thog.tu. sprad.) — что значит "прямое введение". Нго (ngo.) — это собственное состояние человека "как оно есть". Остальные слова означают "непосредственно передать его этому человеку". Это означает, что Учитель каким-то образом дает введение состояния понимания и дает человеку возможность понять свое собственное состояние. Ввести понимание чижингва, нашего изначального состояния, — вот первое положение. Второе положение таково:

Таг чигтогту чад (thag. gcig.thog.tu. gcad.) — то есть "открыть это понимание без всякого сомнения". Таг чиг означает "одно состояние", это единственное присутствие. Хотя могут быть тысячи переживаний, это одно состояние остается одним и тем же. Вы не остаетесь в сомнении относительно этого понимания. Поэтому оно не является решением или верой. Если человек выносит решение или верит во что-либо, то это не истинно. Вы должны обнаружить это переживание, используя различные методы. Пока у нас не будет прямого переживания этого понимания, оно остается неистинным, потому что решение, принятое умом, — это не истинное состояние ригпа.

Денг дролтогту ча (gdeng. grol.thog.tu. 'cha.') — это третье положение, которое означает "воссоединить это понимание со всеми обстоятельствами в повседневной жизни и продолжать пребывать в этом состоянии знания". Хотя в учении Дзогчен насчитываются сотни томов текстов, Гараб Дордже обобщил его и вместил все в эти три положения. Вот почему учение Дзогчен заключается не в словах, а в понимании. И мы должны как-то овладеть этим пониманием. Любая тантра, лунг и сотни текстов относительно. Если мы делаем практику, то у нас есть определенное понимание и эти тексты полезны, потому что объясняют различные методы, позволяющие нам получить

переживание и развивать это понимание. С этой точки зрения они представляют большую важность.

Главное — это наше знание, а не какая-либо условность, принятая в учении. Такова более или менее сущность учения Дзогчен.



С любовью,  
электронная библиотека  
[Theosophy-Books.org](http://Theosophy-Books.org)

